



**UNIVERSIDAD POPULAR AUTONOMA DEL
ESTADO DE PUEBLA**

**DEPARTAMENTO DE HUMANIDADES
FACULTAD DE PSICOLOGIA**

**La capacidad de Darse Cuenta en el
proceso de Maduración Humana desde
el Enfoque Gestalt en postulantes a
Misioneros del Espíritu Santo**

T E S I S

**QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
MAESTRIA EN PSICOLOGIA CLINICA
CON ORIENTACIÓN GESTALT**

PRESENTA

José Adolfo Bastarrachea Duarte, MSpS

AGOSTO 2002



UPAEP – Secretaría General

Dirección General de Apoyos Académicos

Dirección del Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación.

Biblioteca Central - **Karol Wojtyła**

Tesis Digitales Restricciones de uso:

DERECHOS RESERVADOS ©

PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

El uso de textos, imágenes, gráficas, 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 de donde la obtuvo mencionando el autor o autores involucrados en el documento.

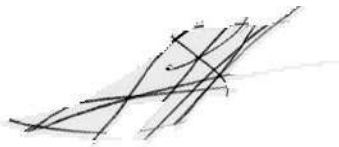
Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Puebla, Pue. a 12 de Agosto de 2002

Mtra. María Esther Castillo Moreno
Coordinadora de la Maestría en Psicología Clínica
Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla
PRESENTE.

A través de este medio me permito saludarle y hacer de su conocimiento que el señor **José Adolfo Bastarrachea Duarte**, quien es alumno de la Maestría en Psicología Clínica con Enfoque Gestalt con número de matrícula 68147, ha terminado satisfactoriamente su trabajo de Tesis. y hago constar que ha cumplido con las exigencias y condiciones para ello establecidas, por lo que, como asesor de la misma, no tengo inconveniente en extender la presente para que inicie sus trámites de titulación.

Agradeciendo su atención me despido de usted.



ATENTAMENTE
M.P. G. Alberto Lerista Juárez

A Jesucristo por su amor incondicional,
por llamarme a seguirlo como Misionero del Espíritu Santo,
porque su persona me impulsa constantemente para ser más yo, para servir a los demás,
porque me compromete a acercar la vida y la misericordia de nuestro padre Dios.

AGRADECIMIENTOS

Muchas personas merecen mi agradecimiento especial por la ayuda que me dieron durante la elaboración de esta tesis:

A mi Congregación de Misioneros del Espíritu Santo Provincia de México, por cuidar e impulsar mi crecimiento como persona y mi formación. Y por facilitarme los medios para realizar esta investigación.

A la comunidad de Misioneros del Espíritu Santo de Puebla por su apoyo, confianza y continuo interés en el desarrollo de mis estudios en Psicoterapia Gestalt. Por su generosidad en facilitarme los medios a su alcance para poder realizar el presente estudio.

A mi comunidad actual de Misioneros del Espíritu Santo del Teologado de la Provincia de México, por su apoyo y comprensión para poder concluir esta investigación. Así como por su confianza y motivación para que siga poniendo los conocimientos obtenidos al servicio de la Congregación y del pueblo al cual acompañamos.

Al equipo del Postulantado de los Misioneros del Espíritu Santo Provincia de México del 2001, por abrir espacio y tiempo en la experiencia para la aplicación del programa “Darse Cuenta”. A los postulantes por su disponibilidad, apertura, por su vivencia y por el compromiso con su búsqueda vocacional.

Alberto Lerista, cuyas enseñanzas, ayuda terapéutica y apoyo me permitieron reconocer y experimentar mis profundidades, e ir fortaleciendo la confianza en mi mismo. Por su asesoría académica, orientaciones y experiencia que me aportó en el desarrollo de esta investigación

A Luis Felipe por su ayuda solidaria a lo largo de toda la maestría, por su motivación y horas invertidas para intercambiar ideas y revisar el material de la presente investigación.

A Marcos por su ayuda, estímulo y cuidado en la redacción y presentación de este trabajo.

Mi especial agradecimiento a la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla, a su rector, a mis maestros y a todo el personal de esta institución por su apoyo y la beca para estudiar la maestría, permitiéndome enriquecerme como persona y capacitarme mejor para mi servicio apostólico.

RESUMEN

El propósito de la presente investigación es facilitar los procesos de madurez de la persona desde la perspectiva de la Psicoterapia Gestalt, la cual señala que la maduración es un proceso de crecimiento continuo en el que el apoyo ambiental se transforma en auto-apoyo. Desde éste enfoque, la madurez está vinculada directamente a la práctica de vivir de una manera consciente, un Darse Cuenta pleno es lo que permite y constituye la integración creativa de la experiencia del individuo en el campo organismo-ambiente.

La hipótesis sostenida en el desarrollo de la investigación es que al restaurar o recuperar la capacidad de Darse Cuenta del individuo a través de la aplicación de un programa, se facilitará su proceso de madurez, devolviendo al sujeto la responsabilidad sobre su propia vida.

El estudio se realizó con doce sujetos varones que están en un proceso de discernimiento vocacional para ingresar a la congregación de los Misioneros del Espíritu Santo, durante la vivencia de la última parte de su experiencia de postulante. El procedimiento empleado consistió en una investigación cuasi-experimental con un diseño pre-post prueba para el mismo grupo. Los instrumentos utilizados fueron el Test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama y la aplicación de un Programa para desarrollar la capacidad de Darse Cuenta. Para el análisis estadístico se aplicó la prueba T Student, con un grado de significancia de 0.05.

Aunque el análisis estadístico de los resultados no confirma la hipótesis de investigación, el análisis cualitativo indicó diversos elementos significativos que apoyan la intuición hipotética, confirmando el carácter integrador del Darse Cuenta y su capacidad como agente curativo. Los resultados muestran también que la exploración del Darse Cuenta lleva a un enriquecimiento continuo con un mayor auto-apoyo y una mayor auto-responsabilidad. Así mismo se resalta la influencia del entorno dentro de la relación organismo-ambiente en la experiencia de la investigación.

Palabras Clave: Darse Cuenta, Maduración Humana, Gestalt.

ÍNDICE

DEDICATORIA	i
AGRADECIMIENTOS	ii
RESUMEN	iv
ÍNDICE	vi
LISTA DE GRÁFICAS	viii
LISTA DE TABLAS	x

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN	2
Planteamiento del problema	6
Hipótesis	9
Objetivos	10
Importancia del estudio	11
Límites del estudio	13
Definición de términos	13

CAPÍTULO II

TEORÍA DE LA PSICOTERAPIA GESTALT	17
Conceptos básicos de la Teoría Gestalt.....	17
Perspectiva fenomenológica.	17
Perspectiva de la Teoría de Campo.....	20
Perspectiva existencial-dialogal.....	22
Teoría de la Personalidad.....	25
Perspectiva de la Teoría Paradójica del Cambio.	29
Visión general de la Psicoterapia Gestáltica	31
Ciclo de la Experiencia Gestalt	45
El Darse Cuenta.....	54
El Proceso de Madurez.....	61

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA	70
Sujetos	70
Instrumentos	71
Test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama (TPG).....	71
Procedimiento.....	74

CAPÍTULO IV

RESULTADOS.....	83
Introducción.....	83
Análisis cuantitativo.....	84
Análisis cualitativo.....	95

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN.....	108
Interpretación de resultados.....	108
Conclusiones	120
Sugerencias.....	125

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS127

APÉNDICE A	130
Test de Psicodiagnóstico Gestalt, de Salama (TPG)	
APÉNDICE B	132
Programa de talleres para Desarrollar la capacidad de Darse Cuenta	
APÉNDICE C	173
Hoja de calificación del Test de Psicodiagnóstico Gestalt	
APÉNDICE E.....	174
Matriz de frecuencia: distribución de sujetos por puntajes y fases del ciclo de la experiencia	
APÉNDICE F.....	175
Tabla de resultados de los niveles de bloqueo por sujeto y fases del ciclo de la experiencia	
APÉNDICE G	177
Solicitud 1 de autorización para aplicación del programa de Darse Cuenta a los postulantes	
APÉNDICE H	178
Solicitud 2 de autorización para aplicación del programa de Darse Cuenta a los postulantes	
APÉNDICE I.....	179
Graficas de los resultados de niveles de bloqueo de las fases del ciclo de la experiencia y de los sujetos no presentadas en los análisis cualitativo y cuantitativo	

LISTA DE GRÁFICAS

Número		Página
1.	Pre-test: Resultados del nivel de bloqueos en el ciclo de la experiencia del total de la muestra	84
2.	Pos-test: Resultados del nivel de bloqueos en el ciclo de la experiencia del total de la muestra.	85
3.	Sujeto “a”: Niveles de bloqueos en el ciclo de la experiencia en el Pre-test y Pos-test	87
4.	Sujeto “d”: Niveles de bloqueos en el ciclo de la experiencia en el Pre-test y Pos-test	88
5.	Sujeto “e”: Niveles de bloqueos en el ciclo de la experiencia en el Pre-test y Pos-test	89
6.	Sujeto “g”: Niveles de bloqueos en el ciclo de la experiencia en el Pre-test y Pos-test	90
7.	Sujeto “i”: Niveles de bloqueos en el ciclo de la experiencia en el Pre-test y Pos-test	91
8.	Fase de movilización de energía: Nivel de bloqueos por sujeto en el Pre-test y Pos-test	95
9.	Fase de pre-contacto: Nivel de bloqueos por sujeto en el Pre-test y Pos-test	96
10.	Fase de contacto: Nivel de bloqueos por sujeto en el Pre-test y Pos-test	97
11.	Fase de acción: Nivel de bloqueos por sujeto en el Pre-test y Pos-test	98
12.	Fase de post-contacto: Nivel de bloqueos por sujeto en el Pre-test y Pos-test	99
13.	Sujeto “k”: Niveles de bloqueos en el ciclo de la experiencia en el Pre-test y Pos-test	100

14.	Sujeto “l”: Niveles de bloqueos en el ciclo de la experiencia en el Pre-test y Pos-test	101
15.	Fase de reposo: Nivel de bloqueos por sujeto en el Pre-test y Post-test.	179
16.	Fase de sensación: Nivel de bloqueos por sujeto en el Pre-test y Pos-test	179
17.	Fase de formación de figura: Nivel de bloqueos por sujeto en el Pre-Test y Pos-test	180
18.	Sujeto “b”: Niveles de bloqueos en el ciclo de la experiencia en el Pre-test y Pos-test	180
19.	Sujeto “c”: Niveles de bloqueos en el ciclo de la experiencia en el Pre-test y Pos-test	181
20.	Sujeto “f”: Niveles de bloqueos en el ciclo de la experiencia en el Pre-test y Pos-test	181
21.	Sujeto “h”: Niveles de bloqueos en el ciclo de la experiencia en el Pre-test y Pos-test	182
22.	Sujeto “j”: Niveles de bloqueos en el ciclo de la experiencia en el Pre-test y Pos-test	182

LISTA DE TABLAS

Número		Página
1.	Resultados de prueba T Student para la misma muestra medida dos veces.	82
2.	Resultados de prueba T Student por sujeto, para los mismos datos medidos dos veces	83
3.	Tabulación de resultados de niveles de bloqueo por sujeto y por fases del ciclo de la experiencia del pre-test	93
4.	Tabulación de resultados de niveles de bloqueo por sujeto y por fases del ciclo de la experiencia del pos-test	94
5.	Matriz de frecuencia: Distribución de sujetos por puntajes y fases del ciclo de la experiencia del pre-test	102
6.	Matriz de frecuencia: Distribución de sujetos por puntajes y fases del ciclo de la experiencia del post-test	103

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

Se vive en una época de la historia, caracterizada por cambios rápidos y profundos que no se limitan sólo a aspectos científicos o tecnológicos. No se trata solamente de novedosas situaciones, sino de fenómenos culturales en los que se desarrolla la experiencia cotidiana de las personas. Es un tiempo desconcertante de transformaciones sociales, de nuevas culturas y sub-culturas, de distintos símbolos y estilos de vida; donde el cambio se está dando con profundidad y rapidez en la mentalidad de las personas, siendo los jóvenes particularmente vulnerables a esta situación.

El desarrollo del los jóvenes es afectado por fuertes corrientes culturales, económicas y políticas, portadoras de una concepción de la sociedad basada en la eficacia y el consumo, promotoras de una pérdida de identidad y de sentido, que se van tejiendo a manera de una nueva cultura que no favorece el desarrollo pleno del potencial humano.

La globalización y la posmodernidad son dos fenómenos sociales y culturales que hoy van configurando significativamente la manera de pensar y actuar del joven. En medio de esta realidad y sin descartar la presencia de fuerzas positivas a potenciar, se descubren fuerzas negativas que van afectando a los jóvenes en su crecimiento; como señala López Quintas (1993, pp. 69-82):

- Hay confusión sobre el sentido de la vida. El mercado de los sentidos manipula a muchos jóvenes y retarda el interés de crecer y madurar posponiendo en tiempo las elecciones importantes de la vida.
- La falta de empleo y bienestar económico incide directamente en las relaciones familiares. El joven vive en un ambiente de desintegración familiar manifestado de muchas maneras.
- Su espontaneidad y libertad frente a la conciencia y a la responsabilidad moral se traduce muchas veces en un relativismo y falta de compromiso consigo mismo y con su ambiente.
- El joven muchas veces vive en la superficialidad e inmediatez y al no profundizar en su ser y no comprometerse, se siente fácilmente frustrado al no ver colmados sus deseos.

La Iglesia, como la mayoría de las instituciones, se ve afectada y cuestionada por las situaciones mencionadas, siendo algunos de sus desafíos importantes los nuevos escenarios que presentan las nuevas generaciones de candidatos que buscan ingresar a los seminarios y casas religiosas.

En este sentido, a lo largo de estos años algunos acontecimientos importantes, como el abandono de las casas de formación tradicionales, la exclaustación de un número considerable de profesos perpetuos, los deseos frágiles y la inconsistencia vocacional que se advierte en no pocos de los que perseveran en la vida sacerdotal y religiosa, y otras circunstancias parecidas, han contribuido a la concientización, cada día de forma más clara, de la nueva situación vocacional que se ha creado y que evoluciona (Goya, 1997. p.7).

Estructuras, métodos formativos y de discernimiento vocacional, y diversas técnicas clásicas se han abandonado para responder mejor a las necesidades y problemáticas que presentan los jóvenes que hoy ingresan a estos institutos. Los formadores y educadores se han visto obligados a suplirlos, a actuar e ir buscando aportes diferentes, realizando nuevas experiencias de acompañamiento humano y vocacional para los candidatos que buscan ingresar a la vida sacerdotal y religiosa (Finkler, 1984, pp. 10-16).

Es en la línea de generar una aportación a las acciones y experiencias que buscan facilitar de diversas maneras procesos de maduración en los jóvenes, de modo especial en aquellos que han ingresado o buscan ingresar a la vida sacerdotal y religiosa a donde se orienta el derrotero de ésta investigación, desde una perspectiva psicológica.

La psicología, que “es la ciencia que estudia el comportamiento y la actividad mental”, consciente e inconsciente, es en muchos sentidos una disciplina de gran utilidad para facilitar y orientar procesos de mayor madurez y salud en las personas (Cencini y Manenti, 1994, p. IX). Es evidente que la opción por un estilo de vida consagrada y sacerdotal, exige más que nunca de personas maduras y sanas. El aporte y la ayuda que la psicología puede dar al joven en busca de su identidad y vocación es muy amplia: la respuesta humana, su mayor o menor libertad, la calidad de sus motivaciones y de sus intereses más o menos auténticos, su madurez psicoafectiva-social y la posible presencia de elementos patológicos condicionantes son factores que están directamente relacionados con el campo psicológico (Goya, 1997, p. 11).

La vocación es vivida por hombres reales, de carne y hueso, y forma parte de la actividad humana. Por consiguiente es también un hecho humano, sometido como tal a la consideración psicológica de la que puede y debe sacar conclusiones significativas.

Lo anterior clarifica que la necesidad de vincular la psicología a la vocación a la vida consagrada y sacerdotal no es una exigencia que viene de afuera, como si fuera una moda; tiene que ver más con la convicción profunda de que la fe y la consagración deben marchar al unísono con la madurez humana, pues es evidente que existen relaciones íntimas entre ésta y la madurez vocacional. Naturalmente, no todos los elementos de la vocación a la vida religiosa y sacerdotal pueden ser contemplados a la luz de la psicología, ya que muchos elementos de este estilo de vida caen fuera del campo de observación de la psicología experimental (Goya, 1997, pp.16-18).

Las aproximaciones de la psicología en el proceso de maduración personal de los jóvenes pueden ser diversas, según las diferentes escuelas existentes: psicoanalista, conductista, humanista o existencial. La perspectiva psicológica desde donde se realizará este aporte es desde la Psicoterapia Gestalt, abierta a la objetividad y totalidad de la persona, incluso en las dimensiones trascendentes.

La Gestalt hace énfasis en la toma de conciencia de lo que ocurre en el momento inmediato, se centra en la importancia del proceso del “Darse Cuenta”, la observación de la conducta en el “Aquí y Ahora” y el estudio de la fenomenología humana, es decir ve a la persona cómo se está viviendo y creándose a sí misma, en este momento y en este lugar. Es también una corriente holística que incluye el ambiente con el que se interactúa afectándolo y siendo afectado por el mismo (Yontef, 1997, pp. 47-49).

La Psicoterapia Gestalt es un enfoque existencial. El primer paso del existencialismo consiste en poner a todo hombre en posesión de su vida y asentar sobre él la responsabilidad absoluta y total de su experiencia. Así mismo, el primer paso de la Psicoterapia Gestalt es facilitar al individuo que asuma la responsabilidad de sus actos, de sus sentimientos y de su

experiencia. La Psicoterapia Gestalt se apoya en este principio; el cambio en la persona no se logra a través de la racionalización, ni de la explicación, sino por medio de la experiencia, es decir, de la vivencia. Es importante mencionar que el proyecto que cada persona se forja está siempre impregnado de libertad. En la Psicoterapia Gestalt, la persona se encuentra en libertad de ser ella misma, descubriendo lo que no es y pudiendo elegir lo que quiere ser (Salama, 1996, pp. 8-18).

En síntesis, el presente trabajo pretende tomar algunos elementos de la Psicoterapia Gestalt y ponerlos al servicio de jóvenes en un proceso de discernimiento vocacional a la vida consagrada y sacerdotal.

Este estudio recoge experiencia e inquietudes personales, compartidas con compañeros religiosos y las obtenidas en los últimos tres años de reflexión y trabajo en la Pastoral Vocacional, de modo particular acompañando tanto de forma personal como grupal a jóvenes en su proceso de discernimiento vocacional.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La elección del estado de vida es un problema a que toda persona se ve enfrentada en el curso de su vida. Por lo mismo que es una decisión que compromete a toda la persona y la misma existencia, requiere de un proceso profundo de discernimiento y de determinadas capacidades psicológicas.

Toda clase de opción, puesto que supone la exclusión y la renuncia de otras posibilidades y la limitación de las potencialidades personales, comporta una carga de complejidades y

dificultades, y en una decisión tan comprometida y definitiva como la vocación consagrada y sacerdotal éstas aumentan considerablemente. Por otra parte como ya se ha visto, las condiciones culturales actuales retardan el proceso de maduración psíquica de los jóvenes; según F. Marchand (citado en Goya, 1997), actualmente en los jóvenes de diecinueve y veinte años se refleja un alto grado de inmadurez que complica las opciones personales.

Entre los retos más significativos que el joven de hoy enfrenta se encuentran:

- Desarrollar una verdadera conciencia de sí mismo y de su ambiente, que le permita asumir compromisos claros y concretos consigo mismo y con lo que le rodea.
- Generar una capacidad de introspección, que le haga contactar con su mundo interno y los movimientos que ahí se producen.
- Que lo anterior se cristalice en una mayor creatividad para “proponer alternativas” a su problemática personal y social.

La vocación consagrada y sacerdotal exige la respuesta integral del hombre a la vida humana y de la gracia. Implica la opción de una forma específica de vida. Es decir, consiste en un llamado a asumir un estilo de vida, caracterizado fundamentalmente por una consagración especial a Dios y la vivencia de los consejos evangélicos (votos de castidad, pobreza y obediencia).

La capacidad de una respuesta tan comprometida exige una suficiente madurez humana y desde luego una capacidad de libertad y conciencia. De ahí la importancia de construir nuevas mediaciones y facilitar herramientas que favorezcan los procesos de maduración y crecimiento en estos sujetos.

La teoría básica de la Psicoterapia Gestalt señala que la maduración es un proceso de crecimiento continuo en el que el apoyo ambiental se transforma en auto-apoyo. Éste se refiere al auto-apoyo en el campo organismo-ambiente. La persona madura se compromete en este proceso, también llamado de Ajuste Creativo (Perls, 1967, p. 24).

El Ajuste Creativo es una relación entre persona y ambiente, en la cual la persona se contacta responsablemente, reconoce y enfrenta su espacio vital, y asume la responsabilidad de crear las condiciones para su propio bienestar, permitiendo de este modo la auto-regulación orgánica, el cierre y formación de nuevas gestalten, y el crecimiento de la persona (Yontef, 1997, p. 182).

Desde ésta perspectiva psicológica el núcleo de la problemática en la maduración y crecimiento de la persona es el deterioro o reducción de la capacidad de Darse Cuenta, la cual se ha venido restringiendo a lo largo de la historia por diversos aprendizajes y experiencias (Yontef, 1997, pp. 52-53).

La presente investigación pretende determinar si al desarrollar la capacidad de Darse Cuenta de los sujetos postulantes a Misioneros del Espíritu Santo a través de la aplicación de un programa, se facilitará su proceso de madurez desde el enfoque Gestalt.

El problema de investigación es el siguiente: ¿Si se desarrolla la capacidad de Darse Cuenta a través de la aplicación de un programa, se facilitará el proceso de madurez desde el enfoque Gestalt en postulantes a Misioneros del Espíritu Santo?

HIPÓTESIS

Las hipótesis del presente estudio son las siguientes:

Hipótesis Metodológicas

Hipótesis de investigación (H₁)

H₁ : Si se desarrolla la capacidad de Darse Cuenta a través de la aplicación de un programa en los sujetos postulantes a Misioneros del Espíritu Santo, entonces se facilitará su Proceso de madurez desde el enfoque Gestalt.

Hipótesis de trabajo (H₁)

H₁ : Los sujetos postulantes a Misioneros del Espíritu Santo al desarrollar su capacidad de Darse Cuenta a través de la aplicación de un programa, modificarán los puntajes de sus bloqueos en las fases del Ciclo de la Experiencia Gestalt del Pre-test al Pos-test.

Definición de variables:

Variable independiente (VI): La capacidad de Darse Cuenta

Darse Cuenta: Es una forma de vivenciar, consiste en un proceso continuo de estar en contacto alerta con la situación más importante en el campo ambiente-individuo, con un total apoyo sensorio-motor, emocional, cognitivo y energético. El Darse Cuenta va siempre acompañado de formaciones de gestalt. Totalidades nuevas y significativas se crean mediante el contacto con el Darse Cuenta. Por tanto el Darse Cuenta se considera un poderoso y creativo integrador.

Variable dependiente (VD): El proceso de madurez

Madurez: Es un proceso de crecimiento continuo en el que el apoyo ambiental se transforma en auto-apoyo en el campo organismo-ambiente. Implica el compromiso de la persona con el proceso de Ajuste Creativo, el cual consiste en una relación entre persona y ambiente, en la que la persona se contacta responsablemente, reconoce y enfrenta su espacio vital, y asume la responsabilidad de crear las condiciones para su propio bienestar. Los procesos que posibilitan o dificultan el Proceso de madurez en una persona se pueden conocer recurriendo a las fases del Ciclo de la Experiencia, analizando cómo fluye o se auto-interrumpe la energía en ellas y cómo se modifican éstas al enfrentarse el sujeto a nuevas experiencias en el campo organismo-ambiente.

Hipótesis Estadísticas:

Hipótesis Nula (H_0)

H_0 : No existe diferencia significativa entre las puntuaciones obtenidas del Pre-test y del Pos-test en los indicadores de las fases del ciclo de la experiencia del TPG.

Hipótesis Alternativa (H_1)

H_1 : Existe diferencia significativa entre las puntuaciones obtenidas del Pre-test y Pos-test en los indicadores de las fases del ciclo de la experiencia del TPG.

OBJETIVOS

Los objetivos de la presente investigación son:

1.- Lograr la comprobación de la hipótesis de investigación propuesta.

- 2.- Diseñar un Programa que desarrolle la capacidad de Darse Cuenta.
- 3.- Facilitar a los jóvenes que ingresan a la Congregación de los Misioneros del Espíritu Santo, nuevas herramientas en su proceso de maduración humana y vocacional
- 4.- Obtener una base para posteriores investigaciones particulares acerca de problemas relevantes de sujetos que ingresan a los institutos religiosos o seminarios.
- 5.- Ofrecer información que pueda contribuir a la investigación sistemática en la formación humana de religiosos y sacerdotes.

IMPORTANCIA DEL ESTUDIO

El mundo actual presenta retos que demandan que la gente cuente con mayores recursos y preparación para hacer frente a la vida moderna. La competitividad, la necesidad de control, la exigencia de perfección y la inmadurez, son características de la cultura actual. Muchas necesidades del individuo se contraponen con las necesidades de la sociedad, presentándose serios conflictos para el pleno desarrollo del sujeto.

Por lo tanto, es importante generar nuevos instrumentos y mediaciones para facilitar procesos de mayor madurez y crecimiento, que devuelvan a las personas la responsabilidad sobre sus vidas y les faciliten el desarrollo de su potencial humano.

Por otra parte, la mayor contribución de la psicología es favorecer la madurez integral de la persona. Y el índice básico de la madurez es que la persona sepa llegar a ser autónoma e independiente: vivir en fuerza de sus necesidades y convicciones interiores que actúan desde

dentro, más que en dependencia de soportes que la condicionan desde el exterior; y precisamente gracias a esta solidez personal, ser capaz de interactuar constructivamente con el otro.

En este sentido, madurez y crecimiento no son fenómenos espontáneos, sino más bien, un proceso que se cumple a través de la búsqueda de un equilibrio entre el auto-apoyo y el apoyo externo, siendo el primero el regulador y el segundo un recurso que ha de ser utilizado de manera consciente y racional.

En este contexto, la vida consagrada y sacerdotal requiere más que nunca personas maduras, que vivan en mayor profundidad aquello en lo que cada una ha decidido creer. La realización de esta investigación va en ésta línea, busca generar una propuesta que desde el enfoque Gestalt facilite en un proceso de madurez humana en los jóvenes en proceso de discernimiento vocacional a la vida consagrada y sacerdotal.

Es un estudio que podrá ser de utilidad para los formadores o responsables de los procesos vocacionales de institutos religiosos o de seminarios. De manera particular será herramienta de apoyo en la última etapa del proceso de discernimiento vocacional de los postulantes a Misioneros del Espíritu Santo, enriqueciendo la propuesta ya existente con que cuenta el equipo de formadores de esta etapa.

Es obvio que los primeros beneficiados serán los jóvenes con quienes se llevará a cabo la investigación, tanto en su proceso de maduración como personas, como en su proceso de maduración vocacional.

Es importante mencionar también que la realización de la presente investigación es de singular importancia para la propia Psicoterapia Gestalt, ya que es un fruto más, que confirma la

validez de sus planteamientos en cualquier vertiente de la existencia humana. También constata la vitalidad de la manera de considerar la experiencia de este enfoque psicológico.

LÍMITES DEL ESTUDIO

Los resultados de la presente investigación son parciales, ya que ésta cuenta con una serie de limitantes que es necesario considerar:

- Se reduce a una experiencia concreta. Es aplicada a jóvenes varones entre 18 y 30 años postulantes a ingresar al noviciado de los Misioneros del Espíritu Santo, que viven la última experiencia (de tres meses) de la etapa de postulante, que es la anterior al ingreso al noviciado.
- El proceso personal y vocacional recorrido por los jóvenes es diverso, en tiempo, formación y experiencias.
- No se estableció un grupo de control, que facilitara identificar el impacto de otras variables.
- Sólo se aplicó un instrumento: el Test de Psicodiagnóstico Gestal de Salma (TPG) para validar las variables, por lo que no se pudo verificar los resultados con otras pruebas.
- El nivel de estudios de los jóvenes varía entre preparatoria y universidad.

DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

A continuación se presentan algunas definiciones:

Darse cuenta: Es una forma de vivenciar. Consiste en un proceso continuo de estar en contacto alerta con la situación más importante del campo organismo-ambiente, con un total apoyo

sensorio-motor, emocional, cognitivo y energético. Es el proceso de formar focos de atención y actividad. Es simultáneo con una transacción entre el organismo y el ambiente y forma *parte integral* de ella. Incluye el pensamiento y el sentimiento, pero se basa siempre en la percepción actual de la situación actual (Fagan y Shepherd, 2000).

Madurez Humana: La teoría básica de la terapia gestáltica señala que la maduración es un proceso de crecimiento continuo en el que el apoyo ambiental se transforma en auto-apoyo; identificar lo que está siendo importante, darle una figura y por último darle un sentido; ser capaces de elegir una opción entre todas las capacidades. Implica tener conductas integrales que abarquen todos los aspectos de la persona, capacidad de contacto, vivir en el presente, en el Aquí y Ahora (Salama y Castanedo, 1991).

Contacto: Es la sabia vital del crecimiento, el medio de cambiar uno mismo y la experiencia que uno tiene del mundo. El hecho de “ver”, o de “oír” no es garantía de un buen contacto, lo que determina que éste se logre es “cómo” se “ve” o se “oye”. El contacto se da en el punto en que uno experimenta el yo en relación con lo que no es el yo” (Polster, E. y M., 1997).

Ciclo de la Experiencia Gestalt: Es un modelo fisiológico que fue retomado del Conductismo e incorporado al funcionamiento total del organismo; dicho ciclo fue actualizado por Hector Salama y Celedonio Castanedo en 1990 y expresa de manera clara, el “qué” y el “cómo” se presentan los bloqueos o procesos de auto-interrupción de la energía. Explica como la energía del organismo parte de una fase de equilibrio (indiferencia creativa) hasta retornar nuevamente al reposo, pasando por diferentes fases; señala un proceso dirigido a obtener la satisfacción final de la necesidad e identificar los bloqueos que pueden presentarse (Salama y Castanedo, 1991).

Vida Consagrada: Se refiere a un estilo de vida caracterizado fundamentalmente por una consagración especial a Dios y la vivencia de los consejos evangélicos (votos de castidad, pobreza y obediencia), vividos en comunidad; reconocido por las leyes de la Iglesia Católica.

Vida Sacerdotal: Se refiere al llamado y estilo de vida de los presbíteros. Son hombres que ejercen el servicio de presidir el culto y de pastorear al pueblo de Dios, de acuerdo a las leyes de la Iglesia Católica.

Postulantado: Primera etapa de formación a la vida consagrada, que se caracteriza por un profundo discernimiento de las motivaciones y signos vocacionales de quienes postulan ingresar a una orden o instituto religioso. Es la etapa previa al Noviciado.

Postulante: Se refiere a quien ha sido aceptado por una orden o instituto religioso para vivir la experiencia de postulantado.

Misioneros del Espíritu Santo: Es un Instituto religioso clerical de derecho pontificio, cuyos miembros pueden ser sacerdotes, diáconos permanentes o hermanos coadjutores. La Iglesia aprobó el Instituto y sus constituciones el 12 de diciembre de 1939. Son llamados como religiosos a seguir radicalmente a Cristo Sacerdote y Víctima, lo que exige la entrega total de su persona a Dios y la profesión de los consejos evangélicos. Son en la Iglesia una Congregación religiosa a cuya naturaleza pertenecen la contemplación y la acción apostólica (Constituciones y Determinaciones, MM.Sp.S., 1994).

CAPÍTULO II

TEORÍA DE LA PSICOTERAPIA GESTALT

CAPÍTULO II

TEORÍA DE LA PSICOTERAPIA GESTALT

El estudio y la comprensión adecuada de la presente investigación realizada desde la perspectiva de la Psicoterapia Gestalt exige un conocimiento y comprensión de la base conceptual que sustenta esta psicoterapia y desde la que emergen los procedimientos y técnicas psicoterapéuticas que la constituyen. Esta tarea es compleja, ya que la teoría de la terapia gestalt representa la integración y articulación de múltiples enfoques. La finalidad de este apartado no pretende una exposición exhaustiva de la base teórica de la Psicoterapia Gestalt, sino más bien, proveer de un marco teórico que permita un acceso al estudio de las variables en análisis y que dé cuenta del soporte que sostiene los diversos elementos y procedimientos utilizados en la presente investigación. Por lo tanto, se abordan en este capítulo primeramente a manera de núcleos básicos los principales planteamientos conceptuales del Enfoque Gestalt; posteriormente se expone una visión general de la Psicoterapia Gestalt y del Ciclo de la Experiencia Gestalt, y finalmente se desarrollan las variables de estudio (El Darse Cuenta y La Madurez en la persona), desde dicho enfoque.

CONCEPTOS BÁSICOS DE LA TEORÍA GESTALT

Perspectiva fenomenológica.

Desde el Enfoque Gestalt, la perspectiva fenomenológica está vinculada a una búsqueda de comprensión basada en lo que es obvio o revelado por una situación o experiencia, más que en

la interpretación del observador. La fenomenología es la descripción del fenómeno. En ella, el énfasis está en observar y describir la estructura exacta de lo que se está estudiando.

Una descripción fenomenológica integra la conducta observada y las comunicaciones personales y vivenciales. Por lo tanto, describe a la persona a través de sus gestos conductuales, expresiones, humor, sensaciones, movimientos, pensamientos, percepciones, visualizaciones etc. (Kepner y Brien, 1968, p. 45).

Según Idhe (citado en Yontef, 1997), la fenomenología es un enfoque que ayuda a las personas a distanciarse de su forma usual de pensar, para que puedan apreciar la diferencia entre lo que se está percibiendo y sintiendo realmente en el momento, y lo que es residuo del pasado.

Wertheimer (citado en Yontef, 1997) indica que una exploración gestáltica respeta, usa y clarifica la percepción inmediata, “ingenua”, “no corrompida por el aprendizaje”. La exploración fenomenológica apunta a una descripción clara y detallada de lo que “Es”, desincentivando lo que fue, será, podría o debería ser.

Esto exige disciplina, especialmente para percibir lo que está presente, lo que “Es”, sin excluir información en forma anticipada. La actitud fenomenológica consiste en reconocer y poner entre paréntesis (dejar de lado) los conceptos preconcebidos acerca de lo relevante.

Un estudio fenomenológico es un intento de representar o describir adecuadamente la existencia de una persona mediante una fidelidad a la cualidad misma y a la experiencia de esa existencia. El punto de vista, la terminología, el énfasis en el estudio fenomenológico es el propio sujeto experienciante (Van Dusen, 1965, p. 99).

Por lo tanto, para la Psicoterapia Gestalt tanto lo que se siente “subjetivamente” en el presente como lo que se observa “objetivamente” constituyen información real e importante. Esto contrasta con enfoques que consideran lo que el paciente experimenta como “meras apariencias”, y utilizan la interpretación para encontrar el “verdadero significado” (Yontef, 1997, p. 120).

A este respecto, Kepner y Brien (1968) señalan:

Dado que nuestro único acceso a la experiencia tiene lugar a través de alguna forma de conducta verbal o no verbal, el terapeuta gestaltista toma como datos de conducta todo lo que sucede en un individuo, lo que piensa, siente, hace, recuerda y percibe con sus sentidos. Esto no implica que la terapia gestáltica sea una forma de terapia conductista. Recurrimos a este lenguaje, por que nos permite aludir a hechos de la experiencia en términos operacionales, y nos suministra principios que dan cuenta de los cambios producidos en los sentimientos, percepciones y acciones de un sujeto (p. 45).

Al hacer terapia en un marco fenomenológico, se presta cuidadosa atención a la experiencia actual del paciente, a la del terapeuta y al proceso.

El objetivo de la exploración fenomenológica gestáltica es el Darse Cuenta. Para cualquier investigación fenomenológica es crucial saber cómo uno se da cuenta. La fenomenología estudia no sólo el darse cuenta personal, sino también el proceso mismo del Darse Cuenta. El paciente deberá aprender a Darse Cuenta del darse cuenta (Yontef, 1997, p.175).

Perspectiva de la Teoría de Campo.

La Teoría de Campo es la cosmovisión científica que sustenta la perspectiva fenomenológica. Más aún, es el enfoque teórico que mejor abarca los amplios aspectos intelectuales, sociales, culturales, políticos y psicológicos que aborda la teoría de la psicoterapia gestáltica, según Perls, Hefferline y Goodman (citado en Yontef, 1997). Es una forma de pensamiento central de la teoría general y metodología de la psicoterapia gestáltica. Se puede decir que es una actitud que invade a toda esta psicoterapia.

La Teoría de Campo es un marco para estudiar un evento, experiencia, objeto, organismo o sistema. Permite conceptos organizativos dinámicos, tal como el “límite de contacto”, el “sí mismo como proceso”, etc. Es también un método de exploración que describe el campo total del cual el evento estudiado actualmente forma parte, en vez de analizarlo en términos de la categoría a la que pertenece por su “naturaleza” (por ejemplo: la clasificación aristotélica), o de una secuencia causa-efecto, unilateral, histórica (por ejemplo: la mecánica newtoniana) (Yontef, 1997, pp. 120-121).

El campo es un todo en el cual las partes están en relación y correspondencia inmediata unas con otras, y ninguna parte queda al margen de la influencia de lo que ocurre en otro lugar del campo. El campo reemplaza la noción de partículas separadas, aisladas. Campo es: “Una totalidad de fuerzas que se influyen recíprocamente y que en conjunto forman un todo interactivo unificado” (Yontef, 1997, p. 278).

Desde una perspectiva de la teoría de campo, todo lo que existe es una red de relaciones. Un campo es una red de relaciones y existe en un contexto de redes aún más amplias de relación. Hay una diferencia entre una red de relación y lo que está fuera de ella, y hay una diferencia

dentro de la red de relación. En la red de relación, hay una organización dinámica inherente. La red de cualquier fenómeno natural es un todo organizado e integrado. La persona en su espacio de vida constituye un campo.

Los fenómenos son determinados por la totalidad del campo. Para Kurt Lewin (citado en Yontef, 1997): la conducta es una función del campo al cual pertenece; un análisis de campo considera las situaciones como un todo. Vivenciar es también una función del campo del cual se forma parte; un análisis vivencial de campo enfatiza la situación como un todo.

A este respecto Salama (1996) dice: “la gestalt considera que la conducta tiene lugar en un medio ambiente que consiste en un sistema organizado de tensiones y fuerzas, análogos a las que se dan en un campo gravitacional o magnético” (p. 26).

El campo es interactivo, determinado por las fuerzas concurrentemente presentes. Esta preferencia por la interacción incluye una desconfianza frente a la causalidad lineal simple en un sentido, ya que estas explicaciones lineales no aclaran muy bien la complejidad de factores múltiples e influencias mutuas que ocurren en la interacción.

Perls reconoce que un corolario de la unidad del campo organismo/ambiente, es que un cambio en cualquier aspecto del campo afectará al campo total. Así, se puede intervenir en muchos puntos y desde muchos ángulos y los resultados inmediatos pueden generalizarse al resto del campo. Algunos cambios necesitan cambios ambientales, tal como a nivel del apoyo ambiental. Las intervenciones sólo con el organismo a menudo pueden lograr resultados, aun si se enfocan desde un punto de vista unidimensional, por ejemplo, el darse cuenta sensorial. Sin embargo el propio Perls apoya un enfoque variable múltiple, como única manera de ayudar a los pacientes a salir del impasse (punto enfermo) (Yontef, 1997, p. 54-55).

El proceso es un aspecto central y necesario de la Teoría de Campo. Todo y todos se mueven y devienen. En una orientación de proceso, todo es energía (movimiento, acción), todo se estructura mediante las fuerzas dinámicas del campo, todo se mueve en el tiempo y espacio. En el campo, los fenómenos son un todo continuo más que partículas desunidas, y el campo se considera más en movimiento que estático (Yontef, 1997, p.293). La orientación hacia el proceso confía en lo que emerge, en la gestalt emergente, más que en conceptos fijos y estáticos.

Otra propiedad esencial de la Teoría de Campo es su aspecto dinámico. En un campo dinámico hay interacción entre todas sus partes, de modo que, como dice Kurt Lewin (citado en Yontef, 1997, p. 227), “el estado de cualquier parte del campo depende de todas las demás”.

La persona existe en un campo ambiente/individuo. El campo se diferencia por los límites. En el límite se experimenta la diferencia entre el “Yo” y el “no-Yo”. Estos límites no son entidades, sino proceso (Yontef, 1997, p. 193).

El enfoque de campo es holístico. Para Perls (1948), holismo (concepto de campo) significa que el todo es más que la suma de sus partes, es la unidad del organismo humano y la unidad de la totalidad del campo organismo/ambiente. Los enfoques de campo son más descriptivos que especulativos, interpretativos o clasificatorios.

Perspectiva existencial-dialogal.

La gran mayoría de las concepciones de la Psicoterapia gestalt se encuentran profundamente impregnadas por el movimiento filosófico existencial, en donde el concepto “existencia” ha dejado de tener la acepción clásica del mero existir y se ha convertido en la

expresión del modo de existir humano, del “Ser” existente en el momento presente, en el “Aquí y Ahora” en términos gestálticos, concepto impuesto por J.L. Moreno en el psicodrama, y extraído de la filosofía Zen Budista originariamente (Salama, 1997, p. 7).

El existencialismo se basa en el método fenomenológico. Los fenómenos existenciales se centran en la existencia de las personas, las relaciones entre ellas, sus alegrías, sufrimientos, etc., vivenciados directamente. Existir es una experiencia de vida, única, subjetiva, por lo que el existencialismo plantea que las cosas no deben ser explicadas sino vividas y de donde se desprende la importancia de la experiencia. Sólo se puede tener evidencia de la existencia mediante la experiencia (Salama, 1996, p.7).

Una convicción gestáltica básica y esencial es que la experiencia es estructurada y no fragmentada. Para Perls (citado en Yontef, 1997) “la premisa básica de la psicología gestalt es que la naturaleza humana se organiza en patrones o en todos, que es vivenciada por el individuo en estos términos y que sólo se puede comprender como función de los patrones de los cuales está hecha” (p. 229). Este es un descubrimiento de la exploración fenomenológica y un apoyo necesario para experimentar y confiar en la experiencia.

La visión existencial sostiene que las personas están interminablemente re-haciéndose o descubriéndose a sí mismas. No existe una esencia en la naturaleza humana que pueda ser descubierta “de una vez por todas”. Siempre hay nuevos horizontes, nuevos problemas y nuevas oportunidades (Yontef, 1997, p.121-122). La Psicoterapia Gestalt ve a la persona como se está viviendo y creándose a sí misma en este momento y en este lugar.

El primer paso del existencialismo es poner a todo hombre en posesión de su vida, asentar sobre él la responsabilidad absoluta y total de su existencia. Así mismo, el primer paso de la

Psicoterapia Gestalt es facilitar al individuo el que asuma la responsabilidad de sus actos, de sus sentimientos y de sus experiencias.

La perspectiva dialogal de la realidad consiste en que toda realidad es relación. Vivir es encontrarse. Cada persona es única, pero sólo en el compromiso humano se puede confirmar, mantener y desarrollar el sí mismo único. Sólo en el contacto del encuentro Yo-Tu, se desarrolla la unicidad de cada persona. Sólo sabiendo cómo somos con los otros y cómo son los otros con uno, nos conocemos y nos convertimos verdaderamente en nosotros mismos (Yontef, 1997, p. 37).

Martín Buber (citado en Yontef, 1997) afirma que la persona (Yo) tiene significado sólo en relación a otros, en el diálogo Yo-Tu o en el contacto manipulador Yo-Ello. Una persona existe al diferenciarse de otro y al contactarse con otro. Estas son las dos funciones de un límite. Para estar bien contactado con el mundo propio, es necesario arriesgarse a descubrir y llegar a los propios límites. El límite entre el sí mismo y el ambiente debe permanecer permeable para permitir intercambios, pero suficientemente firme para mantener su autonomía en el contacto con el otro.

Cuando una persona se mira hacia adentro, hace introspección, retroflexión, etc., pero no está comprometiéndose con el otro. Esto apunta al sí mismo. En un encuentro real, se apunta al encuentro con el otro, al encuentro de mi “Yo” y de mi “no-Yo”. En la terapia dialogal hay un énfasis en el compromiso y el surgimiento. Crecemos gracias a lo que ocurre entre personas, no mirando hacia adentro. Interior y exterior son sólo “elaboraciones secundarias” o “diferenciaciones” en el campo organismo/ambiente (Yontef, 1997, p. 37).

El devenir de uno mismo (“Yo”) ocurre al entrar en una relación. Al presentarnos tal como somos, otras personas nos pueden tratar como un Tú. Tratando a otras personas como un Tú, somos más nosotros mismos.

Por lo tanto, el Darse Cuenta es relacional, es una orientación hacia el límite entre la persona y el resto del campo organismo/ambiente. El Contacto obviamente también es relacional: es lo que ocurre entre persona y ambiente. El sentido de nosotros mismos es relacional.

Teoría de la Personalidad.

La Teoría de la Personalidad de la psicoterapia gestáltica se deriva principalmente de la experiencia clínica. La estructura de esta teoría es más teórica de campo que genética, y más fenomenológica que conceptual. La necesidad ha sido crear una teoría de la personalidad que apoye la tarea psicoterapéutica, en lugar de una teoría general de la personalidad.

Al igual que en el plano fisiológico el hombre necesita comer y beber, en el plano psicológico el hombre necesita contacto. En la terapia gestalt, el metabolismo se usa como metáfora del funcionamiento psicológico: las personas crecen mascando un trozo de tamaño adecuado (ya sea alimentos, ideas o relaciones), masticándolo (considerándolo) y descubriendo si es nutritivo o tóxico. Si es nutritivo el organismo lo asimila convirtiéndolo en parte de él. Si es tóxico lo escupe (lo rechaza) (Salama y Castanedo, 1991, p.3). La discriminación exige sentir activamente los estímulos externos y procesar estos estímulos exteroceptivos junto con la información interoceptiva. Esto requiere que las personas estén dispuestas a confiar en su gusto y juicio (Yontef, 1997, p.131).

Somos organismos/energía compuestos de polaridades y nuestros intercambios con el medio pueden ser nutritivos o tóxicos, dependiendo del tipo de relaciones que hemos aprendido a establecer. Todos nosotros crecemos mediante el ejercicio de la capacidad de discriminar, la que, en sí misma, es una función del límite de contacto entre lo propio y el otro. Se crece cuando en el proceso de tomar, digerimos, y asimilamos plenamente, después de lo cual, lo que realmente hemos asimilado pasa a ser nuestro (Salama, 1996, pp. XV y 4).

El primer libro de Perls, “Ego, hambre y agresión” (Citado en Yontef, 1997), insiste que cada persona debe tratar como alimento la experiencia psicológica y emocional: mordemos, masticamos, trituramos, tragamos, digerimos, lo incorporamos a nuestro metabolismo, lo asimilamos y rechazamos según nuestras propias necesidades. Evitar lo tóxico o no alimenticio es el punto crítico que permite a la persona vivenciar un adecuado crecimiento y nutrición emocional. Para Perls, esto involucra movilización de la agresión. La agresión es esencial para la subsistencia y el crecimiento (Perls, 1955, p. 43).

Los procesos metabólicos están regidos por las leyes de la homeostasis. Idealmente la necesidad más urgente energiza al organismo hasta que es satisfecha, o reemplazada por una necesidad más vital. Vivir es una progresión de necesidades, satisfechas e insatisfechas, logrando el equilibrio homeostático y continuando al siguiente momento y necesidad (Yontef, 1997, p.132).

Es importante precisar que, desde esta perspectiva psicológica, las necesidades del hombre no se limitan a las necesidades orgánicas, sino incluyen las necesidades psicológicas, sociales y espirituales (trascendentales), tal como lo han señalado principalmente Schutz, Frantzise y Maslow (Salama y Castanedo, 1991, p. 22 y 23).

Las necesidades, al tener una relación con el sistema representacional de creencias y valores de las personas, son calificadas de adecuadas o inadecuadas, de “buenas” o “malas”, de modo que el organismo se encarga de satisfacerlas o evitarlas, favoreciéndose o no el funcionamiento de éste.

La regulación humana, en distintos grados, puede ser organísmica, es decir, basada en un reconocimiento relativamente completo y preciso de lo que “es”; o “deberista”, basada en la imposición arbitraria de lo que algún controlador piensa que se debe o no se debe ser. Esto es aplicable a la regulación intra psíquica o a la regulación de grupos sociales (Yontef, 1997, p. 199-201).

En la auto-regulación organísmica, la elección y el aprendizaje ocurren en forma holística, con una integración natural de mente y cuerpo, pensamiento y sentimiento, espontaneidad y deliberación. En la regulación deberista predomina la cognición y no hay sentimiento holístico. La auto-regulación organísmica requiere que lo habitual se perciba plenamente como algo necesario. Cuando el Darse Cuenta no emerge como necesario y/o no organiza la actividad motora necesaria, la psicoterapia es un método para aumentar el Darse Cuenta y lograr alternativas y responsabilidad significativas.

La auto-regulación organísmica es un proceso natural, se basa en el reconocimiento del conjunto completo de información sensorial, mental y emocional, relativo a las necesidades y recursos, tanto internos como ambientales. La regulación basada en el reconocimiento y en la asimilación genera respuestas integradas. La auto-regulación organísmica se basa en algo más que el Darse Cuenta mental consciente, ya que muchos procesos auto-regulatorios no están en el

mismo momento en el Darse Cuenta. Sin embargo, se desarrolla de acuerdo a la necesidad de la persona orgánicamente auto-regulada (Yontef, 1997, p.201).

Una auto-regulación eficaz incluye un contacto por medio del cual nos demos cuenta de innovaciones ambientales potencialmente nutritivas o tóxicas. Lo nutritivo se asimila y todo lo demás se rechaza. Este proceso de contacto-asimilación funciona mediante la fuerza biológica natural de la agresión. Este tipo de contacto diferenciado conduce inevitablemente al crecimiento (Polster y Polster, 1973, p. 101)

La Psicoterapia Gestalt considera que la conducta motriz y la calidad receptiva de la experiencia individual están constituidas por la necesidad orgánica. En un individuo normal, se forman configuraciones con las características de una buena gestalt, siendo la figura organizadora la necesidad dominante. El individuo satisface esta necesidad contactando el ambiente con alguna conducta sensorio motora. El contacto lo organiza la figura de interés contra un fondo del campo organismo/ambiente. Cuando una necesidad ha sido satisfecha, la gestalt que organizó se completa y deja de ejercer influencia, y el organismo está libre para formar nuevas gestalten (Wallen, 1957, p. 17).

Perls (citado en Salama y Castanedo, 1991) se refiere a dos niveles diferentes de gestalt: por una parte, la gestalt de la personalidad, la totalidad que se manifiesta en la realización de sí mismo y que necesita la reintegración de las partes que habían sido aisladas de la personalidad. Por otra parte, la gestalt del comportamiento, la totalidad que emerge cuando una tarea (en sentido amplio de la palabra) emprendida ha sido llevada a buen término.

El individuo es considerado el centro de su cambiante mundo de experiencias; por consiguiente, las experiencias han de considerarse únicamente un términos de su importancia

para el individuo. A medida que madura, una porción de su experiencia se diferencia en una percepción consciente del yo como objeto. Una vez que el concepto del yo se establece, influye sobre las percepciones, los recuerdos y los pensamientos del individuo. Si las experiencias son incompatibles con la imagen del yo, se les ignora o desautoriza. En el proceso de crecimiento de la persona, se produce la psicopatología cuando el individuo abandona sus facultades y sentimientos inherentes y adopta valores que le son impuestos por otros (Salama y Castanedo, 1991, p. 24).

El hombre sano entonces identifica sin dificultad la necesidad dominante del momento, sabe producir las opciones para satisfacerla y se encuentra así disponible para el surgimiento de una nueva necesidad o gestalt.

Cuando la formación y destrucción de una gestalt se bloquea o se rigidiza en alguna etapa, cuando las necesidades no son reconocidas y expresadas, se altera la armonía flexible y el flujo del campo organismo/ambiente. Necesidades no satisfechas forman gestalten incompletas que claman por atención y, por lo tanto, interfieren con la formación de nuevas gestalten.

Perspectiva de la Teoría Paradójica del Cambio.

La línea troncal de la metodología de la psicoterapia gestáltica se centra en la Teoría Paradójica del Cambio.

La Teoría Paradójica del Cambio de Beisser (1970) señala:

...el cambio se produce cuando uno se convierte en lo que es, no cuando trata de convertirse en lo que no es. El cambio no ocurre por medio de un intento coactivo

realizado por el individuo para cambiar o por otra persona para cambiarlo, pero sí tiene lugar cuando aquel invierte tiempo y esfuerzo en ser lo que es, en entregarse plenamente a su situación actual. Al rechazar el papel de agentes del cambio, posibilitamos un cambio significativo y metódico (p. 82).

Mientras más tratamos de ser lo que no somos, más permanecemos igual. El crecimiento, incluyendo la asimilación del amor y ayuda de otros, requiere de auto-apoyo. Tratar de ser lo que uno no es, no constituye auto-apoyo.

También está el reverso de la paradoja: mientras más queremos permanecer igual, más cambiamos en relación al fluctuante ambiente. ¿Cómo enfrentamos, sin presionar, a los pacientes estancados, que tratan de permanecer igual y empeoran en relación al ambiente? El método para enfrentar pacientes estancados sin presionar es: diálogo, darse cuenta y experimentación. Esto requiere que la actitud del terapeuta sea “hay suficiente espacio” para el paciente en el mundo tal como él es, y requiere fe en el crecimiento orgánico (Yontef, 1997, p. 26).

Esta teoría estimula estar en contacto con lo que “Es”, con quien uno “Es”, permitiendo que el crecimiento se desarrolle naturalmente. A dejar que el cambio surja sin dirigirlo.

El terapeuta gestaltista piensa por añadidura que el hombre es, en su estado natural, un ser único y total, no fragmentado en dos o más partes opuestas. En su estado natural, experimenta un cambio constante, fundado en la transacción dinámica entre el sí mismo y el ambiente. El terapeuta gestaltista concibe el cambio como una posibilidad cuando las estructuras son transformadas en procesos. En tal circunstancia el individuo está abierto a un intercambio participante con su ambiente (Beisser, 1970, p. 83).

Por lo tanto, el terapeuta gestaltista rechaza el papel de “cambiador”, pues su táctica consiste en estimular al paciente para que sea lo que es y en el lugar en que lo es. Cree que el cambio no tiene lugar por el intento, la coacción o la persuasión, ni tampoco por el “insight”, la interpretación o algún otro medio semejante; sostiene, por el contrario, que el cambio puede producirse cuando el sujeto abandona, siquiera por el momento, la idea de lo que quisiera llegar a ser, e intenta ser lo que es (Beisser, 1970, p. 82).

La teoría paradójica entra en conflicto con la catarsis como principal intervención. Entra en conflicto con el rompimiento de las defensas y la aniquilación de las resistencias. Entra en conflicto con el uso de técnicas o de la personalidad del terapeuta para movilizar directamente a los pacientes hacia un resultado preconcebido: “sanar” (Yontef, 1997, p. 27).

La teoría paradójica también choca con la idea de entrenamientos simples para terapeutas. Según esta teoría, una buena terapia requiere del terapeuta una buena comprensión teórico-clínica y un buen enfoque personal.

VISIÓN GENERAL DE LA PSICOTERAPIA GESTÁLTICA

La Psicoterapia Gestalt forma parte de la psicología humanista. Es una terapia fenomenológica-existencial fundada por Frederick (Fritz) y Laura Perls en la década de los 40, que considera importante el campo bio-psicosocial completo, incluyendo organismo/ambiente; usa en forma activa las variables fisiológicas, sociológicas, cognitivas y motivacionales. Ninguna dimensión relevante está excluida de la teoría básica (Yontef, 1997, p. 119).

Es un modelo psicoterapéutico vivencial que enfatiza la experiencia y la observación conductual (conductas observables en el Aquí y Ahora), subrayando la importancia del Darse Cuenta. En ella el énfasis está en lo que se está haciendo, pensando, sintiendo en el momento, más que en lo que fue, puede ser o debe ser. Confía en que todo lo que existe está Aquí y Ahora, y que la experiencia es más confiable que la interpretación. Al paciente se le enseña la diferencia entre “hablar acerca de” lo ocurrido y vivenciar lo que es ahora.

El Enfoque Gestalt hace énfasis en la visión de que la persona es un ser creativo en constante crecimiento y capaz de guiar conscientemente su comportamiento desarrollando su máximo potencial en direcciones que resuelvan finalmente sus necesidades como ser único e irrepetible, encontrando por sí mismo la solución a sus problemas existenciales, asumiendo la responsabilidad de manejar su propia vida (Salama, 1999, p. 42).

Un organismo que funciona en forma natural, vivencia a través de sentimientos, sensaciones y pensamientos. Cuando la persona rechaza una o más de sus formas de vivenciar, el organismo tiene dificultad de identificar sus necesidades vitales. La formación de nuevas gestalten es bloqueada por las necesidades no satisfechas que forman gestalten incompletas y que, por lo tanto, exigen atención. Al no vivenciar necesidades e impulsos, la auto-regulación orgánica se deteriora, necesitando confiar en regulaciones moralistas externas (Perls, 1948, p. 56).

En Psicoterapia Gestalt es necesario facilitar el cierre de la necesidad prioritaria o figura para respetar la sabiduría del organismo, sólo que esta sabiduría puede estar bloqueada por una cantidad de eventos educacionales, sociales o culturales, prostituyendo la acción que conlleva a la evolución del individuo. La resistencia impide el fluir de la energía (Salama, 1999, p. 33).

Lo que la terapia crea es una situación donde el núcleo mismo del problema de crecimiento de la persona, el Darse Cuenta restringido, sea centro de atención. El objetivo es que el paciente descubra los mecanismos mediante los cuales aliena parte de sus propios procesos, evitando así darse cuenta de sí mismo y de su ambiente. Cuando el paciente revivencia el control del control del darse cuenta, su rechazo puede ser auto-dirigido e independiente (Enright, 1970, p. 122).

La psicoterapia gestáltica busca que los pacientes experimenten y se den cuenta de lo que están haciendo, cómo lo están haciendo y cómo pueden cambiar, y al mismo tiempo aprendan a aceptarse y valorarse a sí mismos. La suposición básica de este enfoque terapéutico es que las personas pueden enfrentar adecuadamente sus problemas si los conocen, y pueden poner en acción todas sus habilidades para resolverlos. Una vez logrado un buen contacto con sus inquietudes y ambientes reales, las personas pueden funcionar solas (Enright, 1970, pp. 118-119).

La relación entre terapeuta y paciente es el aspecto más importante de la psicoterapia. Esta psicoterapia comparte la convicción de varios enfoques de que lo crítico en el proceso de curación es la relación personal entre el terapeuta y el paciente. Perls pensaba que ser psicoterapeuta era ser uno mismo. Para él, “Ser” significaba estar Aquí y Ahora, Darse Cuenta y ser responsable, es decir estar detrás de las propias acciones y sentimientos. Estos tres elementos constituyen la actitud esencial de la psicoterapia gestáltica. A pesar de ser tres actitudes aparentemente diferentes, no son más que aspectos o facetas de un modo único de ser en el mundo (Naranjo, 1990, pp. 15-17).

Decir que es suficiente el Darse Cuenta, el sentido de actualidad y responsabilidad, involucra una confianza básica en la rectitud de nuestra propia naturaleza. Dada esta confianza,

no necesitamos manipularnos a nosotros mismos o a otros para conservar nuestra “bondad”, “salud” y evitar la “catástrofe del caos o la destructividad”. El terapeuta cree que la manipulación no sólo es superflua y desgastadora de nuestras energía, sino destructiva, en el sentido de que nos aparta de lo que somos.

El proceso central de la terapia gestáltica consiste precisamente en el aprendizaje de las actitudes antes señaladas. Esto hace evidente que el proceso de aprendizaje que tiene lugar en la terapia gestáltica es experiencial más que intelectual y meramente conductual. En este sentido el proceso terapéutico consiste en la transmisión de una experiencia y esta sólo puede ser transferida o aprendida del contacto de otro ser que viva esa profundidad, y no por manipulaciones. Las acciones del terapeuta gestáltico serán significativas en la medida en que se basen en una comprensión vital o experiencial de los presupuestos de dicha terapia y generen la confianza o fe requerida para hacer de la psicoterapia una comunicación en profundidad más que un juego de palabras (Naranjo, 1990, p. 24) .

El diálogo existencial es parte esencial de la metodología de la psicoterapia gestáltica, y una manifestación de la perspectiva existencial en la relación. Parte del desarrollo de la terapia gestáltica ha sido una creciente apreciación de la idea de Buber de “sanar por medio del encuentro”. Sanar es restaurar la totalidad. Y Buber creía que la sanación ocurría sólo a través de cierto tipo de compromiso persona-a-persona (Yontef, 1997, p. 29).

La relación crece a partir del contacto. A través del contacto, las personas crecen y forman su identidad. El contacto es la experiencia del límite entre mi “yo” y mi “no yo”. Es la experiencia de interacción con el no-yo, manteniendo al mismo tiempo una identidad propia

separada del no-yo. Martin Buber (citado en Yontef, 1997), afirma que la persona “Yo” tiene significado sólo en relación a otros, en el diálogo Yo-Tu o en el contacto manipulador Yo-Ello.

En psicoterapia gestáltica es más preciso describir el término contacto como un proceso contacto/alejamiento. El proceso de contacto es “el trabajo que produce asimilación y crecimiento”; es “la formación de una figura de interés contra un fondo o contexto del campo organismo/ambiente (Yontef, 1997, p. 193).

En este sentido, Polster y Polster (1973), dicen: “el contacto es la sabia vital del crecimiento, el medio de cambiar uno mismo y la experiencia que uno tiene del mundo. El cambio es un producto forzoso del contacto, ya que apropiarse de la novedad asimilable o rechazar la inasimilable conduce inevitablemente a cambiar” (p. 105).

En la obra *Terapia gestáltica*, Perls, Hefferline y Goodman (citada en Yontef, 1997) dicen que el contacto es la realidad primaria. El sí mismo es definido en términos de las interrelaciones entre la persona y el resto del campo: el sí mismo es el sistema de contactos presentes y el agente de crecimiento. El complejo sistema de contactos necesario para un ajuste en el difícil campo, lo llamamos “sí mismo”. El sí mismo puede ser considerado como en el límite del organismo, pero el límite no está aislado del ambiente, contacta al ambiente, pertenece a ambos.

La actualización del sí mismo, en el sentido gestáltico de la actual relación Aquí y Ahora entre una persona y otra, contrasta delicadamente con el intento de actualizar una auto-imagen. Las imágenes, incluyendo las de uno mismo, son productos o representaciones, y no el evento de relación actual de existir en la humanidad. El lema es: contactar el presente. Contactar a la otra persona real, y también lo que es realmente verdadero para uno como persona (Yontef, 1997, p. 31).

En este enfoque “ahora” es un concepto funcional que se refiere a actos realizados precisamente ahora. Al relatar eventos de la noche anterior, el “ahora” es contar, la noche anterior es “entonces”. Este énfasis en la inmediatez, en la experiencia en bruto, ha llevado a una explicación del proceso de cambio diferente de la mayoría de los otros modelos psicoterapéuticos.

Enright (1970), señala:

Esta tendencia a limitar el discurso al tiempo presente, es posible sólo porque en terapia gestáltica escuchamos la comunicación total más que lo estrictamente verbal. El pasado relevante está Aquí y Ahora, si no en palabras, en alguna tensión corporal y atención, que podría con toda seguridad vivenciarse y ser conducida al Darse Cuenta. Una terapia puramente verbal que permaneciera en el Aquí y Ahora sería irresponsable y dudosa. Sólo el esfuerzo agresivo, sistemático y constante de llevar la comunicación total del paciente a su Darse Cuenta es lo que permite una concentración radical en el Aquí y Ahora (p.128).

Sería inexacto afirmar que el material histórico y el pasado carecen de interés. Cuando se cree que guardan afinidad con aspectos importantes de la estructura de la personalidad actual, se aborda activamente ese material. No obstante, la forma más efectiva de incorporar a la personalidad el material del pasado es traerlo, del modo más completo posible al presente. Se evitan así los “sobreísmos” intelectualizados y se procura insistentemente que todo el material el impacto de lo inmediato. Cuando el paciente alude a sucesos de ayer, de la semana pasada o del año anterior, rápidamente le decimos que “se ubique “ allí con su fantasía y represente el drama en términos actuales (Levitsky y Perls, 1969, p. 145).

La terapia gestalt ayuda a los pacientes a desarrollar su propio apoyo para el contacto o el alejamiento deseado. El apoyo moviliza los recursos para el contacto y el alejamiento. Se refiere a cualquier cosa que permita el contacto o el alejamiento: energía, apoyo corporal, respiración, información, interés en los demás, lenguaje, etc.

Los terapeutas gestálticos trabajan con el diálogo, buscando evitar manipular al paciente hacia algún objetivo terapéutico. Cuando los terapeutas movilizan a los pacientes hacia algún objetivo, éstos no pueden hacerse cargo de su propio crecimiento y auto-apoyo. Si la persona cambia de acuerdo a las presiones o introyectos del terapeuta no será en base a la autonomía y auto-apoyo. Y esa persona no habrá adquirido las herramientas de auto-apoyo y autonomía. El terapeuta gestáltico no presiona, pero se mantiene agresivamente en el marco Yo y Tú, Aquí y Ahora (Yontef, 1997, p.67)

En terapia, diálogo significa una relación basada en el compromiso y el surgimiento. El diálogo se basa en vivenciar a la otra persona tal como es, mostrando el verdadero sí mismo y compartiendo el propio Darse Cuenta fenomenológico. El terapeuta dice lo que piensa y estimula al paciente para que haga lo mismo. El diálogo gestáltico conlleva autenticidad y responsabilidad.

La relación terapéutica en la terapia gestáltica destaca cuatro características del diálogo (Yontef, 1997, pp 122-123):

1. Inclusión. Es situarse lo más plenamente posible en la experiencia del otro, sin juzgar, analizar o interpretar, conservando simultáneamente el sentido de la propia presencia, separada y autónoma. Esta es una aplicación interpersonal y existencial de la confianza fenomenológica en la experiencia inmediata. La inclusión proporciona un ambiente seguro para el trabajo

fenomenológico del paciente y, al comunicar la comprensión de su experiencia, ayuda a agudizar su Darse Cuenta.

2. Presencia. El terapeuta gestáltico se expresa al paciente. En forma regular, sensata y discriminada, expresa observaciones, preferencias, sentimientos, experiencia personal y pensamientos. Así, el terapeuta comparte su perspectiva mediante un informe fenomenológico, lo que ayuda al paciente a aprender a confiar en y a utilizar la experiencia inmediata para generar el Darse Cuenta. En la psicoterapia gestáltica, el terapeuta no usa su presencia para manipular al paciente para que se ajuste a objetivos preestablecidos, sino que lo estimula para que se regule en forma autónoma.

3. Compromiso con el diálogo. El contacto es algo más que lo que dos personas se dicen o se hacen. Es algo que surge de la interacción entre ellas. El terapeuta gestáltico se entrega a este proceso interpersonal. Esto es permitir que el contacto ocurra, en lugar de manipular, hacer contacto y controlar el resultado.

4. El diálogo es vivo. El término vivo enfatiza la emoción y la inmediatez del hacer. Un modo de dialogar puede ser la danza, canciones, palabras o cualquier modalidad que exprese y mueva la energía entre los participantes. Una importante contribución de la terapia gestáltica a la experimentación fenomenológica es la expansión de los parámetros, para incluir la explicación de la experiencia mediante expresiones no verbales. Sin embargo, la interacción está limitada por la ética, la propiedad, la tarea terapéutica, etc.

En psicoterapia gestáltica, el encuentro necesita aclaración semántica, por ejemplo distinguir entre afecto y cognición. La aclaración semántica se puede usar como un vehículo para mejorar la observación y para transmitir nuevas perspectivas o actitudes. La elección de palabras

es un hábito y escapa al Darse Cuenta de la persona. Si el lenguaje es reorganizado, este ajuste puede ayudar a lograr una buena integración. Estas reglas del lenguaje tienen que ver con la semántica de la responsabilidad y la participación (Levitsky y Perls, 1969, p. 145).

El paciente es entrenado para discriminar y etiquetar de tal manera de lograr que los referentes exactos de cada palabra sean concretos y claros. Conceptos vagos, globales y dualistas se convierten en concretos, específicos y unitarios. Una transacción semántica especialmente importante para terapia gestáltica es la traducción del lenguaje neutro (eso, ello) en un lenguaje Yo-Tú. Eso-ello es una forma de expresión despersonalizada que oscurece la actividad del hacedor y del objeto de la acción. Para nosotros es común referirnos a nuestro cuerpo, actos y conductas en este lenguaje neutro.

La Psicoterapia Gestalt es experimental en el verdadero sentido de la palabra; es vivenciarse uno mismo o intentar una conducta para ver si calza, “vivir realmente un evento o eventos”. No habla acerca de; experimenta para descubrir cómo precisamente ahora uno está manipulando y evitando Darse Cuenta de la manipulación. La experimentación es más que una técnica de la terapia gestáltica, es una actitud inherente a ella. Podría decirse que la terapia gestalt es un proceso de experimentación ideográfica con un Darse Cuenta dirigido al continuum del Darse Cuenta. La psicoterapia gestáltica lleva a la auto-actualización a través de experimentos dirigidos al Darse Cuenta en el Aquí y Ahora (Yontef, 1997, pp. 84-85).

Un experimento es una herramienta, una manera de trabajar con una persona por medio de la experiencia, facilita que la persona se explore activamente así misma. La naturaleza del experimento depende de los problemas del individuo, de lo que la persona experimenta en el Aquí y el Ahora y también del repertorio de experiencias vitales que terapeuta y cliente aportan a

la sesión. El experimento creativo ayuda a la persona a saltar hacia una nueva manera de expresarse, o por lo menos la lleva a los bordes del punto a partir del cual ella necesita crecer. Los fines a largo plazo que el experimento persigue consisten en aumentar la dimensión en que el cliente tiene conciencia de sí mismo, en ampliar su libertad para actuar con eficacia en su ambiente y en ensanchar su repertorio de conductas en una diversidad de situaciones (Zinker, 1977, pp.105-107).

A diferencia de la mayoría de las terapias, en la terapia gestalt el proceso de descubrimiento a través de la experimentación es el objetivo último, más que el sentimiento, la idea o el contenido. Se puede usar cualquier técnica o método siempre y cuando apunte a aumentar el Darse Cuenta, emerja del diálogo y trabajo fenomenológico, y esté dentro de los parámetros de la práctica ética.

Los experimentos en Psicoterapia Gestalt regresan siempre a la información sensorial primaria de la experiencia. El paciente aprende a usar plenamente sus sentidos externos e internos, logrando auto-responsabilidad y auto-apoyo.

El objetivo es que el paciente descubra los mecanismos mediante los cuales aliena parte de sus propios procesos, evitando así Darse Cuenta de sí mismo y de su ambiente. En teoría gestáltica todas las reglas y sugerencias están para ayudar a descubrir, y no para fomentar una actitud o comportamiento en particular (Levitsky y Perls, 1969, p. 144).

La observación es parte esencial de la experimentación en terapia gestáltica. La observación se concentra en los medios para evitar el Darse Cuenta de lo alienado e inaccesible. Cuando el paciente muestra incongruencias, a menudo atendiendo a un aspecto de su comunicación total y no a otros, él es informado de esto. A veces el contenido verbal es

incongruente con su tono de voz y postura. Esto no se pasa por alto, sino que es mostrado al paciente. El lenguaje corporal es parte importante de la observación total.

Es común el trabajo a través de talleres donde se facilita el desarrollo individual conduciendo experimentos colectivos: hablar jerigonza, experimentos de retiro, aprender a comprender la atmósfera, etc. El individuo puede experimentar y aprender cómo obtiene los efectos del grupo. El grupo aprende la diferencia entre ser servicial y el verdadero apoyo. Además, observar la manipulación de otros, ayuda a los miembros del grupo a auto-reconocerse. Los talleres consisten en terapia uno-a-uno, experimentos grupales y encuentro, los tres se basan en la experimentación (Perls, 1967, p. 26).

La Psicoterapia Gestalt se centra más en el proceso (lo que está ocurriendo) que en el contenido (lo que se está discutiendo). Aún cuando descubre los mismos procesos del paciente que las terapias intermedias, su objetivo es el proceso de descubrimiento, no el descubrimiento en sí. Lo que conduce al cambio no es tanto el aumento del Darse Cuenta en general, sino el aumento de la habilidad de Darse Cuenta. Se enfatiza el descubrimiento del proceso por el que el paciente se centra ahora en el pasado en lugar de centrarse en sus inquietudes actuales, proceso por el cual el paciente evita Darse Cuenta de sus propios sentimientos y se ocupa en cambio de las expectativas de los otros.

Una estrategia del enfoque terapéutico es el trabajo con las polaridades de la persona. Este ha sido un punto central de la terapia gestáltica desde el primer libro de Perls. Perls (1948) reconoció que “tratamos de hacer lo imposible: integrar personalidades con la ayuda de un lenguaje no integrado”. Intenta integrar lo fragmentado, la personalidad dividida por medio de un enfoque no interpretativo del Aquí y Ahora.

El Darse Cuenta siempre va acompañado por formaciones de gestalt. Con el Darse Cuenta, el organismo puede movilizar su agresión, de modo que el estímulo ambiental pueda ser contactado (probado) y rechazado, o masticado y asimilado. Este proceso contacto-asimilación funciona mediante la fuerza biológica natural de la agresión. Cuando el Darse Cuenta no se desarrolla (figura y fondo no forman una gestalt clara) en esta transacción, o cuando los impulsos no son expresados, se forman gestalt incompletas y se desarrolla la psicopatología (Enright, 1970, 112-128).

El neurótico no se permite Darse Cuenta de, ni aceptar sus verdaderas necesidades para organizar su conducta. En vez de permitir que sus estímulos se dirijan plena y creativamente hacia cada necesidad, se auto-interrumpe: usa parte de su energía contra sí mismo, y parte para controlar el diálogo del terapeuta. El neurótico no puede abarcar plenamente el Yo-Tu, porque su carácter es rígido, su auto-apoyo reducido, y generalmente cree que no puede salir de su patrón de conducta repetitivo e insatisfactorio. El sentido de sus propios límites es débil, porque rechaza Darse Cuenta de aspectos de sí mismo (proyección) y acepta elementos ajenos como si fueran propios (introyectos). Así el neurótico no se da cuenta de quién Es.

De esta manera, el neurótico está dividido, ha reducido el Darse Cuenta y es auto-rechazante. Este proceso unitario de rechazar aspectos de uno mismo y dividirse, se puede mantener sólo restringiendo el Darse Cuenta. Ya que con un Darse Cuenta pleno y continuo, las partes rechazadas serían contactadas y finalmente integradas.

El auto-rechazo y el no Darse Cuenta reducen fácilmente el auto-apoyo del neurótico. Llega a creer que no puede auto-regularse ni auto-apoyarse, y por lo tanto, tiene que manipular a otros para que le digan cómo ser, o bien se obliga a vivir con reglas rígidas que se tragó sin

asimilar. Por lo que en la terapia se busca más que el cambio conductual, el Darse Cuenta de la conducta del paciente por el paciente, para que pueda usar su fuerza para apoyarse más que para interrumpirse.

Al trabajar en la unión o desunión de la estructura de la experiencia del Aquí y el Ahora, es posible rehacer las relaciones dinámicas de figura y fondo hasta que el contacto sea realizado, el Darse Cuenta avivado y la conducta energizada; pero lo más importante es lograr una gestalt fuerte, que en sí misma es sanadora, ya que la figura de contacto no es un signo de ello, sino la integración creativa de la experiencia (Perls, 1948, p. 232).

La mayoría de las personas funcionan en un contexto no expresado del pensamiento convencional, que oscurece o evita reconocer cómo es el mundo. Esto es especialmente válido en cuanto a nuestras relaciones en el mundo y nuestras opciones. El auto-engaño es la base de la falta de autenticidad: la vida que no está basada en la verdad acerca de uno mismo en el mundo, lleva a sentir miedo, culpa y angustia. La terapia gestáltica proporciona un camino para llegar a ser auténtico y significativamente responsable por uno mismo. Al darnos cuenta, somos capaces de elegir y/u organizar de manera más significativa la propia existencia (Yontef, 1997, p.136).

Si bien este enfoque apunta a lo obvio, a la superficie, dista mucho de ser “superficial”. En la terapia tradicional, la estructura real de la vida del paciente se puede comprender sólo yendo en forma lineal al lugar lejano (tiempo pasado o muy profundo) donde se supone están ubicados los determinantes (causalidad lineal). Pero, según la Teoría de Campo, todas las fuerzas presentes producen efectos, y no pueden provocarlos eliminadas del espacio o del tiempo. La práctica del Darse Cuenta lleva a la función/estructura actual de las fuerzas del Aquí y Ahora que

regulan la existencia del paciente. Esto es más obvio a medida que se hacen obvias otras fuerzas fundamentales, poderosos y previamente evitadas por él.

La psicoterapia es exitosa cuando el paciente es capaz de regularse así mismo, con un proceso de formación y destrucción gestáltica que clara y espontáneamente forme su conducta y su Darse Cuenta en unidades/totalidades organizadas y energizadas por su necesidad dominante. Tal persona se dará cuenta, con las características del Darse Cuenta discutidas anteriormente, estará en contacto con el evento más importante de su espacio vital, tendrá el estímulo fluyendo hacia su conducta, será responsable y se auto-regulará, será capaz de arriesgarse a nuevas exploraciones.

El éxito se mide en términos de la claridad con que el paciente puede vivenciar y juzgarse así mismo, en lugar de confiar en cualquier medida de ajuste externo. Y que haya aprendido a vivenciar por su cuenta el grado en que cualquier proceso, incluyendo la Psicoterapia Gestalt, satisface o frustra sus necesidades importantes. Esto significa que debe saber lo que necesita/quiere/prefiere y puede ser responsable por sus valores, juicios y opciones.

La psicoterapia gestáltica se practica en forma selectiva y diferencial según la personalidad y necesidades del terapeuta, los pacientes y el entorno. Perls no recomienda ni aprueba la imitación de su forma personal de aplicar la teoría. Cada terapeuta deberá encontrar su propio camino (Yontef, 1997, p. 54).

En realidad, la gestalt es más que una “terapia” o una “cura” profesional, es una forma de vivir, una filosofía de vida. Walter Kempler expresa bien esta idea (citado en Stevens y Stevens, 1957):

La terapia gestáltica, aunque formalmente presentada como un tipo específico de psicoterapia, está basada en principios considerados como una sólida forma de vida. En otras palabras, primero es una filosofía, una forma de ser, y superimpuesto a esto hay formas de aplicar este conocimiento de modo que otros puedan beneficiarse de ello. La terapia gestáltica es la aplicación práctica de la filosofía gestáltica. En el mejor de los casos, el terapeuta gestáltico es identificado más por quien es, que por lo que es o hace. El supuesto entonces es que las premisas fundamentales que subyacen al modelo psicoterapéutico son tan apropiadas en casa como en la oficina, tan aplicables a un niño sano como perturbado, tan relevantes en una fiesta como en un seminario; como profesor o estudiante, como supervisor o senador.

CICLO DE LA EXPERIENCIA GESTALT

El proceso de interacción organismos- entorno se da a través de la formación de figuras de interés que nos obligan a encontrar tal conclusión en el entorno a través de nuestra conducta. El resultado es el logro de la autorregulación, un equilibrio del campo organismo-entorno. Este proceso de necesidad urgente (una figura de interés que resalta contra el fondo que organiza la conducta), contacto con el entorno para satisfacer la necesidad que surge, retroceso de la figura en el fondo (equilibrio y conclusión) y surgimiento de la siguiente figura de interés es la descripción más básica del proceso organísmico (Kepner, 1992, p. 88).

Esta secuencia es llamada diversamente ciclo de contacto, ciclo de la experiencia o ciclo de autorregulación. Desde el punto de vista del campo organismo/entorno, el ciclo describe la secuencia de la interacción. Desde el punto de vista fenomenológico, bosqueja la particular

“figura del momento”, o lo que en la experiencia de uno es el primer plano. Desde el punto de vista del organismo, el ciclo es la secuencia de conducta y experiencia que resulta de la autorregulación (Kepner, 1992, p.88).

Didácticamente está diseñado como un círculo que representa al organismo. La finalidad del diseño del ciclo actual es presentar de manera gráfica cómo la energía del organismo parte de una fase de equilibrio o indiferenciación creativa hasta retomar nuevamente el reposo, pasando por diferentes fases; señala un proceso dirigido a obtener la satisfacción final de la necesidad e identificar los bloqueos que pueden presentarse (Salama, 1999, p.71).

El círculo está dividido por la mitad en forma horizontal en dos hemicírculos, denominados (Salama, 1999, p. 72):

a) Parte superior como pasiva: debido a que no hay acción del organismo hacia su zona externa, es decir que sólo se conecta con la zona interna.

b) Parte inferior como activa; porque la energía orgánica se pone en acción con su campo dentro de un contexto único e irrepetible, es decir se relaciona con la zona externa.

Dicho círculo también está dividido en cuatro cuadrantes donde se localizan didácticamente las zonas de relación que establece el organismo consigo mismo y con su medio ambiente. Todo organismo necesita establecer relaciones con el ambiente que lo rodea para poder subsistir; del adecuado intercambio de energía con dicho medio queda la historia de las relaciones impregnada en la memoria. Así aprende a distinguir lo tóxico de lo nutritivo. Las zonas de relación son las siguientes (Salama, 1999, p. 73):

a) Zonas interna: representa la parte del organismo que va desde la piel hacia adentro, incluyendo el contacto con las reacciones del cuerpo a través de los nervios propioceptivos y la expresión emocional del mismo; se encuentra en el primer cuadrante. Representa el enlace entre sensaciones y sentimientos.

b) Zona intermedia o de la fantasía, que incluye los procesos mentales, tales como: ideas, fantasías, la memoria, pensamientos, visualizaciones, etc.; Se localiza en el segundo cuadrante.

c) Zona externa, que va de la piel hacia afuera e incluye, el contacto del organismo con el ambiente por medio de los sentidos. Se localiza en el tercer cuadrante.

d) Continuo de conciencia, representa la integración de las tres zonas de relación, es decir, implica que la energía del contacto entre el organismo y su medio ambiente fluya libremente asimilando lo que le ha servido y alienando lo que no necesita o es tóxico, Es decir es el proceso mediante el cual se establece un dinámico intercambio entre el organismo y el ambiente. Está en el cuarto cuadrante.

El ciclo de la experiencia está dividido en ocho fases o etapas. Estas fases del ciclo no son, por supuesto, tan definidas como se presentan en la teoría. El propósito de este modelo, más que definir “donde empieza y termina cada fase”, es describir lo que es necesario para la buena autorregulación y lo que tiene carácter de figura en la propia experiencia en puntos particulares del ciclo de la experiencia. Como este proceso es un flujo, cada elemento es también un prerrequisito necesario para las fases posteriores (Kepner, 1992, p. 89).

La dificultad surge cuando el ciclo es interrumpido habitualmente en una forma que está fuera de nuestra conciencia de modo que nuestras necesidades no pueden resolverse. Esta falta de conclusión se manifiesta como malestar orgánico y enfermedad (neurosis). Estos puntos han sido llamados bloqueos o auto-interrupciones y permanecen en el núcleo del trabajo terapéutico de la Psicoterapia Gestalt. A cada fase del ciclo se le adjudica un bloqueo que le es típico, pero esto no significa que los bloqueos son exclusivos de una sola fase del ciclo, aunque son más evidentes en fases particulares. El ciclo de la experiencia es un modelo que nos permite localizar dónde se estanca una persona dentro de la secuencia de autorregulación (Kepner, 1992, p.91).

A continuación se presenta cada fase del ciclo con el bloqueo típico que presenta, así como los miedos y necesidades de los que esos bloqueos son reflejo, y los valores presentes o ausentes que son significativos en esa fase (Salama, 1993, p. 34-71):

a)Reposo: En esta etapa el individuo ya ha resuelto una gestalt o necesidad anterior y se encuentra sin ninguna necesidad apremiante. Representa el equilibrio y punto de inicio de una nueva experiencia. Se asume el estado de vacío fértil en el cual están presente todas las potencialidades para que nazca una nueva gestalt. Tienen el mismo valor tanto la necesidad fisiológica como la psicológica, por lo que el inicio de esta fase está conectada a la necesidad emergente, sea cual fuere.

La retención es el bloqueo que se presenta en esta fase, sirve para impedir la continuidad natural de cada momento, evitando el proceso de asimilación-alienación de la experiencia e impidiendo el reposo.

El temor que se identifica en el bloqueo de retención es el miedo a triunfar. Consiste en una manera de posponer el Reposo para no iniciar una nueva gestalt y así mantener una estructura neurótica que confirma una suposición de no merecer estar bien. La necesidad es de relajación y el valor a potenciar es la autoestima es decir la valoración de Sí mismo.

b) Sensación: Es la formación cruda de la experiencia (sentimiento corporal, impulsos y necesidades orgánicas, imágenes y pensamientos, percepciones del entorno), indiferenciada hasta que es organizada por una necesidad que surge y presiona.

La desensibilización se presenta como bloqueo en esta fase. Mediante ella la persona bloquea su sensibilidad a las sensaciones tanto del medio externo como del interno; esto estimula el proceso de intelectualización por el que intenta expresar racionalmente su falta de contacto sensorial.

El miedo es a sufrir. Se refiere a la necesidad de negar cualquier sensación que pueda producir malestar o dolor a nivel de zona interna. Hay una necesidad de gozar, de disfrutar. El valor a potenciar es la honestidad, a sentir y mostrarse como realmente es consigo mismo y con los demás.

d) Formación de figura: la sola sensación pura no es, suficiente para guiar nuestro funcionamiento, aunque sí forma base para él. Debe estar organizada en algo significativo para que sea importante para nosotros. A este proceso se le llama surgimiento de una figura contra un fondo. Una sensación resalta entre otras como algo vivo y con energía cuando tiene significado para nuestro funcionamiento. Si nos podemos identificar con ese significado, permitirle que sea

importante y relevante para nuestro sí mismo, la figura corporal guiará nuestro funcionamiento e influirá en él. En ésta etapa el organismo ha diferenciado lo que le pertenece y necesita satisfacer. Está localizada en la Zona Intermedia o de la Fantasía.

El bloqueo correspondiente es la proyección. Consiste en atribuir a los demás algo que le pertenece al individuo, negándolo en él. Es la tendencia a hacer a otros responsables de lo que tiene origen en la persona misma, e implica una renuncia de los impulsos, deseos y conductas, colocando lo que pertenece al sí mismo en el exterior.

El temor que se presenta es al castigo. Este temor niega un sentimiento de culpa hacia las figuras significativas por lo que su necesidad es creer que recibirá un castigo, lo que evitará al atribuir a otros su responsabilidad. La necesidad del sujeto es de reconocimiento y el valor a potenciar es la responsabilidad.

e) Movilización de energía: Cuando se forma una figura en la conciencia y orienta a la persona hacia el contacto con el entorno, la persona debe movilizarse para la acción que llevará a ese contacto. El proceso de movilización forma la base física para la acción en el mundo al proveer la energía y el ímpetu para la acción que hace posible el contacto. En esta fase se reúne la energía indispensable para llevar a cabo lo que la necesidad demanda.

Las introyecciones son los bloqueos típicos de esta fase. Se refiere a la incorporación de actitudes, ideas o creencias que no fueron asimiladas por el organismo y son distónicas del Yo. Introyectar es “tragar todo” y es el mecanismo por el cual se incorporan prototipos, actitudes,

creencias y formas de acción y de pensamiento que no nos pertenecen y que no se digieren o asimilan lo suficiente como para hacerlos propios.

El temor es al rechazo. Utiliza la racionalización con el fin de obtener la aceptación por las personas que son consideradas importantes, atribuyéndose responsabilidades que no le corresponden. Implica una alianza con el agresor en tanto lo imita a pesar de que las ideas introyectadas son distónicas del Yo. La necesidad es de aceptación, de sentirse acogido por los demás. El valor a potenciar es el respeto, aprender a tomar en cuenta sus necesidades y las necesidades de los demás.

f) Acción: En esta etapa ocurre el paso a la Parte Activa movilizándolo al organismo hacia el objeto relacional. La energía y el apoyo que generamos en la fase de movilización encuentran su realización cuando expresamos algún tipo de acción relevante en nuestro entorno. A través de la acción nos expandimos en nuestro entorno y los impulsos a través de él, y por lo tanto hacemos contacto dentro del campo organismo-entorno. El movimiento debe cimentarse en la sensación y el sentimiento y ponernos en un contacto apropiado con nuestro entorno. Así la acción puede definirse como movimiento al servicio del contacto. La conciencia permanece sin vida a menos que se superen los obstáculos de su transición hacia la acción.

El bloqueo de esta etapa es la retroflexión. Retroflexión significa literalmente “doblar hacia atrás”. Así, los individuos retroflexivos, en lugar de usar su energía para cambiar y manipular el ambiente a su favor, la usan contra ellos mismos; se “dividen” y se vuelven sujeto y objeto en todas sus acciones y expresiones. La persona se hace a sí misma lo que le gustaría hacerle a los demás, quienes generalmente son personas significativas. Se localiza dentro de la fase de Acción.

Latner conceptualizó la variante de Proflexión y consiste en hacerle a los demás lo que le gustaría que le hicieran a él.

El temor es a la propia agresión. El sujeto evita la expresión de su agresión por la fantasía de destruir el entorno y de no ser aceptado, reprimiendo e intelectualizando la energía, dirigiéndola hacia sí mismo, lo cual se traduce en la emergencia de síntomas o enfermedades psicosomáticas o adicciones. Hay una necesidad de expresión en el sujeto. El valor a potenciar es la autoestima.

g) Precontacto: en esta fase se identifica el objeto relacional para contactar. El organismo localiza la fuente de satisfacción y se dirige hacia ella.

Su bloqueo típico es la deflexión. El organismo evita enfrentar al objeto relacional dirigiendo su energía a objetos alternativos y no significativos.

El temor es enfrentar. Por eso elude la identificación del objeto relacional y así evitar la angustia de la confrontación. Hay una necesidad de identificar y tener claridad de lo que se quiere. El valor a potenciar es la honestidad.

h) Contacto: en esta fase se establece el contacto pleno con el satisfactor y se experimenta la unión con el mismo. Si la acción es la extensión de nuestro sí mismo orgánico hacia el entorno, entonces la etapa de contacto es el encuentro del sí mismo de uno con el otro. Se refiere a aquello que ocurre “ en el límite entre el organismo y el entorno”, en el encuentro del sí mismo y el otro. Proceso dentro del cual asimilamos la novedad por la cual tiene lugar el crecimiento y el

cambio; en el contacto tomamos algo del otro lado de la frontera de nuestro sí mismo y lo transformamos a alguna forma que sea utilizable para nuestro crecimiento.

La confluencia es el proceso por el que, el sujeto bloquea esta fase del ciclo. Esto es, el sujeto no distingue límite claro entre su sí mismo y el medio. Confunde sus fronteras de contacto con las del ambiente que lo rodea, lo cual hace imposible un ritmo sano de contacto y retraimiento puesto que uno presupone al otro. Se pierden los límites de la personalidad (del yo) como excusa para no tomar decisiones y se prefiere “estar de acuerdo” para evitar y no enfrentar por temor.

El temor presente en este bloqueo es al abandono. Por lo que se fusiona con el otro, para así evitar la angustia de su rechazo. Hay una fuerte necesidad de pertenencia y de sentirse incluido. El valor a promover es la responsabilidad.

i) Postcontacto: en esta etapa se inicia la des-energetización, buscando el reposo junto con los procesos de asimilación y de alienación de la experiencia, todo esto dentro del Continuo de Conciencia. Al finalizar esta etapa se vuelve a obtener el estado de equilibrio momentáneo, llamado también indiferenciación creativa y es cuando el organismo se encuentra listo para iniciar el trayecto hacia la satisfacción de una nueva experiencia o gestalt y así continuar con su crecimiento.

En esta última fase se presenta el bloqueo de fijación. Consiste en la necesidad de no retirarse del contacto establecido, lo que lo lleva a rigidizar sus patrones de conducta. Es toda experiencia que se queda rondando y molestando, es decir, generalmente por situaciones inconclusas.

El temor es a ser libre. Es una manera de anclarse a lo que ha pasado, con el propósito de no enfrentarse al momento presente y correr riesgos. Es una forma de no comprometerse, perdiendo energía para no continuar el proceso de crecimiento. Se tiene una necesidad de independencia, de sentirse libre. El valor apotenciar es el respeto.

EL DARSE CUENTA

El Darse Cuenta es una forma de vivenciar. Es el proceso de estar en contacto alerta con la situación más importante en el campo ambiente/individuo, con un total apoyo sensorio-motor, emocional, cognitivo y energético. Un continuo e ininterrumpido *continuum* del Darse Cuenta lleva a un ¡Ajá!, la captación inmediata de la unidad obvia de elementos dispares en el campo. El Darse Cuenta va siempre acompañado de la formación gestáltica. Totalidades nuevas, significativas se crean mediante el contacto con el Darse Cuenta. Es en sí mismo la integración de un problema (Yontef, 1997, p. 171).

Por lo tanto, el Darse Cuenta se considera en la Psicoterapia Gestalt un poderoso y creativo integrador, que puede abarcar lo que previamente estaba fuera del Darse Cuenta. Es una captación simultánea de la relación entre las partes y el todo (Yontef, 1997, p. 263).

El Darse Cuenta es una experiencia inmediata, que se desarrolla al mismo tiempo que tiene lugar una transacción del organismo con su ambiente en el presente, y que forma parte de ella. Aunque incluye pensamientos y sentimientos, se basa siempre en las percepciones actuales

de la situación actual. Supone cierta intencionalidad del sí mismo dirigido hacia el mundo (Enright, 1970, p. 253).

En este modelo, el trabajo del darse cuenta integra los polos de impulso y resistencia. Pero la resistencia no es destruida ni omitida. Se mejora el auto-apoyo para que el paciente pueda avanzar a cualquier paso siguiente que se ajuste al curso de su vida. El Darse Cuenta del proceso y la transformación natural reemplazan la obsesión, la conversión y el intento de cambiar. Al quedarse con su experiencia (darse cuenta, sentimientos, sensaciones) sin juzgar y evitar, el paciente crece y se transforma en un yo que encarna más de su potencial para la totalidad (Yontef, 1997, p. 49-51).

Todas las criaturas vivas poseen cierto darse cuenta, ciertos medios para vivenciar y orientarse en el mundo. Muchas veces estos se han visto restringidos o bloqueados por una gran cantidad de eventos educacionales, sociales o culturales, obstaculizando la acción que con lleva a la evolución y crecimiento del individuo.

Entre los elementos más importantes a considerar respecto del Darse Cuenta están (Yontef, 1997, pp. 171-173):

1.El Darse Cuenta es eficaz sólo cuando está basado en y energizado por la necesidad dominante actual del organismo. Sin esto, la persona se da cuenta, pero no allí donde lo nutritivo o lo tóxico es más crítico para él. Y sin la energía, estímulo y emocionalidad del organismo que se está instalando en la figura emergente, ésta carece de sentido, poder e impacto. Ejemplo: un hombre está en una cita, pero le preocupa una futura entrevista. No se Da Cuenta de lo que necesita de su pareja y así reduce la emoción y el significado del contacto con ella.

2. El Darse Cuenta no está completo sin conocer directamente la realidad de la situación y cómo está uno en ella. En medida en que la situación, externa o interna, sea negada, el Darse Cuenta se distorsiona. La persona que reconoce verbalmente su situación pero no la VE realmente, no la CONOCE y no REACCIONA a ella, no se Da Cuenta y no está en contacto total. La persona que conoce en cierto modo su conducta, pero que no SABE realmente, por medio de un sentimiento, de una manera física, qué hace y cómo, y no sabe que tiene alternativas para ELEGIR ser como es, no se Da Cuenta.

El Darse Cuenta va acompañado por la Pertenencia, es decir, el proceso de conocer nuestro control sobre, nuestra opción de y responsabilidad por la propia conducta y sentimientos. Sin esto, la persona puede estar alerta a su propia experiencia y espacio vital, pero no sabe qué poder tiene y cuál no tiene. De modo que, funcionalmente, el Darse Cuenta total es igual a la responsabilidad, cuando me Doy Cuenta totalmente, en ese instante soy responsable, y no puedo serlo sin Darme Cuenta.

El Darse Cuenta debe incluir la auto-aceptación, un verdadero auto-conocimiento. El acto de reconocimiento de cómo “yo soy”, no significa que uno trasciende aquello que está siendo reconocido. “Darse Cuenta” de cómo uno es con una actitud de auto-rechazo, es un conocimiento falso. Es decir “yo soy” y al mismo tiempo negar ese “yo soy”, al decirlo como si fuera una observación de otra persona, diciendo en realidad: “ Yo era así, pero ahora que he confesado, yo quien confiesa no soy así ”. Este no es un conocimiento directo de uno mismo, sino una manera de no conocer realmente. Asimismo, sólo saber que uno está insatisfecho con un problema, sin saber directa, íntima y claramente que se está haciendo para crear y perpetuar la situación y cómo, no es Darse Cuenta.

3. *El Darse Cuenta está siempre Aquí y Ahora, y siempre cambiando, evolucionando y trascendiéndose así mismo.* El Darse Cuenta es sensorial, no mágico: existe. Todo lo que existe lo hace en el Aquí y Ahora. El pasado existe AHORA como recuerdo, lamento, tensión corporal, etc. El futuro no existe excepto AHORA, como fantasías, esperanzas, etc. En la Terapia Gestalt se enfatiza el Darse Cuenta en el sentido de saber lo que estoy HACIENDO AHORA, en la situación que ES, sin confundir este Es con lo que fue, puede o debe ser. Obtenemos nuestra orientación del Darse Cuenta de lo que es, energizando la figura principal según nuestro actual interés y preocupación.

El acto de Darse Cuenta es siempre Aquí y ahora, aunque su contenido puede estar distante. SABER que “ahora estoy recordando” es muy diferente a deslizarse en un recuerdo sin Darse Cuenta. El Darse Cuenta es vivenciar y saber lo que estoy haciendo ahora y cómo. El ahora cambia a cada momento. El Darse Cuenta es un nuevo encuentro y excluye una forma inmutable de ver el mundo. El Darse Cuenta no puede ser estático, sino un proceso de orientación que se renueva a cada momento. El “darse cuenta” estático es una representación abstracta del Darse Cuenta que fluye, que se siente.

La Psicoterapia Gestalt se basa en el aprendizaje de los pacientes para usar sus propios sentidos para explorar por sí mismos, aprender y encontrar sus propias soluciones. Se enseña al paciente el proceso de Darse Cuenta de qué está haciendo y cómo, más que hablar sobre el contenido de cómo debería ser o por qué es como es. Le damos una herramienta. El trabajo está dirigido a la experimentación fenomenológica, incluyendo ejercicios y experimentos del Darse Cuenta. Los ejercicios no son sólo para que el paciente se dé cuenta de algo, sino para Darse Cuenta de cómo se da cuenta y también de cómo evita Darse Cuenta (Kepner y Brien, 1968, p. 49).

El foco no está puesto en encontrar los porqués de una conducta o de la mente, tampoco es una manipulación de las consecuencias de los estímulos para producir un cambio conductual. “Contrariamente a los enfoques de algunas escuelas que subrayan los “insight” o los “porqué”, la psicoterapia gestáltica subraya el “cómo” y el “qué” hacemos. Tampoco está, en cualquier tipo de experiencia, ni siquiera en cualquier tipo de darse cuenta, sino en el Darse Cuenta necesario para la auto-regulación, especialmente en el Darse Cuenta del proceso mismo del Darse Cuenta.

La persona cuando acude a terapia en busca de cambio, está en conflicto con al menos dos facciones intra psíquicas en pugna. Se mueve constantemente entre lo que “debe ser” y lo que piensa que “es”, sin jamás identificarse plenamente con ninguna. El terapeuta gestáltico únicamente pide y busca que sea lo que es en ese momento. Si el paciente abandona el intento de ser lo que no es, aun por un momento, podrá vivenciar lo que es. Instalarse en y explorar lo que uno es, soportando la realidad de la propia forma de ser en el mundo, proporciona el centro y el apoyo para crecer por medio del Darse Cuenta y de la opción (Beisser, 1970, pp. 82-83).

El Darse Cuenta se desarrolla a través de contacto y experimentación basados en: el deseo de saber lo que uno necesita, voluntad de permanecer en la confusión, conflicto y duda que acompañan la búsqueda de lo dado, y una disposición para asumir la responsabilidad de encontrar o crear nuevas soluciones. “El hombre se trasciende así mismo sólo vía su verdadera naturaleza, no a través de la ambición ni de objetivos artificiales “ (Perls, 1973, p. 49).

Todas las técnicas como: trabajos de percepción del mundo externo, disfrutar del cuerpo, diálogo de polaridades (en voz alta o por escrito), modalidades expresivas (sueños, arte, movimiento , poesía...), están enclavadas en la relación Yo-Tu, y todas se utilizan para continuar

la exploración de la dupla terapeuta-paciente, la solución de problemas y el crecimiento a través del Darse Cuenta del paciente.

El Darse Cuenta y el trabajo del darse cuenta tiene una secuencia evolutiva (Yontef, 1997, pp.262-263):

1. Darse Cuenta simple. Los pacientes hablan de los problemas que tienen en su vida. No se dan cuenta del proceso, no se dan cuenta del Darse Cuenta, no se dan cuenta de la relación con el terapeuta.

2. Darse Cuenta del darse cuenta. A este nivel de Darse Cuenta, la persona se da cuenta que se da cuenta. En este proceso del trabajo es donde la psicoterapia gestáltica está más en deuda con la fenomenología. Esto incluye Darse Cuenta de la evitación y de la resistencia, poner entre paréntesis, aquí y ahora, contacto, desarrollo y afinamiento de las herramientas de darse cuenta y contacto.

3. Darse Cuenta del carácter de la persona que vivencia. El Darse Cuenta del darse cuenta lleva al Darse Cuenta del carácter de la persona que vivencia. A medida que uno se da cuenta del patrón de Darse Cuenta y evitación, de las condiciones que llevan al Darse Cuenta y a la evitación, de los patrones de Darse Cuenta y no darse cuenta, etc., uno se da cuenta de la estructura global del carácter de la persona que vivencia.

4. Ascenso fenomenológico. Esta es la etapa en que la actitud fenomenológica invade la vida cotidiana del paciente. La actitud de saber que siempre hay múltiples realidades, de poner entre paréntesis, de usar repetidas observaciones para lograr insights del funcionamiento actual de una situación, se convierte en algo común, más que algo restringido a los momentos de terapia.

En cuanto al trabajo grupal de Darse Cuenta, como en todo trabajo de psicoterapia gestáltica, los objetivos siguen siendo el Darse Cuenta individual, apoyo al contacto y al alejamiento, auto-responsabilidad, etc. Pero hay un creciente hincapié entre el encuentro existencial y vínculo entre las personas. Todas las demás interacciones se usan como molienda para el trabajo del darse cuenta y también como una oportunidad para practicar y experimentar. Otra opción es permitir que otros miembros del grupo participen durante un trabajo individual uno a uno. Tienen un acento dialogal. En talleres, esto significaría mayor énfasis en las relaciones grupales como medio para el Darse Cuenta y mayor espacio para que el paciente relate su historia, y la relación del terapeuta sería más la de un co-participante que la de un gurú produciendo discípulos.

El grupo puede ser una parte muy poderosa y apoyadora, humana y estimulante de la terapia de una persona. Puede ser la base de un apoyo para el paciente durante su búsqueda de equilibrio y crecimiento. Sin embargo existen peligros obvios (Yontef, 1997, pp. 110-111):

- Puede haber un aumento del “hablar acerca de” y una disminución de la proporción y agudeza en el aprendizaje de ciertas herramientas gestálticas tradicionales.
- Cuando se estimula a otros a participar en el trabajo 1-1, existen riesgos que incluyen fragmentación del trabajo, exceso de ayuda de otras personas, énfasis en temas menores o una secuencia equivocada de ellos, más agresión hacia el paciente de la que puede manejar, etc.
- Existe el peligro del deterioro si se convierte en un grupo de conversación guiada y llega a una excesiva interpretación o confrontación, si el terapeuta no trabaja bien el proceso grupal y los

aspectos caracterológicos del individuo, y si no introduce en las otras actividades la metodología gestáltica.

Cuando el sujeto de verdad se pone en contacto con su propia vivencia, descubre que el cambio se produce por sí solo, sin esfuerzo ni planificación. Con un Darse Cuenta cabal y con confianza en el organismo, uno puede permitir que ocurra lo que tiene que ocurrir. Se puede aprender a soltar, a vivir y a fluir con las vivencias y el transcurso de los eventos, en lugar de frustrarse con las exigencias de ser distinto de lo que se es. Toda la energía aprisionada en la batalla entre tratar de cambiar y el de resistir el cambio puede dirigirse en vivir mejor la vida (Stevens, 1976, p. 22).

EL PROCESO DE MADUREZ

La teoría básica de la psicoterapia gestáltica señala que la maduración es un proceso de crecimiento continuo en el que el apoyo ambiental se transforma en auto-apoyo. Dentro de un desarrollo sano, el niño moviliza y aprende a usar sus propios recursos. Un Equilibrio adecuado entre apoyo y frustración lo capacita para llegar a ser independiente y libre, para utilizar su potencial innato. Al madurar la persona aumenta su capacidad para movilizar sus propios recursos espontáneamente con el objeto de enfrentar al ambiente. Aprende a pararse en sus propios pies, se capacita para enfrentar sus propios problemas y las exigencias de la vida (Perls, 1967, p. 24).

Este enfoque, enfatiza la madurez como un proceso continuo, más que como un estado final ideal. La persona madura se compromete en este proceso. Dicho de otro modo, se compromete con el proceso de Ajuste Creativo. Éste consiste, en una relación entre persona y

ambiente en la cual la persona, a) se contacta responsablemente, reconoce y enfrenta su espacio vital, y b) asume la responsabilidad de crear las condiciones para su propio bienestar. La conducta del individuo es madura sólo en el contexto de hacer frente al ambiente. Y enfrentarse o ajustarse sin que el individuo se haga responsable de crear las condiciones para satisfacer sus necesidades y valores más básicos, no es un proceso de madurez. Trabajar, amar, ser asertivo, producir, etc. son acciones maduras sólo cuando forman parte del Ajuste Creativo (Yontef, 1997, pp. 182-183).

Una persona auto-regulada en forma orgánica asume la responsabilidad de lo que se le hace al sí mismo, de lo que otros hacen al sí mismo y de lo que él sí mismo hace a otros. La persona interactúa con el ambiente, pero el apoyo básico para la regulación de nuestra existencia es mediante el sí mismo. Cuando el individuo no sabe esto, el apoyo externo se convierte en un reemplazante del auto-apoyo, más que una fuente de nutrición para él mismo (Yontef, 1997, p. 139).

Perls (1966), define madurez como “la transición del apoyo ambiental al auto-apoyo. En terapia gestáltica, la madurez del individuo se logra mediante la disminución del apoyo ambiental, el aumento de su tolerancia a la frustración y el desmoronamiento de su falso afán por representar roles infantiles y adultos” (p.16).

Por lo tanto, la madurez implica un equilibrio entre el auto-apoyo y el apoyo externo, siendo el primero el regulador y el segundo un recurso que ha de ser utilizado de manera consciente, racional.

El auto-apoyo se refiere al auto-apoyo en el campo organismo/ambiente. Significa tener contacto con otras personas, por lo tanto, la confluencia no es auto-apoyo. El contacto continuo (confluencia) o la ausencia de contacto (retiro) son contrarios al auto-apoyo (Perls, 1966, p.16). Este proceso se logra en el ambiente natural cuando hay un “equilibrio viable de apoyo y frustración” (Perls, 1966, p. 16). Los terapeutas gestálticos intentan lograr este equilibrio.

Un aspecto importante del auto-apoyo es la identificación de la propia condición. Esta identificación significa conocer la propia condición, es decir, la actual experiencia, conducta, situación. Debido a que nuestra condición cambia con el tiempo, dicha identificación incluye identificar el flujo de las condiciones, de una a otra, es decir, con fe en el movimiento y el cambio. El auto-apoyo debe incluir tanto el conocimiento como la aceptación de uno mismo. No podemos auto-apoyarnos sin conocer nuestro propio sí mismo, las necesidades, capacidades, ambiente, deberes, etc.

Perls (1966), es explícito en considerar a las personas capaces de auto-apoyo, y no frágiles o con necesidad de protección de la realidad interna y externa.

Desde esta perspectiva, el hombre que puede vivir con un buen contacto consigo mismo y con la sociedad, sin ser devorado por ésta y sin retirarse de ella completamente, es el hombre integrado. Se auto-abastece porque entiende la relación existente entre él mismo y su entorno y reconoce el límite del contacto entre él mismo y la sociedad. Cuando este proceso se desenvuelve normalmente, cuando está bien integrado, es decir, cuando las gestalten son firmes o fuertes, o bien formadas, se pueden advertir ciertas condiciones: En primer lugar figura y fondo están claramente diferenciados. Ya no hay un campo confuso, sino una cosa única que atrae la atención del individuo. A medida que se ocupa de ella, su actividad perceptual se vuelve selectiva, y su

conducta bien organizada, unitaria, coherente y dirigida a la satisfacción de esta necesidad específica. De manera análoga, las figuras que experimenta el individuo son unitarias, coherentes, y dominan el campo fenoménico (Wallen, 1957, p. 18).

Por lo tanto, se considera que una persona madura, es aquella en la que se desarrolla de forma permanente y sin trabas un proceso de formación y posterior destrucción de gestalten (Salama y Castanedo, 1991, p. 42).

Wallen (1957), señala al respecto:

...el hecho de que el sujeto sea “maduro” o “inmaduro” según cierto patrón cultural, o que se conforme o no a la sociedad que lo rodea, carece de importancia; desde el punto de vista gestáltico, lo importante es que el individuo integrado es aquel en el cual este proceso se sucede en forma continua y sin interrupciones. Constantemente se forman nuevas figuras que, cuando las necesidades han sido satisfechas, son eliminadas y reemplazadas por otras, permitiendo que la conducta y la experiencia perceptual sean organizadas por las necesidades que ocupan el puesto siguiente en la jerarquía de dominio. Este proceso reviste considerable interés porque no se detiene nunca, y el terapeuta gestalt puede determinar, en el curso de su tarea, cómo funciona en cada instante (p. 18).

Los problemas surgen, cuando el organismo y el grupo social experimentan necesidades diferentes y el individuo es incapaz de distinguir cual es su necesidad dominante. La gran mayoría de las perturbaciones neuróticas surgen de la incapacidad del individuo para encontrar y mantener el balance adecuado entre él mismo y su ambiente. Junto con esto, la evitación del

Darse Cuenta y su correspondiente rigidez en la percepción y la conducta, son los principales obstáculos para un sano desarrollo.

El neurótico no puede concebirse así mismo como una persona autosuficiente y capaz de movilizar su propio potencial al enfrentarse al mundo; busca apoyo ambiental a través de la dirección, ayuda, explicaciones y respuestas. No moviliza sus propios recursos, sino sus medios de manipulación del ambiente para obtener apoyo (Salama y Castanedo, 1991, pp. 4 y 5).

Para lograr mantener apoyo del ambiente, el paciente emplea diversas maniobras, manipulaciones o juegos, para mantener el statu quo, controlar su ambiente y evitar enfrentar su vida. Cuando un paciente evita enfrentar, evita los dolores reales como cualquier otro organismo y además evita “daños imaginarios”, tales como emociones desagradables. También evita correr riesgos razonables. Ambos interfieren con cualquier posibilidad de maduración (Perls, 1966, p.7).

Debido a que el paciente ha aprendido y practicado la manipulación de su ambiente para obtener apoyo y los medios para evitar Darse Cuenta de su experiencia real, es por lo general bastante experto en esto. Todo paciente va mal encaminado si espera lograr una madurez a través de fuentes externas. Nadie puede madurar por otro, es necesario pasar por el doloroso proceso de crecer por uno mismo (Stevens, 1975, p. 275).

Al respecto Perls (1967) señala, “el punto enfermo (impasse existencial) es una situación en que no hay apoyo ambiental próximo y el paciente es, o cree serlo, incapaz de enfrentarse por sí solo con la vida. De modo que hará cualquier cosa con tal de agarrarse al statu quo, en vez de crecer y usar sus propios poderes” (p. 25).

Una neurosis se desarrolla en un ambiente que no facilita adecuadamente el proceso de maduración. El desarrollo degenera en una malformación del carácter, en un conjunto de patrones de conducta destinados a controlar el ambiente mediante la manipulación neurótica.

Según Salama Y Castanedo (1991), la vía del desarrollo hacia la madurez, consiste en dejar sin efecto la enajenación en el funcionamiento del sujeto, la disolución de las condiciones de mérito; la consecución de un yo que sea congruente con la experiencia y la restauración de un proceso de valoración organísmica unificado como regulador de la conducta.

EL terapeuta debe trabajar para restaurar el Darse Cuenta del paciente, de sus necesidades, fortalezas y potencial para crear nuevas formas de enfrentar el mundo. Debe sustentar la expresión del paciente, de su propio auto-apoyo. Para esto, el terapeuta debe conectarse en forma afectuosa con el paciente tal como es, y abstenerse de “ayudar”.

John O. Stevens (1975), dice al respecto:

Muchas personas piensan que apoyar a alguien es útil y benéfico. Lo único que se consigue con esto es perpetuar la búsqueda de la base existencial fuera del individuo. No se puede dar apoyo real a otra persona, como tampoco puedo alimentarme yo por él. Lo que sí puedo hacer es ser yo mismo y mostrar a través del ejemplo lo que es el auto-apoyo y puedo rehusarme a participar en sus intentos de encontrar apoyo fuera de él mismo. Puedo señalarle cuando está comprometido con la fantasía o con la realidad. Incluso puedo sugerirle algunos experimentos de auto-descubrimiento. Pero cada persona tiene que encontrar su propio apoyo. El verdadero apoyo para tu vida es tu experiencia tal como la encuentras, y no es necesariamente “buena”, “simpática” o “útil”. Puedes encontrar que te apoyas mucho en la rabia, en la desesperación, en temblar, en la pena, etc. El apoyo

viene del contacto con tu presente, con el vivenciar que transcurre, cualquier cosa que esto sea. Incluso, si es desagradable, es nutritivo (p. 275).

Desde la perspectiva gestalt, hay dos formas en que el sujeto puede encontrar apoyo para su existencia: a) Centrarse en la realidad de su existencia física en el presente: sentir su cuerpo, sus sentimientos y la experiencia sensorial de su ambiente, o bien, b) encontrar apoyo en el mundo fantasioso del recuerdo, los roles, el auto-concepto, las expectativas, etc.

El auto-apoyo viene del contacto con el presente, del propio vivenciar, esto da una base sólida en la realidad que no depende de las opiniones o punto de vista de los demás. Siempre que el sujeto abandona la sólida base del presente, se desequilibra al apoyarse en el futuro que, por naturaleza carece de solidez. Además, la atención tiene una capacidad limitada. Cuando la atención está enfocada en la fantasía, se pierde el contacto con los eventos reales de la experiencia, y viceversa. En la medida en la que uno se apoya en la fantasía, pierde uno contacto con su apoyo real, con su funcionamiento real. En el presente está el apoyo firme, el equilibrio, el centro del vivenciar cambiante y en transcurso (Stevens, 1975, pp. 273-275)

Gran parte del trabajo de retornar o fortalecer el auto-apoyo es descubrir los pensamientos y las creencias que nos hacen desconfiar de nosotros mismos. El Darse Cuenta nuevo, la exploración/contacto Yo-Tu y la auto-regulación orgánica son más estimulantes y poderosos para incrementar el crecimiento que analizar, condicionar y hablar acerca de (Stevens, 1975, p. 276).

La Psicoterapia Gestalt cree que el crecimiento no puede ser instantáneo. El Darse Cuenta y el crecimiento se pueden iniciar de inmediato, pero el crecimiento es un proceso y no el resultado final instantáneo, al sólo hacer lo correcto. El crecimiento por medio del Darse Cuenta

surge de una relación Yo-Tu afectuosa, en la cual se respetan la independencia, dignidad y capacidad sensorial del paciente. El crecimiento es un proceso de Contacto-Darse Cuenta. La psicoterapia gestalt inicia un proceso, como un catalizador. La reacción exacta la determina el paciente y su ambiente.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

La presente investigación se realizó en el Postulantado de los Misioneros del Espíritu Santo, Provincia de México, dentro de la tercera parte de esta experiencia; la cual se llevó a cabo del 24 de julio al 24 de octubre del 2001, en el Colegio San Javier de la ciudad de Querétaro.

En ella participaron jóvenes de distintas partes de la República Mexicana, que después de llevar un acompañamiento vocacional personal previo y de un conocimiento básico del carisma del instituto, solicitan ingresar al postulantado de este instituto, para iniciar su formación como Misioneros del Espíritu Santo.

SUJETOS

El estudio se realizó con 12 sujetos varones de 19 a 30 años, de nacionalidad mexicana, solteros, con una escolaridad mínima de preparatoria, durante la vivencia de su experiencia de postulantado en la Congregación de los Misioneros del Espíritu Santo. La muestra es igual al universo. Es una muestra de tipo accidental.

INSTRUMENTOS

Test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama (TPG):

El Test de Psicodiagnóstico Gestalt (TPG) de Héctor Salama incorpora en su concepción los elementos fundamentales y característicos del enfoque Gestalt. Es un instrumento centrado en el proceso más que en el contenido. Toma en cuenta el Aquí y Ahora de la persona y la variabilidad de las actitudes en cuanto a los diferentes temas que le importan en el momento presente de su existencia.

Es un instrumento que ayuda a evaluar las actitudes Aquí y Ahora de la persona, dentro de su proceso de crecimiento.

Está basado en el ciclo de la experiencia de Joseph Zinker, posteriormente actualizado por Salama y Castanedo. Las puntuaciones que se obtienen en el TPG permiten detectar los niveles de cada bloqueo que la persona presenta en relación con un tema elegido. Una vez detectados los bloqueos hace evidente un entramado en el que aparecen reflejados desde las expresiones habituales en las que se apoyan los bloqueos, hasta los temores de los que esos bloqueos son reflejo; desde los valores que están presentes o ausentes en la experiencia del sujeto, hasta los juegos manipulativos que lleva a cabo.

En el TPG encontramos un índice de exactitud (Kappa) de 96%; con este cálculo, el error estándar está de acuerdo con los subtotales de cada serie, tanto por grupos de edad, como por

sexo y respuestas esperadas; se multiplicó después por el factor de conexión del índice 1.96 (esto se calculó por el valor de Z para probabilidad de 0.025) con lo que se obtuvo la validez.

El TPG de Salama fue confrontado con los siguientes instrumentos psicométricos: Williams, Tennesi, Idare, Minessota y Rogers.

El TPG de Salama muestra los siguientes porcentajes:

Sensibilidad	78.7%
Especificidad	91%
Confiabilidad	93%
Validez	92%
Exactitud	93%

Descripción:

Consta de 40 reactivos que deben contestarse sólo con una respuesta entre dos opciones: “SÍ” (verdadero) o “NO” (falso) de acuerdo con lo que una persona considera como repetitivo en ella, siempre referido a un tema y área específica de su momento presente. Estos reactivos indican los diferentes bloqueos que pueden presentarse dentro del ciclo y miden los rasgos y actitudes más frecuentes en el momento presente del individuo, siempre respecto a un tema específico.

El TPG está distribuido en una escala numérica de cinco grupos de respuestas, donde la quinta se considera como puntaje nulo. Los 32 reactivos restantes están distribuidos de manera aleatoria y se refieren a los ocho bloqueos del ciclo de la experiencia.

Estos 32 reactivos se distribuyen en ocho sub-grupos que corresponden a cada una de las auto-interrupciones del ciclo y el número del reactivo que se refiere a cada bloqueo, como se describe a continuación:

Bloqueos	Reactivos
Retención	9-16-28-37
Desensibilización	1-18-26-36
Proyección	8-19-29-39
Introyección	2-11-21-23
Retroflexión	4-17-27-38
Deflexión	3-12-24-34
Confluencia	6-13-22-31
Fijación	7-14-23-32

Los ocho reactivos nulos son los números: 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40.

Los conceptos que marca el Test en cada reactivo se refieren a las actitudes manipulativas que utiliza el sujeto en el momento presente, como los trastornos de personalidad, los síntomas y la áreas libres de conflicto.

Calificación:

- Los reactivos contestados de cada prueba, se vacían en la plantilla de calificación. Esta plantilla está dividida en ocho sub-grupos relativos a los bloqueos.
- Una vez obtenidos los puntajes del Test se vacían los datos dentro de la gráfica del ciclo de la experiencia, con el objeto de hacer más clara la comprensión e interpretación de:
 - a) Las fases bloqueadas y el bloqueo correspondiente.
 - b) Las actitudes manipulativas.

- c) La psicopatología.
 - d) Los temores.
 - e) Los ejes de valores.
 - f) Las áreas libres de conflicto.
- Con todo lo anterior se obtendrá el psicodiagnóstico actitudinal que el postulante presenta en el Aquí y Ahora de su proceso.

Materiales:

1. Protocolo con preguntas y respuestas.
2. Hoja de vaciado de datos.
3. Plantilla de calificación.
4. Gráfica del ciclo de la experiencia.
5. Hoja de resultados.

Evaluación de variables:

Para evaluar el Proceso de madurez se tomarán como indicadores las puntuaciones del total de fases del Ciclo de la Experiencia del Test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama.

PROCEDIMIENTO

El presente estudio consistió en una investigación cuasi-experimental con diseño pre-post prueba intra-grupo.

Los pasos que se siguieron fueron los siguientes:

- 1.- Entrevista personal con P. Juan Molina A., M.Sp.S., delegado de formación de la Provincia de México de los Misioneros del Espíritu Santo, para presentarle el proyecto de la tesis y solicitar la autorización para trabajar con los postulantes, en la última parte de tres meses del postulantado, que se realizó en Querétaro del 24 de julio al 24 de octubre del 2001.
- 2.- Entrevista personal con el P. Gerardo Herrera, M.Sp.S., responsable del postulantado de la Provincia de México de los Misioneros del Espíritu Santo del 2001, para presentarle el proyecto de tesis y solicitar su aprobación para trabajar con los postulantes de dicho año.
- 3.- Presentación de carta de solicitud de autorización para trabajar con los postulantes y del programa para desarrollar la capacidad de Darse Cuenta desde una perspectiva gestalt al P. Juan Molina A., M.Sp.S., delegado de formación de la Provincia de México de los Misioneros del Espíritu Santo.
- 4.- Presentación de carta solicitud de autorización para trabajar con los postulantes y del programa para desarrollar la capacidad de Darse Cuenta desde una perspectiva gestalt al P. Gerardo Herrera, M.Sp.S., responsable del postulantado 2001 de la Provincia de México de los Misioneros del Espíritu Santo.
- 5.- Confirmación por vía telefónica para trabajar el proyecto de tesis con los postulantes a Misioneros del Espíritu Santo del delegado de formación y del responsable del postulantado de los Misioneros del Espíritu Santo.
- 6.- Aplicación inicial del Test de Psicodiagnóstico Gestalt (TPG) al grupo de postulantes, el 28 de julio del 2001, dando las siguientes instrucciones:

- A continuación encontrará una serie de afirmaciones que responderá con respecto a un tema específico que usted desee conocer de sí mismo. Tome en cuenta que se trata de un rasgo o actitud frecuente en usted o que se esté manifestando en el momento presente respecto a dicho tema y deberá contestarlo solamente con una respuesta: “Sí” o “No”.
- Por favor ponga un círculo a la opción que elija y evite borrar o hacer correcciones. No marque una misma afirmación con SÍ y NO (verdadero y falso). Evite dejar sin contestar cualquier reactivo.

7.- Aplicación del Programa para desarrollar la capacidad de Darse Cuenta desde el enfoque Gestalt:

- Descripción del programa:

El programa de talleres para desarrollar la capacidad de Darse Cuenta está diseñado en base al Ciclo de la Experiencia Gestalt, el cual describe el camino que la energía del organismo recorre en el proceso dirigido a obtener la satisfacción final de sus necesidades, parte de una fase de equilibrio, hasta retornar nuevamente al reposo, pasando por diferentes fases (Salama, 1999, p.71).

Cada taller está elaborado en base a una fase específica del ciclo y busca orientar el Darse Cuenta a los procesos vinculados con dicha fase, favoreciéndolos. Sin embargo, en el trabajo de Darse Cuenta se enfatiza el descubrimiento del sujeto, sea cual fuere éste.

El objetivo del programa es ayudar a las personas a redescubrir y recuperar su capacidad de Darse Cuenta de lo que realmente están vivenciando, cualquiera que sea esa vivencia;

facilitante: la auto-exploración de las propias vivencias en el Aquí y Ahora, y la auto-expresión reconociendo dentro de sí posibilidades nuevas de ser y actuar.

El programa comprende siete talleres, que van de la fase de sensación a la de post-contacto. Se optó por incluir dos talleres sobre el contacto considerando lo significativo del efecto de esta fase en la experiencia del crecimiento, asimilando en estos talleres los procesos de la fase de pre-contacto.

La metodología de intervención de cada taller ésta inspirada en favorecer el proceso completo del ciclo de la experiencia y con las condiciones terapéuticas básicas de la Psicoterapia Gestalt, en donde se enfatiza la relación Yo-Tu, Aquí y Ahora, y el compartir del Darse Cuenta fenomenológico.

Para la aplicación de cada taller se siguió el esquema de J. L. Moreno (citado en Salama, 1999), como se describe a continuación:

1. Caldeamiento inespecífico: Se establece contacto con la zona interna, es decir con respiración y relajación. Se sensibiliza.
2. Caldeamiento específico: Se hace contacto con la zona de la fantasía, lo que implica buscar y aclarar la figura de interés y energetizarla.
3. Acción: El contacto se establece con la zona interna. En esta etapa se invita a algunos de los sujetos sus situaciones problemáticas y a compartir su Darse Cuenta.
4. Cierre: Se recupera lo que cada quien se lleva del encuentro y cómo se siente.

A continuación se presentan algunas indicaciones que se observaron en el desarrollo de los talleres:

- El trabajo de situaciones personales, se realizó con el debido encuadre que requiere cualquier encuentro de psicoterapia gestáltica.

- El Darse Cuenta compartido fue siempre en un lenguaje personalizado y en presente.

Los experimentos utilizados en el siguiente programa de talleres, están tomados del libro de John O. Steven “El Darse Cuenta” (1976).

- Objetivo general del programa:

Ayudar a las personas a redescubrir y recuperar su capacidad de Darse Cuenta de lo que realmente están vivenciando, cualquiera que sea ésta vivencia, facilitando: la auto-exploración de las propias vivencias en el Aquí y Ahora, y la auto-expresión reconociendo dentro de sí posibilidades nuevas de ser y actuar.

- Contenido temático:

1.- Taller de sensibilización:

Que los participantes reconozcan y experimenten su capacidad de vivenciar a través de sensaciones, y la relación de éstas con necesidades que requieren ser atendidas, por medio de técnicas orientadas a la generación de sensaciones.

2.- Taller de formación de figura:

Que los participantes vivencien y asuman sus pensamientos, sentimientos y acciones en el Aquí y Ahora, de modo que surjan con más claridad los eventos significativos de su experiencia, a través de técnicas que facilitan el Darse Cuenta.

3.- Taller de movilización de energía:

Que los participantes vivencien y exploren las creencias, ideas y conceptos que han asumido e identifiquen aquellas que no son congruentes con su experiencia y experimenten distintos modos de ser, pensar y actuar.

4.- Taller de acción:

Facilitar en los participantes todo tipo de expresión (corporal, emocional, oral, etc.), explorando la propia vivencia, a través de diversos ejercicios de expresión.

5.- Taller de contacto:

Facilitar en los participantes el reconocimiento profundo del sí mismo “Yo”, vivenciando su fuerza, sabiduría y recursos, así como del entorno en el Aquí y Ahora.

6.- Taller de contacto:

Facilitar en los participantes el reconocimiento profundo del sí mismo “Yo”, vivenciando su fuerza, sabiduría y recursos; así como del entorno en el Aquí y Ahora.

7.- Taller de post-contacto:

Ejercitar en los participantes su capacidad de contacto-retiro, facilitando la expresión, el contacto y el cierre de situaciones inconclusas.

- Descripción de la aplicación de los talleres:

Cada taller tuvo una duración de 4 horas, trabajándose dos talleres a la semana. Se inició el 6 de agosto y se concluyó el 31 de agosto del 2001. La distribución fue de la siguiente manera:

Taller de Sensibilización	6 de agosto
---------------------------	-------------

Taller de Formación de figura	10 de agosto
-------------------------------	--------------

Taller de Movilización de energía	13 de agosto
Taller de acción	17 de agosto
Taller de contacto	20 de agosto
Taller de contacto	24 de agosto
Taller de post- contacto	31 de agosto

El programa de talleres se aplicó considerando los resultados obtenidos en la primera aplicación del TPG y así como las necesidades o figuras emergentes de acuerdo al Enfoque Gestalt.

Se les dieron las siguientes instrucciones previas:

- Asistir con ropa cómoda, preferentemente pants.
- Traer doble calcetas.
- Traer una almohada o cojín

8.- Aplicación final del TPG el primero de septiembre. Se dieron las mismas instrucciones que se enunciaron en la aplicación del TPG inicial.

9.- Calificación del TPG final siguiendo el proceso mencionado en la primera aplicación.

10.- Evaluación de las variables independientes(V.I.) y dependiente (V.D.) a través del TPG.

11.- Análisis estadístico para la misma muestra medida dos veces, con la prueba “ T ” Student, con un grado de significancia de 0.05 .

12.- Se aplicó la prueba T Student a los resultados obtenidos en la diferentes fases del ciclo por sujeto. Para identificar posibles diferencias significativas en los procesos individuales.

13.- Se realizó un análisis cuantitativo y otro cualitativo de los resultados obtenidos.

14.- Se realizó un interpretación de los resultados, las conclusiones de la investigación y sugerencias pertinentes para posteriores investigaciones.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

INTRODUCCIÓN

En el presente capítulo se describen los resultados del manejo estadístico de los datos obtenidos en el Pre-test y el Post-test en cada uno de los doce sujetos de investigación, así como de la muestra total.

El instrumento que se aplicó para la obtención de datos es el Test de Psicodiagnóstico Gestalt de Héctor Salama P., que incorpora los elementos fundamentales y característicos del Enfoque Gestalt y que permite evaluar los rasgos y actitudes Aquí y Ahora de la persona dentro de su proceso de crecimiento, teniendo en cuenta la especificidad de su contexto. Es un instrumento centrado en el proceso más que en el contenido y basado en el Ciclo de la Experiencia Gestalt.

Con base en el Ciclo de la Experiencia desarrollado por el Dr. H. Salama, se ubicó a cada uno de los sujetos dentro del ciclo de la experiencia individual y al hacer la unión de los ciclos se ubicó el campo Común (de acuerdo con Zinker es el lugar en que las interacciones se dan fácil y repetidamente), y la intersección de ciclos en donde se encuentran los bloqueos, temores y juegos manipulativos con los que interactúan en la relación .

Para efectos del análisis, se tomaron como de mayor interés terapéutico las fases del Ciclo de la Experiencia en situación problemática, es decir, aquellas fases que presentaron puntajes de 4 (ambivalencia), 6 (disfuncional) y 8 (bloqueada).

Los datos recabados se analizaron mediante la Prueba T de Student para la misma muestra medida dos veces. La muestra fue de 12 sujetos, con 11 grados de libertad y un nivel de significación para la prueba de dos colas de 0.05.

También se aplicó la Prueba T de Student a los datos recabados por sujeto entre el Pre-test y Pos-test con el fin de ampliar y precisar el análisis de la investigación.

La descripción de resultados se presenta primeramente a través de un análisis cuantitativo y posteriormente con un análisis cualitativo. También se presentan las tablas elaboradas para la recopilación de datos y tabulación de resultados del Pre-test y Pos-test, así como las gráficas respectivas (globales, por fases y por sujetos), para una rápida percepción de los mismos y como apoyo a los análisis. Por último se integra el procesamiento estadístico para la aprobación de la hipótesis estadística.

ANÁLISIS CUANTITATIVO

Los resultados más importantes del análisis cuantitativo de los datos obtenidos de la muestra en investigación fueron:

1. La aplicación de la Prueba T de Student a la muestra medida dos veces reportó que no hubo diferencia significativa entre los datos obtenidos del Pre-test y Pos-test, para cada una de las fases del Ciclo de la Experiencia de los sujetos de la investigación (ver tabla 1).

TABLA 1. RESULTADOS DE PRUEBA T STUDENT PARA LA MISMA MUESTRA MEDIDA DOS VECES

PRETEST

Sujeto	Reposo	Sensación	F. De Figura	M de Energía	Acción	Precontacto	Contacto	Postcontacto
a	0	0	0	4	0	2	4	2
b	0	0	0	2	0	0	6	2
c	0	0	0	4	2	4	4	4
d	0	0	0	2	4	0	0	0
e	0	0	2	6	8	4	2	4
f	2	0	0	2	2	4	2	6
g	4	0	0	2	6	4	6	6
h	2	0	0	4	0	4	2	2
i	0	0	0	6	0	4	2	4
j	0	0	0	2	2	0	4	2
k	0	0	0	0	0	0	2	2
l	0	0	0	2	0	0	2	2
Media	0.66666667	0	0.16666667	3	2	2.16666667	3	3

POSTEST

Sujeto	Reposo	Sensación	F. De Figura	M de Energía	Acción	Precontacto	Contacto	Postcontacto
a	2	0	2	2	0	4	6	4
b	2	0	0	4	0	0	4	2
c	0	0	0	4	2	2	6	4
d	4	0	0	0	0	0	4	2
e	2	0	4	0	0	0	4	4
f	6	0	0	0	4	4	2	4
g	0	0	0	2	4	6	2	4
h	0	0	0	6	0	2	0	2
i	2	2	0	4	0	2	4	0
j	0	0	0	2	2	2	2	2
k	0	0	0	0	0	4	0	2
l	0	0	0	2	0	0	6	2
Media	1.5	0.16666667	0.5	2.16666667	1	2.16666667	3.33333333	2.66666667

Fases del Ciclo	D. Estándar	Resultado To	T tabla (2 colas)	Se acepta	Se rechaza
Reposo	2.230	1.239	2.201		*
Sensación	1.915	0.289	2.201		*
F. De figura	0.745	1.483	2.201		*
M. De energía	2.082	1.593	2.201		*
Acción	2.517	1.318	2.201		*
Pre Contacto	2.160	1.535	2.201		*
Contacto	2.560	0.432	2.201		*
Post Contacto	1.599	0.692	2.201		*

$$gl = 11$$

$$p = 0.5$$

Por lo tanto:

SE RECHAZA LA HIPOTESIS DE INVESTIGACIÓN

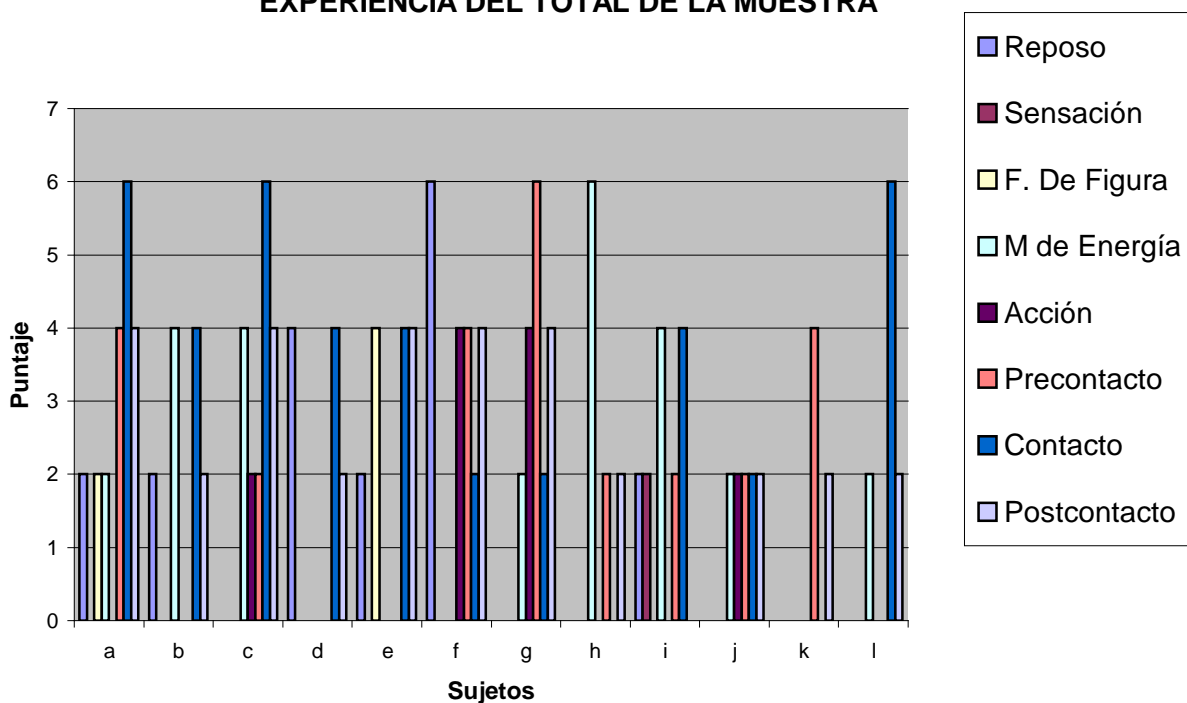
SE ACEPTA LA HIPOTESIS NULA

2. En la aplicación de la Prueba T de Student a los datos obtenidos en las diferentes fases del Ciclo de la Experiencia de cada sujeto de la muestra medidas dos veces (pre-post prueba), el resultado fue que no hubo diferencia significativa en ningún sujeto entre los resultados obtenidos entre el Pre-test y Pos-test, en cada una de sus fases dentro del ciclo (ver tabla 2).

TABLA 2. RESULTADOS DE LA PRUEBA T STUDENT POR SUJETO PARA LOS MISMOS DATOS MEDIDOS DOS VECES.

	Sujeto "a"		Sujeto "b"		Sujeto "c"		Sujeto "d"		Sujeto "e"		Sujeto "f"	
	PRE	POS	PRE	POS	PRE	POS	PRE	POS	PRE	POS	PRE	POS
Reposo	0	2	0	2	0	0	0	4	0	2	2	6
Sensación	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
F. De Figura	0	2	0	0	0	0	0	0	2	4	0	0
M. De energía	4	2	2	4	4	4	2	0	6	0	2	0
Acción	0	0	0	0	2	2	4	0	8	0	2	4
Pre contacto	2	4	0	0	4	2	0	0	4	0	4	4
Contacto	4	6	6	4	4	6	0	4	2	4	2	2
Pos contacto	2	4	2	2	4	4	0	2	4	4	6	4
	Sujeto "g"		Sujeto "h"		Sujeto "i"		Sujeto "j"		Sujeto "k"		Sujeto "l"	
	PRE	POS	PRE	POS	PRE	POS	PRE	POS	PRE	POS	PRE	POS
Reposo	4	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0
Sensación	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0
F. De Figura	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
M. De energía	2	2	4	6	6	4	2	2	0	0	2	2
Acción	6	4	0	0	0	0	2	2	0	0	0	0
Pre contacto	4	6	4	2	4	2	0	2	0	4	0	0
Contacto	6	2	2	0	2	4	4	2	2	0	2	6
Pos contacto	6	4	2	2	4	0	2	2	2	2	2	2

GRÁFICA 2. POSTEST
RESULTADOS DEL NIVEL DE BLOQUEOS EN EL CICLO DE LA
EXPERIENCIA DEL TOTAL DE LA MUESTRA



Estas diferencias para efectos del análisis se ordenan en dos grupos:

a) Diferencias de menor puntaje. Son aquellas que se registraron en sujetos que del Pre-test al Post-test presentaron en alguna de sus fases un puntaje menor (una fase más fluida o menos bloqueada).

Sujeto	Fase	Pre-test	Post-test	Gráfica
a	M. de energía	Ambivalencia=4	Funcional=2	3
b	Contacto	Disfuncional=6	Ambivalencia=4	18
c	Pre-contacto	Ambivalencia=4	Funcional=2	19
d	Acción	Ambivalencia=4	Desbloqueada=0	4
e	M. de energía	Disfuncional=6	Desbloqueada=0	5
e	Acción	Bloqueada=8	Desbloqueada=0	5
e	Pre-contacto	Ambivalencia=4	Desbloqueada=0	5
f	Post-contacto	Disfuncional=6	Ambivalencia=4	20
g	Reposo	Ambivalencia=4	Desbloqueada=0	6

Sujeto	Fase	Pre-test	Post-test	Gráfica
g	Acción	Disfuncional=6	Ambivalencia=4	6
g	Contacto	Disfuncional=6	Funcional=2	6
g	Post-contacto	Disfuncional=6	Ambivalencia=4	6
h	Pre-contacto	Ambivalencia=4	Funcional=2	21
i	M. de energía	Disfuncional=6	Ambivalencia=4	7
i	Pre-contacto	Ambivalencia=4	Funcional=2	7
i	Post-contacto	Ambivalencia=4	Desbloqueada=0	7
j	Contacto	Ambivalencia=4	Funcional=2	22

b) Diferencias de mayor puntaje. Son aquellas que se registraron en sujetos que del Pre-test al Pos-test presentaron en alguna de sus fases un puntaje mayor (una fase más bloqueada).

Sujeto	Fase	Pre-test	Post-test	Gráfica
a	Pre-contacto	Funcional=2	Ambivalencia=4	3
a	Contacto	Ambivalencia=4	Disfuncional=6	3
a	Post-contacto	Funcional=2	Ambivalencia=4	3
b	M. de energía	Funcional=2	Ambivalencia=4	18
c	Contacto	Ambivalencia=4	Disfuncional=6	19
d	Reposo	Desbloqueada=0	Ambivalencia=4	4
d	Contacto	Desbloqueada=0	Ambivalencia=4	4
e	F. de figura	Funcional=2	Ambivalencia=4	5
e	Contacto	Funcional=2	Ambivalencia=4	5
f	Reposo	Funcional=2	Disfuncional=6	20
f	Acción	Funcional=2	Ambivalencia=4	20
g	Pre-contacto	Ambivalencia=4	Disfuncional=6	6
h	M. de energía	Ambivalencia=4	Disfuncional=6	21
i	Contacto	Funcional=2	Ambivalencia=4	7
k	Pre-contacto	Desbloqueada=0	Ambivalencia=4	13
l	Contacto	Funcional=2	Disfuncional=6	14

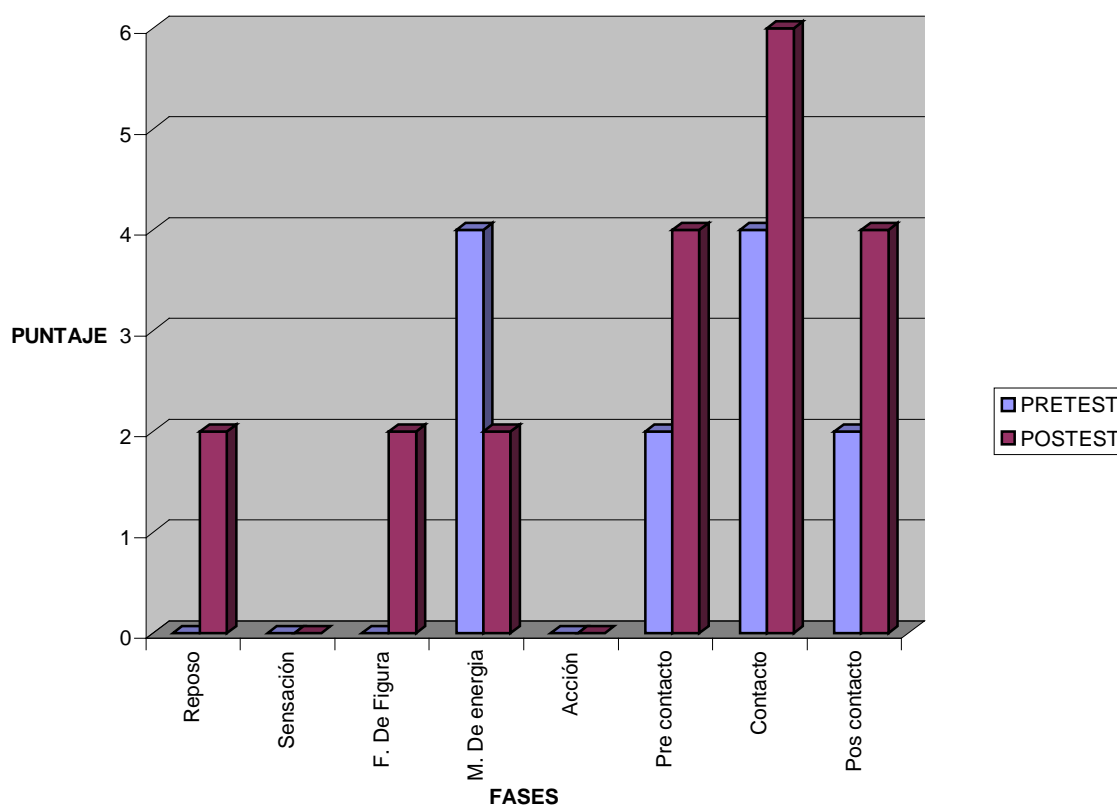
4. El análisis comparativo entre los niveles de bloqueo que presentan las diversas fases del Ciclo de la Experiencia entre el Pre-test y Post-test de cada sujeto, mostró movimientos en todos los sujetos. Los sujetos que desde este análisis comparativo tuvieron mayores movimientos (sufrieron modificaciones en cinco o seis de las ocho fase del Ciclo de la experiencia entre los resultado del Pre-test y Pos- test) y por lo tanto expresan procesos más significativos fueron:

Sujeto "a" (ver gráfica 3) :

Fase	Pre-test – Post-test
Reposo	Desbloqueada – funcional
F. de figura	Desbloqueada - funcional
M. de energía	Ambivalencia – funcional
Pre-contacto	Funcional – Ambivalencia
Contacto	Ambivalencia – Disfuncional
Pos-contacto	Funcional – Ambivalencia

GRÁFICA 3. SUJETO "a"

NIVEL DE BLOQUEOS EN EL CICLO DE LA EXPERIENCIA

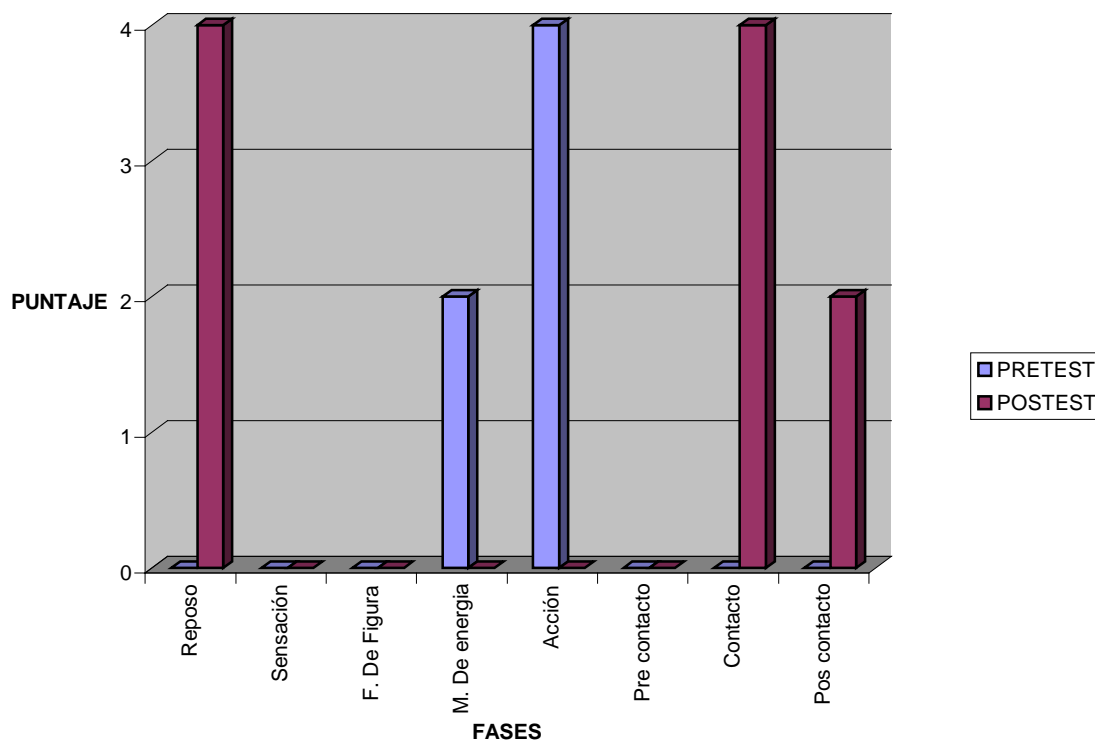


Sujeto "d" (ver gráfica 4):

Fase	Pre-test – Post-test
Reposo	Desbloqueada – Ambivalencia
M. de energía	Funcional – Desbloqueada
Acción	Ambivalencia – Desbloqueada
Contacto	Desbloqueada – Ambivalencia
Post-contacto	Desbloqueada – Funcional

GRÁFICA 4. SUJETO "d"

NIVEL DE BLOQUEOS EN CICLO DE LA EXPERIENCIA

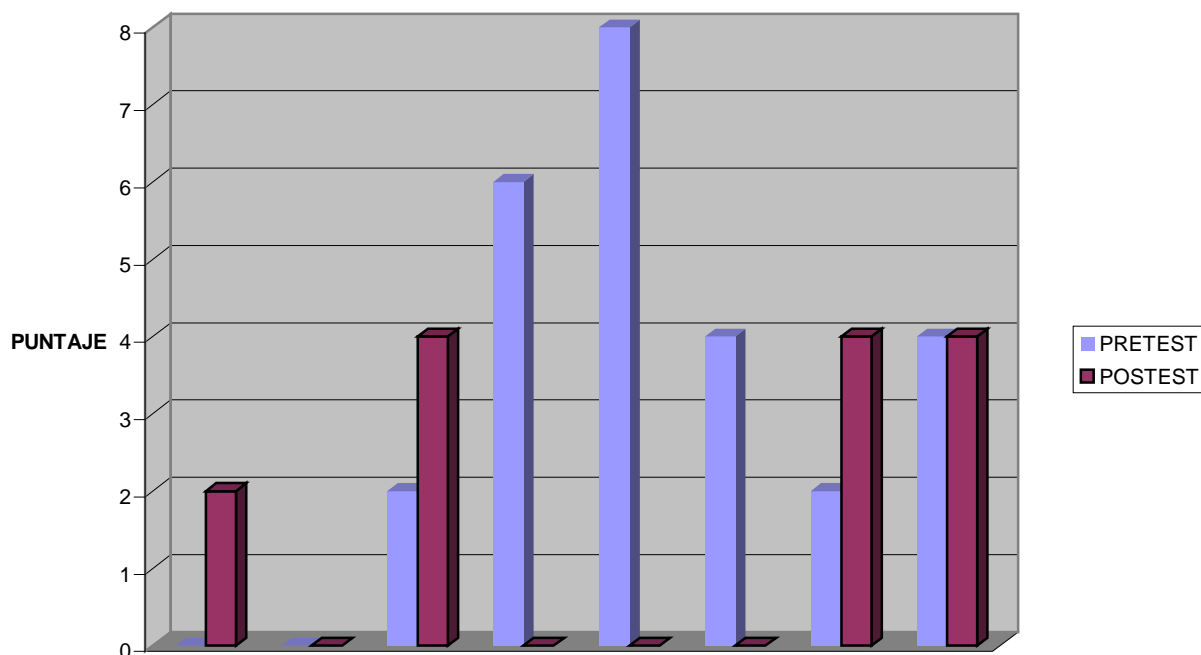


Sujeto "e" (ver gráfica 5):

Fase	Pre-test – Post-test
Reposo	Desbloqueada - Funcional
F. de figura	Funcional – Ambivalencia
M. de energía	Disfuncional – Desbloqueada
Acción	Bloqueada – Desbloqueada
Pre- Contacto	Ambivalencia – Desbloqueada
Contacto	Funcional – Ambivalencia

GRÁFICA 5. SUJETO "e"

NIVEL DE BLOQUEOS EN EL CICLO DE LA EXPERIENCIA

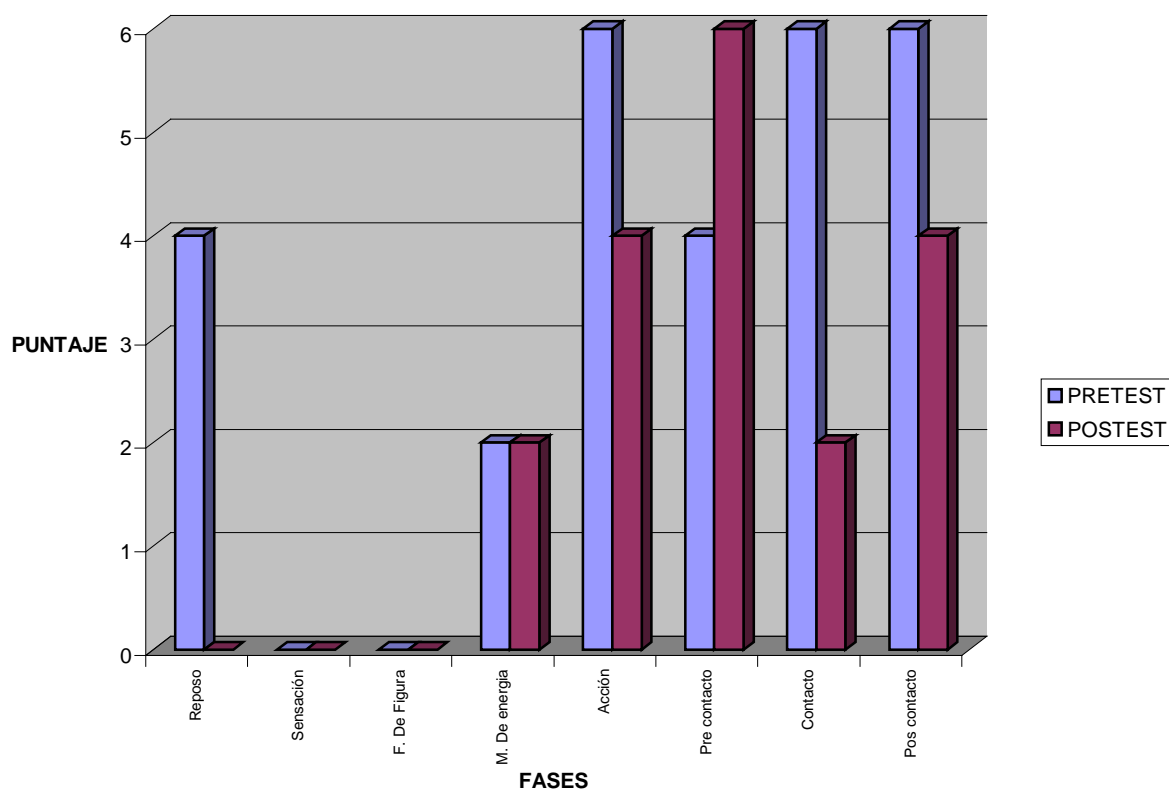


Sujeto "g" (ver gráfica 6):

Fase	Pre-test – Post-test
Reposo	Ambivalencia – Desbloqueado
Acción	Disfuncional – Ambivalencia
Pre-contacto	Ambivalencia – Disfuncional
Contacto	Disfuncional – Funcional
Post-contacto	Disfuncional – Ambivalencia

GRÁFICA 6. SUJETO "g"

NIVEL DE BLOQUEOS EN EL CICLO DE LA EXPERIENCIA

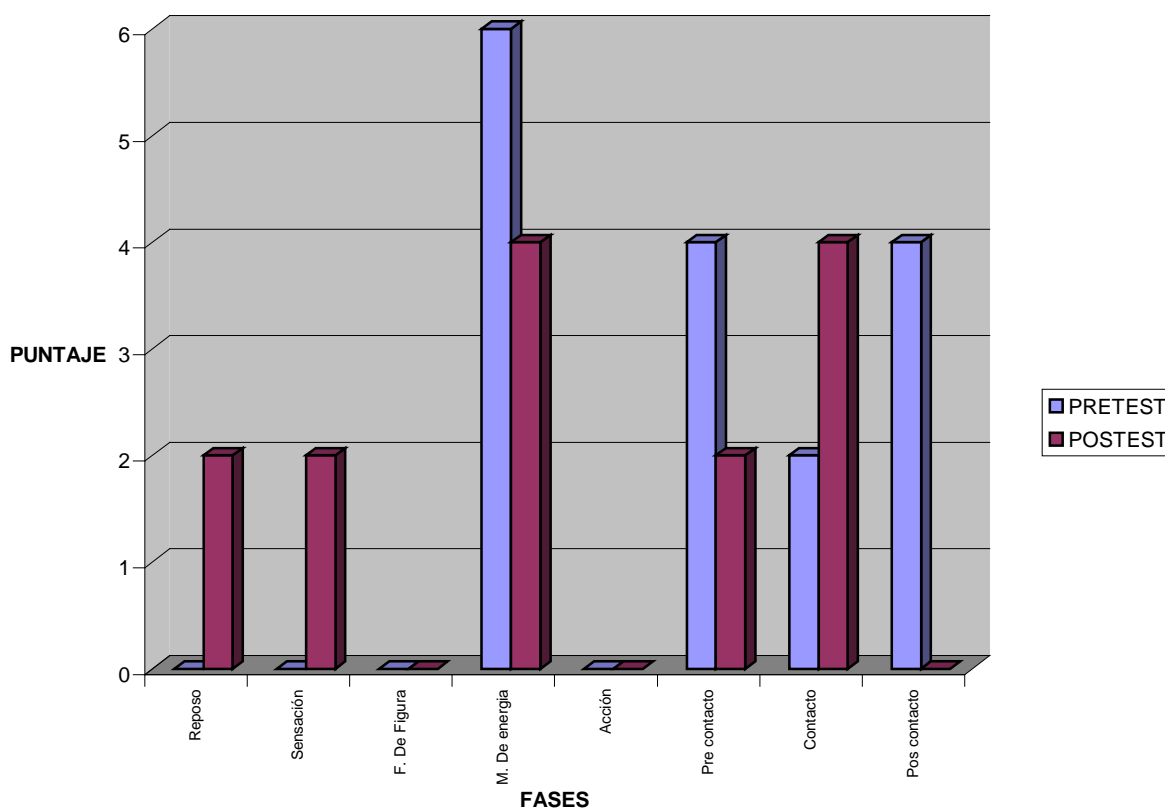


Sujeto "i" (ver gráfica 7):

Fase	Pre-test – Post-test
Reposo	Desbloqueada – Funcional
Sensación	Desbloqueada – Funcional
M. de energía	Disfuncional – Ambivalencia
Pre-contacto	Ambivalencia – Funcional
Contacto	Funcional – Ambivalencia
Post-contacto	Ambivalencia - Desbloqueada

GRÁFICA 7. SUJETO "i"

NIVEL DE BLOQUEOS EN EL CICLO DE LA EXPERIENCIA



ANÁLISIS CUALITATIVO

Aunque el análisis estadístico de los resultados indica que no hay diferencias significativas entre los resultados del Pre-test y el Pos-test, atribuibles al tratamiento, un análisis comparativo no estadístico de los cambios o modificaciones en los niveles de bloqueo entre el Pre-test y el Pos-test de dichos sujetos, permiten identificar resultados y diferencias significativas desde un punto de vista cualitativo

Los elementos considerados para valorar como significativos dichos resultados o diferencias fueron: fases con puntajes problemáticos de 4 (ambivalencia), 6 (disfuncional) y 8 (bloqueada); fases y zonas de relación con bloqueos problemáticos en la mayor parte de la muestra; sujetos que presentaron modificaciones o cambios en los niveles de bloqueo en la mayor parte de sus fases entre los resultados del Pre-test y Pos-test; y fases en las que se observa se mantiene la misma situación o tendencia en sus resultados del Pre-test y Pos-test.

Los principales elementos obtenidos del análisis cualitativo de los resultados son:

1. La mayoría del grupo presenta básicamente libres o funcionales las fases de reposo, de sensación y de formación de figura, que pertenecen a la zona interna. Los bloqueos problemáticos en la muestra están ubicados en las otras zonas de relación: de la fantasía, externa y la del continuo de conciencia. Esta tendencia se mantuvo en los resultados del Pre-test y Post-test (ver tablas 3 y 4).

Tabla 3.

Tabulación de los resultados de niveles de bloqueo por sujeto y por fases del ciclo de la experiencia.

“PRETEST”

FASES DEL CICLO DE LA EXPERIENCIA

Sujetos	Reposo	Sensación	F. De Figura	M de Energía	Acción	Pre-contacto	Contacto	Post-Contacto
a	0	0	0	4	0	2	4	2
b	0	0	0	2	0	0	6	2
c	0	0	0	4	2	4	4	4
d	0	0	0	2	4	0	0	0
e	0	0	2	6	8	4	2	4
f	2	0	0	2	2	4	2	6
g	4	0	0	2	6	4	6	6
h	2	0	0	4	0	4	2	2
i	0	0	0	6	0	4	2	4
j	0	0	0	2	2	0	4	2
k	0	0	0	0	0	0	2	2
l	0	0	0	2	0	0	2	2

PUNTAJE = 0 Fase desbloqueada

PUNTAJE = 2 Fase funcional

PUNTAJE = 4 Fase ambivalencia

PUNTAJE = 6 Fase disfuncional

PUNTAJE = 8 Fase bloqueada

Tabla 4.

Tabulación de los resultados de niveles de bloqueo por sujeto y por fases del ciclo de la experiencia.

“POSTEST”

FASES DEL CICLO DE LA EXPERIENCIA

Sujetos	Reposo	Sensación	F. De Figura	M de Energía	Acción	Pre-contacto	Contacto	Post-Contacto
a	2	0	2	2	0	4	6	4
b	2	0	0	4	0	0	4	2
c	0	0	0	4	2	2	6	4
d	4	0	0	0	0	0	4	2
e	2	0	4	0	0	0	4	4
f	6	0	0	0	4	4	2	4
g	0	0	0	2	4	6	2	4
h	0	0	0	6	0	2	0	2
i	2	2	0	4	0	2	4	0
j	0	0	0	2	2	2	2	2
k	0	0	0	0	0	4	0	2
l	0	0	0	2	0	0	6	2

PUNTAJE = 0 Fase desbloqueada

PUNTAJE = 2 Fase funcional

PUNTAJE = 4 Fase ambivalencia

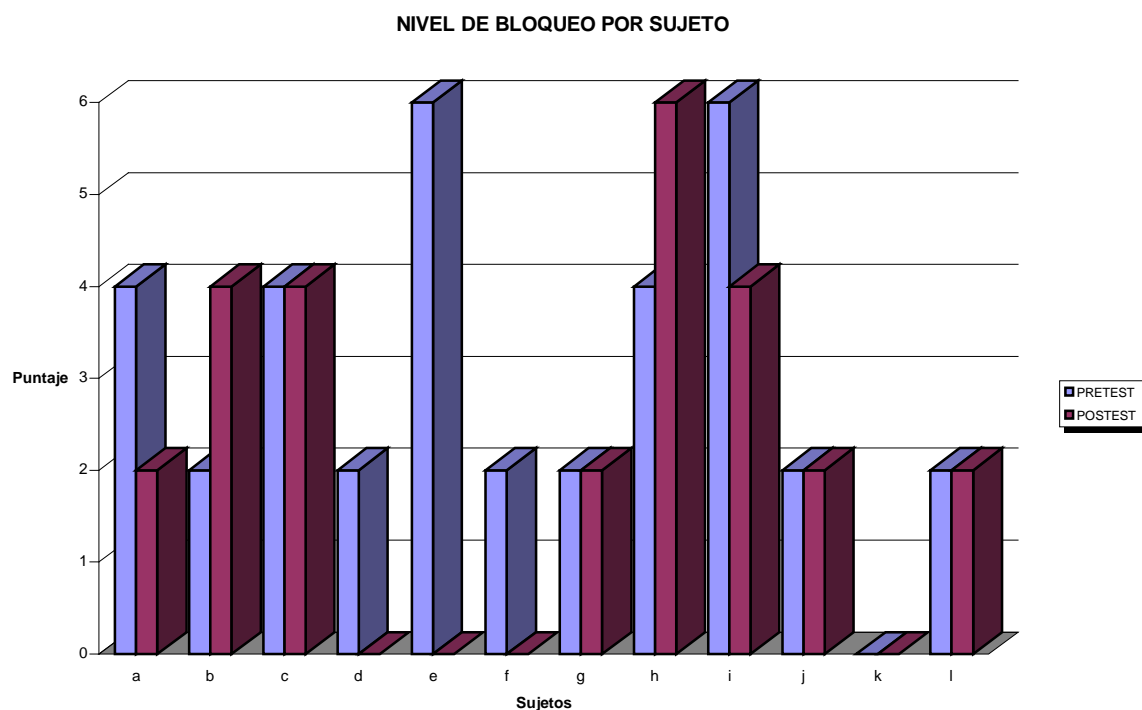
PUNTAJE = 6 Fase disfuncional

PUNTAJE = 8 Fase bloqueada

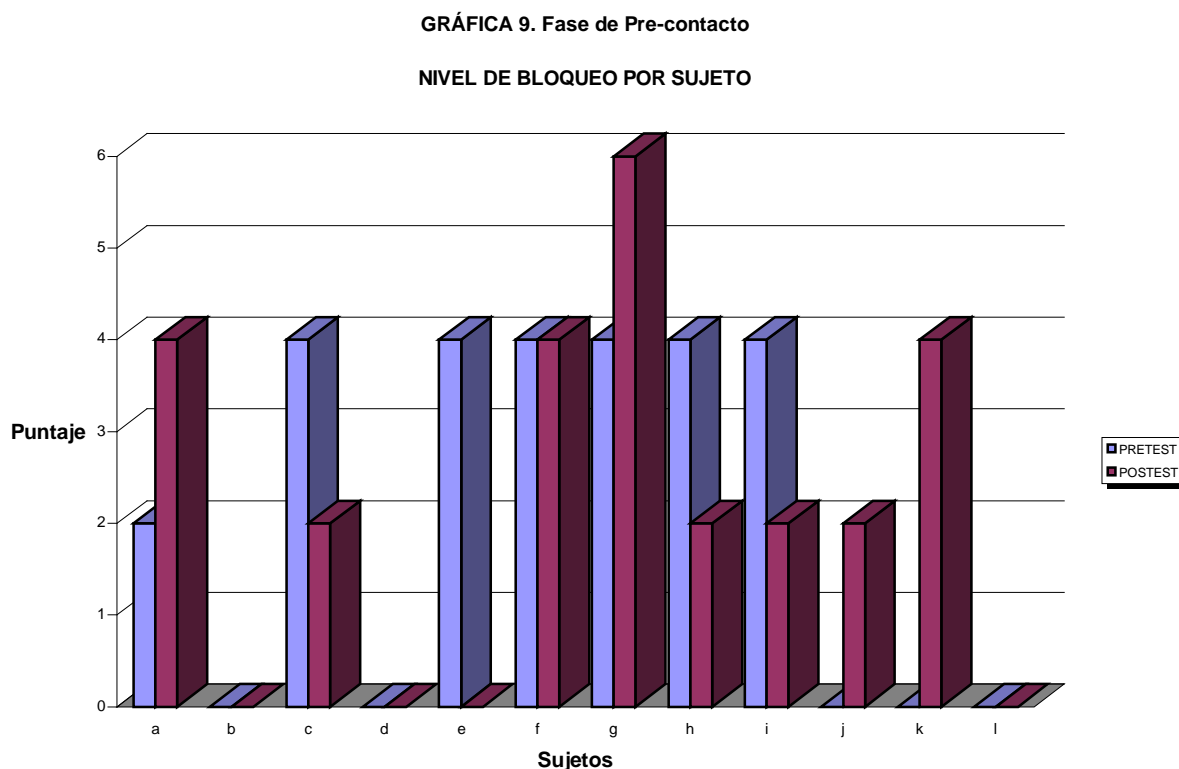
2. Las fases del Ciclo de la Experiencia con niveles de bloqueos problemáticos y cambios más significativos en los sujetos de la muestra fueron: movilización de energía, pre-contacto y contacto:

a) En la fase de movilización de energía en el Pre-test tres sujetos presentaron puntaje de ambivalencia, dos puntaje de disfuncional y algunos otros se mantienen en fase funcional; entre el Pre-test y Pos-test siete sujetos presentaron movimientos o modificaciones en sus niveles de bloqueo en diferentes fases: cinco (a, e, i, d y f) presentaron puntajes menores y dos (b y h) puntajes mayores (ver gráfica 8).

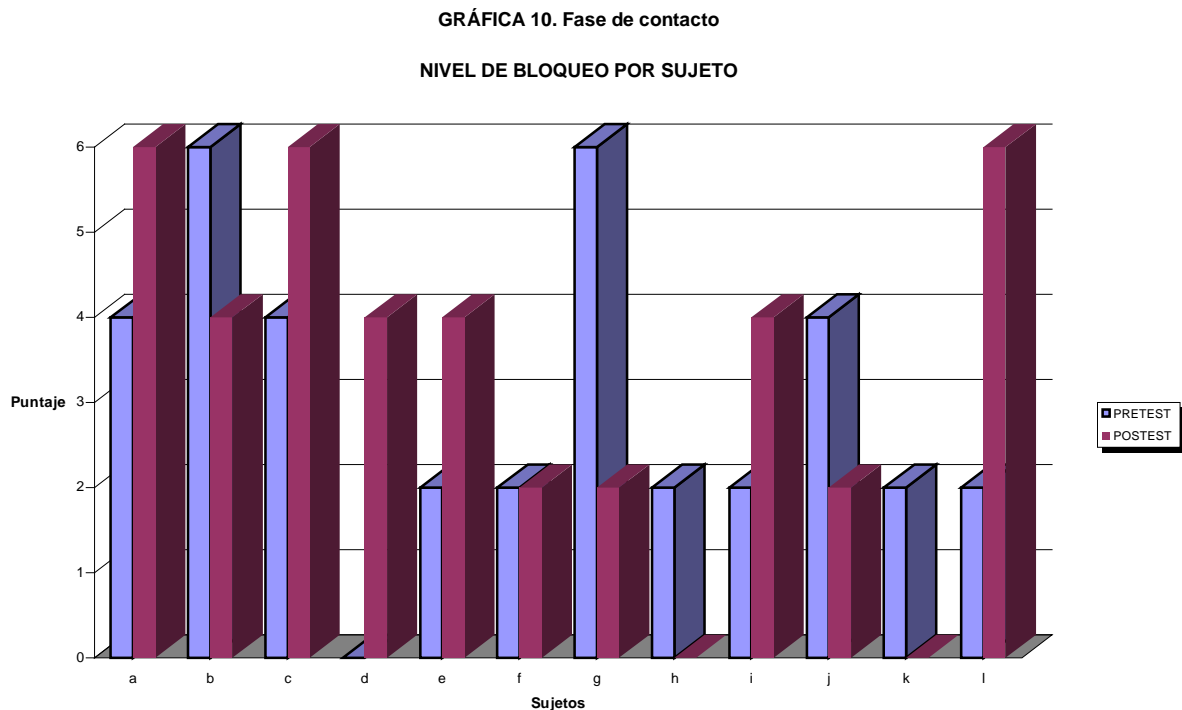
GRÁFICA 8. Fase de movilización de energía



b) En la fase de pre-contacto en el Pre-test seis sujetos presentaron puntaje de ambivalencia, y en el Pos- test son tres los que presentan ambivalencia y uno fase disfuncional. Entre el Pre-test y el Pos-test son ocho los sujetos que sufrieron modificaciones en sus fases: cinco sujetos aumentaron sus puntajes y tres tuvieron puntajes menores (ver gráfica 9).

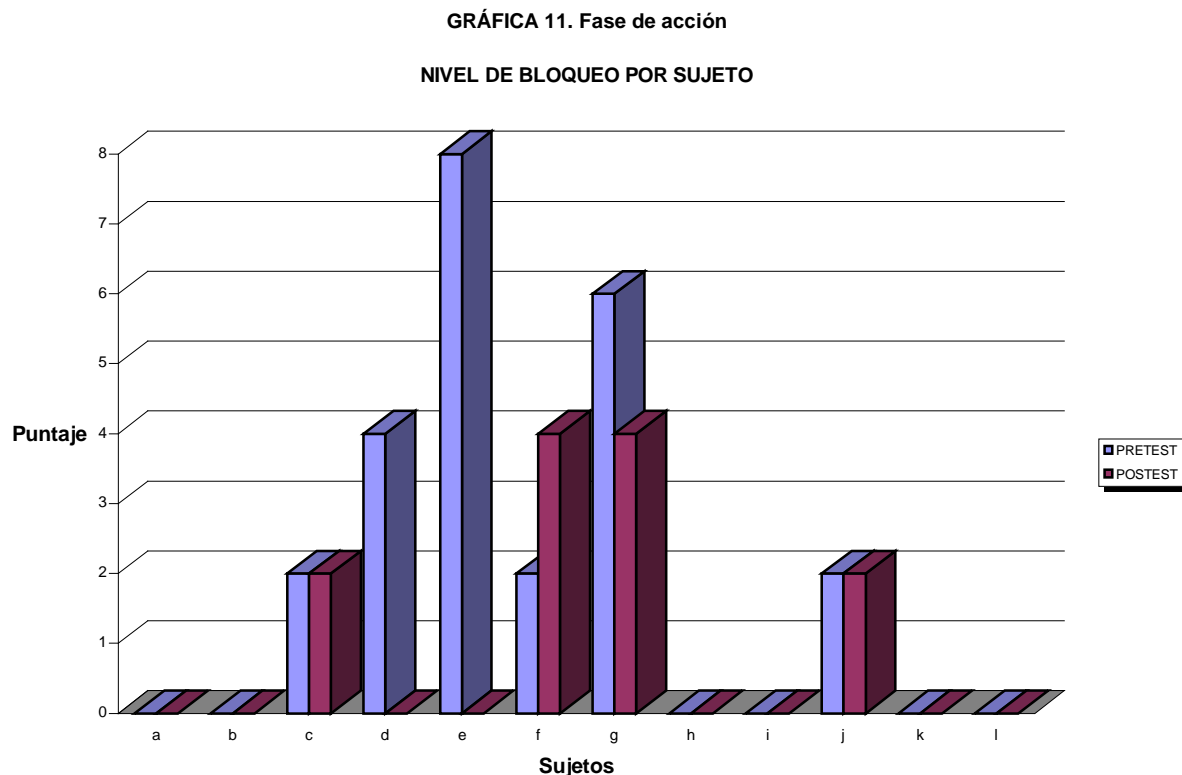


c) La fase de contacto es en la que se presentan los puntajes más altos de bloqueos y donde mayor movimientos se registran entre el Pre-test y el Pos-test. El Pre-test reportó dos sujetos en fase disfuncional y tres en fase ambivalente; en el Pos-test fueron tres los sujetos en fase disfuncional y cuatro en fase ambivalente; y del Pre-test al Pos-test once sujetos modificaron sus puntajes: seis los aumentaron y cinco los bajaron (ver gráfica 10).



3. En las fases de acción y post-contacto los bloqueos que se presentan son menores, así como los cambios observados entre el Pre-test y el Pos-test, pero es importante considerarlos en el análisis, porque complementan y enriquecen la investigación, aportan material para la elaboración del diagnóstico y la propuesta de intervención:

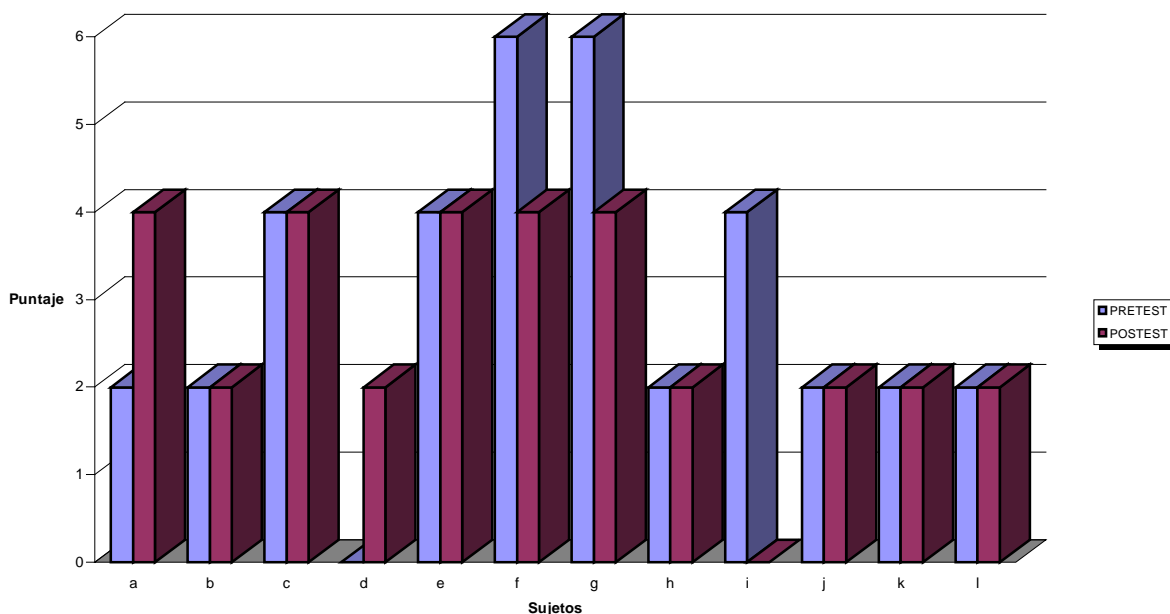
a) En la fase de acción en el Pre-test, los puntajes muestran un sujeto totalmente bloqueado, otro en fase disfuncional, otro en fase de ambivalencia y varios están con puntajes funcionales. En el Pos-test se aprecia una modificación significativa en esta fase: el sujeto bloqueado así como uno de los de fase ambivalente quedaron desbloqueados y el sujeto en fase disfuncional cambió a fase de ambivalencia (ver gráfica 11).



b) Por último la fase del Post-contacto también aporta datos significativos en la investigación y comprensión sobre la experiencia de los sujetos. Esta fase es importante porque en ella se inicia la desenergización, buscando el reposo junto con los procesos de asimilación y de alienación de la experiencia, dentro del Continuo de Conciencia. En el Pre-test los puntajes muestran dos sujetos en fase disfuncional, tres en fase ambivalente y prácticamente todos los demás en fase funcional. En el Pos-test ya no se presentan sujetos en fase disfuncional, pero sí cinco sujetos en fase ambivalente. Del Pre-test al Pos-test hubo cambios en cinco sujetos: tres tuvieron puntajes menores y dos puntajes mayores (ver gráfica 12).

GRÁFICA 12. Fase de Post-contacto

NIVEL DE BLOQUEO POR SUJETO



4. Los cambios en los niveles de bloqueo entre los resultados del Pre-test y el Post-test en todos los sujetos, indican que hubo diferencias en la muestra y que estas se ordenan en dos direcciones:

a) Sujetos que disminuyeron sus niveles de bloqueo, presentando fases más libres o funcionales apuntan a una modificación favorable en su proceso y al trabajo de Darse Cuenta realizado en los talleres: más concretamente de cierre de gestalts, resolución de conflictos, manejo de polaridades, mayor expresión, etc.

b) Sujetos que aumentaron sus niveles de bloqueo, presentan fases más problemáticas, que indican una nueva auto-percepción de los sujetos y que también apunta a un movimiento favorable en su proceso.

5. Los resultados obtenidos del proceso generado en algunos sujetos (modificaciones o comportamiento observado en las fases del Ciclo de la Experiencia entre el Pre-test y Pos-test), indican y confirman cambios importantes en la muestra de investigación. Los más significativos se ordenen en tres líneas:

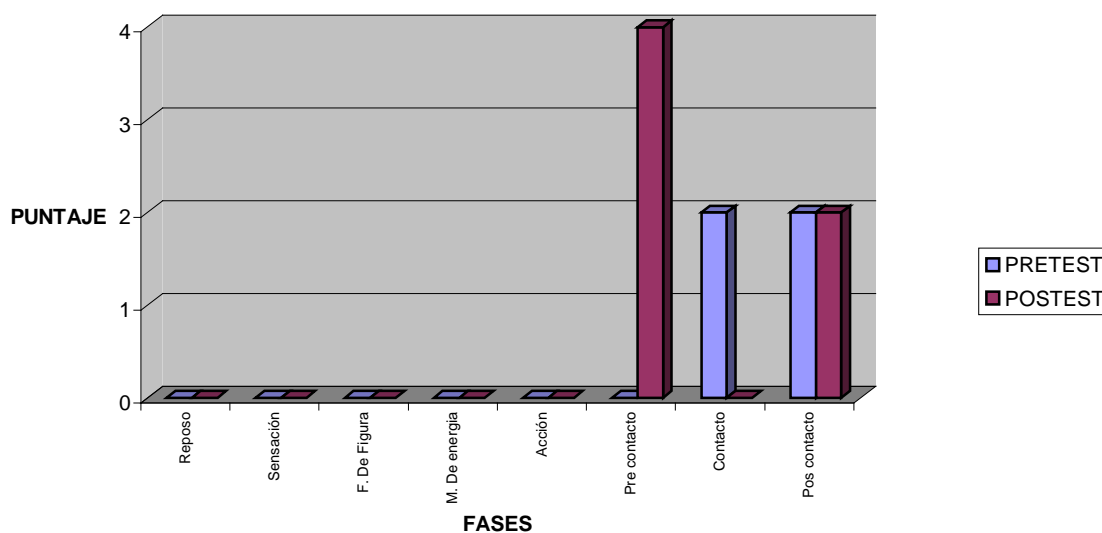
a) Sujetos que registraron de los resultados del pre-test al post-test una resolución de bloqueos en varias de sus fases (fases más libres).

b) Sujetos que registraron en sus fases del Pre-test al Pos-test diversas modificaciones en los niveles de bloqueos (mayores y menores).

c) Sujetos que básicamente presentaron el ciclo desbloqueado o funcional y que en los resultados del Pos-test ya se identificó alguna de sus fases con bloqueo problemático. Aunque en estos sujetos no se identificaron numerosos bloqueos o cambios en diversas fases del ciclo, es importante que el Post-test muestre una de sus fases con problemas (ver gráfica 13 y 14).

GRÁFICA 13. SUJETO "k"

NIVEL DE BLOQUEOS EN EL CICLO DE LA EXPERIENCIA



GRÁFICA 14. SUJETO "I"

NIVEL DE BLOQUEOS EN EL CICLO DE LA EXPERIENCIA

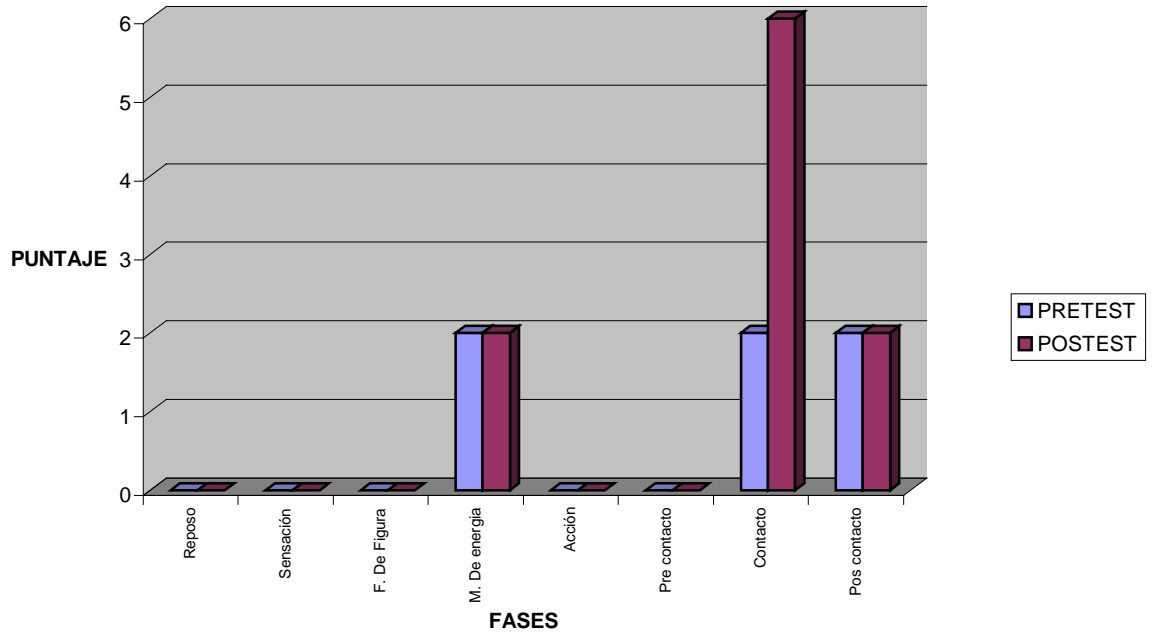


TABLA 5.

MATRIZ DE FRECUENCIA: DISTRIBUCIÓN DE SUJETOS POR PUNTAJES Y FASES DEL CICLO DE LA EXPERIENCIA.

“PRETEST”

PUNTAJES

FASES DEL CICLO DE LA EXPERIENCIA	0	2	4	6	8	TOTAL DE SUJETOS
REPOSO	9	2	1	0	0	12
SENSACIÓN	12	0	0	0	0	12
FORMACIÓN DE FIGURA	11	1	0	0	0	12
MOVILIZACIÓN DE ENERGÍA	1	6	3	2	0	12
ACCIÓN	6	3	1	1	1	12
PRE CONTACTO	5	1	6	0	0	12
CONTACTO	1	6	3	2	0	12
POSTCONTACTO	1	7	2	2	0	12
TOTALES	46	26	16	7	1	96

PUNTAJE = 0 Fase desbloqueada

PUNTAJE = 2 Fase funcional

PUNTAJE = 4 Fase ambivalencia

PUNTAJE = 6 Fase disfuncional

PUNTAJE = 8 Fase bloqueada

TABLA 6.

MATRIZ DE FRECUENCIA: DISTRIBUCIÓN DE SUJETOS POR PUNTAJES Y FASES DEL CICLO DE LA EXPERIENCIA.

“POSTEST”

PUNTAJES

FASES DEL CICLO DE LA EXPERIENCIA	0	2	4	6	8	TOTAL DE SUJETOS
REPOSO	6	4	1	1	0	12
SENSACIÓN	11	1	0	0	0	12
FORMACIÓN DE FIGURA	10	1	1	0	0	12
MOVILIZACIÓN DE ENERGÍA	4	4	3	1	0	12
ACCIÓN	8	2	2	0	0	12
PRE CONTACTO	4	4	3	1	0	12
CONTACTO	2	3	4	3	0	12
POSTCONTACTO	1	6	5	0	0	12
TOTALES	46	25	19	6	0	96

PUNTAJE = 0 Fase desbloqueada

PUNTAJE = 2 Fase funcional

PUNTAJE = 4 Fase ambivalencia

PUNTAJE = 6 Fase disfuncional

PUNTAJE = 8 Fase bloqueada

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Todos los movimientos y modificaciones que se presentan en las diferentes fases del ciclo de la experiencia del Pre-test al Pos-test son significativos cualitativamente para la investigación. Dichos resultados muestran un cambio en el campo perceptivo de los sujetos respecto de su experiencia, que permite que se manifiesten nuevas realidades significativas del Pre-test al Pos-test.

Las modificaciones que sufrieron los sujetos en sus niveles de bloqueo en las fases del Ciclo de la Experiencia justifican también el trabajo del Darse Cuenta realizado a través de los talleres y apuntan al aporte restaurador e integrador del Darse Cuenta en los procesos de autorregulación orgánica de los sujetos. En base a los resultados este aporte se ordena en dos sentidos:

a) Los sujetos que disminuyeron sus niveles de bloqueos indican, por una parte, que sufrieron un cambio en la auto-percepción de su experiencia, y por otra que la energía fluye mejor en las fases respectivas del proceso. Esto indica un trabajo de cierre de gestalten abiertas, de mayor expresión, de trabajo de polaridades y de un mayor contacto con la vivencia tanto corporal, como mental y con el exterior (ver sujetos: “e”, “g”, “i”).

b) En otro sentido, los sujetos que aumentaron sus niveles de bloqueo en alguna de sus fases del ciclo, también indican un cambio en la propia percepción de la experiencia, de modo que las auto-interrupciones inconscientes se van integrando al campo del Darse Cuenta del sujeto, posibilitando el surgimiento de nuevas figuras o figuras más fuertes (bloqueos), el manejo de éstas y la resolución de las necesidades implícitas, el contacto y el fluir de la experiencia (ver sujetos: “a”, “ d”, “e”, “ f”).

Para efecto de la investigación se consideró conveniente extender el análisis de los resultados a los procesos individuales (por cada sujeto), pues aunque la modalidad de la investigación e intervención fue grupal, ésta obtuvo su soporte y su orientación en la realidad personal de cada sujeto. Este análisis permite una diferenciación y valoración más fina de los resultados obtenidos en la investigación y desde luego una apreciación más particularizada del trabajo de Darse Cuenta desarrollado en los talleres y sus efectos en los sujetos de investigación.

Las modificaciones en los niveles de bloqueo entre el Pre-test y Pos-test, en diversas fases del ciclo en un mismo sujeto, confirman el proceso de cambio en la experiencia de dichos sujetos, que evidencia a su vez, primeramente la modificación en su auto-percepción, y segundo que se efectuaron cambios reales favorables en sus procesos. Estos resultados también confirman y refuerzan la intuición hipotética de que desarrollando la capacidad de Darse Cuenta, se facilita el proceso de maduración del sujeto de investigación (ver sujetos: “ a ”, “ d ”, “ e ”, “ g ”, “ i ”):

a) En algunos sujetos que presentaron fases con niveles de bloqueo problemáticos al Pre-test, éstas cambiaron básicamente al Pos-test, presentando niveles en fase funcional o desbloqueada. Es decir, liberaron prácticamente sus bloqueos en este momento de su experiencia (ver sujetos: “e”, “i”, y “g”).

b) Otros sujetos, cuyo proceso también fue significativo son aquellos que prácticamente presentaron al Pre-test todas sus fases en niveles funcionales o desbloqueados, no identificándose ninguna auto-interrupción, lo que es incoherente con las conductas observadas. Y posteriormente al Pos-test presentaron ya algún bloqueo, lo que significa que se va aclarando una figura más fuerte en el sujeto para trabajar (ver sujetos “k” y “l”).

Los resultados obtenidos muestran que los sujetos de investigación mantienen una buena relación con su zona interna, es decir, tienen un buen contacto con sus reacciones corporales y la expresión emocional respectiva. Las principales áreas problemáticas están ubicadas en las zonas de relación de la fantasía, externa y en el continuo de conciencia, ya que son las zonas donde se ubican los bloqueos más significativos de la muestra. Esto significa que los problemas están más bien en los procesos de movilización de la energía, de la acción, y del contacto por los que el sujeto interactúa con el ambiente y obtiene de éste aquello que su organismo está necesitando. Esta tendencia se mantuvo en los resultados del Pre-test y Pos-test, lo que confirma este rasgo en el diagnóstico de la muestra.

Las fases con los bloqueos más problemáticos son:

a) La fase de movilización de energía, lo que indica problemas de energización debidos a una presencia significativa de introyectos en los sujetos.

b) La fase de pre-contacto donde el bloqueo que se presenta es la deflección, es decir los sujetos evitan el objeto relacional o satisfactor de la necesidad y dirigen su energía a objetos que son alternativos y no significativos.

c) La fase de contacto cuyo bloqueo significativo es la confluencia. Este bloqueo consiste en que los sujetos tiene dificultad para distinguir los límites entre su sí mismo y el medio. Los resultados obtenidos permiten identificar a esta fase como un núcleo problemático clave en el proceso de crecimiento de los sujetos, pues fue en esta donde se presentan los puntajes más altos de bloqueos y el mayor número de modificaciones entre el Pre-test y el Pos-test de la muestra. Esto cobra mayor significación, ya que, aunque ésta es sólo una fase del ciclo total, sin embargo, en cuanto a la experiencia y al crecimiento, tiene mucho impacto

En las fases de acción y post-contacto los bloqueos que se presentaron, así como los cambios observados entre el Pre-test y Pos-test son menores que en las fases anteriores, pero es importante considerarlos en el análisis, porque complementan y enriquecen la investigación, aportan material para la elaboración del diagnóstico y la propuesta de intervención:

a) En la fase de acción el bloqueo que se presenta es la retroflexión, lo que indica la dificultad y necesidad de expresión de estos sujetos. Las modificaciones en los niveles de bloqueo en esta fase, dan cuenta de que, el trabajo de Darse Cuenta realizado en los talleres favoreció el movimiento, la expresión y una mayor vivencia de la experiencia en los sujetos.

b) Por último los resultados de la fase de post-contacto también aportan datos significativos en la investigación y comprensión del proceso de los sujetos. Esta fase es importante porque en ella se inicia la desenergización, buscando el reposo junto con los procesos de asimilación y de alienación de la experiencia, dentro del continuo de conciencia. En ella, varios sujetos se mantienen con bloqueos importantes, es decir, hay una tendencia en varios sujetos a no retirarse del contacto. Esto puede ser una forma de no comprometerse, perdiendo energía para no continuar el proceso de crecimiento.

Desde la perspectiva del campo organismo-entorno, los resultados que presenta el Ciclo de la Experiencia muestran que no hay una plena interacción con el entorno. La interacción está significativamente bloqueada en los procesos de movilización de la energía, acción y contacto. También muestran que estos bloqueos permanecen básicamente fuera del Darse Cuenta de los sujetos: la zona del continuo de conciencia permaneció del Pre-test al Pos-test con un número significativo de bloqueos y la fase de formación de figura aparece básicamente desbloqueada y funcional y sin modificación del Pre-test al Pos-test, lo que es incoherente con la conducta observada. Lo anterior también muestra una carencia de auto- apoyo y confianza. Hay una actitud pasiva frente al ambiente, una tendencia a incorporar pasivamente lo que éste le proporcione, ya sea porque los sujetos mantienen una actitud poco discriminatoria o porque perciben el medio como totalmente benigno.

Desde el punto de vista de los sujetos (organismo) los resultados que presenta el Ciclo de la Experiencia muestran que el proceso de autorregulación orgánica está alterado significativamente en su funcionamiento natural y que esto se da por lo siguiente: a) Una presencia fuerte de introyectos que pervierte y condiciona la evolución orgánica de los sujetos; b) la confluencia con el entorno es fuerte, de modo que no hay límites claros entre el sí mismo y el exterior, por lo que los sujetos actúan más bien en función de los otros, movidos por sus necesidades de aceptación y pertenencia. El contacto está significativamente bloqueado; c) Una carencia de auto-apoyo y auto-responsabilidad en su proceso.

Desde el punto de vista fenomenológico surge como figura del momento su necesidad de pertenencia, de ser acogidos por el grupo y la institución, y de obtener el reconocimiento de estos.

En base a los principales bloqueos presentados en el Ciclo de la Experiencia de los sujetos de la muestra, se presentan a manera de diagnóstico cinco núcleos problemáticos presentes de manera significativa, así como las principales actitudes manipulativas observadas, valores a potenciar y los trastornos de personalidad según el DSM IV, que están vinculados a dichos núcleos problemáticos de la personalidad y a sus bloqueos correspondientes:

a) La mayoría de los sujetos presenta una tendencia muy significativa a la confluencia. Es decir confunden sus fronteras de contacto con las del ambiente que les rodea. Generalmente actúan dependiendo de las acciones de los demás; su acción es asumida sin tomar en cuenta sus intereses personales, tendiendo a bloquear el contacto para quedar bien con los demás y perdiendo sus límites por temor al abandono. Su tendencia a confluir impide la pérdida de la relación objetal significativa, fusionándose con el otro desde cualquiera de los tres aspectos de la personalidad (emocional, mental o actitudinal). Tienen una necesidad de pertenencia, de sentirse incluidos como parte del grupo.

b) Tienen también una importante necesidad de aceptación, de ser acogidos por los demás y por consiguiente un significativo temor al rechazo, por lo que para ser aceptados tienden a responsabilizarse de lo que no les es propio, se atribuyen culpas que no les corresponden, asumiendo conductas ajenas y racionalizando. A su vez presentan una fuerte carga de introyectos (actitudes, ideas y creencias incorporadas por la persona, pero que no han sido asimiladas por el organismo y que frecuentemente son distónicas del Yo), que es donde suelen estar arraigados los miedos y temores anteriormente mencionados. Por temor al rechazo racionalizan, para obtener la aceptación de las personas que son consideradas importantes. Estos rasgos indican también una ausencia de auto-apoyo.

c) Presentan temor a la propia agresión, por lo que los sujetos expresan poco sus emociones y frenan cualquier acción motriz, sobre todo por el temor a dañar a los demás. Son personas que se aguantan y se tragan sus emociones (agresivas principalmente), la energía la descargan en sí mismos en lugar de dirigirla hacia fuera, o la descargan afuera en vez de dársela a sí mismos. El bloqueo que está relacionado con este núcleo es la retroflexión: la persona se hace a sí misma lo que le gustaría hacerle a los demás y esto está relacionado directamente con la energía agresiva. Esto se presenta en la fase de movilización de la energía, donde la energía es utilizada para trasladarse de la zona de la fantasía a la zona externa a través de la expresión. Lo anterior denota rasgos de una carencia de valoración de sí mismo y de los demás. En estos sujetos subyace una necesidad de expresión.

d) Aunque vinculado a los anteriores, es conveniente diferenciar otro núcleo problemático que presentan los sujetos. Consiste en su miedo o temor a enfrentar, evitando cualquier situación que amerite riesgo. El bloqueo que se presenta es que deflectan, es decir, evitan el objeto relacional o satisfactor de la necesidad y dirigen su energía a objetos que son alternativos y no significativos por temor a enfrentarlos. Por lo mismo, evitan sentirse y mostrarse como realmente son, consigo mismos y con los demás.

e) Aunque con menor importancia, en varios sujetos se presentan bloqueos de fijaciones. En la fijación hay en el sujeto una tendencia a no retirarse del contacto, lo que lo lleva a rigidizar sus patrones de conducta. Hay una incapacidad o dificultad de desligarse del satisfactor, por lo que se crea una dependencia. Esto se puede referir a un sentimiento, pensamiento o acción de lo que ya ha pasado, en el que el sujeto no se despega o se engancha por temor a la libertad. En otras palabras, el sujeto se ancla a lo que ha pasado con el propósito de no enfrentarse al momento presente y correr los riesgos. Es una forma de no comprometerse perdiendo energía para no

continuar el proceso de crecimiento. Comúnmente el sujeto presenta una actitud de reclamo continuo ante sí mismo y ante los demás, impidiendo que fluya la energía hacia el cierre. Recuerda para volver, recuerda y se queja.

f) Los principales actitudes manipulativas vinculadas a la problemática de personalidad que presentan los sujetos son:

- Asumen actitudes de víctima: Evitan enfrentar las situaciones en conflicto y no dejan de pensar cómo enfrentarlas, piden continuamente que les ayuden frustrando todo intento de ayuda.
- Se auto-torturan: El sujeto exagera sus sentimientos y pensamientos sin expresarlos y presionándose.
- El bueno: El sujeto aguanta su agresión para quedar bien con los demás aunque quede mal consigo mismo.
- El evitador: Intelectualiza sus acciones para no enfrentar, por temor al rechazo.
- El Racionalizador: Justifica sus emociones para no expresarlas quedándose con ella.

g) Los trastornos de personalidad de acuerdo al DSM IV que están relacionados con los bloqueos más significativos que sufren los sujetos de investigación y que es importante retomar y confrontar con la observación fenomenológica y el desarrollo y dinamismo que se vaya operando en los sujetos, son:

Bloqueo	Trastornos
Confluencia	Por dependencia-Histriónico
Introyecciones	Obsesivo-Compulsivo
Retroflexión	Pasivo-Agresivo
Deflexión	Por evitación-Límite

h) Los valores que se identifican con una mayor necesidad de potenciar en los sujetos son el respeto, la responsabilidad y la auto-estima. Los sujetos no toman en cuenta sus necesidades y al no diferenciar suficientemente su “Sí mismo” del yo de los demás no aceptan lo que les corresponde. Esto impide a su vez, procesos de mayor auto-apoyo.

En la zona del continuo de conciencia se registraron el mayor número de bloqueos problemáticos de la muestra, específicamente en la fase de contacto. Siendo que esta zona de relación presenta la integración de la experiencia de las otras tres zonas y el continuo de conciencia que se tiene dentro del ciclo, los resultados muestran que la capacidad de Darse Cuenta de los sujetos está fuertemente disminuida. El Darse Cuenta de los sujetos está muy orientado y limitado a su zona interna, por lo que gran parte de la experiencia (sentimientos, sensaciones, pensamientos, actitudes y acciones) de la interacción con el ambiente están fuera de su campo de Darse Cuenta. Esto también indica que no hay conciencia del propio proceso de Darse Cuenta, de cómo éste es bloqueado y menos puede hablarse de una actitud de Darse Cuenta en los sujetos de investigación.

Se encontraron como elementos problemáticos del proceso de Darse Cuenta en la experiencia de los sujetos, los siguientes:

a) El Darse Cuenta está muy restringido a la zona interna, quedando fuera de éste la zona de fantasía y su interacción con el ambiente (los otros, la institución).

b) La presencia significativa de introyectos que limitan y condicionan la experiencia del sujeto, mantienen fuera del Darse Cuenta miedos y necesidades. Difícilmente se puede formar nuevas figuras si se está saturado de “deberes” y “órdenes”.

c) La limitación en la expresión, particularmente de su fuerza natural agresiva, frena el desarrollo de un buen contacto. El proceso de contacto-alejamiento está mediado fuertemente por la energía agresiva que en varios sujetos se encuentra bloqueada.

La capacidad disminuida del Darse Cuenta influye directamente en el proceso de madurez y crecimiento de los sujetos. Lo anterior indica una carencia de auto-apoyo y una búsqueda de apoyo en el ambiente y por lo tanto el desarrollo de actitudes de manipulación aprendidas para conseguir el apoyo de dicho ambiente.

Entre los elementos problemáticos que presentan en los procesos de auto- apoyo de los sujetos de investigación están:

- a) Hay una excesiva permeabilidad al contacto, por lo que se pierde el sentido del Yo.
- b) La necesidad de mayor expresión, la desenergización, la represión de su energía agresiva, dificulta a los sujetos el reconocimiento de sus recursos y de su fuerza, condiciones que no favorecen procesos de mayor auto-apoyo.
- c) Las personas confluyentes tienden a poner en otros su auto-apoyo, evitando tomar la responsabilidad de sus acciones por el temor que tienen a ser rechazados y a su necesidad de conservar una relación que creen que les conviene

En base al diagnóstico elaborado se presentan algunas sugerencias de intervención para continuar favoreciendo el proceso de madurez y crecimiento de los sujetos de investigación:

- a) En todo trabajo realizado mantener el énfasis en el Darse Cuenta de la experiencia, de los medios por lo que el sujeto bloquea la vivencia de su experiencia y evidenciar los procesos

mediante los cuales evita Darse Cuenta de su propio Darse Cuenta, manteniendo también el compartir fenomenológico de la experiencia en el Aquí y Ahora.

b) Es esencial Facilitar la diferenciación individual, favorecer la separación del sí mismo del ambiente.

c) Seguir potenciando el pleno uso de los sentidos externos e internos logrando auto-responsabilidad y auto-apoyo.

d) Favorecer un trabajo de auto-apoyo, actualización de yo, conocimiento de límites del organismo ambiente, para facilitar el contacto y el surgir de nuevas necesidades.

e) Ejercicios de descarga y todo tipo de trabajo de expresión

f) Explorar las necesidades de aceptación, de pertenencia y reconocimiento, así como los respectivos miedos al rechazo y al abandono. Y cómo estos se hacen presentes en la interacción con el ambiente.

g) Trabajar con todo tipo de creencias y verdades aprendidas, identificando aquellas que son distónicas del Yo, buscando fortalecer la autoestima.

El trabajo de crecimiento estuvo subordinado a la experiencia de la etapa de postulante que está fuertemente dirigida a la cuestión del ingreso a la congregación, donde el proceso del sujeto pasa a un segundo lugar. El contexto de la experiencia jaló fuertemente el trabajo del Darse Cuenta hacia la zona interna de los sujetos en respuesta a su necesidad en el aquí y ahora de su experiencia. En este sentido se respetó el proceso y se buscó favorecer la conciencia de este proceso.

La influencia del entorno en la relación del campo organismo-ambiente fue muy significativa dentro del proceso de los sujetos en el presente, ya que condicionó y orientó fuertemente su experiencia. Entre los elementos más importantes de éste, se encuentran:

- a) La expectativa de la confirmación vocacional y la consecuente aceptación de parte de la institución a la siguiente etapa en su proceso formación.
- b) Hay una propuesta significativa y continua de contenidos de fe, identitarios de la institución, del estilo de vida y de valores, tanto a nivel explícito como implícito, que es ofrecida a los sujetos para su apropiación.
- c) Hay objetivos de la etapa (discernimiento vocacional) a los cuales deben responder.
- d) Experimentan un estilo de vida distinto, novedoso para todos los sujetos.
- e) El contexto censura determinadas actitudes y favorece otras.
- f) Hay una experiencia de fe intensa que atraviesa toda su experiencia.
- g) Se mantiene un ritmo de exigencia intenso
- h) Puede decirse que el contexto es el de un período de prueba. Una experiencia transitoria, muy corta (tres meses).

CONCLUSIONES

Con base en los resultados obtenidos en el presente estudio se llegó a las siguientes conclusiones:

1. En lo que respecta a la hipótesis de la investigación se encontró que no existen diferencias significativas en el nivel de bloqueo de las fases del Ciclo de la Experiencia de los sujetos de la muestra entre el Pre-test y el Pos-test, lo que significa que la hipótesis no ha sido apoyada por el análisis estadístico. Esto es, dicho análisis de la investigación realizada no confirma que se facilitó un proceso de madurez en los postulantes a Misioneros del Espíritu Santo, al desarrollar su capacidad de Darse Cuenta a través de un programa de talleres.
2. El análisis estadístico de los resultados de la investigación, da un rigor científico a la valoración de los resultados obtenidos por ésta, ya que es un parámetro objetivo en la investigación, sin embargo no deja de ser una parámetro unilateral (numérico) con sus propios límites, lo cual es importante considerar al evaluar procesos complejos como son los de personalidad y comportamiento en la persona. En este sentido, el análisis cualitativo de los resultados aporta otra valoración, apoyada en otros medios, pero igualmente válida y complementaria al análisis estadístico para investigaciones con variables de este tipo. Por ejemplo: El análisis de la prueba estadística aplicada (Prueba T de Student) compensa las diferencias (mayor y menor) entre los resultados del Pre-test y Pos-test en los niveles de bloqueo de las fases del Ciclo de la Experiencia, mientras que para el análisis cualitativo todas las diferencias (mayores y menores) en los niveles de bloqueo de las fases son diferencias significativas que se orientan a la confirmación de la hipótesis de trabajo.

3. Todos los movimientos y modificaciones en los niveles de bloqueo en las diferentes fases del Ciclo de la Experiencia que se registraron del Pre-test al Pos-test tanto a nivel de la muestra total, como de los procesos individuales, son significativos cualitativamente para la investigación. Dichos resultados muestran, primeramente, un cambio en el campo perceptivo de los sujetos respecto de su experiencia, que favoreció el que surgieran nuevas realidades significativas del Pre-test al Pos-test, y segundo un trabajo en los sujetos de cierre de gestalten abiertas, de mayor expresión, de trabajo de polaridades y de un mayor contacto con la vivencia tanto corporal, como mental y con el exterior. A este respecto, la teoría gestalt señala que un sujeto funcional siempre está cambiando en respuesta a las nuevas necesidades, intereses y Darse Cuenta; y que los conflictos aparecen, precisamente, cuando su proceso está fijado en lugar de ser flexible, o el movimiento es inadecuado para la asimilación del cambio.
4. Desde la concepción de la Teoría de Campo, las modificaciones sufridas en los niveles de bloqueo de las fases del ciclo en la investigación son particularmente significativas, en cuanto que lo que afecta a una fase afecta a todo el ciclo. Cada una de las fases del ciclo está relacionada de tal modo con las otras, que un cambio en una de ellas, provoca un cambio en las demás y en el sistema total. Esta es una variable del campo difícil de medir, pero importante de considerar, pues redimensiona el proceso generado.
5. Los movimientos o modificaciones en los niveles de bloqueo de las fases del Ciclo de la Experiencia entre el Pre-test y Pos-test justifican el trabajo de Darse Cuenta realizado en los talleres y muestran el aporte restaurador e integrador del Darse Cuenta en los procesos de autorregulación orgánica de la persona. Sin embargo, el análisis de los resultados del Pos-test muestra que la capacidad de Darse Cuenta de los sujetos continúa fuertemente disminuida.

El Darse Cuenta de los sujetos está muy orientado y limitado a su zona interna, quedando fuera de su campo gran parte del proceso de interacción con el ambiente; no hay conciencia del propio Darse Cuenta, ni de cómo este es bloqueado; y menos puede hablarse de una actitud de Darse Cuenta en los sujetos de investigación. Dentro del proceso evolutivo del Darse Cuenta, los sujetos permanecen aún en un nivel de Darse Cuenta simple. La dificultad de contacto y la presencia significativa de introyectos que mantienen fuera del Darse Cuenta miedos y necesidades, dificultan la formación de nuevas figuras.

6. La evaluación de los resultados y las diferencias obtenidas del Ciclo de la Experiencia del Pre-test y el Pos-test confirman que sí se generó un movimiento en la experiencia de los sujetos que favorece a sus procesos de madurez y crecimiento. Esto refuerza la intuición hipotética de que desarrollando la capacidad de Darse Cuenta, se facilita el proceso de maduración de la persona. Sin embargo, los resultados también muestran que existen diversos elementos problemáticos, en los sujetos y en el entorno, que no favorecen un proceso continuo de mayor auto-apoyo y responsabilidad. Esto señala los límites del alcance de la investigación, en cuanto que no puede hablarse de un proceso continuo de crecimiento, sino de un logro más bien puntual, pero que abre perspectivas concretas de cómo continuar facilitando el proceso de mayor madurez en los sujetos.
7. En síntesis, la problemática personal de los sujetos que dificulta su proceso de madurez, es decir, un crecimiento continuo basado en el auto-apoyo y la auto-responsabilidad es: Los sujetos tienen una excesiva permeabilidad al contacto por lo que sus límites del “Yo” se pierden y confluyen con el entorno, tendiendo a poner en otros su auto-apoyo, evitando tomar la responsabilidad de sus acciones por el temor que tienen a ser rechazados; por otra parte, la dificultad en su expresión y la represión de su energía agresiva, dificulta a los sujetos el

reconocimiento de sus recursos y de su fuerza; la presencia significativa de introyectos que alteran el funcionamiento natural de los sujetos confiando más en regulaciones “Deberistas”, que en la propia auto-regulación.

8. Un elemento central muy vinculado al proceso de auto-apoyo es la auto-responsabilidad de los sujetos sobre su experiencia; a este respecto los resultados de la investigación señalan una debilidad y carencia de este valor en los sujetos, evidenciándose la necesidad de fortalecer este valor como elemento básico para asumir la vida y la existencia, comprometerse y lograr un verdadero auto-apoyo.
9. La capacidad disminuida del Darse Cuenta influye directamente en la problemática de madurez y crecimiento de los sujetos, ya que se mantienen fuera del Darse Cuenta: los mecanismos o procesos que enajenan el funcionamiento auténtico de los sujetos, que obstaculizan el contacto y que mantienen ocultos miedos y necesidades, así como la falta de compromiso y responsabilidad con el propio crecimiento. La actitud de Darse Cuenta es básica en el proceso de una mayor madurez y auto-apoyo de la persona. El objetivo final del trabajo de Darse Cuenta es lograr en el sujeto una actitud continua de Darse Cuenta que genere naturalmente un proceso de continuo Ajuste Creativo y crecimiento maduro.
10. Ubicando en conjunto el proceso de lo trabajado y los resultados obtenidos dentro del ciclo de la experiencia, el trabajo básicamente se movió en las dos primeras fases: sensación y formación de figura. Esto se justifica por una parte en que todas las modificaciones en los niveles de bloqueo en diversas fases del ciclo en todos los sujetos apuntan a una nueva auto-percepción de la experiencia, a que emergen nuevas figuras que permiten resignificar la experiencia; sin embargo en los resultados del Pos-test se mantiene una presencia

significativa de bloqueos en las zonas de la fantasía, en la zona externa y en la zona del continuo de conciencia, lo que indica que la problemática en los procesos de estas zonas aun se mantiene significativamente en la muestra. Además, esto es coherente con el trabajo de Darse Cuenta que se pudo realizar, con un énfasis en la vivencia y apropiación de sentimientos, sensaciones y pensamientos, de verbalizar el darse cuenta fenomenológico, pero que no abarcó un Darse Cuenta de los procesos de enajenación de la experiencia, respetándose el momento del proceso de los sujetos y el compromiso presente con su experiencia.

11. La experiencia de la investigación, así como los resultados obtenidos, están en congruencia con el concepto de madurez desde la perspectiva gestalt, en cuanto que ésta, implica un proceso de crecimiento (cambio) continuo en los sujetos y el desarrolló de la capacidad de moverse y organizarse hacia la consumación de las necesidades auténticas; proceso sostenido y mantenido por el propio y continuo Darse Cuenta. Los resultados de la investigación confirman un proceso de movimiento (cambios) que favorece a la construcción de un proceso de crecimiento y madurez en los sujetos, pero también una presencia significativa de factores en los sujetos y en el contexto que no favorecen su proceso de madurez y crecimiento.
12. El material de diagnóstico que aporta la investigación es un importante instrumento de apoyo, pero no deja de ser un referente, ya que las condiciones básicas del trabajo dependen del sujeto en base a las necesidades que experimenta y según el grado de compromiso y responsabilidad en el aquí y ahora. El material del diagnóstico orienta e ilumina el trabajo de acompañamiento, permite trazar el mapa para poder caminar, pero el mapa no es la experiencia.
13. Las condiciones de la experiencia en general, de profundos cambios en diversos sentidos, de novedad y desconocimiento, el contexto de inicio de algo nuevo, parece que acentúan en el

sujeto actitudes de etapas más primarias de la vida, de búsqueda de apoyo en el exterior, desconfianza en los recursos propios, miedo ante lo desconocido y nuevo, donde fácilmente se deposita en el otro el control de la vida y se tiende a responder a las expectativas de los otros. Es necesario seguir evaluando estas condiciones del ambiente, pero es claro que no favorecen un proceso de madurez y mayor auto-apoyo.

14. Por las condiciones (formativas y de discernimiento vocacional) de la etapa de postulante, se considera que ésta no favorece al logro del objetivo de la investigación: facilitar en los sujetos un proceso de mayor madurez. Una investigación de este tipo sería mejor en etapas posteriores o previas donde los sujetos estuvieran en un contexto de mayor confianza que permitiera un mayor compromiso con su crecimiento y donde la influencia del entorno fuera más manejable por parte del sujeto y del terapeuta. Por ejemplo la etapa de noviciado ofrece un horizonte más largo y estable de vida

SUGERENCIAS

Con base en los resultados del estudio, a continuación se presentan algunas recomendaciones:

1. Continuar probando las hipótesis de investigación en otras experiencias con el mismo tipo de sujetos, pero estableciendo grupo de control y aplicando otros instrumentos que refuercen los resultados del TPG.
2. Continuar realizando más investigaciones sobre el tema, implementando nuevas modalidades de intervención para desarrollar o recuperar la capacidad de Darse Cuenta en

las personas. Por ejemplo: combinando la modalidad grupal, con un trabajo más sistemático a nivel personal.

3. Para una mejor valoración de las variables de estudio “capacidad de Darse Cuenta” y “proceso de madurez” se sugiere un período más largo de tiempo para el desarrollo de la investigación y de trabajo efectivo con los sujetos. Esto para favorecer el proceso de asimilación natural de los sujetos y poder controlar mejor las variables del entorno. Además, permitiría tener elementos más cualificados para una mejor valoración de la hipótesis planteada en esta investigación.
4. Se sugiere realizar nuevas investigaciones sobre el tema con el mismo tipo de sujetos (en formación a la vida consagrada y sacerdotal) pero en etapas posteriores, donde los sujetos estuvieran en un contexto de mayor confianza que permitiera un mayor compromiso con su crecimiento y donde la influencia del entorno fuera más manejable por parte del terapeuta y del sujeto.
5. Implementar más investigaciones de este tipo con otro tipo de sujetos que permita ir afinando la intuición hipotética y dando pistas sobre nuevas condiciones y mediaciones que favorezcan procesos de madurez y crecimiento.
6. Realizar investigaciones sobre cómo el contexto de las etapas de formación en la vida consagrada y sacerdotal influye en el proceso de madurez y crecimiento de los sujetos que participan en ellas. Aportando nuevas sugerencias para los encuadres de estos procesos formativos.
7. Implementar otros programas de talleres que faciliten el desarrollo del Darse Cuenta en los sujetos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Beisser, A. (1970). La Teoría Paradójica del Cambio. En J. Fagan y I. Shepherd (Comps.), Teoría y técnica de la psicoterapia guesáltica (pp. 82-85). Buenos Aires: Amorrortu editores.
- Cencini, A. y Manenti, A. (1994). Psicología y formación: Estructuras y dinamismos. México: Publicaciones Paulinas.
- Enright, J. (1970). Introducción a las técnicas guesálticas. En J. Fagan y I. Shepherd (Comps.), Teoría y técnica de la psicoterapia guesáltica (pp. 112-129). Buenos Aires: Amorrortu editores.
- Finkler, P. (1984). El formador y la formación para la vida religiosa. Madrid: San Pablo.
- Goya, B. (1997). Psicología y vida consagrada. Madrid: San Pablo.
- Kepner, J. (1992). Proceso corporal: Un Enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia. México: El manual moderno.
- Kepner, E. y Brien, L. (1968). Terapia guesáltica: Una fenomenología conductista. En J. Fagan y I. Shepherd (Comps.), Teoría y técnica de la psicoterapia guesáltica (pp. 45-52). Buenos Aires: Amorrortu editores.
- Levitsky, A. y Perls, F. (1969). Las reglas y juegos de la terapia guesáltica. En J. Fagan y I. Shepherd (Comps.), Teoría y técnica de la psicoterapia guesáltica (pp. 144 – 152). Buenos Aires: Amorrortu editores.
- López Quintás, A. (1993). La juventud actual entre el vértigo y el éxtasis. Madrid: Publicaciones Claretianas.
- Naranjo, C. (1990). La vieja y novísima Gestalt: Actitud y práctica. Santiago de Chile: Cuatro vientos.
- Perls, F. (1948). Teoría y técnica de integración de la personalidad. En J. O. Stevens (Comp.), Esto es Guealt (pp. 49-71). Santiago de Chile: Cuatro vientos.
- Perls, F. (1955). Moralidad, límite del ego y agresión. En J. O. Stevens (Comp.), Esto es Guealt (pp. 37-47). Santiago de Chile: Cuatro vientos.

- Perls, F. (1966). Terapia gestáltica y las potencialidades humanas. En J. O. Stevens (Comp.), Esto es Gestalt (pp. 13-19). Santiago de Chile: Cuatro vientos.
- Perls, F. (1967). Terapia de grupo vs. terapia individual. En J. O. Stevens (Comp.), Esto es Gestalt (pp. 21-26). Santiago de Chile: Cuatro vientos.
- Polster, E. y Polster, M. (1973). Terapia Gestáltica: Pérofiles de teoría y práctica. Buenos Aires: Amorrortu editores.
- Salama Penhos, H. y Celedonio Castanedo, S. (1991). Manual de psicodiagnóstico, intervención y supervisión para psicoterapeutas. México: El manual moderno.
- Salama Penhos, H. (1993). Manual del Test de Psicodignóstico Gestalt de Salama (TPG). México: Instituto Mexicano de Psicoterapia Gestalt.
- Salama Penhos, H. (1996). Gestalt: De persona a persona. México: Instituto Mexicano de Psicoterapia Gestalt.
- Salama Penhos, H. (1999). Encuentro con la Psicoterapia Gestalt: Proceso y metodología. México: Instituto mexicano de Psicoterapia Gestalt.
- Stevens, J. (1975). Apoyo y equilibrio. En J. O. Stevens (Comp.), Esto es Gestalt. (pp. 273-276). Santiago de Chile: Cuatro vientos
- Stevens, J. (1976). El Darse Cuenta: Sentir, imaginar, vivenciar. México: Cosmovisión-Cuatro vientos.
- Van Dusen, W. (1965). La fenomenología de una existencia esquizofrénica. En J. O. Stevens (Comp.), Esto es Gestalt (pp. 99-114). Santiago de Chile: Cuatro vientos.}
- Wallen, R. (1957). Terapia gestáltica y psicología de la gestalt. En J. Fagan y I. Shepherd (Comps.), Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica. (pp. 17-21). Buenos Aires: Amorrortu editores.
- Yontef, G. (1997). Proceso y diálogo en gestalt (2a. ed.). Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Zinker, J. (1977). El proceso creativo en la terapia guetáltica. Barcelona: Paidós.

APÉNDICES

APÉNDICE A

TEST DE PSICODIAGNÓSTICO GESTALT, DE SALAMA (TPG)

Nombre: _____ Fecha: _____
 Edad: _____ Sexo: _____ Tema específico: Aquí y Ahora

Después de leer cada aseveración, encierre en un círculo Sí o No, según su juicio

1. Yo soy insensible	Si	No
2. Soy feliz como soy	Si	No
3. Cuando algo me disgusta lo digo	Si	No
4. Me molesta que me vean llorar	Si	No
5. Soy emocional pero me aguanto	Si	No
6. Me desagrada hacer siempre lo mismo que los demás	Si	No
7. Me es imposible dejar de ser como soy	Si	No
8. Evito culpar a los demás si me siento mal	Si	No
9. Siempre termino lo que empiezo	Si	No
10. Me siento culpable si culpo a los demás	Si	No
11. Debo evitar mostrar mi enojo	Si	No
12. Me abstengo de discutir	Si	No
13. Hago lo que los demás quieren, aunque me disguste	Si	No
14. Me disgusta pensar, sentir o hacer lo mismo mucho tiempo	Si	No
15. Me gusta aprender cosas nuevas	Si	No
16. Dejo las cosas para después	Si	No
17. Expreso lo que me molesta	Si	No
18. Evito sentir	Si	No
19. Sería feliz sino fuera por los demás	Si	No
20. Soy constante en mi inconstancia	Si	No
21. Hago lo que quiero, a pesar de que me digan lo contrario	Si	No
22. Siempre estoy de acuerdo con los demás	Si	No
23. Soy capaz de dejar de tener una idea fija	Si	No
24. Evito enfrentar	Si	No
25. Me disgusta evitar lo inevitable	Si	No
26. me gusta sentir	Si	No
27. Evito manifestar lo que me molesta	Si	No
28. Evito dejar para mañana lo que puedo hacer hoy	Si	No
29. Me abstengo de culpar a los demás si fracaso	Si	No
30. A veces dejo las cosas para después	Si	No
31. Me disgusta que me digan lo que tengo que hacer	Si	No
32. Me es imposible dejar de pensar en lo que ya pasó	Si	No
33. Soy como me enseñaron que debo ser	Si	No
34. Defiendo mis opiniones	Si	No
35. Debo hacer lo que los demás quieren	Si	No
36. Soy sensible	Si	No
37. Me desagrada terminar lo que empiezo	Si	No
38. Expreso lo que me disgusta	Si	No
39. Estaría bien si no fuera por los demás	Si	No
40. Me siento mal cuando me presionan	Si	No

UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE PUEBLA

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA CON ENFOQUE GESTALT

**“PROGRAMA DE TALLERES PARA
DESARROLLAR LA CAPACIDAD
DE DARSE CUENTA”**

ELABORADO POR: JOSÉ A. BASTARRACHEA DUARTE, MSPS.

PUEBLA, PUE. 2001

APÉNDICE B

PROGRAMA DE TALLERES PARA DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE DARSE CUENTA

INTRODUCCIÓN

El presente programa de talleres para desarrollar la capacidad de Darse Cuenta está diseñado en base al Ciclo de la Experiencia Gestalt, el cual describe el camino que la energía del organismo recorre en el proceso dirigido a obtener la satisfacción final de sus necesidades, parte de una fase de equilibrio, hasta retornar nuevamente al reposo, pasando por diferentes fases (Salama, 1999, p.71).

Cada taller está elaborado en base a una fase específica del ciclo y busca orientar el Darse Cuenta a los procesos vinculados con dicha fase, favoreciéndolos. Sin embargo, en el trabajo de Darse Cuenta se enfatiza el descubrimiento del sujeto, sea cual fuere éste.

El objetivo del programa es ayudar a las personas a redescubrir y recuperar su capacidad de Darse Cuenta de lo que realmente están vivenciando, cualquiera que sea esa vivencia; facilitando: la auto-exploración de las propias vivencias en el Aquí y Ahora, y la auto-expresión reconociendo dentro de sí posibilidades nuevas de ser y actuar.

El programa comprende siete talleres, que van de la fase de sensación a la de post-contacto. Se optó por incluir dos talleres sobre el contacto considerando lo significativo del efecto de esta fase en la experiencia del crecimiento, asimilando en estos talleres los procesos de la fase de pre-contacto.

La metodología de intervención de cada taller ésta inspirada en favorecer el proceso completo del ciclo de la experiencia y con las condiciones terapéuticas básicas de la Psicoterapia Gestalt, en donde se enfatiza la relación Yo-Tu, Aquí y Ahora, y el compartir del Darse Cuenta fenomenológico.

Para la aplicación de cada taller se sigue el esquema de J. L. Moreno (citado en Salama, 1999), como se describe a continuación:

1. Caldeamiento inespecífico: Se establece contacto con la zona interna, es decir con respiración y relajación. Se sensibiliza.

2. Caldeamiento específico: Se hace contacto con la zona de la fantasía, lo que implica buscar y aclarar la figura de interés y energetizarla.

3. Acción: El contacto se establece con la zona interna. En esta etapa se invita a algunos de los sujetos sus situaciones problemáticas y a compartir su Darse Cuenta.

4. Cierre: Se recupera lo que cada quien se lleva del encuentro y cómo se siente.

A continuación se presentan algunas indicaciones que es importante tener en cuenta:

- El trabajo de situaciones personales, se realizará con el debido encuadre que requiere cualquier encuentro de psicoterapia gestáltica.

- El Darse Cuenta compartido será siempre en un lenguaje personalizado y en presente.

- Este instrumento deberá ser utilizado con el cuidado y conocimiento necesario.

Los experimentos utilizados en el siguiente programa de talleres, están tomados del libro de John O. Steven "El Darse Cuenta" (1976).

TALLER 1: DE SENSIBILIZACIÓN

Objetivo particular: Que los participantes reconozcan y experimenten su capacidad de vivenciar a través de sensaciones, y la relación de éstas con necesidades que requieren ser atendidas, por medio de técnicas orientadas a la generación de sensaciones.

Elementos a tomar en cuenta en la animación del taller:

- a) El Bloqueo en esta fase es la desensibilización: Se presenta una negación del contacto sensorial entre el organismo y la necesidad emergente.
- b) Frase: No siento.
- c) Valor a reforzar: Honestidad.
- d) Mensaje: No te amarán. El individuo opta por desensibilizarse para no sufrir.
- e) Temor: A sufrir.
- f) Necesidad: Placer.

DESARROLLO

Caldeamiento inespecífico

1. Juego Rompe-hielo:

Se cruzará una cuerda de un lado al otro del salón a una altura aproximada de un metro y medio de altura. Se dividirá a los participantes en dos grupos y se les pedirá que elijan un nombre que los identifique. Se colocará cada equipo de un lado de la cuerda y se les explicará que el juego consistirá en que cada uno de los integrantes del equipo tiene que cruzar al otro lado de la cuerda por arriba de ella, sin tocarla. Quién termine primero será el equipo ganador. Animar el momento.

2. Ejercicio de Tensión – relajación corporal:

- a) Se acostarán los participantes en el suelo, boca arriba. Se les pide que cierren los ojos y se pongan cómodos.
- b) Pongan atención en cada una de las partes de su cuerpo, en sus brazos, piernas, pies, etc. ¿Cómo están? ¿Cómo las sienten? ¿Necesitan hacer algún movimiento para estar más cómodos? ¿Identifican alguna tensión?
- c) Pongan atención en su respiración. Respire profundamente, retenga unos segundos el aire y exhale lentamente. Se repite este ejercicio. Note todo los detalles de cómo está respirando, sienta cómo entra el aire por las fosas nasales, cómo entra por su garganta y llega a sus pulmones, siente como se inflan. Sienta cómo se mueve tu pecho y tu abdomen mientras el aire entra y sale por tus pulmones.
- d) Ponga atención a las partes de tu cuerpo dónde hayas experimentado tensión.
- e) Respira profundo e imagina que cada vez que exhales eliminarás esa tensión localizada. Se repetirá las veces que sea necesario.
- f) ¿Cómo sientes tu cuerpo? ¿Necesitan hacer algún movimiento para estar más cómodos?
- g) Si necesitas hacer algún sonido que acompañe este movimiento, emítelo con libertad.
- h) Respira profundo.
- i) Abre los ojos.

3. Dinámica de Frases incompletas “Me doy cuenta de...”:

Se les pide a los participantes que elijan una pareja con la que quieran trabajar, se sentarán frente a frente a una distancia cómoda, buscando hacer contacto con la mirada. Se ponen de acuerdo para elegir quién es A y quién es B. A continuación se les explica que el ejercicio consiste en que el participante A irá repitiendo continuamente la frase “me doy cuenta de” e

inmediatamente le agregará una palabra que quiera (lo que venga espontáneamente a la mente) pero diferente, y el participante B observará todos con atención los movimientos y cambios corporales de su compañero. El ejercicio se realizará durante unos minutos y después se cambiarán de papeles los participantes. Al terminar se compartirá unos minutos, por parejas como se sintieron haciendo el ejercicio.

4. Ejercicio : Sintiendo mi cuerpo a través de un globo:

- a) Elige una pareja con la que quieras trabajar. Se pondrán de acuerdo para uno ser A y ser B.
- b) Se les pide que se pongan de frente a su compañero, a una distancia en la que se sientan cómodos.
- c) Se les pide que cierren los ojos.
- d) Entren en contacto con su respiración. Pongan atención a su cuerpo.
- e) ¿Qué sensaciones tienen frente a su compañero?
- f) Se les reparte a cada uno un globo.
- g) Sientan el globo. Tóquenlo, huélanlo. Pásalo en tu rostro, acaricia con él tu rostro, recórrelo. Siente la sensación del globo al recorrer tu cara. De una manera suave, delicada, lentamente. Sintiendo. ¿Qué sensación se genera? Date cuenta de lo que sientes.
- h) Acércalo a tu boca y comienza a inflarlo. Inflalo a un tamaño razonable, que no se te vaya a romper y amárralo.
- i) Se les pide a los que son A que abran los ojos. Sin tocar a tu compañero, ve pasando lentamente el globo por todo el cuerpo de tu compañero, su rostro, su cabeza, sus brazos, sus piernas, etc.
- j) El compañero B se le pide que ponga atención a las que van surgiendo en el cuerpo al pasar globo por él.

- k) Se repite lo mismo con el compañero B.
- l) Al concluir, se les pide a los participantes abrir lentamente los ojos.
- m) Compartir brevemente cómo se sintieron con esta experiencia de este ejercicio. ¿De qué sensaciones se dieron cuenta?
- n) Agradecerle al compañero con quien trabajaron la experiencia.

Caldeamiento específico

5. Fantasía dirigida “Diálogo con mi cuerpo a través de un espejo”:

- a) Se les pide a los participantes que se sienten en una silla lo más cómodos posibles y que cierren sus ojos. Se les reparten antifaces.
- b) Contacta con tu respiración. Respira profundo y exhala lentamente.
- c) ¿Cómo está tu cuerpo? ¿Cómo estás sentado? ¿Cómo están tus piernas, tu espalda, tu cuello, etc.?
- d) Se les pide que completen la siguiente frase: “Yo soy mi cuerpo y soy.....fuerte, suave, delgado”. Se ofrecen ejemplos. Se les pide que se den cuenta cómo se sienten al expresar cada frase.
- e) Imagínate que estás frente a un espejo. Mírate en él. Mira tu cuerpo.
- f) Exprésale a tu cuerpo cómo te sientes con él. ¿Qué te gusta? ¿Qué te disgusta? ¿Para qué te sirve? ¿Para qué lo utilizas? ¿Cómo lo tratas? ¿De qué parte de tu cuerpo te has olvidado? Exprésaselo a tu cuerpo. Si a alguna parte de tu cuerpo tienes algo que decirle, exprésaselo. Poner ejemplos: Nariz..... Boca.....
- g) En tu imaginación, pásate del lado del espejo. Vas a ser tu cuerpo, del lado del espejo. Desde aquí, con lo que acabas de escuchar qué te respondes. Imagina que cada parte de tu cuerpo

habla y te responde. ¿Qué te dice tu cuerpo respecto a lo que tú le haz dicho? Dialoga con tu cuerpo.

- h) Deja tu cuerpo en el espejo, con tu imaginación regresa a tu silla. Vuelve a mirar a tu cuerpo frente a ti, y si quieres responderle algo, exprésalo.
- i) Despídete de tu cuerpo y agradécele el diálogo.
- j) Contacta con tu respiración, a tu rito, lentamente, ve abriendo los ojos.

Acción

Compartir en plenario mi darne cuenta y trabajar algunas situaciones inconclusas a partir de lo trabajado en el taller

Cierre

- a) Se le pide a los participantes que se pongan de pie y que escuchen la siguiente canción: “Por quién merece amor”, de Silvio Rodríguez.
- b) Dejándose llevar por la música, se les pide que expresen corporalmente las emociones y sentimientos que la canción les suscite.
- c) Al concluir la canción se les pide poner en común qué me llevo, con qué me quedo, qué aprendí.

Material:

- Cuerda
- Grabadorá

- Cojines
- Antifaces
- Globos
- C.D. Música de Dioses para relajación (Corea).
- C.D. Canción “ por quién merece amor”, de Silvio Rodríguez
- Sí el salón no cuenta con alfombra, cobijas para poder recostarse.

Instrucciones previas:

Para los ejercicios traer ropa cómoda y doble calceta.

TALLER 2: FORMACIÓN DE FIGURA

Objetivo particular: Que los participantes vivencien y asuman sus pensamientos, sentimientos y acciones en el Aquí y Ahora, de modo que surjan con más claridad los eventos más significativos de su experiencia, a través de técnicas que facilitan el Darse Cuenta.

Elementos a tomar en cuenta en la animación del taller:

- a) El bloqueo de ésta fase es la proyección: Consiste en atribuir a algo externo al individuo lo que le pertenece así mismo, negándolo en él.
- b) Frase: Por culpa de...
- c) Valor: Responsabilidad.
- d) Mensaje: Te dañarán. El sujeto tiende a defenderse proyectando su culpa sobre personas y/o situaciones que pudieran entrañar un riesgo y así evitar un daño.
- e) Temor: Al castigo.
- f) Necesidad: Reconocimiento.

DESARROLLO

Caldeamiento inespecífico

1. Ejercicio corporal “Apoyándose”:

Párense con los ojos cerrados y dense cuenta de cómo están parados. .. Exploren toda tensión que sientan y vean si pueden liberarla. . . Luego enfoquen su atención sobre sus pies y piernas.. . y en el contacto de sus pies con el piso... Sin mover los pies, dense cuenta de cómo está distribuido su peso. . . ¿Se apoya la mayor parte de su peso sobre sus talones o sobre la

parte delantera del pie?... ¿Hay más peso sobre el borde interior de sus pies o sobre el exterior?. . . Noten cualquier diferencia que sientan entre los dos pies. . . Dense cuenta de cómo contactan el suelo sus pies... Ahora dense cuenta de cómo se sienten sus piernas y noten cualquier diferencia entre ellas... ¿Cómo soportan la parte superior de su cuerpo y cómo lo conectan con sus pies?...

En seguida comiencen a mover sus piernas y pies un poco, y continúen investigando el contacto que establecen con el suelo mientras se mueven. Noten cómo se sienten sus piernas al recibir cada una el peso del cuerpo... Abran los ojos y continúen vivenciando piernas y pies mientras caminan lentamente... Noten cómo contactan el suelo los pies y cómo da los pasos usted... ¿Golpea usted el piso, lo pateo, se aferra a él, lo acaricia, se desliza sobre él, etc.? Ahora caminen a su velocidad habitual y continúen dándose cuenta de sus piernas y pies. . . Luego caminen ligeramente y corran lentamente... Vayan dándose cuenta de cómo cambia su contacto mientras aminoran la velocidad. . . y caminan normalmente... y caminan lentamente... y finalmente se paran con los ojos cerrados... Permanezcan con su experiencia durante un rato...

2. Dinámica de Frases incompletas “Yo soy- Yo no soy- Yo soy cuando”:

Se escoge un compañero para trabajar y se sientan frente a frente a una distancia cómoda, contactando con el otro con la mirada y tomándose de las manos. Túrnese con su compañero para decir frases que empiecen con las palabras “ Yo soy...”. Tómese unos cinco minutos para hacer una lista de características personales.

De igual manera se turnará con su compañero para decir frases que empiecen con la palabra “Yo no soy...”. Tómese unos cinco minutos para hacer una lista de características o actitudes que no tiene.

Ahora retroceda a las frases que acaba de decir y reemplace el “Yo no soy...” por el “Yo soy...”, alternando con su compañero en la formulación de las mismas. Poner atención en lo que va sucediendo en mí al hacer el ejercicio (sensaciones, pensamientos, sentimientos, actitudes, expresiones).

Luego repita la anterior frase “Yo soy...” e inmediatamente la frase “cuando...”

Ahora emplee algunos minutos para contar a su compañero qué experimento haciendo al ejercicio. ¿De qué tomó conciencia?. Es importante que el compañero retro-alimente con lo que percibió del otro.

Caldeamiento específico

3. Ejercicio de Fantasía dirigida “La tienda abandonada y la casa de empeño”:

Quiero que imagine que está caminando en una ciudad, de noche, bajo la lluvia. Usted está convenientemente abrigado y puede ver las luces de la ciudad reflejadas sobre las calles mojadas... Camine simplemente durante un rato y explore su ciudad... ¿Qué ve?... ¿Cómo es su ciudad?... ¿Qué sucede en su ciudad?... ¿Cómo se siente mientras camina a través de la misma?...

A pocos metros hay una callejuela lateral. Camine por esta callejuela y pronto verá una vieja tienda abandonada... La vitrina está sucia, empañada y salpicada por la lluvia, pero si mira desde cerca, puede ver algunas formas borrosas detrás... ¿Qué fue abandonado en esta vitrina?... Acérquese más y trate de ver qué hay allí... Limpie parte del vidrio empañado y húmedo a fin de poder ver con mayor claridad... Examine detalladamente esa cosa abandonada... ¿Cómo es?... Repare en todos los detalles.

Conviértase ahora en esa cosa en la tienda abandonada. ¿Cómo es su existencia siendo ese objeto abandonado?... ¿Por qué fue dejado aquí?... Y ¿cómo se siente esa cosa?... Compenétrese todavía más de la experiencia de ser esa cosa abandonada...

Vuelva a ser usted de nuevo y mire muy detenidamente otra vez el objeto abandonado en la vitrina... ¿Advierte algo que no notó antes?... Lentamente despídase de esta vitrina y de lo que hay en ella, y continúe caminando a través de las calles de la ciudad... Siga explorando su ciudad durante un rato...

Justo allí delante hay otra extraña callejuela lateral. Mientras camina por esa calle, verá una vitrina que tiene una increíble variedad de cosas: algunas viejas, otras nuevas, otras muy antiguas.

Algo de esto son trastos y algo son preciosidades, y usted nunca esperó ver todas esas cosas en el mismo escaparate... Mientras usted se encuentra mirando esa vidriera llena de cosas, un amigable viejecito sale a la puerta y lo invita a pasar. Le explica que no es una tienda común. Dentro de su aparente pequeñez allí se encuentra *todo lo que hay en el mundo*. Todo quien encuentre el camino hacia esta tienda puede elegir algo y llevárselo. Sólo puede llevar *una* cosa. Usted no puede llevar dinero ni puede vender por su valor monetario aquello que elija. Al margen de esto, puede tener cualquier cosa de la tienda. Dedique ahora cierto tiempo para recorrer el local y vea qué hay allí... Hay todo tipo de pequeños escondrijos y cuartos laterales, llenos de cosas que usted podría querer... Finalmente usted tendrá que decidir cuál de todas esas muchas cosas quiere llevarse... Cuando haya decidido qué quiere llevarse, emplee cierto tiempo en conocer mejor el objeto elegido. Mírelo cuidadosamente y apunte todos los detalles posibles. . . Tóquelo con las manos... levántelo y huélalo... ¿Cómo se siente respecto de esa cosa?...

Mientras se dirige a la salida con el objeto, el encargado de la tienda vuelve a hablarle y le dice: “Usted puede quedarse con eso, tal como le dije antes. Sólo hay una condición: debe darme algo a cambio. Puede ser absolutamente *cualquier cosa* que tenga y no es necesario que la tenga aquí con usted ahora, pero debe darme algo a cambio por lo que lleva”. ¿Qué le dará al viejecito?... Tome cierto tiempo en decidirlo... Dígale ahora al viejito qué le dará... Ahora salga de la tienda y eche un último vistazo a la ciudad... Lentamente despídase de esta ciudad... Ahora regrese a este cuarto y traiga lo que usted haya decidido tomar de la tienda...

Conviértase ahora en el objeto que encontró en la tienda... Siendo esa cosa, ¿cómo es usted?... ¿Cuáles son sus características? ¿Cómo es su vida?... Y ¿qué le pasa?... ¿Cuál es su función o utilidad?... Trate de compenetrarse realmente de todos los detalles de la experiencia de ser este objeto...

Vuelva a ser usted mismo nuevamente y mire el objeto... Vea si puede descubrir aún más acerca de él... ¿Lo entiende mejor ahora?... Lentamente despídase del objeto y guárdelo en algún lugar de su memoria..., y ahora descanse tranquilamente durante un rato...

Acción

Compartir en plenario mi darme cuenta y trabajar algunas situaciones inconclusas a partir de los ejercicios anteriores.

Cierre

5. Ejercicio corporal “Organismo submarino”:

Siéntense en círculo, cierren los ojos y tomen contacto con lo que sienten físicamente... MUY lentamente extiendan sus manos y toquen las del que se encuentra al costado suyo. Imaginen que son una sola célula, que se asocia lentamente junta con otras células para formar un solo

organismo submarino. Sin cortar contacto, levántense y muy lentamente hagan más pequeño el círculo a medida que incrementan gradualmente su contacto con la gente a cada uno de sus lados. Establezcan contacto con la gente a través de manes y brazos... y gradualmente exploren la parte superior de los brazos y hombros... y ahora muevan sus brazos lentamente a través de las espaldas de ellos hasta contactar las manos del otro lado de esas personas. . . Finalmente estarán lado a lado, unidos no sólo con la gente próxima a ustedes, sino también con los vecinos de éstas... Imaginen ahora que este organismo submarino se encuentra en aguas poco profundas y es mecido suavemente por las olas. .. Pueden sentir la caricia de las yendo y viniendo, y los reflejos de la luz solar filtrándose a través de las aguas bajas... Comiencen a zumbar todos juntos ahora y coordinen sus zumbidos en uno solo cuando hayan reunido sus cuerpos en un solo organismo. Continúen haciéndolo durante algunos minutos...

Al concluir el ejercicio se les pide poner en común, qué me llevo, con qué me quedo, qué aprendí.

Material:

- Grabadora y música instrumental para fondo
- Cojines
- Cobijas en caso necesario
- Antifaces

TALLER 3: MOVILIZACIÓN DE ENERGÍA

Objetivo particular: Que los participantes vivencien y exploren las creencias, ideas y conceptos que han asumido e identifiquen aquellas que no son congruentes con su experiencia y experimenten distintos modos de ser y actuar.

Elementos a tomar en cuenta en la animación del taller:

- a) El bloqueo en ésta fase es la introyección: Implica la incorporación de actitudes, ideas y creencias que no fueron asimiladas por el organismo y son distónicas con el yo.
- b) Frase: Debería.
- c) Valor: El respeto.
- d) Mensaje: Te rechazarán. La persona se atribuye culpas que le son ajenas para ser aceptadas.
- e) Temor: Al rechazo.
- f) Necesidad: Aceptación.

DESARROLLO

Caldeamiento inespecífico

1. Ejercicio de Corporal “Relajación”:

Se les pide a los participantes que se acuesten boca arriba, extendiendo bien las piernas, los brazos descansados en el suelo, Pongan atención a su cuerpo, si viene a la conciencia alguna sensación a parte del cuerpo, tensar esa parte y relajar. Poner atención en la respiración , respirar profundamente con la nariz y exhalar lentamente con la boca, repetir esto varias veces. Luego se les pide que pongan atención a cualquier idea, o pensamiento que tengan en este momento ¿qué les dice?. Nuevamente contactamos con nuestro cuerpo, si identificamos alguna parte que este tensa aún, tensamos y relajamos. Volvemos a poner atención en nuestra

respiración y ahora vamos escuchando la música y con nuestra respiración la vamos introduciendo en nuestra experiencia, lentamente cada quién su ritmo, dejándonos llevar por la música.

2.- Dinámica de frases incompletas “Tengo que - elijo que”:

Forme pareja con alguien y siéntese frente a esa persona. A lo largo de todo el experimento mire la cara de esa persona y háblele directamente. Altréñense diciendo frases que comiencen con las palabras “Tengo que...”. Haga una larga lista de cosas que tiene que hacer. (Si hace este experimento solo, diga las frases en voz alta e imagine que las está diciendo a alguna persona que conoce)... Tómese cinco minutos, aproximadamente, para hacerlo...

Ahora retroceda a las frases que dijo y reemplace el “Tengo que. . . “ por “Elijo...” y alterne con su compañero la expresión de estas frases. Diga exactamente lo que dijo antes, salvo en dicha palabra. Me gustaría que se dé cuenta que tiene el poder de tomar una decisión, aun en el caso de que esa elección sea entre alternativas indeseables. Tome tiempo para darse cuenta cómo vivencia cada frase que comienza “Elijo. . .”. Luego repita esta frase e inmediatamente agregue cualquier frase que se le ocurra a continuación. Por ejemplo: “Elijo conservar mi empleo. Me siento protegido y seguro”. Tómese nuevamente unos cinco minutos para hacer este ejercicio...

Ahora dedique unos cinco minutos para contarle a su compañero qué vivenció haciendo esto. ¿Tiene usted alguna experiencia real de tomar responsabilidades por una elección propia, alguna sensación de despertarse ligeramente de su auto hipnosis, algún descubrimiento acerca de mayores poderes y posibilidades?...

3. Dinámica de frases incompletas “No puedo - no quiero”:

Túrnense ahora para intercambiar frases que comiencen con las palabras “NO puedo...”.

Tómese unos cinco minutos para hacer una larga lista de cosas que usted no puede hacer...

Retroceda a todas esas frases recién dichas y reemplace el “NO puedo...” por “NO quiero...”.

Alterne con su compañero la formulación de estas frases. Diga exactamente lo que antes dijo, salvo en las palabras iniciales, y luego tómese tiempo para recapacitar sobre cómo se sintió diciendo cada frase. ¿Es algo realmente imposible, o es algo posible que usted se niega a hacer? Quiero que se dé cuenta de su capacidad y poder de negación. Luego repita esa frase que comienza con “NO quiero...” y agréguele cualquier otra frase que se le ocurra a continuación. Tómese unos cinco minutos en esta tarea...

Caldeamiento específico

4. Dinámica de frases incompletas “Debería – No”:

Reúnase con alguien a quien quiera conocer mejor y rápidamente decida quién es A y quien es B...

Ahora quiero que A diga frases a su compañero que comiencen con las palabras “Yo debería...”. Después de cada frase, quiero que B responda con un llano, claro y enérgico “No”. No diga nada más. Continúen haciéndolo durante cuatro minutos y tomen conciencia de lo que experimentan al hacer este ejercicio.

Cambien ahora los roles, de modo que B diga frases que comiencen con las palabras “Yo debería” y A responda con un llano, claro y enérgico “No”. Dense cuenta de lo que experimentan al hacer esto en los cuatro minutos siguientes...

Compartan ahora sus experiencias durante algunos minutos. ¿Qué aprendió usted acerca de sus “deberes” y cómo se sintió cuando su compañero dijo “No”? ¿Cómo se sintió mientras decía “No” a los “deberes” de su compañero?...

5. Dinámica “Riña familiar”:

Satir y Shostrom distinguen cuatro tipos básicos de roles manipuladores, cada uno de ellos con innumerables variaciones y combinaciones:

- 1) APACIGUADOR: Pacificar, suavizar las diferencias, ser simpático, protector, defender tiernamente a otros, encubrir, disimular. “Oh, no es tan malo, realmente”, “Estamos básicamente de acuerdo”.
- 2) EVASIVO: Estar tranquilo, simular que no entiende, cambiar de tema, aparentar debilidad, aparentar desamparo. “No puedo remediarlo”, “No lo escuché”.
- 3) INCULPADOR: Juzgar, intimidar, comparar, quejarse. “Siempre es tu culpa”, “Tú nunca...”, “¿Por qué no...?”.
- 4) PREDICADOR: Instruir, recurrir a la autoridad exterior. “Tú deberías. . .”, “Tú debes. . .”, demostrando que está en lo cierto mediante explicaciones, cálculos, empleo de la lógica, etc. “El doctor Spock dice...”. “Lo que realmente estás haciendo es...”.

Forme grupos de 4 ó 5 personas, equilibrados en la medida de lo posible. Quiero que rápidamente formen una “familia”. Imaginemos que son una familia y decidan quién es la madre, padre e hijos, y conserven estos roles familiares a lo largo de todo el experimento.

Comiencen representando el rol manipulador (identificados con números en los párrafos anteriores) según lo indica la primera línea de la tabla que aparece a continuación, durante unos cinco minutos. Después de ese lapso, mire el número siguiente de la columna y juegue ese rol los próximos cinco minutos, y así sucesivamente. Por ejemplo, en los primeros cinco minutos, la

madre será apaciguadora (1), el padre inculpador (3), etc. En los siguientes cinco minutos, la madre será evasiva (2), el padre predicador (4), etc.

	Madre	Padre	Hijo	Hija
Primeros cinco minutos	1	3	2	4
Segundos cinco minutos	2	4	3	1
Terceros cinco minutos	3	1	4	2
Cuartos cinco minutos	4	2	1	3

Nota: Es necesario tener siempre presente la tabla de arriba y las descripciones de cada rol, copiándolas en un pizarrón.

Cuando le corresponda ser un inculpador, comience culpando: “Mamá, por tu culpa tengo malas notes este semestre, porque no me despertaste en las mañanas”. “No te importa nada de lo que yo hago”. Invente los problemas que quiera y abandónelos cuando quiera cambiar hacia otra situación. No espere que alguien deje de hablar, las discusiones no son así. Invierta mucha energía en este ejercicio y disfrútelo. Si usted es un inculpador o un predicador, no permita que el evasivo se retraiga y lo elude, desafíelo. Asegúrese que tenga que eludirlo activamente. Bien. Adelante, y a jugar el rol asignado en la primera línea durante cinco minutos...

(Después de los cinco minutos). Deténganse ahora y pasen al rol siguiente... (Repita esto hasta que cada persona haya jugado los cuatro roles indicados en la tabla).

Terminen ahora y disfruten del silencio durante un rato. Cierren los ojos y, en silencio, reflexionen sobre los últimos 20 minutos... ¿Cuál de los cuatro roles le resultó más sencillo y cuál fue el más difícil?... ¿Cuál de los roles fue el más cómodo y le pareció más espontáneo o energético?... ¿En qué rol se sintió menos cómodo, rígido y tenso?... Ahora, respecto de los otros miembros de su “familia”, ¿cuál cree que fue el rol más sencillo y más difícil para cada uno de ellos?... Dediquen ahora unos cinco minutos para la discusión del tema con los demás miembros de la “familia”...

Ahora quiero que cada persona represente el rol que le resultó *más fácil* durante un par de minutos...

Ahora quiero que cada uno de ustedes interprete el rol que les resultó *más difícil* durante un par de minutos...

No es accidental que algunos de estos roles sean más sencillos para usted que otros. Algunos son más sencillos porque usted aprendió a jugarlos muy bien y le resultan familiares. Otros modos de manejar a otras personas le resultan más difícil porque no los empleó tanto. Discutir hasta que punto se ven expresados en estos roles sus propias características cuando se trata de relacionarse con otros.

Acción

Compartir en plenario mi dar cuenta y trabajar algunas situaciones inconclusas a partir de los ejercicios anteriores.

Cierre

“Oración Gestáltica”.

Yo soy yo y tú eres tú.

Yo hago lo mío y tú haces lo tuyo.

No estoy en este mundo para llenar tus expectativas

y tú no estás en este mundo para llenar las mías.

Si por casualidad nos coincidimos, es hermoso.

Si no, no hay nada que hacer.

Se les pide a los participantes de pie formar un círculo. Cada uno lea personalmente la “Oración Gestáltica”, posteriormente pasando al centro del círculo, repita lentamente esta oración a sus compañeros, mirándolos a los ojos. Tomen conciencia de lo que vivencian mientras lo hacen...

Materiales:

- Cojines y cobijas en su caso.
- Grabadora
- Antifaces
- C.D. Música de Dioses (Nirvana)
- Formato de Oración Gestáltica

TALLER 4: ACCIÓN

Objetivo particular: Facilitar en los participantes todo tipo de expresión corporal, emocional, oral, etc., explorando la propia vivencia, a través de diversos ejercicios de expresión.

Elementos a tomar en cuenta en la animación de taller:

- a) El bloqueo de esta fase es la retroflexión: Consiste en que la persona se hace a sí misma lo que le gustaría hacerle a los demás, quienes por lo general, son personas significativas para ella y está en relación con la energía agresiva.
- b) Frase: Me aguanto.
- c) Valor: Autoestima. Implica la valoración de sí mismo y de los demás.
- d) Mensaje: No actúes. El individuo no expresa sus emociones, ni inicia ninguna acción motriz por el temor a dañar a los demás.
- e) Temor: A la propia agresión.
- f) Necesidad: Expresión.

DESARROLLO

Caldeamiento inespecífico:

1. Ejercicio corporal “Expresión corporal con música variada”:

Se le pide a los participantes que ubiquen un espacio para ellos, que cierren los ojos, contacten con su respiración y cómo están parados, si necesitan hacer algún cambio para estar más autoapoyados. Luego se les pide que vayan escuchando la música, dejándose llevar por esta y moviéndose según esta vaya variando

2. Ejercicio “Abriéndose”.

Quiero que la persona más alta cierre los ojos y en silencio adopte una postura física lo más cerrada posible... y tome contacto con lo que siente en esa posición... Dentro de un rato le pediré a su compañero que lo “abra” muy lenta y suavemente, como si estuviera abriendo una flor. Continúe dándose cuenta de cómo se siente, mientras su compañero lo va abriendo a usted muy lenta y suavemente, hasta que se encuentre “abierto al mundo”. También quiero que la persona que “abre” a su compañero se dé cuenta de cómo se siente mientras hace eso...

Ahora cambien de puestos, de modo que la persona más baja adopte una postura física muy cerrada y tome contacto con lo que de ese modo siente. Luego es “abierto” muy lentamente por su compañero...

Empleen ahora un par de minutos para compartir la experiencia del ejercicio...

Caldeamiento específico

3. Ejercicio “Capullo”.

Ponga la música cuando comience a abrirse el capullo.

Plieguen su cuerpo de manera que les resulte cómodo y los haga sentirse protegidos del mundo... Cierren los ojos y manténganlos así hasta que se les indique abrirlos. Imaginen que están en un capullo, rodeados por una suave y resistente cáscara que los protege... Empleen cierto tiempo en explorar su existencia dentro de este capullo. .. Descubran cómo es este capullo y cómo se sienten allí... Descubran de cuánto espacio disponen dentro del capullo y cuánto pueden moverse dentro de él...

Luego, lentamente, salgan del capullo... busquen la salida de esa cáscara protectora y dense cuenta de cómo se sienten al salir al mundo... Cuando emerjan, comiencen a estirarse del modo que les resulte más cómodo... Cada vez que se estiren, permitan que sus movimientos fluyan con alguna clase de sonido... Ahora conviértanse en ese ruido y dejen que fluya dentro de su movimiento... Exploren todas las posibilidades de estirar su cuerpo...

4. Ejercicio de Fantasía dirigida “Sanando a mi niño interior”:

Sentados cómodamente, entramos en una fantasía. Nos encontramos en una exposición fotográfica que presenta la historia de nuestra vida. Primeramente nos topamos con un cuadro que nos presenta cómo estamos ahora. Avanzamos y encontramos a otro que nos presenta cómo estábamos hace una semana. Continuamos avanzando y nos vemos cómo estábamos hace un mes. Damos unos pasos más y nos encontramos con una fotografía de cómo estábamos hace un año. Continuamos recorriendo la exposición y nos encontramos con otro cuadro de hace tres años. Más adelante, nos vemos en una fotografía cuando teníamos 15 años. Seguimos nuestro recorrido por nuestra exposición y nos detenemos en otro cuadro, donde nos vemos cuando teníamos 10 años, avanzamos una vez más y nos detenemos en un cuadro cuando teníamos 5 años. Nos convertimos en ese niño de 5 años. Permitimos que hable, que exprese sus sentimientos. Sus preocupaciones. Hablamos con ese niño, buscando sanar y consolar a ese niño.

Acción

Compartir en plenario mi dar cuenta y trabajar algunas situaciones inconclusas a partir de los ejercicios anteriores.

Cierre

- a) Se le pide a los participantes que sentados cómodamente escuchen la siguiente canción: “Mi reflejo”, de Mulán.
- b) Dejándose llevar por la música, se les pide que comiencen a tocarse suavemente el rostro y el cuerpo expresándose cariño, apoyo, ternura. Por último darse un abrazo a sí mismos.
- c) Al concluir la canción se les pide poner en común qué me llevo, con qué me quedo, qué aprendí.

Materiales:

- Cojines y cobijas en su caso.
- Grabadora.
- C.D. con música variada
- C.D. con la música instrumental de la película “Historia de un amor”
- Antifaces

TALLER 5: CONTACTO

Objetivo particular: facilitar en los participantes el reconocimiento profundo del sí mismo “Yo”, vivenciando su fuerza, sabiduría y recursos; así como del entorno en el Aquí y Ahora.

Elementos a tomar en cuenta en la animación del taller:

- a) El bloqueo en ésta fase es la confluencia: El individuo no distingue limite alguno entre su sí mismo y el medio. Confunde sus fronteras de contacto con las del ambiente que lo rodea.
- b) Frase: Tú mandas.
- c) Valor: Responsabilidad.
- d) Mensaje: Te dejarán. Se bloquea el contacto para quedar bien con los demás, perdiendo sus limites por temor al abandono.
- e) Temor: Al abandono.
- f) Necesidad: Pertenencia.

DESARROLLO

Caldeamiento inespecífico

1. Ejercicio “Relajación con música”:

Se les pide que se acuesten con la boca hacia arriba, relajados y con la respiración ir introduciendo a su experiencia la música.

2. Ejercicio “Contacto-Retirada”:

Mira a su alrededor y tome contacto con lo que le rodea. ¿Qué experimenta aquí?... Ahora cierre los ojos... Retírese de la situación y aléjese de aquí en su imaginación, vaya donde sea que le agrada y experimente cómo es estar allí... ¿cómo es allí?... y ¿cómo se siente allí?...

Abra los ojos y dese cuenta de la situación aquí. ¿Cómo es estar aquí?... y ¿cómo se siente ahora?... Compare su situación aquí con la situación allá...

Vaya nuevamente donde quiera, al mismo lugar o a algún otro, y nuevamente experimente la situación por completo...

Abra los ojos ahora y nuevamente contacte la situación aquí... Compárelo con la otra situación.

Continúe yendo y viniendo entre aquí y allá y dese cuenta de lo que experimenta. Note cualquier tipo de cambio en su vivencia mientras continúa así por algunos minutos.

Ahora vuelva acá y abra los ojos... y absorba lentamente su experiencia de este ir y venir...

3. Ejercicio “Espalda con espalda”:

Se les pide que por parejas se sienten de espaldas y comiencen a darse un masaje con la espalda y cuello, que se comuniquen de este modo sin hablar y poniendo atención a lo que se sucede en su interior.

Caldeamiento específico

4. Ejercicio “El hombre sabio” (Llegar a la parte más sabia de ti):

Quiero que se imagine que está caminando por un sendero en la montaña, de noche. Hay luna llena y eso le permite ver el sendero con toda claridad y gran parte de los alrededores... ¿Cómo es el sendero?... ¿Qué otra cosa puede ver a su alrededor?... ¿Cómo se siente mientras asciende por ese sendero?... Apenas delante suyo hay un pequeño camino lateral que conduce a lo alto, hacia una cueva donde vive un hombre muy sabio, capaz de responder cualquier pregunta que quiera hacerle. Tome ese sendero lateral y camine hacia la cueva del hombre sabio... Observe cómo cambia a su alrededor mientras avanza por el sendero y se acerca a la cueva...

Cuando llegue a la cueva, usted verá una pequeña hoguera frente a ella y estará en condiciones de ver vagamente al silencioso hombre sabio junto a la luz oscilante de las llamas... Acérquese a la hoguera, ponga más leña sobre el fuego y siéntese sosegadamente. .. A medida que el fuego brille más intensamente, usted estará en condiciones de ver al hombre sabio con más claridad. Tómese cierto tiempo en darse cabalmente cuenta de él, de su ropa, su cuerpo, su piel, sus ojos...

Ahora pregúntele al hombre sabio alguna cosa que sea importante para usted. Mientras formula esta pregunta, continúe mirándolo y vea cómo reacciona a lo que usted dice. El puede contestarle sólo con palabras, o también con un gesto o una expresión facial, o puede mostrarle algo... ¿Qué tipo de respuesta le dio?

Conviértase ahora en el hombre sabio... ¿Cómo es su existencia siendo él?... ¿Cómo se siente y cómo es su vida?... ¿Cuál es su actitud hacia el visitante que le hace la pregunta?... ¿Qué siente hacia el visitante?... ¿Qué le dice al visitante, ya sea mediante palabras, gestos o acciones?...

Conviértase nuevamente en usted mismo y prosiga el diálogo con el hombre sabio. ¿Entiende lo que él le está diciendo?... ¿Tiene alguna otra pregunta para hacerle?. . . ¿Qué siente hacia el hombre sabio?.

Ahora conviértase nuevamente en el hombre sabio y continúe la conversación... ¿Hay alguna otra cosa que quiera decirle al visitante?...

Nuevamente sea usted mismo. Pronto tendrá que despedirse del hombre sabio... Diga lo que desee antes de irse... Justo cuando está por despedirse, el hombre sabio se vuelve hacia una vieja valija de cuero que está detrás de él y busca dentro algo muy especial para darle... Saca

algo de la valija y se lo entrega para que lo lleve con usted... Mire el regalo que le ha dado...
¿Qué siente hacia este hombre ahora?... Dígale qué siente... y lentamente despídase de él...

Ahora vuélvase y comience a descender la montaña, llevando el regalo... Mientras camina por el sendero, mire cuidadosamente el camino a fin de recordarlo y poder visitar al hombre sabio nuevamente cuando quiera... Tome conciencia de los alrededores y de cómo se siente...

Mantenga ahora los ojos cerrados y traiga su regalo cuando regrese a este cuarto... Tome cierto tiempo ahora para examinar más detenidamente el obsequio... ¿Qué fue lo que le regaló?... Descubra realmente algo más acerca del regalo... Tóquelo..., huélalo..., dele vuelta y mírelo cuidadosamente...

Conviértase ahora en el regalo, identifíquese con él y descríbase. ¿Cómo es usted siendo ese regalo?...¿Cómo se siente siendo esa cosa?...¿Cuáles son sus cualidades?...¿Qué es lo que hace o cómo puede ser utilizado o apreciado?...

Vuelva a ser usted mismo nuevamente, mire el regalo y vea si puede descubrir algo más respecto de él...¿Nota usted algún cambio o detalle que antes no vio?...Ahora guarde cuidadosamente este regalo en su memoria...y despídase de él por ahora.

Acción

Compartir en plenario mi darme cuenta y trabajar algunas situaciones inconclusas a partir de los ejercicios anteriores.

Cierre

5. Ejercicio “La arcilla imaginaria”:

Se pone música de fondo para ambientación.

Tengo un trozo de arcilla en mis manos. Puede ser modelada, aplastada, estirada, achicada, etc., de *cualquier* manera. (Emplee las manos simulando que moldea la arcilla de diferentes maneras). Ahora le entregaré un poco de arcilla a una persona del grupo, y quiero que esa persona tenga la *sensación* de la arcilla en sus dedos y luego emplee un par de minutos dándole alguna forma a la arcilla. Dense cuenta de sus manos mientras trabajan con la arcilla imaginaria y vean qué tipo de creación emerge de esos movimientos. Cuando hayan terminado, entreguen lo que hayan hecho a alguna otra persona del grupo a quien deseen dárselo. Luego será el turno de esa persona para hacer otra cosa con la arcilla y entregarla a algún otro. Continúen así hasta que todos hayan tenido por lo menos una oportunidad de modelar la arcilla. Hagan esto sin decir una palabra. Presten atención y observen. ¿Alguna pregunta?. .. Muy bien. Aquí está la arcilla. (Simule que entrega la arcilla). Adelante...

Ahora, silenciosamente, reflexionen sobre aquello de lo que se dieron cuenta respecto de ustedes mismos y de los demás mientras modelaban esta arcilla imaginaria. ¿Cómo se sintieron al recibir la arcilla y mientras la estaban modelando? ¿Se sintieron especialmente “cohibidos” o pudieron llegar a sentir realmente la arcilla y los movimientos de las manos? ¿Pensaron y planificaron algo mientras estaban haciendo el modelado o pudieron despreocuparse y dejar que algo se produjera de por sí? ¿A quién eligieron para entregarle su creación? ¿Qué notaron en los otros mientras moldeaban la arcilla? ¿Qué creó cada persona y qué sintió hacia cada creación? ¿Cómo fue el *proceso* de creación en cada persona, la técnica o estilo que cada una utilizó? ¿Hubo alguna persona que la estiró cuidadosamente mientras otra la manipuló groseramente y sin cuidado? Cuando una persona entregó su obra a otra, ¿cómo fue la interacción y qué ocurrió entre ellas? ¿Fue un regalo, un descarte, un proyectil? Cuando una persona recibió la arcilla, ¿disfrutó al recibirla o inmediatamente la aplastó y

comenzó a reformarla? ¿Hubo alguna persona que recibió varios regalos mientras otras sólo uno? Reflexionen sobre todos los detalles y comuniquen su conciencia de lo sucedido durante unos diez minutos...

Materiales:

- Cojines
- Grabadora
- C.D. de música instrumental.

TALLER 6: CONTACTO

Objetivo particular: Facilitar en los participantes el reconocimiento profundo del sí mismo “Yo”, vivenciando su fuerza, sabiduría y recursos; así como del entorno en el Aquí y Ahora.

Elementos a tomar en cuenta en la animación del taller:

- a) El bloqueo en esta fase es la confluencia: El individuo no distingue límite alguno entre su sí mismo y el medio. Confunde sus fronteras de contacto con las del ambiente que lo rodea.
- b) Frase: Tú mandas
- c) Valor: Responsabilidad
- d) Mensaje: Te dejarán. Se bloquea el contacto para quedar bien con los demás, perdiendo sus límites por miedo al abandono.
- e) Temor: Al abandono
- f) Necesidad: Pertenencia

DESARROLLO

Caldeamiento inespecífico

1. Ejercicio “Expresión Corporal”:

Con música instrumental de varios ritmos se les pone a moverse según sientan la música, para evitar distracciones se le pide cierren los ojos o usen antifaz.

2. Ejercicio “Escucharse la voz”:

Forme pareja con alguien con quien le gustaría estar y conocer mejor... Cierre los ojos ahora y siéntense juntos... Quiero que mantengan los ojos cerrados para eliminar la visión, de modo que estén obligados a usar sus otros sentidos. Mantengan los ojos cerrados hasta que les pida

que los abran. Quiero que en silencio tomen contacto con la experiencia de tener los ojos cerrados... Noten qué sienten físicamente... y noten cualquier imagen o fantasía que aparezca...

En un momento más quiero que se cuenten uno al otro acerca de la experiencia de tener los ojos cerrados y, mientras hacen eso, dirijan su atención sobre su propia voz y la de su compañero. Quiero que se den cuenta particularmente de las voces y de lo que expresa la voz en sí. Vean si pueden prestar atención a las palabras del otro, como si hablara un idioma extranjero que no entienden, de modo que la única manera de entender el mensaje es atendiendo a los énfasis, al tono, las vacilaciones, etc. Hagan esto durante unos cinco minutos...

Cada uno comparta con el otro lo que noto respecto de su voz y la de su compañero. Sea muy preciso acerca de lo que realmente notó en la voz, y además diga cómo se siente al respecto, su reacción ante ello y su impresión sobre lo que le parece. Tómese unos cinco minutos para hacer esto.

3. Ejercicio “Identificación con la voz”:

Ahora decidan rápidamente quién es A y quién es B.... Quiero que ambos cierren los ojos y los mantengan así hasta que les pida que los abran. Quiero que A atienda a su voz, se identifique con ella y la describa, diciendo que expresa “como si fuera su voz”. Por ejemplo: “Soy mi voz. Soy suave y lenta, y subo y bajo de intensidad. Soy un poco suplicante, como si estuviera pidiendo algunas cosas...”. Si se traba, simplemente repita “Yo soy mi voz...”, préstele atención y vea que puede descubrir de ella. Mientras A hace esto, quiero que B permanezca en silencio y atienda muy cuidadosamente a la voz de su compañero. Dese cuenta de las características reales de la voz en sí, y note cualquier sensación, impresión o imagen que

detecte mientras la escucha. Haga esto durante algunos minutos... Ahora cambien de pareja... Abran los ojos ahora y dediquen un par de minutos a contarse qué notaron mientras uno escuchaba la voz del otro, y las imágenes que les vinieron a la mente mientras atendían. Trate de expresar tanto las características reales de los sonidos como lo que esos sonidos, vacilaciones, etc., le expresaron a usted...

Caldeamiento específico

4. Ejercicio “Puja Sí-No”:

Reúnase con alguien que tenga más o menos su tamaño y fuerza. (O alguien hacia quien sienta antagonismo, o con quien sienta cierto tipo de conflicto o competencia). Ubíquese uno frente al otro y pongan sus manos de plano contra la de su compañero sin entrelazar los dedos. Dentro de un minuto les pediré que se miren a los ojos y comiencen a empujar con sus manos. Quiero que uno de ustedes grite: “¡SI! ¡SI! ¡SI!”... y el otro grite “¡NO! ¡NO! ¡NO!”... cuando comienza a gritar, empuje tan fuerte como pueda. Hacer esto durante un minuto aproximadamente y cambien de grito.

Me gustaría que reflexionen en silencio y se den cuenta de si empujaron más fuerte cuando gritaban ¡SI! o ¡NO!...¿Empujo realmente tan fuerte como pudo, o se freno para proteger a la otra persona o evitarle que “perdiera”?...¿Noto alguna diferencia en los esfuerzos hechos por su compañero con las dos palabras?. Emplee un par de minutos ahora para compartir sus experiencias con su compañero y discutir esto...

Nuevamente ubíquese uno frente al otro y apoyen las palmas de sus manos sobre la de sus compañeros. Mírense a los ojos y comiencen a empujar. Mientras hace esto, quiero que tome conciencia de cómo se siente y que grite palabras o frases muy breves con cada empujón y

cada vez que bote el aire de los pulmones. Use cualquier palabra que exprese su darse cuenta del momento.

Ahora descansen en silencio y permanezcan con su darse cuenta del último par de minutos...¿Qué vivenció usted mientras empujaba contra su compañero?... Compartir vivencias

Acción

Compartir en plenario mi darse cuenta y trabajar algunas situaciones inconclusas a partir de los ejercicios anteriores.

Cierre

5. Ejercicio “Si puedo” “Si quiero”:

Nos ponemos de pie formando una línea con las palmas de las manos al frente, levantadas a la altura de la cabeza, y vamos pasando frente a cada compañero gritando “Si puedo” “Si quiero”, estampando nuestras palmas es las del compañero. El compañero bien apoyado, recibirá nuestro grito y nuestra palma.

Materiales:

- Cojines y cobijas si es necesario.
- Grabadora.
- C.D. de música diversa.
- Antifaces.

TALLER 7: POST-CONTACTO

Objetivo particular: Ejercitar en los participantes la capacidad de contacto-retiro, facilitando la expresión, el contacto y el cierre de situaciones inconclusas.

Elementos a tomar en cuenta en la animación del taller:

- a) El bloqueo en esta fase es la Fijación : Consiste en la necesidad de no retirarse del contacto, lo que lo lleva a rigidizar sus patrones de conducta.
- b) Frase: No dejo de
- c) Valor: Respeto
- d) Mensaje: Estarás sólo. El individuo se aferra a las personas, situaciones o cosas por temor a la libertad.
- e) Temor: A ser libre.
- f) Necesidad: Independencia.

DESARROLLO

Caldeamiento inespecífico

1. Ejercicio “Ejercicio de relajación”:

Se les pide a los participantes que acuesten con la cara hacia el techo, se pongan lo más cómodos posibles. Que dirijan su atención a su respiración y con la respiración van incorporando la música que escuchan a su persona y se van relajando más y más.

2. Ejercicio “Escuchando lo que nos rodea”:

Mire a su alrededor ahora y dése más y más cuenta de lo que le rodea. Contacte verdaderamente lo que le rodea y permita que cada cosa le hable de sí misma y de su relación con usted. Por ejemplo , mi escritorio dice: “Estoy desordenado y lleno de trabajo que tú tienes que hacer. Hasta que me ordenes te irritaré e impediré que te concentres”, Una escultura de madera dice: “Mira cómo puedo fluir aún cuando soy rígida. Detente a descubrir mi belleza”. El pizarrón dice: “ Mira aquí, todo lo importante ocurrirá aquí “. El reloj dice: “ Apúrese y no pierda tiempo”. Tómese unos cinco minutos para permitir que las cosas de su medio ambiente le hablen. Atienda a esos mensajes que obtiene de todo su alrededor...

3. Ejercicio “Contactando”:

En silencio, busca un compañero a quien no conozcas bien. Siéntese frente a frente de esta persona y no hable. Simplemente mire la cara de su compañero por un par de minutos y trate realmente de ver a esa otra persona... No quiero que haga de esto una competencia de mirar fijo y no quiero que pierda tiempo imaginando como es su compañero. Quiero que mira a su compañero y que simplemente se de cuenta de todos los detalles de su cara.

Dése cuenta de las reales características de sus rasgos: los colores, formas y texturas, cómo se mueve o no se mueve su boca, etc. Quiero que realmente se dé cuenta de esta otra persona. Trate de verla realmente...¿Le sucede algo que le dificulta centrar su atención en su compañero?... Si alguna otra cosa le disputa la atención, tómese un tiempo para darse más cuenta de esto...

Ensayar

Continúe mirando y al mismo tiempo dirija su atención sobre sus fantasías y expectativas... imagine qué piensa, qué pasará y qué hará en los próximos minutos. Tome conciencia de ellas en detalle.

Ahora dese cuenta de lo que sucede en su cuerpo... Note cualquier sensación de tensión, nerviosismo, excitamiento, etc...¿ En qué medida son estos síntomas una respuesta a sus fantasías y expectativas acerca del futuro, más que una respuesta lo que realmente está sucediendo en este momento?...

Retraerse

Tome ahora más contacto con su experiencia de momento. Cierre los ojos y retráigase a su existencia física por un par de minutos... Dese cuenta de su cuerpo y de sus sensaciones físicas... Note cualquier tensión o excitación... Enfoque su darse cuenta en cualquier incomodidad que encuentre y note como cambia a medida que usted se contacta con ella...

Abra ahora los ojos y vuelva a mirar a su compañero... ¿Es más fácil mirarlo ahora?... Trate de descubrir aún más cosas acerca de su persona... ¿Qué puede ver ahora que no noto antes?... hasta que punto puede realmente VER a esa persona, y hasta que punto estás aún ocupado en tus fantasías, imaginaciones o suposiciones acerca de cómo es ella, preguntándose que verá en ella al mirarlo a usted, preguntándose cuanto durará esto, etc... Siempre que se sorprenda haciendo esto, simplemente reenfoque su darse cuenta en el rostro y en las expresiones de su compañero. Practique este ejercicio unos cinco minutos.

A continuación compartan uno al otro todos los detalles de cómo se sienten físicamente: dónde sientes tensiones, nerviosismo, tranquilidad o excitamiento , etc. y exactamente cómo le parece eso a usted. No explique ni justifique su experiencia, descríbala simplemente con todos los detalles y tome conciencia de cómo la experiencia de su cuerpo se muda en tanto se la trasmite a su compañero. Tómese algunos minutos para hacerlo...

Caldeamiento específico

4. Ejercicio “Diálogo con los Padres”:

Siéntese confortablemente y cierre los... Visualice a uno de sus padres, sentado frente suyo. Tome cierto tiempo para ver realmente a su padre o madre sentado frente suyo y tome contacto con él o ella. ¿Cómo está sentado/a?...¿Qué está usando?...¿Qué tipo de expresión facial tiene?... Note todos los detalles de su padre o madre allí sentado frente a usted... ¿cómo se siente mientras mira a su padre o madre?...

Comience a ser ahora completamente sincero con él o ella. Cuénteles todas las cosas que nunca le dijo y dígaselas directamente a él o a ella como si le estuviera hablando ahora. Dígale todo lo que le viene en mente: resentimientos que oculta, ira que tenía miedo de mostrar, amor que no haya expresado, preguntas que nunca formuló, etc. Tome conciencia de cómo se siente mientras lo hace, y note si comienza a poner tenso su cuerpo en algún lugar, etc. Asegúrese de estar en contacto con su padre o madre mientras hace esto. Tómese alrededor de cinco minutos para hacerlo...

Ahora conviértase en su padre o madre y responda a lo que acaba de decir. Como padre suyo, ¿cómo responde a lo que su hijo acaba de decir?... Tome conciencia de cómo se siente mientras lo hace...¿cómo se siente respecto de su hijo?... cuénteles ahora que siente hacia él y dígale qué piensa de él...¿Qué clase de relación tiene con él?...

Cambie puestos nuevamente y conviértase en usted mismo. ¿Cómo responde a lo que su padre acaba de decir?...¿Qué dice ahora y cómo se siente mientras lo dice?...dígasles cómo se siente hacia él o ella, y dígale que piensa de él o de ella. Dígale que necesita y quiere de él o de ella. Tómese cierto tiempo para decirle exactamente y específicamente qué quiere que haga por usted, y tome conciencia de cómo se siente mientras hace eso.

Ahora, conviértase nuevamente en su padre o madre...

Cambie de puesto y vuelva ser usted mismo...

Ahora quiero que le diga a su padre o madre qué aprecia de él o ella. No importa lo difícil que sea su relación, algo debe de haber que usted aprecia en él o ella. Dígale estas cosas ahora, y sea específico y detallado...

Sea su padre o madre otra vez. ¿Cómo responde a estas apreciaciones? ¿Puede realmente aceptarlas, o las minimiza o rechaza?... Exprese ahora sus apreciaciones sobre su hijo. Dígale en detalle que es lo que aprecia en él...

Vuelva hacer usted nuevamente y responda a su padre o madre... Es momento de ir cerrando este diálogo con papá o mamá, agradézcanle este diálogo su escucha y su palabra y despídanse como mejor deseen con un gracias, un abrazo , etc.

Acción

Compartir en plenario mi darme cuenta y trabajar algunas situaciones inconclusas a partir de los ejercicios anteriores.

Cierre

Nos damos unos minutos para que cada uno elabore respecto de cada uno del grupo un gracias (ejem. Rafael gracias por tu apertura y tu responsabilidad para sumir tu vida.) y una invitación (Rafael te invito a expresar más lo que te duele).

Reunidos en circulo cada uno irá diciéndoles a cada uno del grupo su gracias y su invitación.

Terminaremos todos ante el cuadro de la Parábola del hijo pródigo orando lentamente el Padre Nuestro.

Materiales:

- Cojines o cobija si es necesario.
- Grabadora.
- C.D. de música para relajar.
- Antifaces.
- Cuadro de la Parábola del Hijo Pródigo.

APÉNDICE C HOJA DE CALIFICACIÓN DEL TEST DE PSICODIAGNÓSTICO GESTALT

(Por favor lea con mucho cuidado y verifique)

PATRON DE RESPUESTAS CORRECTAS				Calif:	Fase:
NO = 0	NO = 0	0		0	Desbloqueada
SI = 0	SI = 0	0		0	

Cualquier diferencia, al patrón de respuestas, se asignan dos puntos por cada valor diferente

(Zona de verificación, no usar)

b	d
d	g
f	h
e	f
5	25
g	b
h	e
c	a
a	c
10	30
d	g
f	h
g	d
h	f
15	35
a	b
e	a
b	e
c	c
20	40

EJEMPLOS (de posibilidades):

EJEMPLOS (de posibilidades):				Calif:	Fase:
NO = 0	SI = 2	2		2	Funcional
SI = 0	SI = 0				
SI = 2	NO = 0	4		4	Ambivalencia
SI = 0	NO = 2				
SI = 2	SI = 2	6		6	Disfuncional
NO = 2	SI = 0				
SI = 2	SI = 2	8		8	Bloqueada
NO = 2	NO = 2				

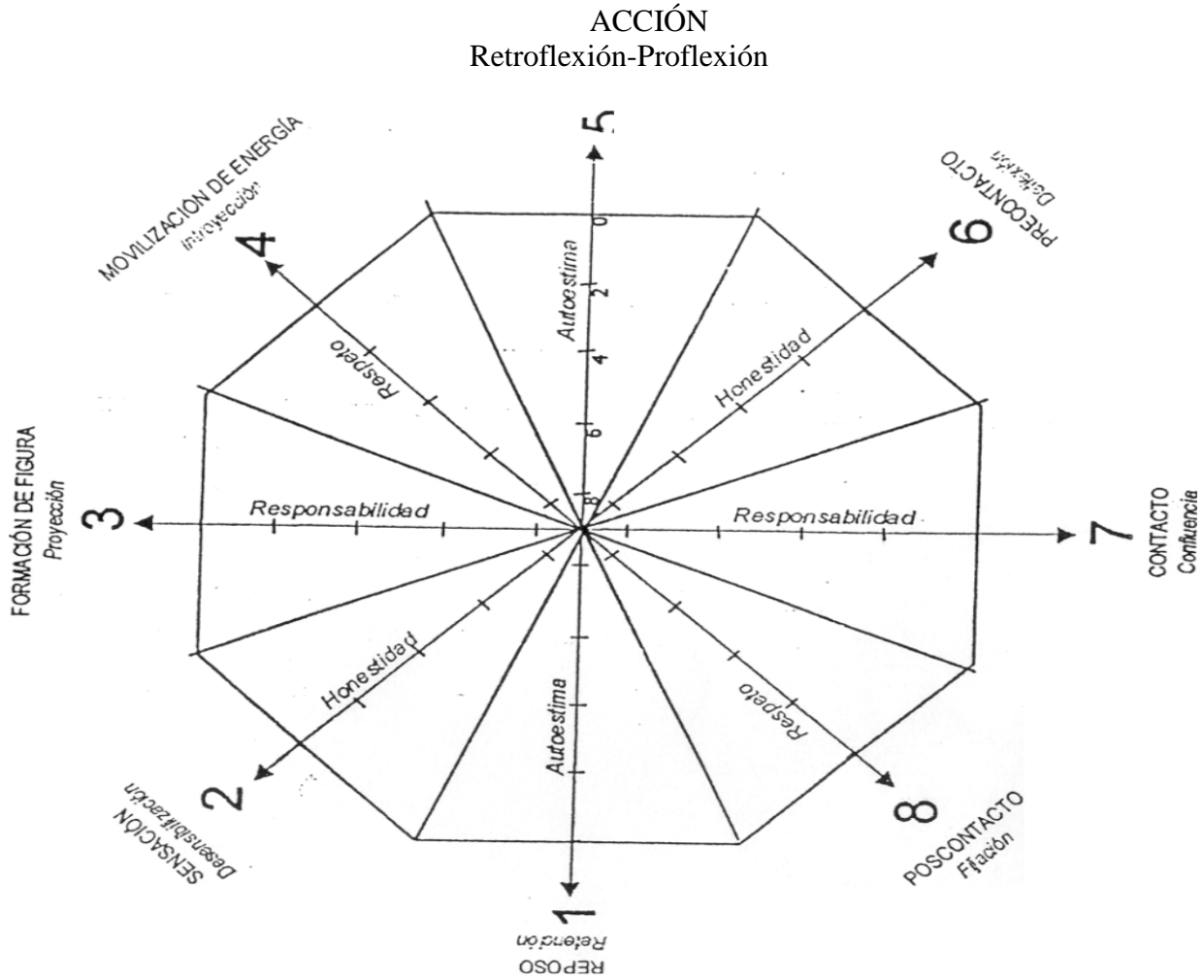
Y AHORA, POR FAVOR CALIFIQUESE, USTED MISMO:

Y AHORA, POR FAVOR CALIFIQUESE, USTED MISMO:				Calif:	Fase:
1 (a)	16 - 37				
	28 - 9.				
2 (b)	1 - 18.				
	26 - 36				
3 ©	19 - 39				
	29 - 8.				
4 (d)	11 - 33.				
	2 - 21.				
5 (e)	4 - 27.				
	38 - 17.				
6 (f)	24 - 12.				
	34 - 3.				
7 (g)	13 - 22.				
	6 - 31.				
8 (h)	7 - 32.				
	23 - 14.				

Elaboró: José trujillo Santa-Ana (alumno de la Maestría). Julio-1999

APÉNDICE D

CUADRO GRAFICO DE LOS NIVELES DE BLOQUEOS EN EL CICLO DE LA EXPERIENCIA



RADIAL CONCENTRICO DEL POTENCIAL

Escuela:	Materia:
Edad:	Promedio:
Sexo: F M	Fecha:
Actitud Manipuladora almpier:	
Descripción:	
Actitud Manipuladora múltiple:	
Descripción:	
Diagnóstico:	
Sugerencias de intervención:	
Valor a trabajar:	
Fase de inicio de trabajo:	
Potencial a desarrollar:	
Notas:	
Tutor:	
Departamento de Desarrollo Humano y Orientación Educativa	
Toluca UP/AEP	

APÉNDICE E

TABLA .
MATRIZ DE FRECUENCIA : DISTRIBUCIÓN DE SUJETOS POR PUNTAJES Y
FASES DEL CICLO DE LA EXPERIENCIA.

PUNTAJES

FASES DEL CICLO DE LA EXPERIENCIA	0	2	4	6	8	TOTAL DE SUJETOS
REPOSO						
SENSACIÓN						
FORMACIÓN DE FIGURA						
MOVILIZACIÓN DE ENERGÍA						
ACCIÓN						
PRE CONTACTO						
CONTACTO						
POSTCONTACTO						
TOTALES						

PUNTAJE = 0 Fase desbloqueada

PUNTAJE = 2 Fase funcional

PUNTAJE = 4 Fase ambivalencia

PUNTAJE = 6 Fase disfuncional

PUNTAJE = 8 Fase bloqueada

Tabla .**TABLA DE RESULTADOS DE LOS NIVELES DE BLOQUEO POR SUJETO Y FASES DEL CICLO DE LA EXPERIENCIA.****FASES DEL CICLO DE LA EXPERIENCIA****PUNTAJE = 0 Fase desbloqueada**

Sujetos	Reposo	Sensación	F. De Figura	M de Energía	Acción	Pre-contacto	Contacto	Post-Contacto
A								
B								
C								
D								
E								
F								
G								
H								
I								
J								
K								
L								

PUNTAJE = 2 Fase funcional**PUNTAJE = 4 Fase ambivalencia****PUNTAJE = 6 Fase disfuncional****PUNTAJE = 8 Fase bloqueada**

APÉNDICE G**SOLICITUD 1. DE AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE DARSE CUENTA A LOS POSTULANTES MSPS.**

Puebla, Puebla, a 3 de julio del 2001

ASUNTO:

SOLICITUD PARA LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA PARA DESARROLLAR LA CAP ACmAD DE DARSE CUENTA DESDE EL ENFOQUE GESTAL A LOS POSTULANTES

**MISIONEROS DEL ESPÍRITU SANTO
PROVINCIA DE MÉXICO
P. JUAN MOLINA ANCONA, MSPS.
ENCARGADO DE FORMACIÓN**

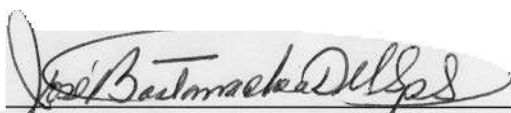
Que el Espíritu de Dios te anime en tu seguimiento de Jesús Sacerdote y Víctima y en tu servicio a la Congregación.

Por este medio y según lo concertado en nuestra entrevista anterior, solicito la autorización para la aplicación de un Programa para desarrollar la capacidad de Darse Cuenta desde el Enfoque Gestalt a los postulantes a la Congregación en este período del 2001, durante la última parte (3 meses) de su experiencia que realizaran en la ciudad de Querétaro.

La aplicación de éste programa forma parte central del Proyecto de Investigación de Tesis, para obtener la titulación de la Maestría en Psicología Clínica con orientación Gestalt que he realizado en esta ciudad.

Esperando tu respuesta, me encomiendo a tus oraciones

G R A C I A S



H. José Adolfo Bastarrachea Duarte, MSpS.

APÉNDICE H
SOLICITUD 2. DE AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DEL
PROGRAMA DE DARSE CUENTA A LOS POSTULANTES MSPS.

Puebla, Puebla, a 3 de julio del 2001

ASUNTO:

SOLICITUD PARA LA APLICACIÓN
DE UN PROGRAMA PARA
DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE
DARSE CUENTA DESDE EL
ENFOQUE GESTAL A LOS
POSTULANTES

MISIONEROS DEL ESPÍRITU SANTO
PROVINCIA DE MÉXICO
P. GERARDO HERERRA MSPS.
ENCARGADO DEL POSTULANTADO 2001

Que el Espíritu de Dios te anime en tu seguimiento de *Jesús* Sacerdote y Víctima y en tu servicio a la Congregación.

Por este medio y según lo concertado en nuestra entrevista anterior, solicito la autorización para la aplicación de un Programa para desarrollar la capacidad de Darse Cuenta desde el Enfoque Gestalt a los postulantes a la Congregación en este período del 2001, durante la última parte (3 meses) de su experiencia que realizaran en la ciudad de Querétaro.

La aplicación de éste programa forma parte central del Proyecto de Investigación de Tesis, para obtener la titulación de la Maestría en Psicología Clínica con orientación Gestalt que he realizado en esta ciudad.

Agradeciendo tu respuesta, me encomiendo a tus oraciones.

G R A C I A S

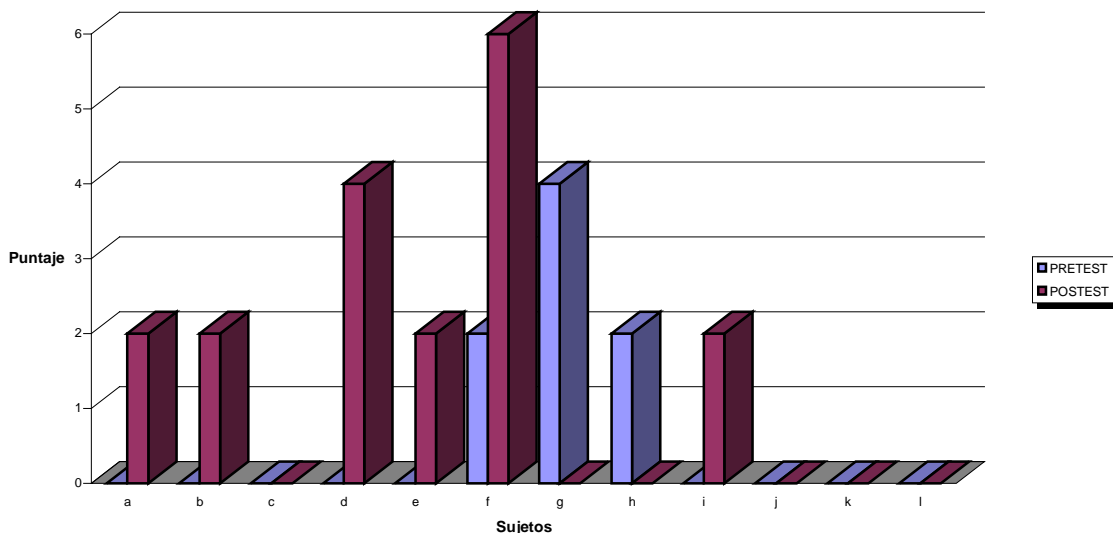


H. José Adolfo Bastarrachea Duarte, MSpS.

APÉNDICE I
GRAFICAS DE LOS RESULTADOS DE NIVELES DE BLOQUEO DE LAS FASES DEL CICLO DE LA EXPERIENCIA Y DE LOS SUJETOS NO PRESENTADAS EN LOS ANÁLISIS CUALITATIVO Y CUANTITATIVO.

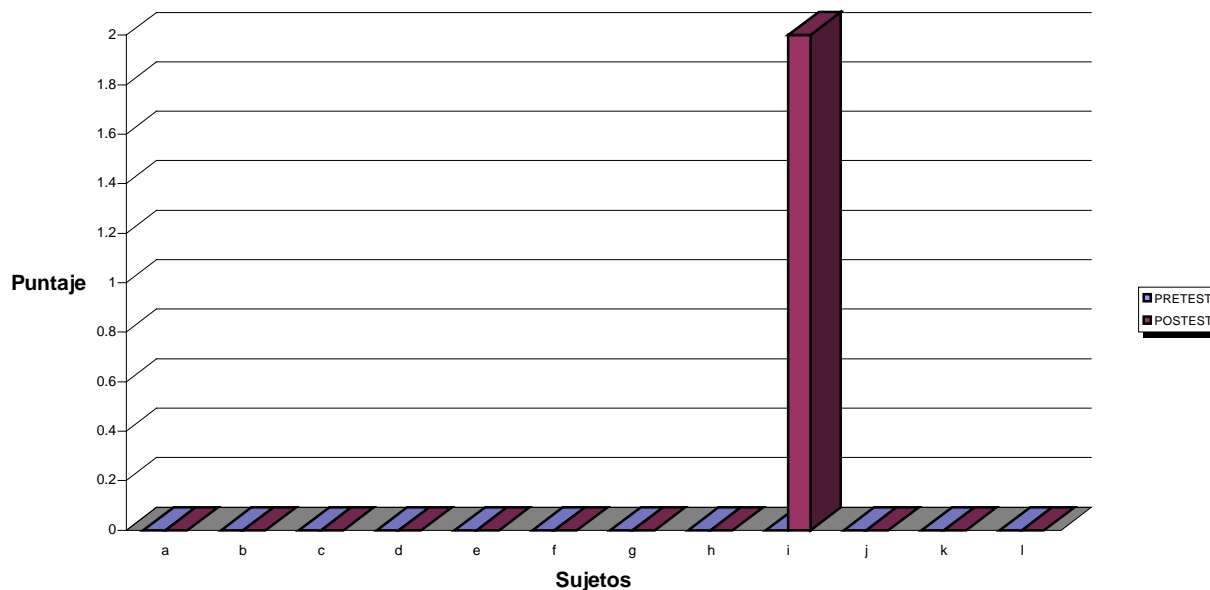
GRÁFICA 15. Fase de reposo

NIVEL DE BLOQUEO POR SUJETO

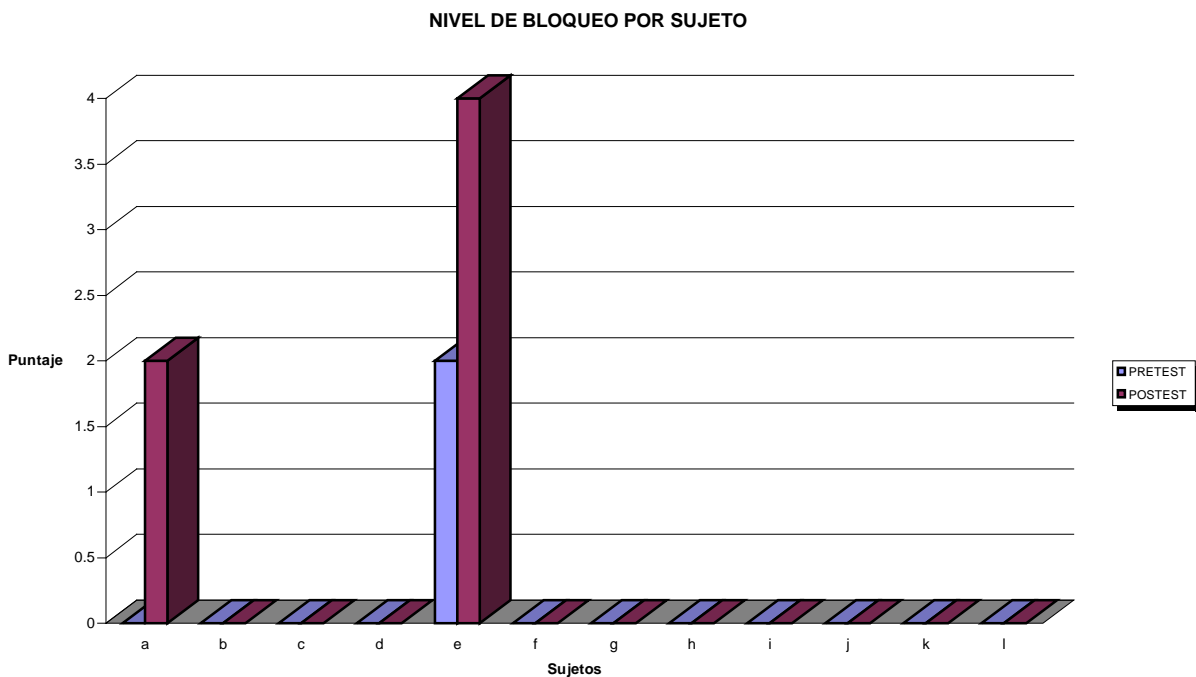


GRÁFICA 16. Fase de sensación

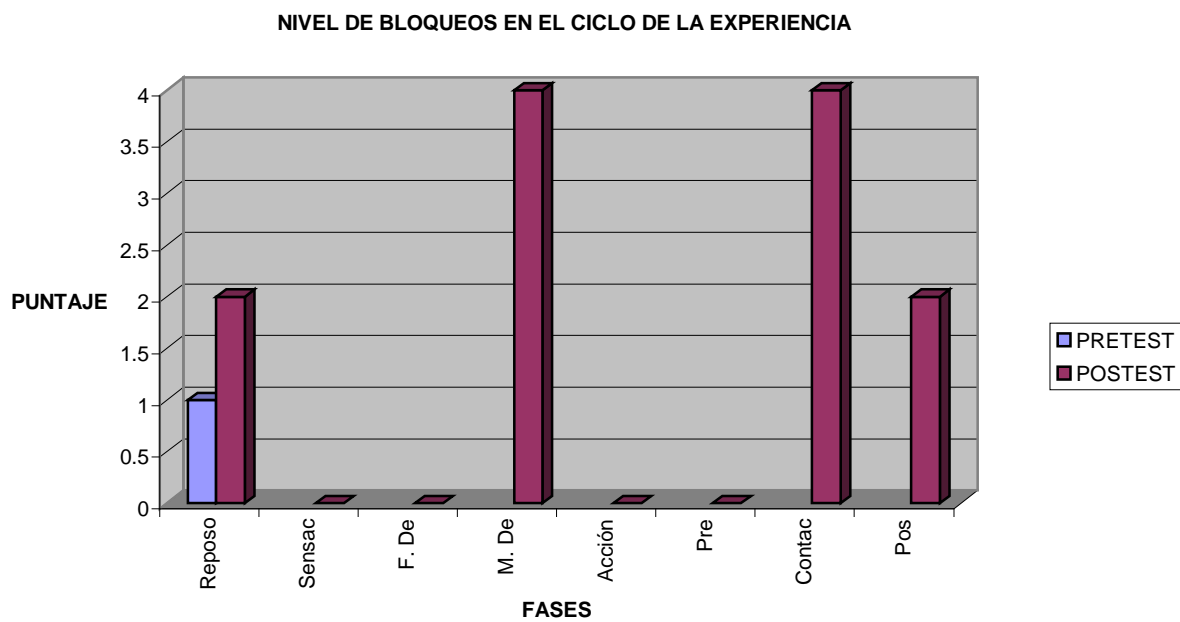
NIVEL DE BLOQUEO POR SUEJETO



GRÁFICA 17. Fase de formación de figura

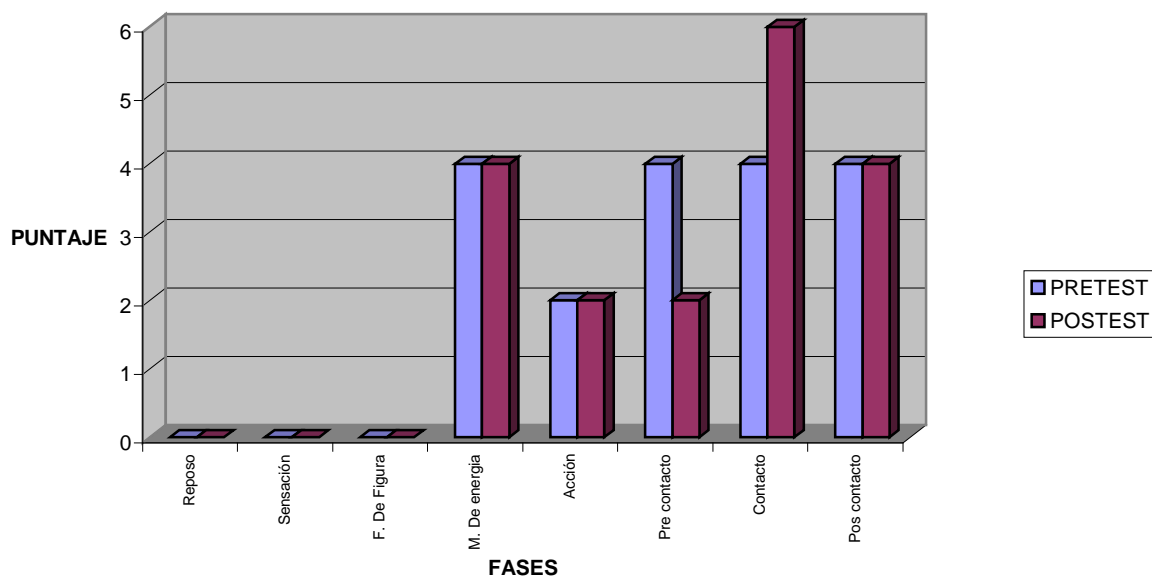


GRÁFICA 18. SUJETO "b"



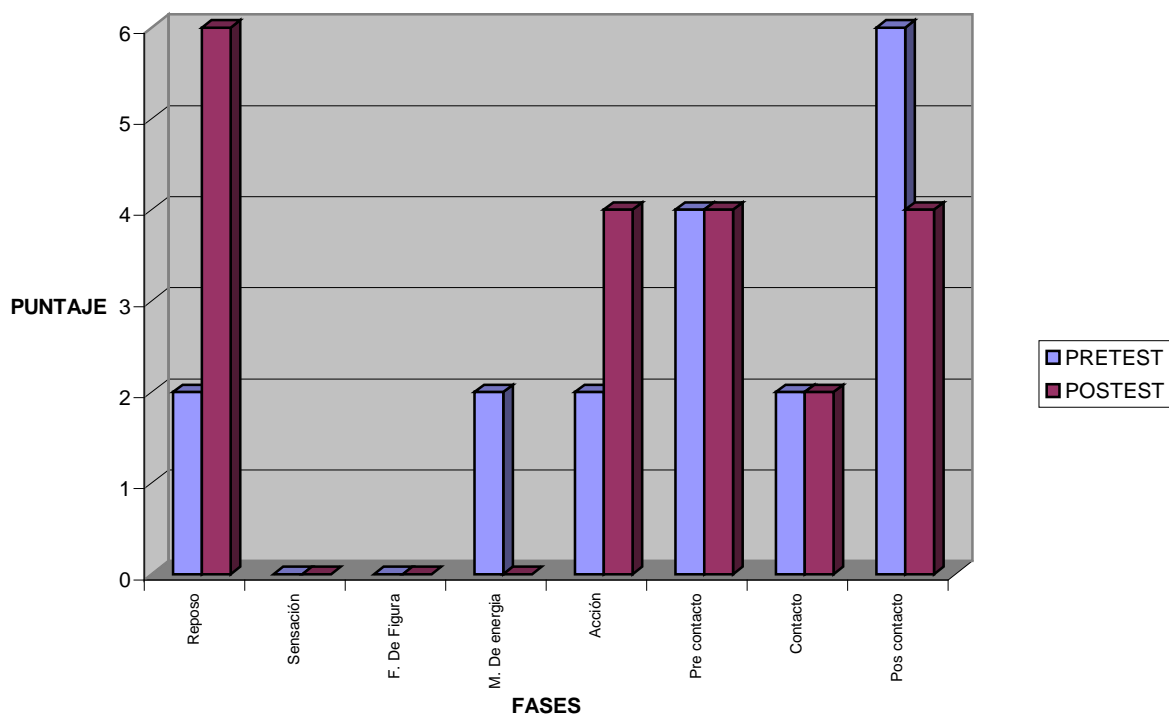
GRÁFICA 19. SUJETO "c"

NIVEL DE BLOQUEOS EN EL CICLO DE LA EXPERIENCIA



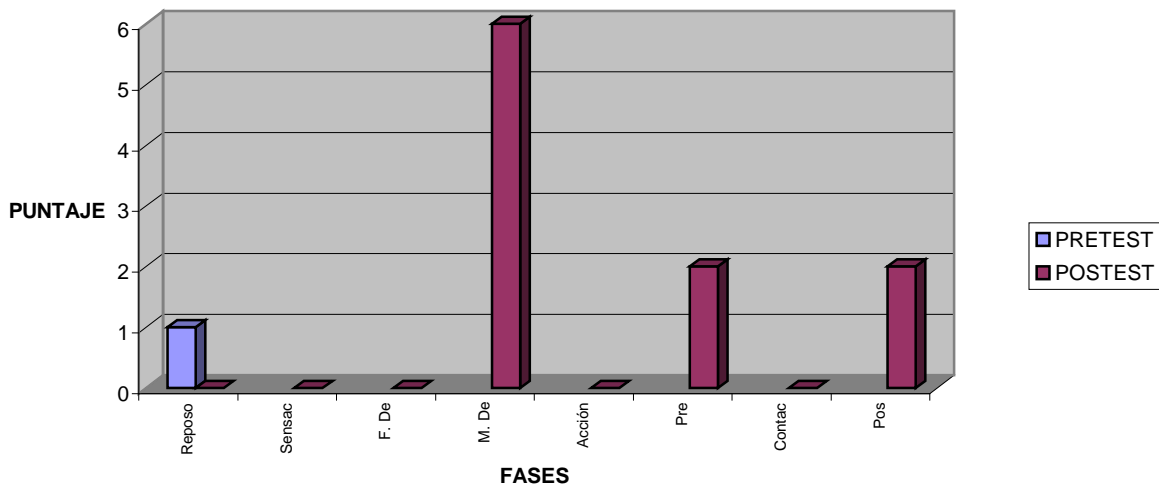
GRÁFICA 20. SUJETO "f"

NIVEL DE BLOQUEOS EN EL CICLO DE LA EXPERIENCIA



GRÁFICA 21. SUJETO "h"

NIVEL DE BLOQUEOS EN EL CICLO DE LA EXPERIENCIA



GRÁFICA 22. SUJETO "j"

NIVEL DE BLOQUEOS EN EL CICLO DE LA EXPERIENCIA

