



UNIVERSIDAD MICHOACANA DE SAN NICOLÁS DE HIDALGO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

COORDINACIÓN DE ESTUDIOS DE POSGRADO

**RESILIENCIA ANTE EL DISTANCIAMIENTO FAMILIAR DESDE LA PSICOTERAPIA GESTALT:
ESTUDIO DE CASO**

TESIS

**TRABAJO TERMINAL PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA
ESPECIALIZADA**

PRESENTA

LIC. AIDE MONSERRAT RODRÍGUEZ-GUZMÁN

ASESORA

DRA. MARÍA INÉS GÓMEZ DEL CAMPO DEL PASO

COMITÉ REVISOR

DRA. BELEM MEDINA PACHECO

DRA. SILVIA YUNUÉN CASTRO OCHOA

MTRA. YOLANDA ELENA GARCÍA MARTÍNEZ

MTRA. DEYANIRA AGUILAR PIZANO

MORELIA, MICHOACÁN

JUNIO 2026

AGRADECIMIENTOS

Esta tesis representa mucho más que un logro académico culminado a mis 25 años; simboliza una parte de mi historia, de mi crecimiento profesional y personal, así como de mis procesos, aprendizajes y de todo aquello que tuve que atravesar para llegar hasta aquí. A lo largo de este camino comprendí que la resiliencia no solo se estudia, también se vive y se construye a partir de las experiencias, los vínculos y las personas que acompañan nuestro proceso.

A mi familia, por ser siempre mi hogar y mi lugar seguro. Gracias por el amor, el apoyo y la presencia con la que me han acompañado toda la vida, especialmente a mis padres, por dar siempre lo mejor de ustedes, enseñarme el valor de la familia y convertirla en una parte muy especial de mi vida.

A mi esposo, por caminar conmigo durante tantos años de cambios, aprendizajes y crecimiento. Gracias por permanecer, por acompañarme incondicionalmente, por tomar mi mano en cada etapa y por construir conmigo una historia que también ha dado forma a la persona que soy hoy y en la que me siento muy amada. MiCielo y mi lugar seguro.

A mis profesoras de la maestría, gracias por enseñarme desde la humanidad, la sensibilidad y el amor por esta profesión. En muchos momentos, escucharlas también fue un abrazo al alma, una gran contención y motivación para continuar.

A mis amistades, especialmente a aquellas personas con quienes coincidí en los últimos años, gracias por estar presente, acompañarme, escucharme y compartir conmigo momentos significativos durante este proceso tan maravilloso, el cual deja una huella inmensa en mi vida.

A mi psicoterapeuta, por sostenerme, escucharme y acompañarme incluso en los momentos en los que me sentía más perdida. Gracias por ayudarme a reencontrarme conmigo misma y por recordarme la importancia de mirarme con más amor y compasión.

Y finalmente, a mí. Por no rendirme. Por estar para mí misma y seguir adelante aun en medio del cansancio, las dudas y los momentos complicados. Porque hoy entiendo que llegar hasta aquí no solo habla de un logro académico, sino también de todo lo que fui y soy capaz de sostener, resignificar y transformar en el camino. Amo profundamente lo vivido en esta etapa y me voy marcada por una palabra: Gratitude.

ÍNDICE

Resumen	6
Abstract	7
Introducción	8
CAPÍTULO I. Marco teórico	13
1.1. La psicoterapia Gestalt como enfoque psicoterapéutico	13
1.1.1. Conceptualización	13
1.1.2. Historia y origen de psicoterapia Gestalt	16
1.1.3. El ser humano desde una perspectiva con su existencia y el mismo ser	28
1.1.4. Aplicaciones de psicoterapia Gestalt (técnicas)	34
1.2. Resiliencia desde una perspectiva diferente	41
1.2.1. Conceptualización	41
1.2.2. Factores que influyen en la resiliencia	44
1.2.3. Adaptación y mecanismos de defensa	48
1.2.4. Papel de la familia y cómo influye en el funcionamiento familiar	49
1.2.5. Fomentar resiliencia	53
1.3. Ansiedad dentro del ciclo de la experiencia de la Gestalt	56
1.3.1. Conceptualización	56
1.3.2. El ciclo de la experiencia en la psicoterapia Gestalt	63
CAPÍTULO II. Método	78
Pregunta guía	78
Justificación	78
Objetivo general y objetivos específicos	79
Hipótesis	79
Método: Estudio de caso	79
Participante	81
Escenario	81
Técnicas e instrumentos de recolección de datos	82

Procedimiento y análisis de datos	85
Consideraciones éticas	86
CAPÍTULO III. Análisis del caso clínico	88
Presentación del caso	88
Evaluación del caso	88
Descripción del tratamiento	101
Análisis del caso	103
CAPÍTULO IV. Conclusiones	122
Limitaciones y sugerencias	124
Referencias	126
APÉNDICES	133
Apéndice A. Consentimiento informado: Maestría en Psicología Clínica Especializada (MPCE)	133
Apéndice B. Consentimiento informado: Centro Integral de Intervención Psicológica (CIIP)	135
Apéndice C. Protocolo de test en blanco: Inventario de Orientación Personal (POI)	136
Apéndice D. Protocolo de test en blanco: Listado de Adjetivos para la Evaluación del Autoconcepto en adolescentes y adultos (LAEA)	145

ÍNDICE DE FIGURAS Y TABLAS

Figura 1: <i>Funcionamiento familiar (deterioro v/s resiliencia).</i>	53
Figura 2: <i>Sistemas y procesos involucrados en la resiliencia.</i>	56
Figura 3: <i>Ciclo de movimiento: Ejemplo gráfico.</i>	66
Figura 4: <i>División de 2 fases en el Ciclo de la experiencia.</i>	68
Figura 5: <i>División de zonas en el Ciclo de la experiencia.</i>	69
Figura 6: <i>8 fases en el Ciclo de la experiencia.</i>	69
Figura 7: <i>Esquema de fases y trayecto del ciclo de la experiencia.</i>	71
Figura 8: <i>Bloqueos en el ciclo de la experiencia.</i>	75
Figura 9: <i>Bloqueos y fases en el ciclo de la experiencia.</i>	75
Figura 10: <i>Familiograma.</i>	90
Figura 11: <i>Trastorno de ansiedad generalizada. Criterios diagnósticos 300.02 (F41.1).</i>	100

RESUMEN

El presente trabajo consiste en un estudio de caso sobre la historia de “Jaz”, quien inicialmente refiere como motivo manifiesto el duelo por la pérdida de seres queridos, sin embargo, durante el proceso se identifica un motivo latente: el distanciamiento con su familia nuclear desde la niñez hasta la adultez, situación que afectó su estado emocional, su sentido de pertenencia y aspectos de su vida. A partir de ello surge la pregunta de investigación: “¿De qué manera se fomenta el desarrollo de la resiliencia en una persona para sobrellevar el distanciamiento familiar desde la psicoterapia Gestalt?”. El objetivo principal es favorecer que “Jaz” desarrolle resiliencia para enfrentar adversidades y reconocer sus recursos.

Desde la psicoterapia Gestalt se trabajó; Awareness, Aquí y Ahora, Responsabilidad, Resignificación de su historia, entre otros. Esto permitió mejorar su autoestima, afrontar el duelo y fortalecer su relación familiar, favoreciendo el desarrollo de resiliencia mediante el acompañamiento psicoterapéutico y el contacto con sus necesidades reales.

Como parte del proceso se identificó el diagnóstico de trastorno de ansiedad generalizada. Finalmente, “Jaz” logró una resignificación personal, fortaleció su autonomía, estableció una relación más sana con su familia e inició un proceso de independencia.

Este trabajo evidencia cómo la psicoterapia Gestalt puede fomentar la resiliencia en personas que han vivido experiencias adversas, especialmente relacionadas con el distanciamiento familiar, contribuyendo a su bienestar emocional.

La metodología empleada fue cualitativa con enfoque fenomenológico, basada en un estudio de caso que permitió comprender la experiencia subjetiva de “Jaz” durante su proceso terapéutico.

Palabras clave:

Resiliencia, Distanciamiento familiar, Psicoterapia Gestalt, Ansiedad.

ABSTRACT

This paper consists of a case study on the history of “Jaz,” who initially refers to grief over the loss of loved ones as the obvious motive. However, during the process, a latent motive is identified: the estrangement from her nuclear family from childhood to adulthood, a situation that affected her emotional state, her sense of belonging, and aspects of her life. This raises the research question: “How does Gestalt psychotherapy promote the development of resilience in a person to cope with family estrangement?” The main objective is to help “Jaz” develop resilience to face adversity and recognize her resources.

Gestalt psychotherapy was used to work on awareness, the here and now, responsibility, and reframing her history, among other things. This helped improve her self-esteem, cope with grief, and strengthen her family relationships, promoting the development of resilience through psychotherapeutic support and contact with her real needs.

As part of the process, a diagnosis of generalized anxiety disorder was identified. Ultimately, “Jaz” achieved personal reframing, strengthened her autonomy, established a healthier relationship with her family, and began a process of independence.

This study shows how Gestalt psychotherapy can promote resilience in people who have experienced adverse events, especially those related to family estrangement, contributing to their emotional well-being.

The methodology used was qualitative with a phenomenological approach, based on a case study that allowed us to understand Jaz's subjective experience during her therapeutic process.

Keywords:

Resilience, Family distancing, Gestalt Psychotherapy, Anxiety.

INTRODUCCIÓN

Desde un proceso interno la resiliencia es particular para cada persona, ya que, esta dependerá de los recursos psicológicos y personales con los que cuenta cada persona, influyen varios factores como: edad, relaciones interpersonales, relaciones intrapersonales, entorno en el que se vive, etapas de desarrollo, redes de apoyo, vínculos, creencias, religión, entre otras. Ésta es modificada con el paso del tiempo, de acuerdo a las experiencias por las que se enfrentan y afrontan de manera personal, profundizando en que a pesar de ser innata también se puede desarrollar y aprender, centrándose en las formas particulares en que cada persona desarrolla su resiliencia.

Dicho lo anterior, ésta suele ser vista en términos generales como la capacidad de sobrellevar los problemas y adaptarse para poder salir adelante a pesar de las adversidades que se presentan, sin embargo, el término puede ampliar más su significado si se toman en cuenta diversos escenarios y especificaciones, por lo que el correcto entendimiento e interpretación son de gran utilidad dentro de la psicología, especialmente dentro del ámbito clínico.

La resiliencia es de suma importancia ante diversos temas; en este caso en particular, cobra relevancia en el distanciamiento de la familia nuclear, esto porque se aprende a superar situaciones adversas que no se tienen previstas y posteriormente a tener fortaleza para atravesar lo que suscita dicha condición de manera constructiva.

Generalmente se suele tener un pensamiento arraigado de que durante la infancia se permanecerá en unión con la familia y cuando ocurre un distanciamiento a corta edad, se generan cambios que no se tenían pensados sucedieran tanto a nivel personal como nivel familiar, ni mucho menos es algo que un infante pensaría, sino que se pensaría todo lo contrario, permanecer cerca de su familia, que tanto los padres como los hermanos sean los primeros en ver por su bienestar, tratándose de la hija menor.

Al tratar temas de distanciamiento del núcleo familiar, se lleva un peso sentimental muy grande, que de manera social es lo más esperado tratándose dicho tema, ya que, de acuerdo a un sistema de creencias muy arraigado, se espera que la persona no se separe de su familia, en este caso, que los hijos no se separen de los papás y hermanos, es por ello que es importante conocer más sobre dicho tema, y el cómo se puede desarrollar la resiliencia ante el distanciamiento de la familia a una corta edad, por lo que se busca resaltar el cómo “Jaz” logra sobrellevar la situación de manera resiliente y así puede continuar con su historia de

vida, sin que el distanciamiento que vivió en el pasado le repercuta de manera negativa en su presente.

Resaltando que no todas las personas cuentan con la misma capacidad de resiliencia, esto con la finalidad de amparar y dar herramientas a “Jaz” para que de cierta manera cuente con recursos que pondrían sacarla de la situación por la que pasa actualmente, la cual es una situación que recuerda e impacta en ella desde su pasado, de este modo desarrollar y encontrar herramientas para poder sobrellevar dicha situación, así mismo, hacer presente que a pesar de todas las adversidades por las que transite, pueda ver que existe algo más allá por lo cual seguir adelante, donde acompañada de la psicoterapia Gestalt se busca que pueda contemplar que no está sola en el mundo, qué es lo que sí hay, qué puede hacer con lo que tiene, qué es lo que aún queda para seguir adelante y de este modo dar una resignificación a su vida.

Se retomaron diversos conceptos que ayudan a entender mejor el tema del proceso de distanciamiento del núcleo familiar que se originó en la infancia, persistió durante la adolescencia y continúa en la adultez, así como el concepto de resiliencia, además de diversos estudios y análisis relacionados con el tema.

El estudio de caso que se menciona en esta tesis es sobre una paciente femenina la cual comenzó su proceso psicoterapéutico a la edad de 25 años y se nombrará con el seudónimo “Jaz”.

Refirió en la primera sesión el motivo de consulta de la siguiente manera “fallecieron personas que quiero y no puedo sobrellevar el duelo”, sin embargo, con el paso de las sesiones se pudo notar que este motivo se mantenía ante “Jaz” de manera explícita, dicho de otro modo “motivo manifiesto”, el duelo que mencionaba que más dolía no era reciente, puesto que fue alrededor de hace 15 años, sin embargo, atravesó por dos duelos más, los cuales aparentan no ser de tanta relevancia para ella debido a que no se trató de personas tan cercanas como el primero, aunado al motivo de consulta, un punto muy sobresaliente en la mayoría de las sesiones es que, mencionaba temas de manera implícita acerca de la familia y el distanciamiento que ocurrió, así como, refería sentimientos de enojo, tristeza y frustración. De esta manera se buscó el motivo de consulta implícito real, dicho de otro modo “motivo latente” a lo largo de todo su discurso en el transcurso de las sesiones.

Realizando un análisis más profundo y detallado, se pudo observar que la información que “Jaz” menciona está relacionada con el tema de su familia, de la cual se comenzó a alejar

desde que tenía 5-6 años de edad, lo que ocurrió con la llegada de una nueva integrante a la familia, mismo proceso donde se logró observar un duelo continuo al momento que se distanció de su familia nuclear, dicho proceso parecía intensificarse con el paso del tiempo, hasta el punto de que, en la actualidad, la comunicación con su familia nuclear resultaba muy limitada. Al respecto refería: *“No me siento parte de mi familia, siento que ellos me han dejado sola cuando los he necesitado, hasta cuando no les pido apoyo, son groseros conmigo, siempre ven más por los demás antes que por mí”*.

Dicho motivo de consulta se abordó desde la psicoterapia Gestalt, profundizando en la manera en que “Jaz” ha sobrellevado el distanciamiento con su familia, así como en el desarrollo de su resiliencia en la adultez, tras haber vivido esta situación desde una edad temprana y prolongarse a lo largo del tiempo.

Al conocer las bases biológicas, psicológicas, y sociales se amplió el campo de acción en el ámbito del tratamiento Gestáltico. Teniendo en cuenta que son procesos que cuentan con varias etapas, de las cuales también fueron consideradas para sobrellevar las adversidades que se presentaron en el proceso del duelo por distanciamiento de la familia nuclear de “Jaz”, a su vez, considerando que cada persona es diferente en todos los aspectos, incluso al pasar el proceso de un duelo causado por el distanciamiento con la familia, la persona puede llegar a presentar un desequilibrio en su vida, esto por lo inesperado de la situación.

Para la persona que sufrió un distanciamiento familiar, la cual esperaba que estuvieran esas figuras presentes emocionalmente toda su infancia, adolescencia y parte de su adultez, resulta difícil pensar en un proceso en el que pueda existir un crecimiento, incluso esta idea puede resultar dolorosa durante y posterior al distanciamiento.

La intención no es mirar en positivo una circunstancia como el distanciamiento de la familia a una edad temprana, ni tampoco minimizar el dolor. Se trata de centrar el duelo que resulta de dicho distanciamiento aunado a la resiliencia, en el momento que el dolor disminuye y la aceptación se va posando, la persona puede tener una visión más amplia de la pérdida que tuvo en su niñez y la que actualmente tiene, del mismo modo, una visión más amplia de lo que está pasando y sintiendo en ese momento, en el instante que el dolor disminuye, es como si una pantalla descendiera, permitiendo a la persona ver el camino que tiene por delante y observar su propio proceso para volver a retomar su vida, puede ser ese momento la clave, donde muchas personas deciden iniciar un proceso de crecimiento personal

o adentrarse por completo en el dolor que sienten de forma permanente de no sentirse parte de una familia y dejarse consumir por esta idea.

El presente estudio de caso se realizó con el objetivo de conocer y profundizar cómo “Jaz” al haber sufrido el distanciamiento de su familia nuclear desde una edad temprana, logró desarrollar y aprender resiliencia al sobrellevar estas circunstancias. Donde se pudo apreciar que “Jaz” de cierta manera entró en un estado de desequilibrio ante el duelo que tuvo por el distanciamiento que presentó con su familia, y más porque siempre había vivido en el mismo hogar con ellos. Teniendo presente que cada persona cuenta con recursos personales, los cuales sirven de herramienta y recursos psicológicos para sobreponerse frente a las situaciones que se lleguen a presentar.

El tema abordado en esta tesis sobre “Resiliencia ante el distanciamiento familiar desde la psicoterapia Gestalt”, es un tema muy común en nuestra sociedad, ya que dentro de él se pueden desglosar diversos aspectos de la vida cotidiana. Sin embargo, esto no implica que exista la suficiente información e investigaciones sobre el mismo, de las pocas que existen se destacan las siguientes:

Osornio Garnica, Medina Pacheco y Gómez del Campo del Paso (2021) han abordado en su investigación la importancia de la expresión emocional en pacientes con enfermedades crónicas, destacando tanto el impacto que representa en el bienestar subjetivo como en la mejora de la calidad de vida. Se ha encontrado que al trabajar con emociones como el miedo, la tristeza y el enojo mediante técnicas psicocorporales y vivenciales, los pacientes pueden resignificar su experiencia de enfermedad, fortalecer su autoestima y mejorar su adhesión al tratamiento. Haciendo una investigación más profunda se ha encontrado que la expresión guiada de los sentimientos (mediante intervenciones psicocorporales y técnicas vivenciales) contribuyen al momento de trabajar en la resignificación personal, y de esta manera se va promoviendo una percepción más positiva de la vida y de sí mismos, ya que de manera general se favorece el desarrollo personal frente a las adversidades.

Por otro lado la investigación de Delgado-Ruiz y Barcia-Briones (2020) plantea que existe un papel clave entre la estructura y dinámica familiar en cuanto al desarrollo integral, dado que se ha observado que las familias con relaciones deterioradas, donde tampoco tienen roles definidos o incluso hay una falta de apoyo emocional entre ellos mismos, por lo que se tiende a provocar que los miembros de la familia desarrollen comportamientos problemáticos,

presenten dificultades en el ámbito académico y tengan problemas para relacionarse con otras personas, lo anterior se suele agravar cuando se presentan otros tipos de factores que no favorecen la relación, como lo son la violencia, el abandono, las adicciones o relaciones que sean una fuente de conflicto. Dicha investigación no solo se centró en identificar los problemas, sino que, también se centró en comprender cómo influye en el rendimiento escolar y en el bienestar emocional.

De igual manera Athié y Gallegos (2009) hacen referencia a su investigación, que la capacidad de resiliencia familiar no solo depende de cualidades individuales, sino que también influye la calidad de las relaciones y las dinámicas que existen dentro de casa. La resiliencia orientada hacia el futuro a la par de las habilidades que se tienen, se encuentran relacionadas con diversos aspectos que ocurren dentro del núcleo familiar, como lo son la comunicación, la distribución de roles, el tiempo que se comparte, así como la autonomía, a la par, otros factores como lo es el nivel socioeconómico puede actuar como modulador, el cual puede incrementar o limitar el desarrollo de resiliencia, es así que la familia funciona como entorno de riesgo o entorno de protección, donde esta puede influir decisivamente en cómo se enfrentan ante situaciones adversas.

Este trabajo aporta a la sociedad al permitir reconocer la importancia de trabajar las emociones, habilidades y actitudes, con el fin de desarrollar formas adecuadas de afrontar los sucesos que pueden presentarse a lo largo de la vida. Contar con estas herramientas resulta necesario para sobrellevar de manera más adecuada las circunstancias difíciles, tanto durante como después de dichos acontecimientos.

El presente trabajo se estructura en cuatro capítulos. Capítulo 1 hace referencia al Marco Teórico, donde se abordan diversos temas como: La psicoterapia Gestalt como enfoque psicoterapéutico, Resiliencia desde una perspectiva diferente y Ansiedad dentro del ciclo de la experiencia de la Gestalt. El Capítulo 2 está designado al Método. El Capítulo 3 al Análisis del caso clínico, siguiendo del Capítulo 4 con Conclusiones. Posterior a ello se encuentran las limitaciones y sugerencias, así como referencias y apéndices para finalizar.

CAPÍTULO I

Marco teórico

1.1. La psicoterapia Gestalt como enfoque psicoterapéutico

1.1.1. Conceptualización

Si bien, para entrar en contexto se comenzará por la conceptualización y explicación de lo que es la Gestalt:

En terapia Gestalt se entiende por Gestalt una relación dinámica entre un sujeto y un objeto, otra persona, una cosa, un sentimiento, etc. Esta relación está determinada por una necesidad del sujeto y tiende a la satisfacción de dicha necesidad. Una vez satisfecha la necesidad, la relación deja entonces de existir y puede decirse que la Gestalt está terminada. (Petit, 1987, p. 8)

De acuerdo con Perls, L. (1992) “la teoría de la Gestalt, como una hipótesis de guía, una estructura auxiliar que creamos y aceptamos para facilitar la comunicación, la racionalización y la justificación de nuestro enfoque personal” (p. 158), es así que se considera el único enfoque que se centra en la persona como tal, en su sentir, en su vivencia y en la experiencia que va teniendo a lo largo de su vida, así como otros tantos aspectos que interfieren en la misma y van tomando una forma distinta para cada persona que lo vive.

Por otro lado R&A Psicólogos (2020) plantean que la psicoterapia Gestalt se considera como un psicoterapia fenomenológica; dado que se enfoca en las percepciones de la realidad del paciente, a su vez es existencial; puesto que las personas están en el proceso de descubrirse, y a la par es experimental; ya que se enfoca en el presente, en su aquí y ahora, así como en su awareness, lo que ayuda a descubrir el potencial a nivel personal, también se contempla que esta psicoterapia se rige por el principio de que todos los seres humanos son seres completos, utilizando las emociones, su actuar y su sentir.

De este modo la persona se encuentra con una necesidad que no ha sido cubierta y ahora pasa a estar en busca de una satisfacción para liberar y descargar la necesidad que presenta en ese momento. De no ser cubierta la necesidad se puede entender que la Gestalt se encuentra en un estado donde no se ha concluido y en un determinado momento saldrá a flote, puesto que de una u otra manera estas mismas presionan para poder estar en la superficie y formar una “figura”.

“La idea central de la Gestalt consiste en un todo, algo completo, en sí mismo, un todo que está. Apenas dividimos una Gestalt, tendremos partes y pedazos y ya no un todo” (Perls, F. 1976, p. 120). De esta forma se contempla la Gestalt como un conjunto, en el que se pueden abrir y cerrar nuevas Gestalten de acuerdo con las vivencias y experiencias de cada persona.

De acuerdo a Fritz, P. (s.f., como se citó en Petit, 1987) plantea que el objetivo de la psicoterapia Gestalt es “desarrollar el proceso de madurez y el potencial humano y reparar los fallos de la personalidad para sustituir al individuo su totalidad” (p. 11) viéndolo no desde eliminar o curar dicho síntoma, sino más bien verlo como una forma de proceso el cual favorece a la persona en su crecimiento y trabajo personal, donde hay una toma de responsabilidad, conciencia, y pleno desarrollo en el ser en sí mismo.

A su vez se contempla que Zinker plantea (1979) “la terapia guesáltica es realmente un permiso para ser creativo. Nuestro instrumento metodológico básico es el experimento, una aproximación conductista para desplazarse hacia un funcionamiento nuevo” (p. 22), de este modo se comprende que el experimento va dirigido hacia una modificación para un nuevo funcionamiento, donde importa el cómo se van realizando estos experimentos a lo largo de toda la vida, centrando en lo que sí existe para la persona y como va influyendo esto en su vida, así mismo en la psicoterapia se va intentando llegar a un punto donde se pueda comprender lo que atraviesa el paciente, desde su contexto e historia de vida, porque se es un ser único en el mundo y aunque dos personas lleguen a pasar por una situación similar, la forma de vivir será sumamente diferente, aunado al sentir de cada uno, este mismo sentir es el que va cambiando de acuerdo a sus experiencias, pues no será el mismo sentir hoy que el sentir de mañana.

Por otro lado “la terapia gestáltica con sus concepciones básicas sobre el hombre tratará a través de su técnica de facilitar para cada organismo el desarrollo que posibilitará encontrar metas que le son significativas, en su proceso de maduración” (Burga, 1981, p. 93), no se busca dar las respuestas, sino facilitar el darse cuenta de qué si hay y acompañar en el proceso de resignificar aquello que la persona aún no logra identificar, respetando siempre su proceso individual y personal de cada uno, es decir, que es sumamente importante respetar el ritmo y tiempo que requiere la otra persona para darse cuenta y movilizarse hacia donde lo necesite.

Burga (1981) plantea que “La terapia gestáltica antes que una terapia verbal es una terapia vivencial; es revivencia de los asuntos inconclusos en el aquí y ahora; es restablecer el funcionamiento total e integrado del individuo para que éste pueda modificar su conducta” (p. 93), dicha psicoterapia se centra en la vivencia, la experiencia, y a partir de ello se orienta al aquí y ahora.

A la par, de acuerdo a Polster (1974) “la verdad de la terapia guesáltica es solo una verdad temporaria, que presta servicios actuales y responde a la estimulación de los tiempos” (p. 23), esto se refiere a que se centra en el presente, puesto que la historia y las vivencias cambiarán mañana y cambiarán dentro de unas semanas, pues la vida se trata de un constante cambio a cada segundo.

Para Rogers (s.f., como se citó en Castanedo, 2008) “el organismo se concibe como una totalidad, como un todo, como una Gestalt que se integra con el medio. No puede ser analizado en entidades fijas como si fuera la combinación resultante de instintos, reflejos y necesidades” (p. 272), desde que el ser humano nace se va construyendo como un todo, puesto que es un organismo que pertenece al medio y de cierta manera depende de él para subsistir

“La terapia Gestalt tiene como objetivo principal recuperar la espontaneidad de la persona” (Picó, 2008, p. 55), debido a que la persona en muchas ocasiones deja de lado su sentir y se enfoca únicamente en un punto de vista o en la razón, por otra parte puede dirigir su atención en su pasado, o en su futuro, sin contemplar lo que realmente pasa en si misma y lo que siente.

De acuerdo a Zinker (1979) este proceso permite ampliar la percepción de la propia persona y refiere:

El proceso creativo es terapéutico por sí mismo, porque nos permite expresarnos y examinar el contenido y las dimensiones de nuestra vida interior. Vivimos una vida plena en la medida en que disponemos de una serie completa de instrumentos que concreten, simbolicen y expresen de algún modo nuestras experiencias (p. 15).

Por su parte Picó (2008) menciona “la terapia Gestalt no nos habla de la experiencia en sí, pues cada experiencia es única, sino de cómo prepararnos para que sea posible” (p. 1).

Como último punto se puede contemplar que el cierre de la psicoterapia Gestalt es cuando el paciente así lo decida, al contrario de otros enfoques, pues este consiste en el sentir de la persona, experimentar su aquí y ahora, así como la influencia que tiene y cómo lo vive, será decisión propia del paciente poner una pausa o un fin de acuerdo a su proceso individual, por ello Perls, L. (1992) plantea “en Terapia Gestalt fomentamos y facilitamos el proceso de la conciencia y de hacer frente a lo que existe, y la terapia termina cuando el paciente alcanza un nivel de integración que le permita emprender el camino del auto-desarrollo” (p. 162).

“Para que la terapia guesáltica sobreviva, debe presentar esta especie de proceso de crecimiento integrativo y de generosidad creativa; debe seguir combinando los descubrimientos sobre nuestra musculatura, nuestros orígenes arquetípicos y nuestro grito primario, en concepciones nuevas” (Zinker, 1979, p. 23), lo anterior hablando de lo experiencial y experimental, puesto que va dirigido a lo vivencial que se lleva a cabo en la psicoterapia, que si por el contrario: no se experimenta, no se aprende, no se trabaja con la persona y con su sentir de todo lo que conlleva, no hay cosas nuevas desde la manera en que siente, entonces la psicoterapia Gestalt no tendría sentido alguno y así llegaría su fin.

1.1.2. Historia y origen de psicoterapia Gestalt

Fundamentos y desarrollo histórico

De acuerdo con Oviedo (2004) refiere “El movimiento Gestalt, nació en Alemania bajo la autoría de los investigadores Wertheimer, Koffka y Köhler, durante las primeras décadas del siglo XX” (p. 89), mismos que también cambian su lugar de residencia debido a que se encontraban entre la guerra, se comienza a notar que todo lo que tenía que ver con la vida de la persona iba acompañado del mismo organismo, donde interfieren los sentidos y el impacto que estos tienen dentro del organismo, así como los sentimientos y la mente de la persona.

A su vez “en el año de 1912, Max Wertheimer realizó la primera evidencia experimental que permitió demostrar la tendencia de la percepción a la abstracción a través del denominado movimiento estroboscópico, fenómeno Phi o ilusión de movimiento” (Oviedo, 2004, pp. 92-93), el cual fue uno de los primeros experimentos donde se mostraba uno de tantos principios del campo Gestalt, que en sus comienzos era llamada psicología de la forma.

Ahora bien, la psicoterapia Gestalt tiene influencias de diversos aspectos, los cuales abarcan desde la Psicología y la Filosofía, como principales pioneros de esta área como tal, se cuenta con Fritz Perls y con Laura Perls, los cuales provienen del área de Psicoanálisis y así como ellos, se van sumando diferentes figuras importantes, de las cuales sus aportes fueron significativos para el desarrollo del enfoque .

Existen diversas áreas en el campo de la psicología, y conforme va pasando el tiempo otros nuevos enfoques se van creando, como fue el caso del enfoque Gestalt, como Burga (1981) plantea que la psicoterapia Gestalt retoma la visión del hombre como tal y aparece alrededor de los años 1930 y 1940, por su principal fundador Frederick Fritz Perls, quien es influenciado en gran parte por Wilhelm Reich y a su vez por Kurt Goldstein, donde se rescata que Perls se vio obligado a abandonar su lugar de residencia debido a la guerra mundial así como a otros aspectos que influyeron en su vida. “La terapia gestáltica se sirve básicamente de la psicología de la Gestalt, del Psicoanálisis y de la Filosofía Existencial Europea. Gestalt es una palabra alemana que significa totalidad, unidad, compuesta por dos elementos unificados: Figura y Fondo” (p. 86), este último concepto se verá a profundidad más adelante, donde se explicará cada uno y cómo se va integrando en la experiencia de la persona, dicho lo anterior se puede apreciar como el enfoque de Gestalt es el conjunto de un todo.

“Las teorías psicológicas cambian, casi como las modas, y tienen que cambiar por fuerza, a fin de expresar, y también de hacer inteligible, el tipo de hombre existente, en su lucha dinámica por la subsistencia y la perpetuación” (Polster, 1974, p. 22), así como algunos temas dejan de tener importancia y desaparecen, otros nacen, como es en este caso el de la psicoterapia Gestalt, puesto que, de todos los enfoques que existían, ninguno cumplía las características mínimas necesarias que se buscaban para formar Gestalt, y uno de los principales es: el cómo ve a la persona, como un todo, un ser bio-psico-social, donde se retoma un poco de este concepto para comprender el modelo biopsicosocial, de acuerdo a Engel, L. (1977, como se citó en Ruiz, 2020) propone “un modelo basado en la idea de que en todas las fases de una determinada enfermedad, trastorno o discapacidad, coexisten los tres tipos de factores mencionados (a los que también les podemos añadir los factores espirituales)”, este modelo toma en cuenta factores de varios ámbitos como su nombre lo menciona, y no solamente viéndolo desde las enfermedades, puesto que aquí se puede retomar ese concepto y dirigirse de acuerdo a la vivencia de cada persona, tanto los factores biológicos, psicológicos y sociales, incluso espirituales, ya que influyen al momento de

comprender diferentes aspectos de la vida, tanto a nivel con el organismo, como a nivel con el ambiente, también con las experiencias por las que atraviesa la persona de manera general en el desarrollo y su propio bienestar.

De acuerdo a Barceló (2012) rescata que dentro de los discursos de Rogers siempre se podía notar las 3 actitudes básicas que implementa en la psicoterapia, mismas que él llamaba como principios Rogerianos “son las tres actitudes del enfoque centrado en la persona: la escucha y la empatía, la consideración positiva incondicional y la autenticidad o congruencia del facilitador” (p. 133), es así, que la escucha y empatía se puede ver como el primer principio dentro de la psicoterapia Gestalt de acuerdo a Rogers; donde en psicoterapia no sólo se está sentado escuchando, sino que se acompaña, hay una escucha activa, hay empatía y se desarrolla un proceso más profundo con el otro, el segundo principio es el respeto; donde entra la aceptación incondicional hacia el paciente, y como tercera pero no menos importante, la autenticidad; que se tiene al momento de estar con el otro y para el otro.

De acuerdo a Peñarrubia (1988), refiere que la palabra Gestalt se traducirse como “forma” o “configuración” (p.31), a su vez menciona que se percibe el campo como un “fondo”, donde hay un movimiento que lleva a una parte del “fondo” a comenzar a salir, a tal punto que se desprende del “fondo” y comienza a ser una “figura” que sobresale del resto, formando así la configuración y estructura de la famosa “Gestalt”.

La psicoterapia Gestalt conlleva una mirada existencial, es por ello que Martínez (2008), plantea lo siguiente: la psicoterapia existencial no se enfoca principalmente en “técnicas de intervención”, sino en un “modelo de aproximación a los seres humanos” pues se vive en una sociedad donde se requieren a los otros para seguir existiendo, recordando que el ser humano es un ser bio-psico-social, dicho de otro modo “una actitud y un enfoque en la terapia, una forma de visualizar al ser humano con una perspectiva específica de lo que significa el desarrollo y su detención, así como un estilo particular de manejar la relación terapéutica” (p. 41) y se inclina más por cómo lo vive la persona.

De acuerdo a May (1977, como se citó en Martínez 2008) “La Filosofía Existencial es un esfuerzo por comprender al ser humano eliminando la escisión sujeto-objeto” (p. 44) puesto que va más allá, no solo ve a la persona como un ente, sino que trata de comprender y ofrecer la empatía que merece el otro.

Almada (2015) señala que la teoría de la psicoterapia Gestalt además de ser un conjunto, un todo, conlleva muchas características que son importantes tener en cuenta, para Almada algunas de las principales características son las siguientes:

1. Es existencial y fenomenológica: Como principal punto de partida se contempla que el ser humano crea y se desarrolla de acuerdo a las experiencias que vive, y estas serán diferentes en cada persona, dado que el ser humano es único en toda la extensión de la palabra y es él mismo quien sabe completamente acerca de su vida.
2. Es dialógica: Existe un diálogo que puede ser tan profundo como la persona se proponga, sabe que existen los otros y puede crear una relación Yo-Tú, que de acuerdo con Buber (como se citó en Rivero, 2015) expresa una manera de dialogar y de sentir, haciendo referencia a que “Yo-Tú”: “se trata de posicionarse de frente al otro reconociendo desde su inicio en él a una persona única, diferente y que es capaz de responder a mi llamado, al tiempo que Yo puedo responder al suyo”, estando así para la otra persona.

Del mismo modo, Yontef (1995, como se citó en Almada, 2015) menciona “un diálogo existencial es lo que ocurre cuando dos personas se encuentran como personas, donde cada una es impactada y responde a la otra en el diálogo Yo-Tú” (p. 58).

3. Es una teoría de campo: De ésta manera el ser humano vive y se desarrolla en una sociedad completa, pues siempre será parte del campo, sería imposible que exista el uno sin el otro, todo va de la acción a la interacción en el mismo.
4. Es una totalidad que está en el ahora: De los fundamentales principios se contempla el “ahora” viéndolo desde un presente, que retoma el pasado y el futuro cuando estos interfieren o se encuentran a flote en su “ahora”, en la actualidad.
5. Es una totalidad dialéctica: Comprensión de polaridades, centro, todo. Interfieren diversos conceptos que la comprensión de los mismos guía para visualizar cómo fluye la persona. En cuanto a las “polaridades” es como se posiciona, como un negro o un blanco, un todo o un nada, hacia que sentido se esta más inclinado, puesto que son dos perspectivas contrarias. En el “centro” se aprecia que antepone de todo y sobre qué sentido se guía, llegando así a un centro como la parte principal. Y en un “todo”, se contempla que no solo existe, sino que es el conjunto de algo complejo, una totalidad y va más allá.

6. Es una totalidad que está siempre en proceso: La persona se encuentra en un continuo cambio a cada momento, no será la misma persona que fue ayer, el día de hoy ha cambiado, y el día de mañana crecerá y se seguirá construyendo, deformando, formando y transformando de acuerdo a todo lo vivido en su día a día, es así que la persona es una totalidad la cual se encuentra en proceso que está en constante cambio.
7. Experiencia subjetiva, dialógica y fenomenológica de la persona: La fenomenología es una entrada que permite tener experiencias, interacciones, contacto, ver por donde se comienza cuando se aprecia el fenómeno, pudiendo llegar a una comprensión en su “aquí y ahora”.
8. Teoría de autenticidad: Cada persona tiene la posibilidad de existir en su propia experiencia y existencia, decidir la autenticidad con la que desea realizar las cosas y profundizar en sí mismo para conocer realmente la esencia de su ser.
9. Teoría que se realiza con la práctica: Se confronta directamente y se realiza desde la práctica, es práctica tras práctica, se le considera una praxis, pues conlleva actividad práctica a cada momento.

En el comienzo de los tiempos se utilizaba el cuestionar los “por qué” dado que estos indican las causas o trataban de explicar el inicio o el porqué se llega a dicha situación, donde la gran mayoría de ocasiones se llevaba a una racionalización para encontrar una razón o significado, es así que la psicoterapia Gestalt se replantea esta situación, donde se pensó que al cambiar los “por qué” podrían cambiar el impacto, consecuencias o los resultados que tenían, llegando a los “como”, por lo tanto se aprecia que los “cómo” van más allá, se pueden profundizar de una mejor manera e indagar, pues proporcionan demasiada información para trabajar en psicoterapia, aunado a los “para qué”, debido a que dan una mayor explicación. Así podemos llegar al planteamiento de Perls, F. (1976), donde refiere “ya no preguntamos por qué, preguntamos cómo. Investigamos la estructura, y al entender la estructura, sólo entonces podemos cambiar la estructura” (p. 120), a su vez, sobre este mismo planteamiento del porqué y el cómo Petit (1987) refiere:

La toma de conciencia del «cómo» consiste en seguir punto por punto las manifestaciones somáticas de la experiencia psíquica mientras ésta se desarrolla. El paciente entrará en contacto con los lugares del cuerpo donde están impresos sus miedos y las imágenes y sentimientos que les están asociados (p. 80).

Del mismo modo, el buscar una respuesta a lo que se cuestiona el paciente, sería algo a lo que lo llevaría encontrar un por qué, lo cual ocurre en la mayoría de las psicoterapias, tener una respuesta a los “por qué” de las cosas, sin embargo, esto podría ser una manera de justificación a lo que acontece en su ser y no movilizar ningún cambio, y al tratar de encontrar una respuesta al cómo, lo moviliza a un “darse cuenta” de cómo y para qué las cosas que transcurren en su vida, de acuerdo a todo lo que va experimentando.

Un claro ejemplo de lo que se trabaja en la psicoterapia Gestalt es como Petit (1987) lo plantea “un ejercicio familiar a la Gestalt consiste en describir aquello de lo que se es consciente en el momento presente” (p. 27), describiéndolo de otra manera, a lo que refiere:

«Soy consciente de que mi padre me ha maltratado terriblemente.» (Se trata de un juicio relacionado con el pasado y no con el aquí y ahora de la persona en el grupo...) «Soy consciente de que Jean se refiere aún a su experiencia de la semana pasada» (misma observación). «Soy consciente de que no he terminado de corregir mis ejercicios.» (Proyección hacia el futuro, mal vinculada con la experiencia vivida en el presente. La observación pertinente sería: «Soy consciente de la angustia que siento aquí y ahora al pensar que no he corregido mis ejercicios.») (p. 27).

Pues así se puede comenzar a observar cómo las personas se sienten en su aquí y ahora, en su presente, sin quitar valor a lo que llegaron a sentir en su pasado y lo que sienten en su futuro, que claramente le representa algo su vida, sino que se inclina por traer aquello que le hizo ruido en algún momento y despierta algo en el ser de la persona, sea la circunstancia que sea, es importante entender la historia de vida desde su propio contexto y cómo lo refleja en su presente, no sentarse en el pasado ni proyectarse al futuro, ver en su aquí y ahora qué pasa de acuerdo a ello, ver cómo toma esa situación y qué siente justo en ese momento respecto al acontecimiento.

Principios fundamentales de la psicoterapia: Aquí y ahora, Figura y fondo, Awareness, Enfoque de autorregulación orgánica.

Aquí y ahora:

La idea del presente, de la inmediatez del contenido y de la estructura de la experiencia presente es el principio fundamental de la terapia Gestalt. Lo que siento, lo que percibo, se estructura en relación a lo que soy aquí y ahora, a mis deseos, a mis

necesidades. La Gestalt fuerte, completa, emergerá de su entorno en la medida en que coincida, en mi presente, con mi estado actual (Petit, 1987 p.78).

Se enfoca principalmente en el presente, donde la persona es visible y se observa como un todo, teniendo en cuenta justo lo que está ocurriendo en su momento y el cómo lo está viviendo, sintiendo y experimentando, aunado a ello, la siguiente frase va de la mano viendo al ser como un conjunto: Petit (1987) plantea “en el aquí y ahora funcionó como una totalidad y amplió mi campo de conciencia” (p.78), y es así que se va adquiriendo un nuevo aprendizaje.

A su vez, Perls, F. (1942, como se citó en Burga, 1981) refiere que “toda terapia puede llevarse a cabo únicamente en el presente y cualquier otro modo constituye una interferencia” (p. 91) porque al centrarse en el aquí y en el ahora, es decir, en el presente, trae consigo otros aspectos de todos los tiempos, pero el centrarse en este tiempo es fundamental para entender el contexto del otro. A la par de esto, al plantear que el presente trae consigo aspectos del pasado se remonta a lo que Burga (1981) refiere “el presente generalmente es causado por el pasado, se inserta en gran medida sobre el molde del pasado; pero el presente existe de todos modos por sí mismo y así todo el pasado está presente de alguna manera” no es que se deje el pasado a un lado, si no que, se enfoca en el tiempo de un presente, el cual lleva de manera implícita un pasado, pues la persona se ha formado de acuerdo a este.

De acuerdo a Almada (2015) “nada existe excepto el ahora. El pasado ya no es y el futuro no ha llegado todavía. Lo único que tengo en realidad es el momento presente, del que puedo darme cuenta (p. 31) y del momento en el que la persona se da cuenta es en su ahora, en el presente, porque es lo que sí hay, es con lo que uno puede crear. A su vez, de acuerdo a Yontef (1995, como se citó en Almada, 2015):

En una terapia fenomenológica, el “ahora” comienza con el darse cuenta actual del paciente. Lo que ocurre primero no es la infancia, sino lo que vivencia ahora. El darse cuenta ocurre ahora. Eventos previos pueden ser objeto del darse cuenta presente, pero el proceso de darse cuenta (por ejemplo recordar) es ahora (p. 31).

Es así que toma lo importante, lo que le mueve, lo que le despierta, lo que no ha trabajado, o aquello que le genera conflicto y se ve reflejado en su ahora, el como lo que llegó a pasar en su existencia impacta en este tiempo.

“La terapia guesáltica no postula que vivamos para el momento, sino que vivamos en el momento; no que atendamos nuestras necesidades inmediatamente, sino que seamos actuales con nosotros mismos en nuestro ambiente” (Zinker, 1979, p. 81).

La psicoterapia Gestalt, concibe el aquí y el ahora con mayor importancia, sin contrarrestar la importancia de lo ocurrido en el pasado o las ideas del futuro, pues es este pasado el que ha formado a la persona y de acuerdo a diferentes circunstancias y situaciones por las que atraviesa, a lo largo de la vida la forma de vivir y de ver las cosas va cambiando, y se va construyendo el sentir de una manera diferente, ver lo que ocurrió y ver cómo eso se representa en su aquí y su ahora, qué fue lo que impactó y como lo hace, es decir, como se refleja en su vida. Se pasa de llamar “Gestalt” a todo eso que se mueve, para referirse ahora a las “Gestalten” de manera plural, las cuales pueden mantenerse presentes de manera firme y estática hasta que se trabajan, llegando así a un concepto fundamental de la Gestalt denominado figura y fondo.

Por otro lado Fritz (1976) refiere el “ahora” como un tiempo indefinido, a su vez, "ahora es un concepto tan interesante y a la vez difícil, porque sólo se puede trabajar y lograr algo si se trabaja en el ahora y el presente” (p. 120), importan otros tiempos como el pasado o futuro que es lo que lleva a la persona a actuar o modificar la historia, pero la psicoterapia Gestalt no vive en el pasado como principal fuente, sino que trata de comprender ese pasado para trabajar en su presente, es decir, es su “aquí y ahora”.

Figura y fondo:

De acuerdo a Burga (1981), “los psicólogos de la Gestalt han demostrado que el hombre, no percibe a las cosas como entidades aisladas sin relación entre ellas, sino que las organiza en el proceso perceptivo en totalidades significativas” (p. 86) viendo así como un todo en esta parte y tiende a organizar las percepciones que puede apreciar.

La “figura” surge cuando algo en la vida lo moviliza, y es necesario acomodar y colocar esa “figura” en el “fondo” cuando el paciente desee trabajar con ella en su proceso personal. Si la “figura” no vuelve al “fondo” las Gestalten permanecen abiertas.

Este concepto fue inducido a esta área por Köhler, Koffka y Wertheimer, de acuerdo a como Zinker (1979) lo menciona, puesto que la importancia se enfoca en la relación que tiene este mismo con el organismo. Kohler, Koffka y Wertheimer refieren que la persona suele enfocarse en un punto específico el cual sobresale, es decir, lo que destaca, es lo que se llama

“figura”, viéndola como un interés en primer plano, por otro lado, lo que se encuentra en la parte de atrás, es decir, lo que no sobresale y se mantiene borroso, en lo que no se enfoca la persona en un momento preciso, a lo cual se llama “fondo”, viéndolo como un interés en segundo plano.

Es importante considerar que no todas las Gestalten son iguales, la que predominará siempre será la Gestalt que la persona considere más importante y surgirá en un momento determinado, formándose una “figura”, todo lo que conlleva a mover esta “figura” provoca que se desprenda del fondo dejando así la Gestalt abierta.

“Constantemente nos encontramos formando nuevas gestalts que al ser satisfechas o cerradas eliminamos y reemplazamos por otras, permitiendo que nuestras conductas y la experiencia perceptual sean organizadas por las necesidades primordiales en la jerarquía” (Burga, 1981, p. 86), de manera constante se están creando nuevas Gestalt en la vida de la persona, de las cuales muchas de ellas se pueden cerrar, mientras que otras permanecen sin trabajarse, lo que mantiene las Gestalten inconclusas.

Awareness - Darse cuenta:

Otro de los conceptos fundamentales en la psicoterapia Gestalt es “Awareness” que también se puede entender por un “Darse cuenta” donde Perls, F. (1976) lo plantea como “la melliza desdibujada de la atención. El darse cuenta es más difuso que la atención, implica una percepción relajada en lugar de una percepción tensa, llevada a efecto por la persona total” (p. 25) puesto así que la persona se puede dirigir en establecer, designar y cumplir propósitos en particular, de los cuales se ha dado cuenta y es consciente de trabajar.

De acuerdo con Peñarrubia (1998), plantea que siguiendo el pensamiento de Fritz Perls el “darse cuenta (aware-ness) gestáltico corresponde al concepto freudiano de preconsciente (lo que puede ser traído a la conciencia en cualquier momento) y no al de inconsciente (lo que con mi mente no puede ser traído)” (p. 37).

De este modo el “darse cuenta” es similar a la parte más consciente de la persona, pues puede aparecer en su pensamiento de una manera más lúcida, es decir, hacer consciente lo que permanecía de manera difusa y una vez que se identifica verdaderamente, se procede a analizar cómo interfiere en la vida del ser, donde se pueden ver dos escenarios, uno sería si entra en un estado de angustia en el que no será suficiente, debido a que deja pasar u omite ese “darse cuenta”, el cual en cierto punto se olvidará momentáneamente, sin embargo,

permanecerá como una Gestalt inconclusa, la cual seguirá haciendo “figura”, y otro escenario sería donde la angustia es suficiente para que mueva a la persona a tomar conciencia y ello conlleva la responsabilidad que implica ese “darse cuenta”, comenzando así a trabajar con la “figura”.

Surgiendo la idea de la “angustia”, Petit (1987) refiere “A veces, la toma de conciencia de un conflicto es suficiente para hacer desaparecer la angustia que lo acompaña” (p. 57), la angustia es algo que lleva a la libertad, libertad de poder elegir y decidir que sí está la persona dispuesta a cambiar y mover en su vida, uno de sus principales momentos es poder reconocer y llegar a un “darse cuenta” para movilizar a la persona a replantearse sus conductas, pensamientos, acciones, entre otros y modificar de acuerdo a lo que es mejor para la persona misma.

“El darse cuenta solo es eficaz cuando está basado en (y energizado por) la necesidad dominante actual del organismo. Si la persona no sabe lo que necesita (figura emergente) su darse cuenta pierde sentido, poder e impacto” (Peñarrubia, 1998, p. 97), al saber lo que requiere puede cambiar el “darse cuenta” y esto llevará a la persona a movilizarse.

A su vez, hablando del contacto en la formación de la figura y fondo, se cuenta con Perls, L. (1992) quien refiere “podemos establecer contacto cuando existe soporte necesario para sostenerlo. El soporte es el fondo sobre el que destaca y forma una gestalt significativa la experiencia actual. Éste es el significado del “significado”: es relación entre la figura y su fondo” (p. 160).

Viéndolo desde un “aquí y ahora” aunado al “darse cuenta”, podemos llegar al planteamiento de Peñarrubia (1998) que refiere “el darse cuenta es siempre aquí y ahora, y siempre cambiando, evolucionando y trascendiéndose a sí mismo. No puede ser estático, sino un proceso de orientación que se renueva en cada momento” (p. 97).

Enfoque de autorregulación orgánica:

Perls, F. (1942) plantea en su primera obra de *Yo, hambre y agresión*, información acerca de “autorregulación del organismo”, el cual es otro de los principios fundamentales de la psicoterapia Gestalt:

El concepto central es la teoría de que el organismo lucha por mantener un equilibrio que continuamente se ve perturbado por sus necesidades y que se recupera por medio de su satisfacción o eliminación. Las dificultades que surgen entre el individuo y la sociedad tendrán como resultado la producción de delincuencia y neurosis. La neurosis se caracteriza por muchas formas de evasión, especialmente la evasión de contacto. Las relaciones existentes entre el individuo y la sociedad y entre los grupos sociales no pueden entenderse sin considerar el problema de la agresión (pp. 11-12).

Si bien es cierto, hablando de organismo, el ser humano es el organismo más completo y preciso de todos los organismos existentes, del mismo modo es por ello que se le considera como una totalidad. Es así como se planteaba en páginas anteriores, si este organismo y el ambiente se unen, integran y conforman un campo, siempre estará dentro de un campo, porque es parte de él, y se encuentre en el estado que se encuentre, entra a formar parte dentro del mismo campo, a excepción de cuando interfiere otro organismo, es decir, otra la persona, pues su límite termina donde inicia el límite del otro.

Por otro lado, Perls, F. (1976) relata “podemos llamar al proceso homeostático el proceso de la autorregulación, el proceso mediante el cual el organismo interactúa con su ambiente” (p. 21), puesto que están conectados entre organismo y ambiente, dónde “ambiente” es todo lo que rodea al ser humano y la interacción que tiene con el mismo, formando así un “campo”.

A la par de lo anterior, Almada (2015) menciona que el organismo se encuentra en contacto permanente con el campo, siendo al mismo tiempo interdependiente del ambiente. Cuando alguna circunstancia inquieta o altera al organismo y su equilibrio se ve afectado, es aquí cuando este tiende a buscar la forma de regularse para restaurar dicho equilibrio. Para comprenderlo con mayor claridad, un ejemplo puede observarse en el ámbito fisiológico: cuando el ser humano se encuentra enfermo debido a algún patógeno, dado que su cuerpo comenzará a atacar, ya que incrementa su propia temperatura como un mecanismo para combatir la enfermedad y de esta manera, el organismo manifiesta una tendencia hacia la autorregulación, buscando regresar a un estado de homeostasis.

“Al proceso de satisfacer las necesidades se le denomina "autorregulación orgánica". Permite al organismo interactuar y contactarse con su ambiente; para lograr

esto, la Gestalt pone énfasis en el "darse cuenta" (Burga, 1981, p. 90), dicha "regulación" va de la mano con el "darse cuenta", pues sería prácticamente imposible que ocurra el uno sin el otro, ya que todo es parte del mismo proceso, y esto es de la misma manera que interactúa con su ambiente.

Siguiendo esta visión, Perls, F. (1955, como se citó en Almada 2015) plantea en cuanto a la regulación orgánica:

El proceso de autorregulación, u homeostático, es el proceso mediante el cual el organismo mantiene su equilibrio y por lo tanto su salud, en condiciones que varían, el proceso mediante el cual el organismo satisface sus necesidades... el proceso homeostático transcurre todo el tiempo... Cuando el proceso homeostático falla en alguna medida... el organismo está enfermo. Cuando el proceso homeostático falla, el organismo muere (p. 38-39).

Y así como enferma el organismo en cuanto a un sentido fisiológico como en el ejemplo anterior de la temperatura, también tiene necesidades en el ámbito emocional y psicológico, y de esta manera es que el propio organismo tiende a autorregularse.

Teoría del Self

En cuanto a la teoría del Self, Almada (2015) plantea lo siguiente:

El concepto del sí mismo (self) es quizá el constructo central, la bisagra más importante de la teoría de la Terapia Gestalt. Es la noción del self la que nos permite articular la parte orgánica del proceso: los planteamientos sobre la autorregulación, el ahora y el darse cuenta; con la concepción de la neurosis y el como sí o el estrato falso; y también con el constructo del Yo, la responsabilidad y el necesario balance de las capacidades de elección y de espera. Y la que, por otra parte, nos permite articular estos fundamentos con el resto de las herramientas del proceso terapéutico: la definición de los bloqueos o mecanismos neuróticos, las polaridades, el alcance y utilización terapéutica de la fenomenología, y de manera particular el sentido del método, la estrategia y las técnicas de la Terapia Gestalt (p. 71).

Por otro lado podemos ver al “sí mismo” como lo que es real, lo que ocurre en su aquí, con su mundo, con su existencia, los sentidos y todo lo que experimenta.

“El Self se define como una función que se despliega en el momento en que surge una experiencia. El Self no es una estructura sino el que vive, experimenta y está en contacto con la vida” (Giorgana, 2021), es así que este va de la mano con la experiencia misma por la que atraviesa la persona, y el cómo se va reflejando en su ser.

De acuerdo a Rogers (1951, como se citó en Casanova, 1993) “el concepto de sí mismo, o la estructura del sí mismo, puede considerarse como una configuración organizada de las percepciones del sí-mismo, admisible para la conciencia” (p. 179) puesto que así, el “self” o “sí mismo” se va construyendo de acuerdo a cada uno.

Aunado a lo anterior, como menciona Giorgana (2021) “El concepto del Self en la Terapia Gestalt es la función integradora de la experiencia del Sí Mismo en el campo relacional en el ahora”.

1.1.3. El ser humano desde una perspectiva con su existencia y el mismo ser

Dentro del presente escrito se encontrarán diversas perspectivas que permiten dar una idea de la evolución humana a lo largo de las épocas y por supuesto de las diferentes posturas de los filósofos. Se puede observar cada una de ellas basada en el contexto que vivieron y se desarrollaron.

Desde el comienzo de los tiempos el ser humano se ha cuestionado sobre su existencia del por qué o para qué existe, aunado a la importancia de encontrar la mejor forma de estar, es decir, de ser para sí mismo y para el otro, contemplando el mundo y cómo las personas se desarrollan de acuerdo a lo sucedido y experimentado, considerando la vida, la angustia, la libertad, y la muerte, siempre con la existencia.

Otra perspectiva que se toma en cuenta y que es de gran importancia es que el ser, primeramente se ve de manera individual y posterior a ello evolucionó hasta tener una relación con los otros y esta relación influye en la individualidad del mismo ser.

Como primer punto se menciona al grandioso filósofo, ensayista y poeta alemán Martin Heidegger, el cual es considerado el pensador y filósofo más importante del siglo XX, adentrándonos en su mirada desde el concepto de “ser humano” mismo que define como “acto

de existir humanamente” donde no contempla al ser humano como un individuo, por el contrario, esta idea invita a replantear y reflexionar sobre las creencias en tono a la existencia del ser humano.

En este sentido, el ser humano no solo es, sino que además existe, ya que el hecho de solo existir se refiere a los entes, es decir, a aquello que simplemente está presente, mismos que de manera ontológica existen y hasta ahí se puede apreciar, y efectivamente para mostrar la existencia de ser, debemos de apoyarnos de un ente sumamente importante, que sin él sería imposible la existencia de nosotros mismos, de los otros y de todo lo demás en el mundo.

Es por ello que nosotros como seres le damos una existencia a las cosas, es decir, un significado, y no solo eso, sino que interfieren aspectos más profundos donde nos cuestionamos el por qué de la existencia de las cosas mismas, a su vez también influye de manera óptica, donde se aprecian los aspectos únicos de cada ser.

Desde esta postura, no se trata únicamente de aceptar que los entes existen (palabras, objetos, personas y todo aquello que tiene existencia) sino de cuestionar por qué existen y para qué, no se trata sólo de afirmar “es una cama y sirve para dormir”, sino de reflexionar sobre por qué existen las camas y qué significa su ser.

Retomando el punto anterior, se puede comprender que el “ser” no es un ente, sin embargo, requiere de un ente para manifestarse y ese ente es el “hombre” o “ser humano”. Es a través de él que se puede conocer el ser y dar sentido a la existencia. En este caso, el concepto de “hombre” no se refiere a un sentido biológico, sino al ser humano como aquel que se cuestiona sobre la existencia.

Esto se vincula con la conciencia de un inicio y un fin, en otras palabras, un sentido de vida y un sentido de muerte, lo cual es de suma importancia debido a que actuamos de acuerdo a estos sentidos, y de igual manera va de la mano a la existencia consciente de una posibilidad de dejar de ser, dejar de ser en el mundo, ser consciente de la muerte hace que podamos replantear qué es lo que queremos y ordenamos nuestras prioridades, tomando en cuenta que estamos conectados con todos los entes que tenemos a nuestro alrededor y como vamos conociendo el mundo nos vamos cuestionando y reflexionando, de esta manera la perspectiva que tenemos va cambiando, deformando, formando y transformando de acuerdo al concepto que cada persona le da a la existencia misma.

En relación con al pensamiento de la existencia, donde debemos tener presente que el ser no existe al límite en una sola polaridad, para entrar en contexto en cuanto a las

polaridades, Martínez (2012, como se citó en Kierkegaard, 1999) según el filósofo y teólogo menciona “polaridades, significa que desde la perspectiva fenomenológica, la conciencia requiere de contrastes” (p. 52), es decir que, las polaridades se pueden entender como un todo o como una nada, un bien para conocer un mal, es algo que se va de un extremo a otro, en este sentido, se menciona lo siguiente “explica los dilemas de la existencia en términos de polaridades ya que, en la base de todo dilema o crisis siempre es posible encontrar un conflicto o dificultad de polaridades” (p. 77).

En cuanto a la línea del pensamiento de Martin Heidegger, puede abordarse desde la autenticidad e inautenticidad, al señalar que no puede considerarse como totalmente puro, se hace referencia al hecho de que hoy en día se vive en una sociedad la cual impone ciertas ideas y normas.

Esto resulta evidente al analizarlo desde ética y moral, que de cierta manera caracteriza a cada persona, pues una es impuesta por la sociedad y la otra se construye de acuerdo a las experiencias individuales. Así mismo, es importante considerar que antes de ello, se nace en un contexto del que no se es responsable, haciendo referencia a la familia en la que se nace, así como el contexto del entorno en el que se desarrolla.

Sin embargo, también existe la responsabilidad personal con la que cuenta cada uno, y con esa libertad que se tiene existe la posibilidad de realizar algo dentro del contexto de libertad, mismo que como se mencionó se encuentra dentro de una libertad limitada, justo como menciona Selles (2012, como se citó en Kierkegaard 1989) “entiende la libertad de doble modo: como libertad y como libre albedrío. La primera es la ordenación al fin, la cual se perdió con el pecado de origen; la segunda es la capacidad de elegir” (p. 24), apreciando que se puede elegir, pero únicamente dentro de un par de posibilidades.

Kierkegaard plantea “la angustia es la posibilidad de la libertad” (p. 121), si bien se tiene la creencia de que la angustia es en cierta medida algo malo, es necesario aprender que esta idea no podría estar más equivocada, puesto que se debe dar a entender que la angustia permite que las personas desarrollen soluciones más creativas y que en términos generales la solución sea más eficiente, en otras palabras, es darnos cuenta que esa angustia nos mueve a buscar, nos impulsa a buscar para cambiar lo que crea un malestar y de esta manera poder llegar a tener una libertad.

Con el hecho de tener que elegir y sentirse libre dentro de una libertad que de cierta manera no es ilimitada, como se puede tener la idea, esto debido a diferentes factores externos

que influyen, es así que dicha libertad conlleva una responsabilidad de suma importancia, que es darnos cuenta que nosotros somos quienes construimos nuestro existir y todo lo que contempla, esto debería ser lo más esperado para no entrar en el juego de la “mala fe”, donde Baranger (2007) plantea que para Sartre este concepto significa “negar la libertad que tenemos, rechazar la responsabilidad de nuestras elecciones y acciones. Nos encontramos en el mundo con unas circunstancias determinadas” (p. 16), puesto así que, si se entra en el juego de la “mala fe” y de ser así, se tiende a no hacerse responsable, y tener una idea errónea en cuanto a lo que sucede, pensar que es por motivos externos, creer que no se decide, que influye lo demás y que no depende de uno mismo, negando responsabilidad de las decisiones que se toman y de lo que ocurre posterior a ellas.

Según Martínez (2012, como se citó en Heidegger, 1997) plantea que “Nuestra realidad, más que una esencia, es la existencia, el fluir emergente de posibilidades que se concretan” (p. 179), de otro modo, el ser nunca podrá ser definido como tal, al igual que un amanecer nunca será el mismo, desde la pequeña hoja que cae del árbol, hasta la gota de rocío de una flor, una palabra mal entonada puede cambiar el sentido de una expresión, y las vivencias que ello conlleva, ya que, transitamos en un proceso evolutivo y girando constantemente en nuestra mente, por lo que nuestras acciones dependen y se modificarán de acuerdo al contexto o ambiente en el que desarrollamos nuestro existir, aunado a los tropiezos que puedan presentarse en la travesía de nuestra vida y la convivencia con los otros.

“Sería imposible pensar a un ser sin un allí en el que se encontrara, un ser sin un mundo” (Martínez, 2012, como se citó en Heidegger, 1997, p. 178), no podría existir un ser humano sin que hubiese pasado por el proceso de empezar a comprender la existencia de los entes, y las necesidades del ser, para poder dar significados en diferentes aspectos.

Un ser no será completamente individual ya que desde el momento que nace depende de los otros, tanto físicamente como emocionalmente nos vamos forjando al cambiar los pensamientos y actitudes para llegar a un fin específico, es decir, propósito de vida, al tener una plena conciencia nos ayuda a transitar por la vida dándonos cuenta de nosotros mismos y del mundo.

Se rescata el hecho de que “el ser humano primero existe, aparece, entra en escena y sólo después se define a sí mismo (...) sólo después de existir empieza a ser algo definido y él mismo es el autor de lo que llega a ser” (Martínez, 2012, como se citó en Sartre, 2002, p. 229)

y de esta manera se puede definir la persona misma, de igual modo hacemos conscientes que primero existimos en nosotros mismos como un ser humano para ser conscientes de que existe más allá de lo que podemos ver en el exterior y a su vez definimos tal cual.

Se elige dentro de la libertad que de cierta manera se encuentra limitada, puesto que viene regulada gracias a la responsabilidad que se tiene con la sociedad y por tanto en otras ocasiones se coloca una línea imaginaria de hasta dónde llega la libertad, porque aunque existen organismos que regulan, hay otros aspectos que no cuentan con algo tangible, es por esto que se cuestiona si está bien o mal hacer determinada acción o comportamiento y ello va aunado a la libertad que siempre deberá llevar una responsabilidad de lo bueno o malo que pueda ocurrir en respuesta del actuar de cada persona.

En otras palabras, desde la perspectiva de Sartre, entiende al ser humano como un conjunto de comportamientos y elecciones, siendo posibilidades y libertad a su vez, contemplando la adversidad y entendiendo cómo los seres humanos transitamos por situaciones semejantes y las podemos atravesar de diversas maneras, teniendo diferentes aristas conforme a los pensamientos, ideas y actitudes que pueden forjar nuestra personalidad y destino, llevándonos a la mejor manera de afrontar un determinado problema guiándonos a encontrar nuestro interior fortalecido con todas nuestras experiencias o vivencias. Es así que se va empleando la idea que necesitamos de los otros para ser, puesto que el ser humano requiere de una convivencia, relación y existencia con los otros. Otro aspecto que se debe tener consciente es que el ser humano se encuentra en constante evolución y por más que se repita un momento nunca será lo mismo, puesto que diariamente estamos en formación y no seremos los mismos ayer del “ser” que somos hoy y seremos mañana.

De este modo se puede entender mejor el porqué se dice que el ser humano se encuentra siempre en relación con los demás, es imposible que pueda existir si no existe el otro, lo que se remonta al “ser-en-sí” y “ser-para-sí” y se remite a la siguiente frase, Mier (2019, como se citó en Sartre, 1999) “Somos nada pretendiendo ser algo”; somos seres-para-sí pretendiendo ser-en-sí” y de esta forma el “ser para sí” equivale a ser la nada y por otro lado el “ser en sí” equivale a ser algo, notando que no solo es un “nada” o “algo”, sino comprendiendo el trasfondo de ello y como se puede llegar a pensar que se es uno u otro.

“El ser-para-sí está completamente entregado a su presente, aun cuando esté inventando su futuro. Y por lo mismo, su vida no tiene ningún sentido más que el que él mismo le invente con su existencia misma” (Martínez, 2012, como se citó en Sartre, 1999, p.

254), es así que este primero se basa en un presente que está experimentando y es él mismo quien puede darle un significado porque es él quien lo ha vivido, viéndolo como un suceso ontológico que va a la nada. A su vez Martínez (2012) “ser-en-sí es el ser de la facticidad. Ser-en-sí es aproximarnos al ser desde el punto de vista de lo objetivo, de las verdades permanentes y necesarias, de los dogmas, los hechos y los significados” (p. 254), de modo que se centra en lo que es verdad de acuerdo a nuestra existencia, como nuestro cuerpo y nuestra historia, entre otras, que termina siendo algo que es demostrable o comprobable. De este modo, podemos decir que cada quien busca su verdadero sentir y su verdadero ser, cada uno busca su manera de ser individualmente, aunque teniendo presente que los otros también existen en nuestro mundo, sin intentar ser alguien más, es decir, en busca de la autenticidad.

Podemos elegir y esto cambia la perspectiva de cada ser persona, y con ello el sentido de vida va cambiando cuando nos hacemos responsables de las elecciones que tomamos con el tiempo, tanto que en un abrir y cerrar de ojos un cambio tan pequeño como el tomar responsabilidad de una acción en el momento justo, puede hacer un cambio significativo en la vida, resaltando que las pequeñas cosas hacen grandes cambios, y si continuamos haciendo estos pequeños cambios a lo largo de nuestra vida, en un momento determinado, cuando volteamos a ver el camino de nuestras huellas nos podemos percatar de lo profundo que ha quedado marcado en nuestro andar.

Como punto final y a manera de conclusión, se llega a la idea de que la existencia del ser, en su máximo esplendor de la palabra, permite comprender la manera en la que el ser humano es un ser complejo, pero no solo queda ahí, si no que es reflexivo, se cuestiona todo lo que existe y lo que no existe. Al indagar en el existir en toda su extensión y llegar a su trasfondo del mismo (existir), se busca responder a las preguntas primordiales de la filosofía, por ejemplo: ¿cómo es que existimos?, ¿desde cuándo existimos?, ¿por qué existimos?, ¿para qué existimos?, ¿qué soy?, ¿quién soy?, entre otras, pasando por los pensamientos de diferentes filósofos que ven al existir con perspectivas distintas, como la famosa frase de Descartes “pienso, luego existo”, y como este existen muchos más pensamientos que pueden ser interpretados de formas distintas de acuerdo a la posición que se está visualizando, el tiempo, las vivencias, y el ser de cada persona, como ejemplo de ello se encuentra: “primero existo, luego pienso”, “existo por mí” y “existo por lo otros”. Cabe resaltar que ninguna de las ideas antes mencionadas es incorrecta, si no que desde otro punto de vista, cada idea es acorde a su tiempo, porque conforme va pasando el tiempo van cambiando las ideas y el ser humano

se va desarrollando con ellas, es así que los pensamientos tienen cierta coherencia con respecto a sus épocas, a lo vivido y por tanto son completamente ciertos y son hechos de verdad, en mayor o menor medida, según sea la particularidad de la situación, y así como se pueden conservar elementos, existen algunos otros que se pueden destacar como se avanza con el paso del tiempo.

1.1.4. Aplicaciones de psicoterapia Gestalt (técnicas)

Adentrándonos en las técnicas o a lo que también se llama juegos, se puede destacar lo siguiente de acuerdo a Burga (1981):

La Terapia Gestáltica logra sus objetivos a través de técnicas o juegos como se les denomina -empleadas en forma individual o grupal- poniendo siempre énfasis en las emociones y sensaciones del cuerpo. En la terapia gestáltica existen innumerables juegos que buscan generar abrir gestalt para permitir la autorregulación de las personas. Las reglas que se usan en Gestalt no son órdenes, sino más bien enunciados que se dan y que permiten unificar el pensamiento y los sentimientos. Son los medios más eficaces para sacar a relucir las resistencias, promover el darse cuenta, es decir que tienen valor de choque y sirven para demostrar al sujeto cuán sutiles son las formas con las cuales evita experimentarse plenamente a sí mismo (p. 95).

Las aplicaciones en Gestalt son de gran ayuda, puesto que en ocasiones dichas técnicas facilitan la apertura de la Gestalt o el paso hacia un “darse cuenta”, ayudan para poder abrir a su vez el campo de acción y acompañar al paciente en su proceso personal. Hablando de emociones, es importante destacar que de acuerdo a Muñoz (2016, como se citó en Osornio García, Medina Pacheco, y Gómez del Campo del Paso, 2021) se plantea que:

Las emociones son el resultado de la evaluación de una situación por parte del organismo. Las emociones y todas las reacciones corporales asociadas a ellas sirven de fundamento para los mecanismos básicos de la regulación de la vida. Estas se constituyen por reacciones simples y son espontáneas (p. 4).

Dicho en otras palabras, las emociones son reacciones naturales que ayudan a tener una adaptación y a responder a lo que se vive, no son solo impulsos, sino son señales del cuerpo que ayudan a conectar con las necesidades y permiten regular la vida.

Técnicas en la psicoterapia Gestalt.

En la psicoterapia Gestalt, las técnicas no se conciben como procedimientos aislados ni como recursos mecánicos aplicables de manera uniforme en todos los casos, sino como recursos que emergen de su fundamento teórico y que posibilitan el trabajo terapéutico centrado en la toma de conciencia y la integración de la experiencia, contemplando siempre el proceso creativo de la Gestalt, el cual es fundamental al momento de aplicar alguna técnica, ya que éste permite modificarla según se requiera de acuerdo a cada caso.

De acuerdo con Naranjo “Las técnicas de la terapia gestáltica son muchas y cubren un amplio espectro de conductas verbales y no verbales, estructuradas y no estructuradas, introspectivas e interpersonales, dirigidas hacia adentro y hacia afuera, simbólicas y no simbólicas” (p. 55), dichas técnicas favorecen la toma de conciencia, el contacto auténtico y la integración de la experiencia. Desde la perspectiva gestáltica, de acuerdo a Naranjo se puede entender que aspectos como; promover la conciencia, el contacto con el aquí y ahora y la responsabilidad personal constituye uno de los objetivos centrales del proceso psicoterapéutico, dado que implica favorecer en el individuo una mayor capacidad para vivenciar y reconocer su propia experiencia.

Existen dos formas en que las técnicas de la terapia gestáltica pueden ser de ayuda para que el paciente se contacte con su experiencia. Una forma de vivenciar es detener la evitación, dejar de cubrir la experiencia. La otra, es poner nuestras energías para movernos rápidamente hacia el contenido de la conciencia en la forma de una atención intensificada o exageración deliberada (Naranjo, 2000, p. 58).

En otras palabras, las técnicas gestálticas pueden ayudar al paciente a conectarse con su experiencia de dos maneras principales. Por un lado, favorecen que la persona deje de evitar o encubrir lo que está sintiendo o viviendo, por otro, promueven dirigir la atención hacia aquello que aparece en la conciencia, ya sea intensificando ciertos aspectos de la experiencia para poder reconocerlos con mayor claridad.

Desde esta perspectiva, la intervención gestáltica se estructura en tres grandes tipos de técnicas: supresivas, expresivas e integrativas, las cuales cumplen funciones diferenciadas y complementarias dentro del proceso psicoterapéutico. En los apartados siguientes se describen de manera detallada sus fundamentos y objetivos dentro de la intervención gestáltica.

Técnicas supresivas:

Para vivenciar tenemos que estar presente, tenemos que estar aquí y ahora. No podemos "vivenciar", "experimentar" (sólo recrear en la imaginación), lo que es pasado o ausente. La realidad siempre es ahora. Incluso cuando recordamos, nuestra realidad es nuestra acción presente de recordar, nuestro deseo de recordar, nuestras reacciones, aquí y ahora, a nuestros recuerdos (Naranjo, 2000, p. 60).

En relación con las técnicas supresivas, es importante considerar que la vivencia sólo puede ocurrir en el momento presente. ya que, la experiencia se da en el aquí y ahora, es por ello, que cuando la persona se centra únicamente en el pasado o en lo ausente, tiende a alejarse de lo que está ocurriendo en su experiencia actual, incluso al recordar, lo relevante no es lo que sucedió, sino la manera en que ese recuerdo aparece y es vivido en el presente, es decir, las emociones, reacciones o significados que emergen en ese preciso momento.

En este sentido, las técnicas supresivas buscan ayudar a que el paciente deje de evadir su experiencia inmediata y pueda reconocer lo que está ocurriendo en su conciencia en el aquí y ahora.

Siguiendo esta línea Naranjo (2000) plantea “los principales no-no de la terapia gestáltica: contar historias, anticipación, acercadeísmo, debeísmo y manipulación” (p. 61), los cuales a continuación se presentan de una manera general para entender la relación que existe en este tipo de técnicas supresivas.

En el sentido de contar historias se hace referencia a la tendencia de relatar acontecimientos del pasado de manera extensa o detallada desde ese mismo pasado, centrándose totalmente desde ese tiempo y dejando lo que le hace sentir en su presente, lo cual puede alejar a la persona de su experiencia en el aquí y ahora. Desde este enfoque los hechos pasados tienen relevancia, aunque el énfasis no se centra en la narración de los eventos, sino en cómo estos son vividos en el momento actual, ya que cuando la persona se enfoca únicamente en relatar lo sucedido, puede perder contacto con lo que está sintiendo en el aquí y ahora. Por ello, dentro de las técnicas supresivas se busca limitar la narración prolongada de historias para favorecer que la persona dirija la atención a su experiencia, así como a sus pensamientos y emociones del presente.

Por otra parte, la anticipación se refiere a la tendencia de dirigir la atención hacia lo que podría ocurrir en el futuro, imaginando situaciones, resultados o posibles consecuencias. Es así que dicha forma de pensamiento puede alejar a la persona del contacto con su experiencia inmediata, ya que su atención se orienta hacia escenarios que aún no existen. Puesto así que, las técnicas supresivas buscan reducir esta proyección hacia el futuro, con el objetivo de que la persona pueda centrarse en lo que está experimentando en el momento presente.

El acercadeísmo se refiere a la tendencia de hablar “acerca de” la experiencia en lugar de vivenciarla o sentirla directamente, esto suele manifestarse cuando la persona busca dar explicaciones, justificaciones, interpretaciones o dar respuesta al por qué sobre lo que le ocurre, en vez de centrarse en lo que está sintiendo en el momento presente. Desde esta perspectiva, dichas explicaciones pueden funcionar como una forma de evitación de la experiencia, por lo que las técnicas supresivas buscan limitar o suprimir este tipo de verbalizaciones para favorecer el contacto con la vivencia en el aquí y ahora.

De manera relacionada, el debeísmo hace referencia al tratar de evaluar la experiencia a partir de lo que “debería” ocurrir, en lugar de reconocer lo que realmente está sucediendo. Este tipo de juicios lleva a comparar la experiencia presente con expectativas, normas o incluso ideales, lo que puede generar autoexigencia, culpa o frustración en algún momento. Es así que desde este enfoque se procura reducir este tipo de evaluaciones para que la persona pueda percatarse de su experiencia tal como es, sin pasar constantemente a través de juicios o exigencias.

La manipulación se refiere a aquellas acciones mediante las cuales la persona intenta evitar o controlar su experiencia interna, es así que, en lugar de reconocer lo que siente en el momento presente, puede recurrir a conductas como hacer preguntas, buscar respuestas en los otros o intentar dirigir la situación y es en ese momento donde dichas acciones funcionan como formas de evasión, las cuales impiden el contacto directo con la experiencia. Hablando desde este enfoque, se busca que la persona tome conciencia de estas conductas y pueda responsabilizarse de su vivencia en el aquí y ahora.

En conjunto, estas conductas descritas por Naranjo (2000) representan diferentes maneras en que la persona puede alejarse de su experiencia inmediata, y no se hace referencia a que sean errores del paciente, sino que son formas de evitar el contacto con la experiencia

presente, ya sea a través de narraciones extensas del pasado, anticipaciones sobre el futuro, explicaciones desde la razón, juicios sobre lo que “debería” ocurrir o intentos de controlar o manipular la situación, todas ellas funcionan como formas de evitación del contacto con la vivencia del presente. Desde la psicoterapia gestáltica, las técnicas supresivas buscan precisamente limitar estas tendencias, con el fin de favorecer que la persona dirija su atención a lo que está experimentando en el aquí y ahora, promoviendo así una mayor toma de conciencia y responsabilidad sobre su propia experiencia.

Técnicas expresivas:

Continuando con este tipo de técnicas Naranjo (2000) menciona que “cuando el paciente logra expresar lo que hasta aquí estaba inexpresado, no sólo se va a estar revelando a otro sino que a sí mismo” (p. 84) a la par de “el expresarse es decir, traducir los sentimientos y la comprensión de uno en acciones, formas, palabras, es realizarse, en sentido literal de uno hacerse real. Sin tal realización somos fantasmas y sentimos la frustración de no estar plenamente vivos” (p. 84).

En este sentido, la autoexpresión adquiere un papel central dentro del proceso psicoterapéutico gestáltico, ya que, no implica únicamente comunicar algo al psicoterapeuta, sino que permite que la persona reconozca aspectos de sí misma. Al expresar lo que siente, piensa o experimenta, es un momento donde la persona entra en contacto con su propia vivencia y puede comprenderla de una manera más directa, lo cual es un camino para que la expresión se convierta en una vía que amplíe la toma de conciencia y así ayuda a favorecer un proceso de mayor autenticidad y responsabilidad sobre la propia experiencia.

Asimismo, desde este tipo de técnicas se habla que “en nuestras vidas tempranas vivenciamos fricción, angustia, dolor, y aprendimos a manipular mediante "estrategias" en lugar de arriesgarnos a una apertura al mundo” (Naranjo, 2000, p. 84) en este sentido puede entenderse que a lo largo del desarrollo muchas personas aprenden a protegerse del dolor, la angustia o el rechazo mediante ciertas estrategias y con el tiempo, estas formas de adaptación pueden consolidarse como parte del carácter o de la identidad, llevando a la persona a seguir esos patrones aun cuando la alejan de su experiencia auténtica y de la expresión de su verdadero ser.

En terapia gestáltica, las técnicas expresivas podrían ser consideradas como instancias de alguno de estos tres grandes principios: la iniciación de las acciones, el completar las acciones, la búsqueda de lo directo. O en otras palabras: expresar lo

inexpresado, completar la expresión, hacer que la expresión sea directa (Naranjo, 2000, p. 85).

Dicho lo anterior es más claro como las técnicas expresivas se organizan a partir de ciertos principios que buscan favorecer la expresión de la experiencia del individuo y ampliar su toma de conciencia, es decir, permiten que la experiencia salga. A partir de estos principios, es posible comprender de qué manera las técnicas expresivas buscan favorecer la manifestación de la experiencia del individuo, promoviendo la expresión de aquello que permanece inhibido, la finalización de procesos inconclusos y el contacto directo con la propia vivencia.

A continuación se explican los tres principios que fundamentan el segundo tipo de técnicas expresivas, los cuales son; iniciación de la acción, el completar la expresión y el ser directo.

En cuanto al principio de iniciación de la acción, este busca que la persona empiece a expresar aquello que generalmente evita o no se permite manifestar, puesto que, con frecuencia las personas inhiben sus emociones, necesidades o impulsos, ya sea por miedo, vergüenza o por adaptarse a ciertas expectativas de los otros. Es así que se busca estimular la iniciativa y la expresión auténtica, ya sea promoviendo que la persona exprese lo que está vivenciando en el momento presente o mediante ciertas dinámicas y ejercicios, es de esta manera que la persona puede tomar mayor conciencia de sus decisiones, de sus conflictos internos, así como de su responsabilidad en la forma en que se relaciona consigo misma y con los demás.

El principio de completar la expresión se enfoca en profundizar y ampliar la forma en que la persona manifiesta su experiencia, dado que en muchas ocasiones, las personas ya están expresando aspectos de sí mismos a través de gestos, palabras o actitudes, aunque no siempre son plenamente conscientes de ello. El proceso psicoterapéutico favorece que esa expresión se vuelva más clara y completa mediante diferentes procedimientos, como la repetición, la exageración, la traducción de gestos o emociones a palabras y la actuación o representación de ciertas experiencias, de esta manera, se busca que la persona tome mayor conciencia de lo que siente y pueda reconocer con mayor claridad su propia vivencia.

El principio de ser directo busca que la persona exprese lo que siente o piensa de manera más clara y sin rodeos. Puesto así que en muchas ocasiones, las personas tienden a

minimizar lo que sienten o a usar expresiones vagas para no profundizar en lo que realmente sienten, lo que dificulta que puedan reconocer realmente su experiencia. Desde la psicoterapia gestáltica se promueve que el individuo hable de forma más directa y asuma lo que está sintiendo, también se trabaja con la retroflexión, el cual es un bloqueo en el ciclo de la experiencia, que ocurre cuando emociones que estaban dirigidas hacia otros se vuelven hacia uno mismo, como cuando el enojo se transforma en culpa o en autocrítica.

En conjunto, desde las técnicas expresivas estos tres principios buscan favorecer que la persona pueda expresar de manera más completa y consciente su experiencia.

A través de la iniciación de la acción, el completar la expresión y el ser directo, la psicoterapia gestáltica promueve que la persona tome mayor contacto con lo que siente, piense y haga, permitiendo así un mayor reconocimiento de sí mismo y de su forma de relacionarse con los demás.

Técnicas de integración:

Además de las técnicas supresivas y expresivas, dentro de la psicoterapia Gestalt también se emplean las técnicas de integración, cuyo objetivo es favorecer que la persona reconozca e integre aquellos aspectos de sí misma que anteriormente permanecían separados o en conflicto dentro de su experiencia.

En términos generales, toda técnica expresiva es una técnica de integración, porque expresar significa traer al percatarse lo que estaba disociado de éste, o traer al dominio de la acción algo que la persona llevaba en su mente como un pensamiento, imagen o sentimiento disociado y por lo tanto, ineficaz. (Naranjo, 2000, p. 109).

Es decir, a través de las técnicas expresivas se busca que la persona pueda llevar a la conciencia aquello que mantenía separado de su experiencia, ya que al expresar pensamientos, emociones o imágenes que antes permanecían solo en su mente, estos dejan de estar aislados y pueden integrarse a la vivencia de la persona, permitiéndole comprenderse mejor y darles un sentido dentro de su propia experiencia.

Asimismo, existen formas más específicas de favorecer la integración, tal y como lo menciona Naranjo (2000), donde refiere que en algunas ocasiones el psicoterapeuta puede proponer ciertos recursos según la situación lo requiera, como pedir a la persona que represente un rol que permita poner en contacto aspectos de sí misma que se encuentran en conflicto, sin embargo, esta integración suele darse a través de dos procesos principales: el

encuentro intrapersonal y la asimilación de proyecciones, los cuales permiten que la persona reconozca y dialogue con partes de sí misma que habían permanecido separadas.

En cuanto al primero, se entiende que el encuentro intrapersonal es una técnica característica de esta psicoterapia, donde se busca poner en contacto a distintas partes de la persona que se encuentran en conflicto, para ello, se puede invitar al paciente a representar estos aspectos de sí mismo y establecer un diálogo entre ellos, un ejemplo de ello es utilizando la técnica de la silla vacía, ya que a través de este proceso, la persona puede reconocer y expresar lo que cada parte siente o necesita, favoreciendo así una mayor comprensión e integración de su experiencia.

En cuanto al segundo, se identifica que la asimilación de proyecciones se refiere al proceso mediante el cual la persona reconoce como propios aquellos sentimientos, pensamientos o características que anteriormente atribuía a otras personas o situaciones, dicho de esta manera, se busca que la persona tome conciencia de estas proyecciones y las integre a su experiencia, favoreciendo así una mayor responsabilidad sobre lo que siente y piensa, para ello, se puede utilizar distintos recursos, como invitar al paciente a identificarse con aquello que ha proyectado y expresarlo en primera persona.

1.2. RESILIENCIA DESDE UNA PERSPECTIVA DIFERENTE

1.2.1. Conceptualización

Desde el principio de los tiempos, el concepto de resiliencia fue adaptado del área de la física, el cual explica: “En el mundo físico, resiliencia sería sinónimo de elasticidad o flotabilidad y expresaría la capacidad de un cuerpo para recuperar su estado o posición original una vez dejen de actuar aquellas fuerzas que tienden a deformarlo, desplazarlo o sumergirlo” (Oriol-Bosch, 2012, p. 77) y así como en el área de la física, el concepto de resiliencia se fue adoptando en diversas áreas como, psicología, sociología, ingeniería, llegando de esta manera a definir el concepto de resiliencia de acuerdo a varios autores.

“Resiliencia” es un concepto traído de la física, pero que en ciencias sociales ya no designa solamente la resistencia de un material o su capacidad para deformarse y retomar su forma, sino que designa el conjunto de procesos y estrategias que emplea

un individuo para hacer de una situación amarga algo soportable (Richardson et al., 1990, como se citó en González, 2017, p. 206).

A su vez, también ha sido tomada por otras áreas como la metalurgia, la cual la describe como “designa la capacidad de los metales de resistir a los golpes y recuperar su estructura interna. En osteología, se ha usado para expresar la capacidad que tienen los huesos para crecer en sentido correcto, después de una fractura” (Badilla, 1999, p. 22).

Al adentrarse en el concepto de resiliencia como tal, se puede citar a los siguientes autores:

Cyrulnik (2006, p. 74) plantea “la idea de la resiliencia acaba de nacer, pero existe probablemente en la realidad desde el origen de la humanidad” por lo tanto, con el paso del tiempo se realizaron investigaciones y estudios sobre cómo algunas personas se ven afectadas por situaciones dolorosas y complicadas de sobrellevar, lo cual permitió el desarrollo del concepto de “resiliencia”.

Por otro lado, Trujillo (2011) manifiesta lo siguiente:

Al concebir linealmente el proceso de la resiliencia, una primera mirada nos permite distinguir tres pasos o momentos sucesivos: primero, la presencia de la adversidad en la vida de un ser humano; segundo, el sufrimiento que le produce tal adversidad; y tercero, el desarrollo que podría posibilitar dicho sufrimiento en quien lo experimenta (p. 165).

No se puede controlar lo que suceda en el mundo y es por ello que se está expuesto a poder atravesar por las adversidades, es así, que cuando ocurre esta misma adversidad puede llevar a moverse y pasar por diferentes procesos.

Se destacan frases de Cyrulnik (2006) donde plantea la carga de energía que conllevan los sucesos de acuerdo a la historia personal “un acontecimiento sólo puede constituir un recuerdo si está cargado de emoción” (p. 114).

No se puede decir que una agresión psíquica provoque una alteración psíquica, como en mecánica. Pero se puede decir que una agresión provoca una alteración según el sentido que tome en nuestro pasado y para nuestro entorno. Cada uno de nosotros, con una historia y un contexto familiar y social diferente, siente algo distinto frente a

una misma agresión. Ahora bien, el sentimiento es una emoción provocada por una representación que depende de lo que en nuestra memoria haya quedado historiado (Cyrulnik, B. 2006, p. 118).

De acuerdo a lo vivido y experimentado, se va construyendo cierto grado de emoción y cariño por una persona, es por ello que, a mayor grado de afecto, será mayor el reto para poder afrontar el distanciamiento de la persona querida. Asimismo Trujillo (2011) refiere:

La resiliencia es un resorte que puede demorar en rebotar, es un resorte invisible que hace de la adversidad una oportunidad para rebotar lejos. Como la misma etimología de la palabra resiliencia lo indica, al rebotar la fragilidad se vuelve fuerza, la pobreza se enriquece, la potencia se actualiza” (p. 170).

En cuanto a los vínculos significativos que se desarrollan de acuerdo al grado de afecto Delage (2010) menciona lo siguiente:

La resiliencia es un concepto intersubjetivo: sólo puede nacer y desarrollarse en la relación con el prójimo. Ninguna capacidad de adaptarse a ella o siquiera de imaginarla puede ponerse en juego si no existen vínculos significativos con el entorno, y la familia representa, pues, un vínculo basilar (p. 3).

Lo que mejor caracteriza la resiliencia es la fluidez, la flexibilidad, la apertura y la variabilidad de los mecanismos puestos en marcha. Todo lo que bloquea, endurece, congela, paraliza, es decir, lo que lleva a la rigidez, va en el sentido inverso de la resiliencia” (p. 109).

De acuerdo a Rubio y Puig (2015) podemos entender más detalladamente la resiliencia de la siguiente manera:

La resiliencia designa la capacidad humana de superar traumas y heridas. Las experiencias de huérfanos, niños maltratados o abandonados, víctimas de guerras o catástrofes naturales, han permitido constatar que las personas no quedan encadenadas a los traumas toda la vida, sino que cuentan con un antídoto: la resiliencia. No es una receta de felicidad, sino una actitud vital positiva que estimula a reparar daños sufridos, convirtiéndolos, a veces, hasta en obras de arte.

Pero la resiliencia difícilmente puede brotar en soledad. La confianza y solidaridad de

otros, ya sean amigos, maestros o tutores, es una de las condiciones para que cualquier ser humano pueda recuperar la confianza en sí mismo y su capacidad de afecto (p. 3).

La persona se pudo haber enfrentado a una infinidad de obstáculos en su vida y la manera en que enfrenta y logra superar las cosas hace un gran cambio en su destino.

“La resiliencia no es una característica que la gente tiene o no tiene. Incluye conductas, pensamientos y acciones que pueden ser aprendidas y desarrolladas por cualquier persona” (APA, 2011).

A su vez, Rutter (1985, como se citó en Badilla, 1999) “la resiliencia afirma Rutter no debe ser entendida como la animada negación de las difíciles experiencias de la vida, dolores y cicatrices: es más bien, la habilidad para seguir adelante a pesar de ello” (p. 23), es así, que no suele verse como positivo lo que se sufrió, sino que verdaderamente se diferencia por la manera en cómo se puede dar un paso posterior al sufrimiento.

Como último punto de este apartado, se destaca la frase de Nietzsche (1900) donde refiere:

“Tous les instincts qui n'ont pas de débouché, que quelque force répressive empêche d'éclater au dehors, retournent endedans—c'estlà ce que j'appelle l'intériorisation del'homme: de cette façon se développe en lui ce que plus tard on appellera son «âme»” (p. 137).

Dicha frase que traducida al español significa “Todos los instintos que no tienen salida, que alguna fuerza represiva impide salir al exterior, regresan al interior; esto es lo que yo llamo la interiorización del hombre: de esta manera se desarrolla en él lo que más tarde llamaremos su ‘alma’”. Desde esta perspectiva, se entiende que todo lo que no se externa, lo que no se dice, se va acumulando en el interior, es decir, en el cuerpo, incluso llegando a presentar síntomas somáticos.

1.2.2. Factores que influyen en la resiliencia

Diversos autores coinciden en los pilares de la resiliencia (Wolin y Wolin, 1993; Acutón et al., 2004; Munist, 1998; Suárez Ojeda, 2004, como se citó en Rubio y Puig, 2015), y los definen como “serie de factores que actúan como pilares de la resiliencia, identificando

entre otros la creatividad, el sentido del humor, la iniciativa, la introspección, la confianza y la moralidad” (p. 89), dichos pilares funcionan como base para sostenerse ante ciertos eventos desafortunados.

A su vez Wolin y Wolin (1993, como se citó en Hernández, 2023) refiere los siete pilares de la resiliencia, como las cualidades de una persona resiliente, llamándolos de la siguiente manera:

Introspección: Observación de nuestros pensamientos, emociones y actos. Cuanto mayor conocimiento tenemos de nosotros mismos, mejor enfrentamiento positivo tendremos ante situaciones difíciles.

Independencia: Capacidad de establecer límites entre uno mismo y los ambientes adversos. Alude a la capacidad de mantener distancia emocional y física, sin llegar a aislarse.

Capacidad de relacionarse: Hace referencia a la habilidad para establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas. Aquí encontraríamos cualidades como la empatía o las habilidades sociales.

Iniciativa: Consiste en exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes. Implica la capacidad de hacerse cargo de los problemas y de ejercer control sobre ellos.

Humor: alude a la capacidad de encontrar lo cómico en la tragedia. El humor ayuda a superar obstáculos y problemas, a hacer reír y reírse de lo absurdo de la vida (Jauregui, 2007).

Creatividad: Es la capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. En la infancia se expresa con la creación de juegos, que son las vías para expresar la soledad, el miedo, la rabia y la desesperanza ante situaciones adversas.

Moralidad: Se refiere a la conciencia moral, a la capacidad de comprometerse de acuerdo a valores sociales y de discriminar entre lo bueno y lo malo (pp. 11-14).

Uno de los primordiales aspectos son las relaciones interpersonales, donde se involucran demasiados aspectos, dentro de ellos se puede encontrar la confianza, la cual cuida y protege los vínculos en las relaciones de amistad y apoyo que se van formando en cada persona, puesto que pequeños detalles en las amistades las hacen diferentes, lo cual contribuye en el bienestar propio de la persona, esto se refleja como un soporte que fortalece a

la persona en sí misma, en el cómo se ve y establece dichas relaciones; en este sentido, Rubio y Puig (2015) mencionan “cuando el sujeto ha adquirido precozmente algunos factores de protección como el apego seguro y la aptitud para mentalizar imágenes y palabras, resistirá mucho mejor” (p. 8), a la par de “se administra confianza y responsabilidad en un proceso dinámico hacia la autonomía. Confianza básica. Se trata de estar convencido de que, si sueltas el volante, lo coge el otro” (p. 147).

En cuanto al “modelo triádico de la resiliencia” Rodríguez (2009) destaca la relevancia que los factores internos y externos de la persona, dichos factores se tratan de organizar de acuerdo a tres niveles que influyen en las decisiones y vida de la persona, comenzando por factores individuales, seguidos de los familiares y por último los ambientales, asimismo se refiere que dentro del modelo se contemplan aspectos como: tener y estar dentro de un ambiente favorable, poseer una fortaleza intrapsíquica, así como contemplar las habilidades adquiridas que se han conseguido o perdurado y están orientadas a la acción, al mismo tiempo reconocer las características genéticas y temperamentales que existen.

Por otro lado Branden (1993) también plantea que “la autoestima es la predisposición a experimentarse como competente para afrontar los desafíos de la vida y como merecedor de felicidad” (p. 41), es así que es el resultado de algo propio, de algo que se genera de manera interna y no debe confundirse con arrogancia, ya que el contar con una buena autoestima no implica sentirse superior a otras personas ni probar su valor compitiendo o comparando con otros, sino que, implica sentirse alegres de ser quien son a pesar de que existan cosas que no sean de su total agrado, pero las comienzan a aceptar como partes del sí mismo.

Dicho de otra manera, la autoestima no es un lujo ni un complemento opcional en la vida de una persona, sino una necesidad esencial que influye directamente en su forma de relacionarse tanto consigo misma, como con los demás y con el mundo. El fortalecimiento de la autoestima permite que las personas reconozcan sus recursos internos, enfrenten los desafíos de manera más consciente y se acepten en su totalidad, con luces y sombras.

“La autoestima es una necesidad muy importante para el ser humano. Es básico y efectúa una contribución esencial al proceso de la vida; es indispensable para el desarrollo normal y sano; tiene valor de supervivencia” (Branden, 1993, p. 33), dado que, se concibe como un pilar que sostiene la salud emocional, psicológica y social de una persona, ya que la presencia del cómo impacta la autoestima en cada uno, va a influir en la forma en que la

persona enfrenta los retos de la vida, establece relaciones, toma decisiones y se adapta a los cambios.

Factores individuales, familiares y sociales:

De acuerdo con Cyrulnik (s. f., como se citó en Rubio y Puig, 2015), se rescata la siguiente frase, que puede referirse a cualquier persona que se encuentra en el entorno y forma un evento significativo para la persona:

Un tutor de resiliencia es alguien, una persona, un lugar, un acontecimiento, una obra de arte que provoca un renacer del desarrollo psicológico tras el trauma. Casi siempre se trata de un adulto que encuentra al niño y que asume para él el significado de un modelo de identidad, el viraje de su existencia. No se trata necesariamente de un profesional. Un encuentro significativo puede ser suficiente (p. 111).

Según Petit (1987) “Mucho hemos tenido que sufrir para ir construyendo a lo largo de nuestra vida una imagen social coherente” (p. 18) puesto que las personas se dejan influir la gran mayoría de las ocasiones por la sociedad, y las actitudes van cambiando de acuerdo a un contexto en el que se encuentra la persona que está experimentando aunado de su historia personal, el “sufrir” va relacionado con dejar de lado las ideas personales, llámense creencias u oposiciones que se comienzan a inculcar a lo largo de la vida e incluso cuando se está en la etapa de la infancia, pues suelen ser introyecciones que la persona se puede ir apropiando sin darse cuenta, es otras palabras, pasar las palabras de las ideas de otros a palabras propias, sin enjuiciar, sin cuestionar, simplemente apropiar.

Del mismo modo “así, se mira sin ver, se oye sin entender, se habla sin significar, y se pasa la mayor parte del tiempo de vida sin vivirla” (Petit, 1987, p. 19) refiere que en general las personas suelen dejar las cosas que con las que cuenta, ya sea por miedo a no ser aceptados por los demás, o porque no sea lo suficiente para otros y así obtenga un resultado no esperado. Dicho lo anterior, se observa cómo se encamina a impedir el contacto con el sentir de la persona, ya que, la persona lo hace y a su vez no lo hace, siente pero trata de no sentir, podría decirse de la misma manera que experimenta, pero no experimenta lo que le produce ese sentir en su vida, así se puede llegar a comprender la siguiente frase “algunos acontecimientos conducen excepcionalmente a interrumpir las funciones de contacto” (Petit, 1987, p. 19).

1.2.3. Adaptación y mecanismos de defensa

Conforme a Luthar, Cicchetti y Becker (2000, como se citó en Rubio y Puig, 2015) conciben que se realiza un “proceso dinámico que tiene como resultado la adaptación positiva en contextos de gran adversidad” (p. 89) es así que se pueden plantear dos escenarios: el primero es cuando la persona no logra sobrellevar las adversidades por las que atraviesa de manera adecuada y de cierta manera se deja consumir por ellas y otro segundo escenario es; donde la persona a pesar de todas las adversidades que ocurrieron logra hacer frente a cada una de ellas y poder tener así una adaptación, la cual es la que abarca este apartado, pues esta adaptación sirve justamente para mejorar en diversos aspectos de su vida y aprender de los infortunios que se puede atravesar.

Asimismo, añaden que el estrés es otro de los factores importantes que conforma nuestra existencia “es un proceso adaptativo y de emergencia necesario para la supervivencia de la persona, que le permite responder a los acontecimientos ambientales y psicológicos que el individuo percibe como amenazadores o desafiantes” (p. 104), y el mismo nivel de estrés servirá para movilizar a la persona en dichas situaciones que le causen algún conflicto, esto conducirá a un actuar de una forma más oportuna y efectiva.

Por otro lado, Salvador (1990) plantea tres variables las cuales influyen directamente en la relación de los sucesos vitales por los que atraviesan las personas, los cambios que conllevan y están implicados en la vulnerabilidad de la misma: como primera variable se cuenta con la búsqueda de sensaciones; las personas que han sido menos perjudicadas tienden a ver con facilidad una búsqueda de sus propias sensaciones, pues se consideran más estables y listas para un cambio radical, como segunda variable se contempla el locus de control; donde existe una interrelación de la persona entre locus de control interno y los cambios provocados dentro del mismo de acuerdo a los acontecimientos ocurridos, y como última variable, se encuentra el apoyo social; puesto que genera redes de apoyo las cuales son de demasiada importancia y ayuda para desenvolverse, dicho todo lo anterior, incrementa las oportunidades de adaptación al cambio.

En cuanto a los mecanismos de defensa también solemos verlos como un tipo de resistencias, por lo tanto, de acuerdo a Burga (1981) plantea lo siguiente:

Se instruye al sujeto a que preste atención a lo que siente, desea, a lo que hace por alcanzar una conciencia ininterrumpida, y descubrir de qué manera interrumpe su

propio funcionamiento. Tales interrupciones son las resistencias o la evidencia de las resistencias. A lo que el sujeto se resiste es a darse cuenta de las necesidades que organizan su conducta (p. 93).

De este modo, las personas pueden desarrollar de manera inconsciente ciertas resistencias, y esto da como resultado resistencia al cambio, por lo tanto llegan a un “no darse cuenta” de lo que requiere su organismo.

El propio organismo tiene mecanismos que se oponen entre sí manejados por una instancia superior, tal es el caso del hipotálamo y su mecanismo de retroalimentación que libera o retiene hormonas en función de sus necesidades y de la autorregulación orgánica. Dentro del ciclo Gestalt podemos decir que existen polos opuestos unidos por un eje que pasa por el centro del círculo y que pueden referirse tanto a las fases como a los bloqueos (Salama, 2002, p. 50).

1.2.4. Papel de la familia y cómo influye en el funcionamiento familiar

“Es decisivo el papel de la familia, de la comunidad, de la sociedad en general y de los sujetos profesionales, como promotores de los recursos que tiene cada persona para lograr la autogestión del desarrollo personal y social” (García-Vesga y Domínguez-de la Ossa, 2013, p. 65), cualquier persona puede influir en la interacción de otra persona, así en cómo se desenvuelve, pero en un primer momento son los padres quienes se suelen involucrar más, por ser la única relación que se establece a una corta edad.

Según Howard et al. (1999, como se citó en Athié y Gallegos, 2009) mencionan que:

Existen cuatro tipos de procesos protectores 1) los que reducen la exposición al riesgo, es decir, aquellos que permiten que el individuo no tenga tanta exposición con eventos de adversidad; 2) los que reducen la cadena de reacciones negativas posteriores al evento negativo; 3) los que promueven la autoestima y la autosuficiencia por medio del logro y las relaciones positivas; 4) nuevas oportunidades que brindan recursos necesarios para nuevas direcciones en la vida. Estos factores implican habilidades como la competencia social, la habilidad para resolver problemas, la autonomía y el sentido de un propósito y futuro (p. 7).

De otro modo, el encontrarse en un lugar seguro es un factor importante para sumar a la resiliencia, si disminuye la adversidad existe menor riesgo de pasar por malos momentos que desencadenan eventos significativos desagradables, el relacionarse con los otros de una manera positiva y establecer vínculos significativos representa un aporte significativo para la persona, al permitirle ir más allá de lo inmediatamente perceptible y ampliar sus horizontes de vida.

Por otro lado, se tiene a Delage (2010) quien plantea “la resiliencia no es un proceso extraordinario que algunos pueden poner en marcha en situaciones extraordinarias; todos los individuos y todas las familias tienen potencialidades resilientes” (p. 113).

“La resiliencia, esa capacidad de «renacer», de desarrollar una vida interesante y positiva a pesar de haber tenido que afrontar situaciones perjudiciales, se nutre de esos factores de protección, más exactamente del equilibrio positivo entre los factores de protección y los factores de riesgo” (Delage, 2010, p. 61).

Aunado a ello se contempla que no se requiere como tal que la persona se encuentre en una situación adversa o esté atravesando experiencias difíciles para que pueda conocer y desarrollar sus habilidades resilientes, por ello Hawley & DeHann (1996, como se citó en Athié y Gallegos, 2009) refiere que las relaciones familiares constituyen un ámbito clave en el que intervienen tanto factores protectores como de riesgo, ya que su calidad y características influyen significativamente en el individuo a cualquier edad.

A su vez, Delage (2010): “No todos experimentan del mismo modo el mismo drama. No todos desarrollan a la misma velocidad ciertos recursos, ciertas competencias personales. Unos pueden impulsar hacia adelante a toda la familia; otros, en cambio, pueden frenar su evolución. También sucede que se den resiliencias individuales en algunos miembros y no en otros” (p. 94).

Ya que aunque se haya pasado por una misma adversidad, cada uno lo vivirá de manera diferente y nunca será el mismo dolor ni la misma resiliencia por mucho que se le parezca.

Impacto de “disfunción familiar” en el desarrollo de la resiliencia:

Como primer punto se llama “disfunción familiar” para hacer referencia a una desorganización dentro de la estructura familiar, así como una problemática familiar recurrente, que conlleva diversos problemas dentro de la misma.

Ruiz (2015, como se citó en Reyes y Oyola, 2022) “la familia es disfuncional cuando algunos factores ponen en riesgo la estabilidad de la familia predominando la inadecuada comunicación, desunión, desintegración familiar y problemas de adaptación que ocasionan desequilibrio en la estructura familiar” (p. 129).

Aunado a ello, Carabaño (2019, como se citó en Delgado-Ruiz y Barcia-Briones, 2020) en cuanto a la familia disfuncional plantean “no responde a las necesidades de un infante e incluso no ofrece el suficiente apoyo emocional y atención que requieren los niños para desarrollarse y formarse integralmente” (p. 431), ya que, de acuerdo con lo anterior, la familia disfuncional no da lo mínimo requerido para que el desarrollo de los infantes fluya de una manera saludable tanto emocionalmente como físicamente.

Cuando uno se encuentra en la etapa de la infancia tiende a desarrollarse de diferente manera, debido a que suele ser más cercano con los compañeros de la escuela, sus interacciones se enfocan principalmente en el juego y la diversión, conforme pasa el tiempo esto va caminando de diferentes maneras, cuando entra en la etapa de la adolescencia suelen adentrarse aún más en su círculo social, el cual también tiende a ser más selectivo que en la infancia, donde se relaciona con sus iguales, sus pláticas son más personales, y así sucesivamente, mientras pasan los años sus círculos de amistades y la forma de relacionarse va cambiando.

En cuanto al desarrollo de los niños y adolescentes, Rodríguez (2009) plantea:

Los niños resilientes desde muy temprana edad, tienden a establecer más relaciones positivas con los otros. En los adolescentes, la competencia social se expresa especialmente por la interacción con sus propios pares y la facilidad para hacer amigos, y ésta es progresivamente más selectiva y se pasa de relaciones grupales a relaciones de pareja, sentimentales (p. 296).

A la par de ello, Rodríguez (2009) hace referencia al “modelo ecológico de Bronfenbrenner”, donde se plantean las influencias del ambiente y las del propio individuo, las cuales interactúan y permiten dar paso a su forma de adaptación. En este sentido, la ecología se

encarga de estudiar cómo los organismos interactúan entre sí, así como con su ambiente y a la vez, entender y comprender las relaciones que se desencadenan de estas.

La idea que guía este modelo, es que el individuo se halla inmerso en una ecología determinada por diferentes niveles que interactúan entre sí. Los niveles que conforman el marco ecológico van desde un microsistema que es el del individuo o nivel ontogénico, en éste se fue avanzando en las etapas de la vida, hoy ya hay muchos trabajos de resiliencia en adolescentes y hasta en la tercera edad. El macro sistema abarca la relación del hombre con la familia y con la comunidad que impone sus normas. Y finalmente el ecosistema donde aparecen las políticas públicas que favorecen la promoción de la resiliencia (p. 297).

Con la descripción antes dada es notorio el cómo los sistemas se pueden relacionar entre sí mismos y el cómo un sistema siempre dependerá del otro, por su parte García-Vesga y Domínguez-de la Ossa (2013) añaden “los niveles que conforman el marco ecológico son: el individual, el familiar, y el comunitario vinculado a los servicios sociales”. A su vez según Rutter (1985, como se citó en Badilla, 1999) “la resiliencia es un fenómeno multifacético que abarca factores ambientales y personales” (p. 23).

Gómez y Kotliarenco (2010) señalan cómo puede ir creciendo y decreciendo el nivel en el funcionamiento familiar de acuerdo al camino recorrido dentro de diferentes aspectos que involucren a la familia, como bien lo mencionan, familias designadas multiproblemáticas, las cuales se caracterizan principalmente por una desorganización dentro de la estructura así como la relación y dinámica familiar, que van de la mano con comunicación deficiente y por supuesto un abandono dentro de sus funciones parentales, lo que lleva a contraer una fragmentación poco a poco dentro de la familia, dicho de otra manera, hacen referencia a la frase de Colapinto (1995): “son familias donde la adversidad se ha tornado crónica y transgeneracional, y el involucramiento con agentes sociales es casi inevitable” (p. 110), las experiencias influyen en cada persona, contemplando desde el ámbito transgeneracional que implican las experiencias desagradables que ocurrieron y cómo esto impacta a cada uno de manera personal y a su vez impacta todo el sistema familiar, puesto que se relacionan y de cierta manera se van involucrando.

Por otro lado Gómez y Kotliarenco (2010) explican lo antes mencionado de acuerdo al diagrama:

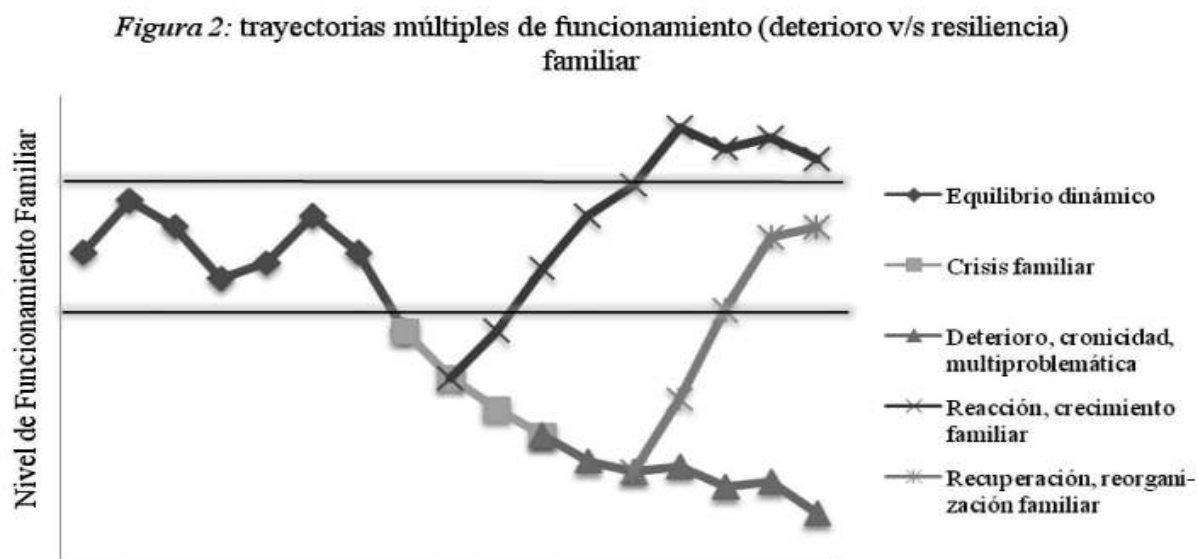


Figura 1: *Funcionamiento familiar (deterioro v/s resiliencia).*

Nota. Tomado de *Resiliencia Familiar: un enfoque de investigación e intervención con familias multiproblemáticas* por Gómez y Kotliarenco (2010, p. 109).

El modelo clásico del daño, entonces, señala que en presencia de un contexto adverso (múltiples factores de riesgo), si la persona o familia muestra determinadas debilidades en su funcionamiento (factores de vulnerabilidad) el impacto dañino de los problemas y crisis aumentará significativamente, pudiendo tornarse crónico de no mediar nuevos procesos de recuperación y fortalecimiento (p. 109).

1.2.5. Fomentar resiliencia

De acuerdo con Cyrulnik (2001, como se citó en Trujillo, 2011) “la resiliencia sólo puede darse a posteriori, incluso en un momento muy distante del trauma” (p. 170), puesto que dependerá de la experiencia individual por las que se transita.

Según García-Vesga y Domínguez-de la Ossa (2013) refieren las “características de los sujetos tales como: habilidad, adaptabilidad, baja susceptibilidad, enfrentamiento efectivo, capacidad, competencia, resistencia a la destrucción, conductas vitales positivas, temperamento especial y habilidades cognitivas, todas desplegadas frente a situaciones estresantes que les permiten superarlas” (p. 66).

Aunado a ello, la American Psychological Association (2011) plantea: el contar con una gran variedad de factores suman el cómo se puede desarrollar la persona, creciendo así su resiliencia:

“Una combinación de factores contribuye a desarrollar la resiliencia. Muchos estudios demuestran que uno de los factores más importantes en la resiliencia es tener relaciones de cariño y apoyo dentro y fuera de la familia. Relaciones que emanan amor y confianza, que proveen modelos a seguir, y que ofrecen estímulos y seguridad, contribuyen a afirmar la resiliencia de la persona”.

En este sentido, la American Psychological Association (2011) plantea que existen diversas formas de construir la resiliencia a nivel personal, entre las cuales destacan 10 estrategias:

Como primer punto: establecimiento de relaciones, las cuales pueden ser con cualquier persona, ya sea familiar o amigo, dado que estos contribuyen para sentir un apoyo y un sostén emocional, asimismo al momento que la persona ayuda al otro, de cierta manera se ayuda a sí misma.

Segundo: las crisis no son insuperables, ya que la persona no está en la disposición de predecir las situaciones, pero lo que sí está en su disposición es el cómo interpreta la situación y que hace con ello, pudiendo abordarlas desde una perspectiva que permita su superación y continuidad.

Tercero: la vida tiene cambios y son parte de ella, aceptar lo que no se puede cambiar y mejorar aquello que sí es posible, reconociendo que las experiencias tienen un sentido dentro del proceso de vida y que, aunque en algún momento el panorama parezca difícil, posteriormente puede clarificarse y ese cambio desglosa cosas que antes no permitía ver.

Cuarto: el establecimiento de metas, dado que plantearlas genera estructura y permite avanzar de manera más organizada, evitando perderse en el camino, comenzando por metas pequeñas y reconocer el propio proceso, considerando que toda meta posee valor dentro del mismo.

Quinto: la determinación, ya que actuar de la mejor manera posible favorece que la persona no se deje abatir, asimismo, implica tomar decisiones y afrontar situaciones, sin evitarlas ni ignorarlas, incluso cuando resulten desagradables.

Sexto: descubrirse a sí mismo como persona, o en otras palabras el autoconocimiento, ya que aprender sobre sí mismo favorece el crecimiento personal, cada experiencia representa una oportunidad para acercarse al propio interior y fortalece el desarrollo individual.

Séptimo: cultivar visión de sí mismo, donde implementar la confianza permite fortalecer la seguridad en las propias acciones y decisiones, así como mantener una valoración adecuada de sí mismo.

Octavo: tener perspectiva a largo plazo, lo cual implica no centrarse únicamente en aspectos negativos, sino considerar el futuro desde distintas perspectivas, tomando en cuenta los contextos presentes y posibles.

Noveno: mantener esperanza, enfocándose en aquello que sí es posible y no en los problemas que no están dentro de su alcance, favoreciendo una actitud optimista ante nuevas situaciones.

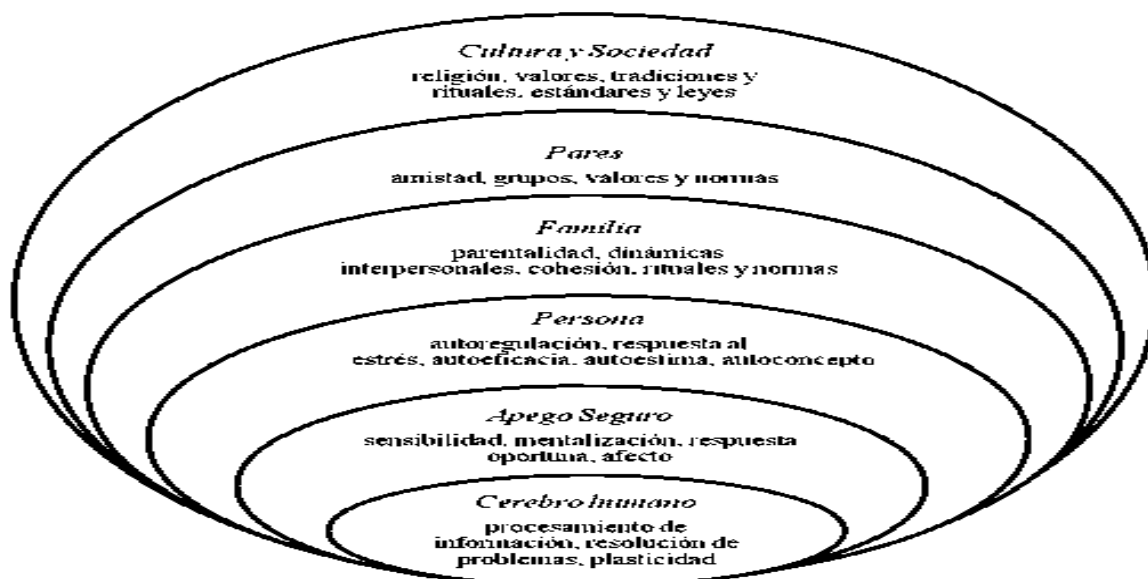
Décimo: cuidado personal, lo cual implica priorizar el bienestar propio, dedicar tiempo a actividades significativas y darse espacio personal, favoreciendo un equilibrio entre mente y cuerpo.

“Resiliencia significa las habilidades, destrezas, conocimientos, insight (introspección) que se acumula con el tiempo a cómo las personas luchan por levantarse de la adversidad y afrontar retos. Es un continuo y desarrollador donde de energía y destrezas que puede ser utilizado en las luchas actuales” (Garmezy, 1994, como se citó en Badilla, 1999, p. 24).

Finalmente se contemplan los sistemas y procesos que intervienen en la resiliencia frente a contextos de adversidad, de acuerdo con Masten & Obradovic (2006, como se citó en Gómez y Kotliarenko, 2010) los cuales señalan que el proceso se inicia en un nivel previo al de la persona en sociedad, es decir, el cerebro humano, encargado de interpretar y procesar lo que ocurre; seguido del apego seguro, que contempla la sensibilidad; posteriormente se encuentra la persona en sí misma, con todos los elementos que la conforman, como

pensamientos, emociones, sensaciones, entre otras; luego está la familia; seguido de los pares, donde influyen las relaciones interpersonales así como grupos más selectivos; y finalmente se encuentra la cultura y la sociedad, la cual abarca aspectos como la religión, las tradiciones, los valores y las normas, tanto aspectos personales como los impuestos por la sociedad. Todos los elementos se relacionan e influyen dentro de la dinámica de los otros factores.

Figura 1: Sistemas y procesos involucrados en la resiliencia frente a contextos de adversidad



Fuente: construido desde Masten & Obradovic, 2006.

Figura 2: Sistemas y procesos involucrados en la resiliencia.

Nota. Tomado de *Resiliencia Familiar: un enfoque de investigación e intervención con familias multiproblemáticas* por Gómez y Kotliarenko (2010, p. 109).

1.3. ANSIEDAD DENTRO DEL CICLO DE LA EXPERIENCIA DE LA GESTALT

1.3.1. Conceptualización

Principalmente, la ansiedad se entiende como un estado de alerta que involucra diversas emociones, el cual se puede llegar a presentar cuando la persona se enfoca excesivamente en el futuro, en lo que podría suceder y en las posibles consecuencias que conlleva.

Teniendo en cuenta que existen diferentes grados de ansiedad, donde una persona puede tener un evento sumamente importante y el cual le provoca nerviosismo o incluso un miedo a equivocarse en un discurso, sin embargo estos son momentáneos, y la ansiedad va más allá, pues interfiere en diversos aspectos de la vida, en su día a día y causa dificultades a nivel personal. En este sentido, Ander-Egg (2016) en el Diccionario de Psicología, define la ansiedad como:

Estado de alerta exagerado por una exageración de peligro no reconocido que produce una elevada alteración del sistema nervioso, acompañado de sentimientos de angustia, miedo y aprensión de peligros o amenazas inespecíficas. Se suele distinguir entre el “estado de ansiedad” que es pasajero y que puede vivir cualquier sujeto, y la “ansiedad riesgo”, por la cual el individuo vive una tensión entre el “ahora” y lo que “puede pasar”; esta última suele surgir de la incapacidad de vivir con atención el presente, la “ansiedad aguda” es una forma patológica que se suele expresar en una falta de sosiego que produce un aumento de la tensión muscular (rigidez, sentirse agobiado) y otras manifestaciones neurovegetativas (sudor, boca seca, sensación subjetiva de peligro, nerviosismo) y en algunas ocasiones, dificultades de concentrarse. Otra forma de ansiedad está vinculada a conductas adictivas, en especial el tabaco que conducen al sobrepeso y a la obesidad. Las consecuencias son más graves en los drogadictos cuando sufren el síntoma de abstinencia. También hay formas de ansiedad producidas por factores circunstanciales, por ejemplo, antes de un examen, la enfermedad de un ser querido, que suelen desaparecer cuando ya no existe el factor que lo provocó. Es importante diferenciar la ansiedad del temor: en el primer caso, no se discierne la fuente; en el segundo, el peligro y la fuente son reconocibles (p. 23).

La ansiedad puede verse como un reflejo de la desconexión del individuo con su presente y su esencia, así va surgiendo cuando no se reconoce claramente el origen del malestar, lo que lleva a un estado de tensión y alerta constante, la clave para abordarla radica en reconectar con el aquí y ahora, aceptando las emociones y experiencias tal como son, sin juzgarlas y esto permite a la persona recuperar el equilibrio interno, así como entender sus necesidades profundas y responder de manera más auténtica y consciente a los desafíos de su vida.

Ansiedad y preocupación excesiva (anticipación aprensiva) acerca de una serie de acontecimientos o actividades. La intensidad, la duración o la frecuencia de la ansiedad y la preocupación es desproporcionada a la probabilidad o al impacto real del suceso anticipado. Al individuo le resulta difícil controlar la preocupación, y el mantenimiento de los pensamientos relacionados con la misma interfiere con la atención a las tareas inmediatas (p. 222).

La ansiedad y la preocupación excesiva reflejan un desajuste entre la percepción del individuo y su realidad presente, este es un intento de protegerse de posibles amenazas, pero que a menudo desconecta a la persona de su capacidad para actuar y experimentar el momento actual, reconocer esta preocupación como una respuesta aprendida, y no como una verdad absoluta, abre la puerta a la autocompasión y al autoconocimiento, permitiendo que la persona recupere su equilibrio emocional y su capacidad de vivir plenamente.

Enfoque de la ansiedad desde la psicoterapia Gestalt:

La ansiedad, frecuentemente es percibida como una experiencia adversa, pero puede transformarse en una oportunidad para el autoconocimiento y el fortalecimiento personal, tal y como lo expresa Gil Martin (2020):

Mi demonio de la ansiedad estaba al otro lado de la muralla, lo fui a visitar acompañado de mi terapeuta, allí vivían mis traumas del pasado. Entonces aprendí a tener herramientas para transitar la ansiedad sin ser víctima de la misma. Y finalmente me di cuenta que yo era más fuerte que ella.

Este relato muestra el poder transformador del autoconocimiento y la valentía de enfrentar los propios miedos, reconocer la ansiedad como parte de uno mismo, en lugar de huir de ella, esto permite transformar los traumas en aprendizaje y crecimiento. Dicho proceso, acompañado de apoyo y herramientas, revela la fuerza interna de la persona y su capacidad para ser protagonista de su propia vida, más no víctima de sus emociones.

De acuerdo a Fritz (1978, como se citó en Ceballos Montalvo, 2017) plantea que “la excitación puede ser bloqueada y, consiguientemente, la emoción no se completa y el contacto se interrumpe” (p. 48), o dicho de otra manera “la excitación no siempre es visible como excitación ya que ésta puede ser bloqueada” (p. 48).

Asimismo se tiene a Ceballos Montalvo (2017, como se citó en Yontef y Jacobs, 2011) donde refieren que “la creación cognitiva de la ansiedad es el resultado de futurizar y de no permanecer centrados en el presente. Por lo que consideran que las predicciones negativas, las interpretaciones erróneas y las creencias irracionales también pueden desencadenar la ansiedad” (p. 56).

Visto de este modo, la ansiedad surge cuando la persona se aleja del aquí y ahora, al obsesionarse con lo que podría pasar en el futuro, es decir que las predicciones negativas y las creencias irracionales hacen que la persona se desconecte de su experiencia real, impidiendo que viva con mayor conciencia y aceptación. Centrarse en el presente, colabora en reconocer las emociones y se afrontan con una actitud de autocompasión y apertura.

Siguiendo la idea de Canals (2017) refiere:

En un primer nivel está motivada por pensamientos de Anticipación y el Miedo a un futuro imaginado incontrolado y trágico. Lo que, en la Terapia Gestalt, llamamos Fantasías Catastróficas que vivimos como reales y amenazantes.

Para la Terapia Gestalt, la Angustia y el posterior estado de Ansiedad son los síntomas neuróticos por excelencia, un primer aviso de conflicto emocional. Su causa profunda debemos buscarla en un bloqueo o control excesivo de la expresión de nuestras emociones. Un conflicto interno entre lo que deseamos y necesitamos y lo que nos permitimos expresar (s.p.)

En cuanto a la pregunta de por qué este enfoque de psicoterapia y no otro, la respuesta puede encontrarse en lo que Cuevas (2024) refiere a continuación, ya que expone sobre la manera en que se lleva a cabo el trabajo psicoterapéutico desde la Gestalt con los pacientes que presentan ansiedad, donde menciona que una de las principales cuestiones es que se pide al paciente “que se concentre en la experiencia presente y exprese lo que experimenta sin juzgarlo. Los terapeutas gestálticos creen que la depresión y la ansiedad provienen de los intentos de las personas por evitar emociones, experiencias o recuerdos desagradables” (Cuevas, 2024) aunado a “busca favorecer la integración y equilibrio entre nuestro organismo y el entorno, mediante cuestionamientos a nuestros pensamientos negativos, para tener más conciencia de lo que pensamos y sentimos al respecto” (Cuevas, 2024), donde no significa que sus experiencias vividas no son tomadas en cuenta, sino todo lo contrario, importa saber cómo influyen para la persona y que tanto está dentro de sus posibilidades, se retoman todos

esos factores que influyen a expandir la ansiedad de la persona asimilando en su presente, con la finalidad de poder completar la Gestalt y así cerrar un ciclo o incluso poder seguir fluyendo en uno nuevo, y al cerrar estos ciclos se hace referencia a cerrar las situaciones, las cuales pueden llegar a repercutir de manera significativa en el bienestar de las personas, dando lugar a lo que se denomina el “Ciclo de la experiencia” del cual se hablará en el siguiente apartado.

Lo anterior contribuirá a ver desde este enfoque las cosas de un modo diferente, puesto que “los pacientes aprenden a no enfrentarse a las situaciones utilizando mecanismos de defensa (que suelen empeorar las cosas), sino teniendo en cuenta otros aspectos como las experiencias pasadas, las creencias y los valores que se derivan de ellas” (Cuevas, 2024), ya que el ver las cosas desde una perspectiva distinta podría ser el elemento clave en el origen de las situaciones que causan ansiedad, por lo que identificar estrategias para controlar estas respuestas contribuye a minimizar los síntomas asociados a la misma.

La manera en que las personas enfrentan la realidad puede estar influenciada por diversos mecanismos psicológicos los cuales influyen dentro de su ciclo de la experiencia y que alteran su percepción, así como la forma de relacionarse con el entorno, “esta forma de convivir con la realidad se caracteriza por una desconexión emocional que provoca una visión distorsionada de la realidad donde las personas viven en el mundo de las ideas y se alejan de la convivencia con su realidad” (Díaz Calderón, 2016).

A su vez Gil Martin (2020) plantea en su página web de Gestalt Salut las “8 claves fundamentales para afrontar la ansiedad” las cuales va desglosando de una manera secuencial, donde inicia con el preguntarse a sí mismo:

Clave número 1 “¿cuáles son las emociones con las que vive ansiedad?”, esto tomando en cuenta las emociones básicas, como lo son el afecto, el miedo, la alegría, la tristeza y el enojo, y darse cuenta de cual es o cuales son las emociones de la persona que presenta ansiedad, a partir de ahí “Reconocer la emoción nos informa de aquello que se nos mueve a nivel interno” a lo que refiere que para quedar más claro en esta clave, cuenta con los ejemplos donde las personas suelen utilizar las frases de “siempre tengo miedo a quedar mal” o “la soledad me pone triste”.

Clave número 2 menciona “¿Dónde surgió el demonio de la ansiedad?”, es decir dónde lo puede reconocer, si es que lo deriva de algún hecho o suceso que le genere un malestar.

Clave número 3 es “la relación que la persona tiene con la emoción (mencionada en la

clave número 1)”, es decir que fan familiarizada está la persona con dicha emoción.

Clave número 4, la cual es “la relación conmigo mism@”, donde se plantea que tan bien y amable me trato, que tanto me exijo, que tanto me cuido y me procuro, posteriormente.

Clave número 5, donde se plantea “mi relación con mi experiencia” llegando a ver la parte donde la persona se permite sentir lo que necesita y quiere sentir, así como si maximiza o minimiza sus emociones, que tanto nivel de consciencia presenta, y resaltando sobre el hecho de si evita su contacto con su experiencia,

Clave número 6, sobre “explorar la autoconfianza” donde se aprende a tener y a valorar la propia confianza de manera genuina, el no ser cruel con uno mismo, sino acompañarse y confiar en que puede realizar lo que se proponga, una vez mencionada esta clave.

Clave número 7, la cual refiere “mi relación con mi sistema nervioso” es decir, cómo actúa mi organismo y que es lo que calma a la persona cuando su sistema nervioso entra en esta situación, como percibe el nivel de ansiedad, ya sea que este disminuya, se mantenga o incluso aumente, es esta clave donde uno mismo puede darse cuenta de las maneras en las que logra reconocer dicha ansiedad, hacer consciente, tener el contacto que necesite y soltar.

Y finalmente se tiene la clave 8, de “descubrir la capacidad de desapego” donde un punto importante a resaltar es:

No somos nuestra ansiedad. El yo es distinto a la experiencia que vive. Aprender a no identificarse con las olas y reconocer nuestra tabla de surf nos permite surfear salpicándonos menos y sin el miedo a ahogarnos en mares que es bueno que conozcamos (Gil Martin, 2020).

De este modo se puede llegar a la idea de que un acontecimiento no define a la persona, ni determina su identidad, por lo que resulta importante reconocer que no tiene por qué quedar sujeta a experiencias del pasado que no se pueden modificar, ni situaciones futuras que aún no ocurren, donde dichos recuerdos y pensamientos pueden generar ansiedad e inquietud, dado así que es fundamental centrarse en el momento presente.

Es así que también se puede ver un tipo de ansiedad sana, la cual se ve relacionada a entrar en un estado de alerta y activación de manera general, pues esta puede ayudar a la persona a defenderse si así lo requiere, dado que se puede encontrar en un peligro. En este sentido Giner y Crespo (2019) señalan que la ansiedad puede resultar incómoda por sus manifestaciones, aunque también cumple funciones importantes, ya que contribuye a la

liberación de tensiones acumuladas, además, actúa como una señal de alerta tanto para la propia persona como para su entorno, indicando la posible existencia de necesidades emocionales o relacionales no resueltas. En este sentido, puede motivar la búsqueda de apoyo profesional, asimismo, dentro del proceso psicoterapéutico, la ansiedad puede interpretarse como un indicador de que la persona está comenzando a enfrentar situaciones que previamente evitaba y para las cuales ahora podría encontrarse preparada.

En síntesis, los síntomas de la ansiedad, aunque resulten incómodos, pueden tener un valor significativo, ya que alertan sobre tensiones emocionales acumuladas y evidencian aspectos que no están siendo atendidos. En este sentido, representan una oportunidad para reconocer necesidades no resueltas y para afrontar situaciones que previamente tendían a evitarse. Es así que el proceso de confrontar y comprender la ansiedad puede ser un paso hacia el crecimiento personal y la sanación.

Por su parte Yontef y Jacobs (2011, como se citó en Ceballos Montalvo, 2014), llegan a la conclusión de que:

A partir de las definiciones elaboradas por Perls y Goodman se puede decir que en la Terapia Gestalt se considera que la ansiedad no sólo es creada por la falta de apoyo en la respiración sino también cognitivamente. La creación cognitiva de la ansiedad es el resultado de “futurizar” y de no permanecer centrados en el presente. Tanto las predicciones negativas, las interpretaciones erróneas y las creencias irracionales pueden desencadenar la ansiedad (p. 2).

Es así que cuando las personas se desconectan del presente y se dejan llevar por pensamientos negativos y creencias irracionales, impide vivir de manera plena y consciente.

En algunos casos, la persona pierde el contacto con la realidad y vive atrapada en sus propias fantasías, evitando lo desagradable en lugar de enfrentar lo que es real, llegando a la siguiente cita de acuerdo a Perls (1974, como se citó en Ceballos Montalvo, 2017) comienza a plantear cuando surge dicho problema de acuerdo a su realidad:

El problema surge cuando el individuo deja de mantener contacto con la realidad y considera las fantasías y los ensayos como si fueran reales, ahí es donde emerge la ansiedad; el individuo se vuelve fóbico ya que no puede aceptar el

fenómeno de lo desagradable y comienza a evitar. Las evasiones son la forma como se confunde la fantasía con la realidad (p. 52).

Según Perls, Hefferline y Goodman (1951) refieren a la ansiedad como un “factor preponderante en la neurosis, como el resultado de la interrupción de la excitación del crecimiento creativo (y la sensación de opresión que la acompaña)” (p. 47), es decir, se detiene el impulso natural de crecer o desarrollarse creativamente, aunado a una inseguridad de actuar, lo cual genera una sensación de incomodidad o presión, es como si la persona intentara avanzar, pero algo lo detiene, causando esa inquietud y malestar.

1.3.2. El ciclo de la experiencia en la psicoterapia Gestalt

Origen y fundamentos teóricos del ciclo de la experiencia

El denominado “ciclo de la experiencia” es referido de distintas maneras en la literatura, tal como Stange Espínola y Lecona Pintado (2014) lo reiteran, haciendo referencia a: Ciclo de Contacto-Retirada, Ciclo de Autorregulación Organísmica, Ciclo de Satisfacción de Necesidades o Ciclo Gestalt, sea el nombre que se le atribuya es prácticamente lo mismo, así se llega al primer punto, donde refieren que es un “proceso psicofisiológico relacionado con la satisfacción de necesidades del organismo” (p. 111), además de referir que “se puede entender la forma en que cada persona satisface las necesidades que van surgiendo en su desarrollo y de qué manera la satisfacción de esas necesidades puede enfrentar interrupciones o bloqueos que afectan o impiden su desarrollo armónico” (p. 107).

Siguiendo con los antecedentes se fueron rescatando y acumulando información de en qué consiste y cómo se desarrolla dicho ciclo, por lo que con el paso del tiempo (Zinker, 2000; Latner, 2007; Castanedo, 2001; Salama y Villareal, 1989) plantean lo siguiente:

En Terapia Gestalt, se considera que el Ciclo de la Experiencia es el núcleo básico de la vida humana. Con este Ciclo se busca reproducir la manera en que la persona realiza contacto consigo mismo y con el medio en el cual se desenvuelve, se relaciona con el surgimiento de las necesidades y la satisfacción de éstas, puede presentar diversos matices o bloqueos, sin embargo, siempre está orientado hacia la homeostasis del organismo (Stange Espínola y Lecona Pintado, p. 111).

En consecuencia, el ciclo de la experiencia es esencial para entender cómo las personas se conectan consigo mismas y con su entorno, buscando siempre el equilibrio y la satisfacción de sus necesidades.

“El crecimiento personal depende de la satisfacción de las necesidades del individuo a través del contacto con los elementos capaces de satisfacerlas, un proceso vital que es impulsado y guiado por la capacidad auto-regulatoria del organismo” (Burgui Sendoa, 2018), el crecimiento personal ocurre cuando se satisfacen las necesidades conectando con lo que realmente nutre, guiados por la capacidad natural de autorregulación.

En términos generales, este ciclo puede entenderse como el proceso mediante el cual “el sujeto toma conciencia de ella e identifica que puede satisfacerla movilizándolo en esa dirección la energía, realiza contacto con lo que lo va a satisfacer esa necesidad, satisface esa necesidad y vuelve a un estado de reposo” (p. 113), el bienestar se logra cuando la persona reconoce sus necesidades, dirige su energía para satisfacerlas y luego encuentra equilibrio y descanso.

Para clarificar el concepto de ciclo de la experiencia, Díez Simón (2024) plantea que este ciclo “es fundamental para entender nuestra propia conciencia y las relaciones interpersonales. Este ciclo refleja cómo una persona se conecta consigo misma y con su entorno, y cómo maneja el origen y la satisfacción de sus necesidades”, por su lado Salama y Castanedo (1991, como se citó en Benavides Ríos, 2005) refieren “el ciclo de la experiencia en esta psicoterapia es un modelo psicofisiológico, un proceso dirigido a lograr el objetivo final de satisfacer alguna necesidad, o sea, el proceso que nos lleva al contacto”, este proceso natural guía a la persona a satisfacer sus necesidades y lograr un contacto auténtico consigo mismo y su entorno.

Por otro lado se retoma a Zinker (2000, como se citó en Stange Espínola y Lecona Pintado, 2014), quien señala que:

“El ciclo inicia con la sensación que percibe la persona, lo cual se convierte en conciencia o el “darse cuenta” de esa necesidad, permitiendo que la persona perciba qué necesita y qué tiene que hacer para sentirse mejor, es la etapa de excitación o movilización de la energía que a su vez orienta hacia la acción. Luego se establece el contacto que permite la satisfacción de la necesidad inicial, y posteriormente, viene la etapa de retirada o relajamiento, el organismo se recupera, la necesidad ha sido

satisfecha, cuando este ciclo se produce en condiciones saludables se realiza sin interrupciones, de manera paulatina. En este proceso del ciclo de conciencia-excitación-contacto se estructura la figura y se establece el fondo, el cual queda constituido por el contexto que rodea a lo que se constituyó como figura que puede provenir de estímulos internos o externos o una mezcla de ambos” (p. 112).

Aunado a que Zinker “representa el Ciclo Gestalt como una línea abierta y en ella ubica las diferentes fases” (p. 113), dicho ciclo permite satisfacer las necesidades de forma natural, pasando por la conciencia, la acción y el descanso, siempre en equilibrio entre organismo y entorno.

Siguiendo la misma línea, Salama (2006, como se citó en Stange Espínola y Lecona Pintado, 2014), representa el ciclo de la experiencia “como un círculo, estableciendo una similitud con el cierre de una Gestalt y el inicio de otra Gestalt independiente” (p. 113), acompañado del hecho donde “realiza modificaciones al Ciclo Gestalt, incorporando nuevas fases, identificando bloqueos y sistematizando la evaluación, el psicodiagnóstico y el trabajo terapéutico, diseña estrategias que pueden ser empleadas a partir de lo que presenta el paciente y que ha sido evaluado previamente” (p. 113).

Descripción de las etapas del ciclo de la experiencia:

El modelo del ciclo de la experiencia se basa en un proceso dinámico y continuo que ocurre en varias etapas, representando cómo las personas satisfacen sus necesidades.

Regresando un poco a Zinker (1979, p. 78), se presenta un ejemplo fisiológico que permite comprender de forma clara este ciclo.

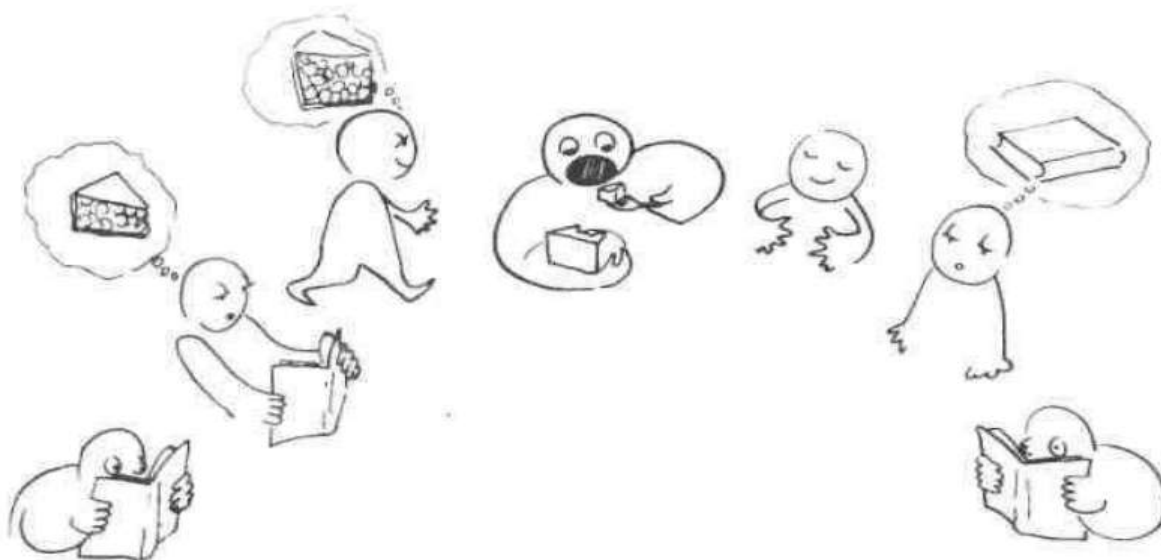
En este caso comienza con una sensación inicial: mientras trabajo, percibo contracciones en el estómago y sequedad en la boca, estas sensaciones se intensifican, aparecen náuseas leves y las identifico como hambre.

Esto conduce a la acción: me levanto y me dirijo a la cocina, movilizando músculos, respiración y ritmo cardíaco con el fin de satisfacer dicha necesidad. Al comer, se establece la etapa de contacto; al masticar el alimento, experimento agrado y disfruto el sabor. Durante este proceso, el organismo asimila el alimento, transformándolo de un elemento externo a uno que se integra al propio cuerpo, vinculando así la necesidad con su satisfacción.

La conciencia permite identificar las sensaciones, comprenderlas y responder de

manera adecuada. De este modo, reconocer la necesidad evita posibles consecuencias, como el malestar físico derivado de ignorarla, y favorece el cuidado del propio organismo.

Finalmente, al tomar conciencia de la necesidad, el cuerpo se moviliza: surge una energía que activa los músculos y la respiración, impulsando la acción y permitiendo satisfacer dicha necesidad.



Ciclo de movimiento que va de sensación a contacto, de éste a retirada y de ésta, otra vez, a sensación.

Figura 3: *Ciclo de movimiento: Ejemplo gráfico.*

Nota. Tomado de *El Proceso Creativo En La Terapia Gestáltica* por Zinker (1979, p. 78).

Así como este breve ejemplo, pueden identificarse diversos ciclos que explican diferentes aspectos de la vida, los cuales varían de acuerdo con cada etapa y los posibles bloqueos que se presenten. Considerando el ejemplo anterior, a continuación se detallarán de manera amplia tomando como base principal a Salama Penhos, considerando los aportes que realizó, y partiendo a otros autores importantes para su desarrollo y contextualización del mismo.

Para Salama Penhos (2002) el ciclo de la experiencia “es un modelo fisiológico que fue retomado del conductismo por algunos de los terapeutas gestalt, entre los que se

mencionan a Joseph Zinker, Erving Polster, Joel Latner y Serge Ginger e incorporado holísticamente al funcionamiento total del organismo” (p. 34).

Mismo Salama Penhos (1985), habla acerca de la normalidad, la cual se puede lograr en base a lo siguiente:

Voluntad de querer cambiar y normalizar su energía haciendo desaparecer sus Guealten o asuntos inconclusos para poder así disfrutar de lo máspreciado que tienen: su propia existencia, su propio ser. Lo que es común observar es la cantidad de personas que viven ancladas en el pasado o angustiadas por el futuro con tal de evitar el momento presente, gastan un enorme caudal de energía en evitar (pp. 60-61).

Salama Penhos (2002), propone una modificación de las fases del ciclo de la experiencia, pasando a 8 fases, donde diseña un círculo que sigue una secuencia y lo componen las siguientes partes: 1. Reposo, 2. Sensación, 3. Formación de la figura, 4. Movilización de la energía, 5. Acción, 6. Pre-Contacto, 7. Contacto y 8. Post-Contacto.

Antes de pasar a la conceptualización de las 8 fases que lo componen, se plantea que en un primer momento, el círculo del ciclo es dividido por dos fases de manera general, a las que se llamarán “Fase Pasiva” (la cual abarca desde: 1. Reposo, 2. Sensación, 3. Formación de la figura, 4. Movilización de la energía) dado que el organismo en este caso únicamente se conecta con la zona interna, dicho de otra manera en la parte pasiva “no hay acción del organismo hacia su zona externa” (p. 35), en cuanto a lo demás, se ubica a la “Fase Activa” (la cual abarca desde: 5. Acción, 6. Pre-Contacto, 7. Contacto y 8. Post-Contacto) “en la parte activa 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” (p. 35) posteriormente se cuenta con otra división más donde intervienen las zonas: interna, intermedia o de la fantasía, externa y continuo de conciencia, que se describen de la siguiente forma:

Zona interna, representa la parte del organismo que va desde la piel hacia adentro, incluyendo el contacto con las reacciones del cuerpo y la expresión emocional del mismo; se encuentra en el primer cuadrante.

Zona intermedia o de la fantasía, que incluye los procesos mentales, como son las ideas, fantasías anatómicas o catastróficas, la memoria, etc.; se halla en el segundo cuadrante.

Zona externa, que va desde la piel hacia fuera e incluye el contacto del

organismo con el ambiente. Se localiza en el tercer cuadrante.

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 fluye libremente, asimilando lo que le ha servido y alienando lo que no necesita o es tóxico (p. 36)

Al integrar las zonas interna, intermedia, externa y continuo de conciencia, se deja fluir en el ciclo y se trata de vivir de una manera más equilibrada y auténtica, esto permite que se reconozcan las necesidades, que se conecte con el entorno y que se manejen los pensamientos de manera constructiva, fomentando así un bienestar integral.

A continuación se presentan las fases y zonas para dar un orden de las mismas, así como en qué fase influye una con otra.

Identificación de las partes pasiva y activa



Figura 2: Salama Penhos (2002, p. 35)

Figura 4: *División de 2 fases en el Ciclo de la experiencia.*

Nota. Tomado de *Ciclo Gestalt de Salama y Manual del Test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama* por Salama (2002, p. 35).

Identificación de las zonas de relación en el ciclo



Figura 5: División de zonas en el Ciclo de la experiencia.

Nota. Tomado de *Ciclo Gestalt de Salama y Manual del Test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama* por Salama (2002, p. 37).

Identificación de las fases del Ciclo



Figura 6: 8 fases en el Ciclo de la experiencia.

Nota. Tomado de *Ciclo Gestalt de Salama y Manual del Test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama* por Salama (2002, p. 39).

“Reposo: Representa el equilibrio y punto de inicio de una nueva experiencia. Se asume el estado de vacío fértil, en el cual están presentes todas las potencialidades para que nazca una nueva gestalt. Tiene el mismo valor la necesidad fisiológica como

la psicológica por lo que el inicio de esta fase está conectada a la necesidad emergente, sea cual fuere”

Sensación: Determina la identificación en la zona interna al sentir físicamente algo que todavía no se conoce. Es el surgimiento de una necesidad que provoca una tensión aún no conocida. Es el darse cuenta de la sensación aunque la figura no se ha formado.

Formación de la figura: Se establece la figura clara de la necesidad y se concientiza el objetivo de la sensación. En esta etapa el organismo ha diferenciado lo que le pertenece y necesita satisfacer. Está localizada en la zona intermedia o de la fantasía.

Movilización de la energía: Se reúne la energía indispensable (energetización), para llevar a cabo lo que la necesidad demanda. Se potencia la energía planteando, hacia la acción, diferentes alternativas dentro de la zona intermedia.

Acción: En esta etapa ocurre el paso a la parte activa movilizándolo al organismo hacia el objeto relacional. Se actúa ya en contacto con la zona externa.

Pre-contacto: se identifica el objeto relacional para contactar. El organismo localiza la fuente de satisfacción y dirige su energía hacia ella.

Contacto: Se establece el contacto pleno con el satisfactor y se experimenta la unión con el mismo. El organismo obtiene placer ante la necesidad que está satisfaciendo.

Post-contacto: en esta etapa se inicia la desenergetización, buscando el reposo junto con los procesos de asimilación y de alienación de la experiencia, dentro del continuo de conciencia.

Al finalizar la etapa anterior entiendo que no ha habido interrupción de energía, se vuelve a obtener el estado de equilibrio momentáneo, llamado también, indiferenciación creativa y el organismo se encuentra listo para iniciar el trayecto hacia la satisfacción de una nueva experiencia o gestalt y así continuar con su crecimiento (p. 77-79).

De manera general se pueden tomar las fases y el trayecto de la energía de la siguiente forma:

CUADRO SINÓPTICO DE LAS FASES DEL CGS Y TRAYECTO DE LA ENERGÍA

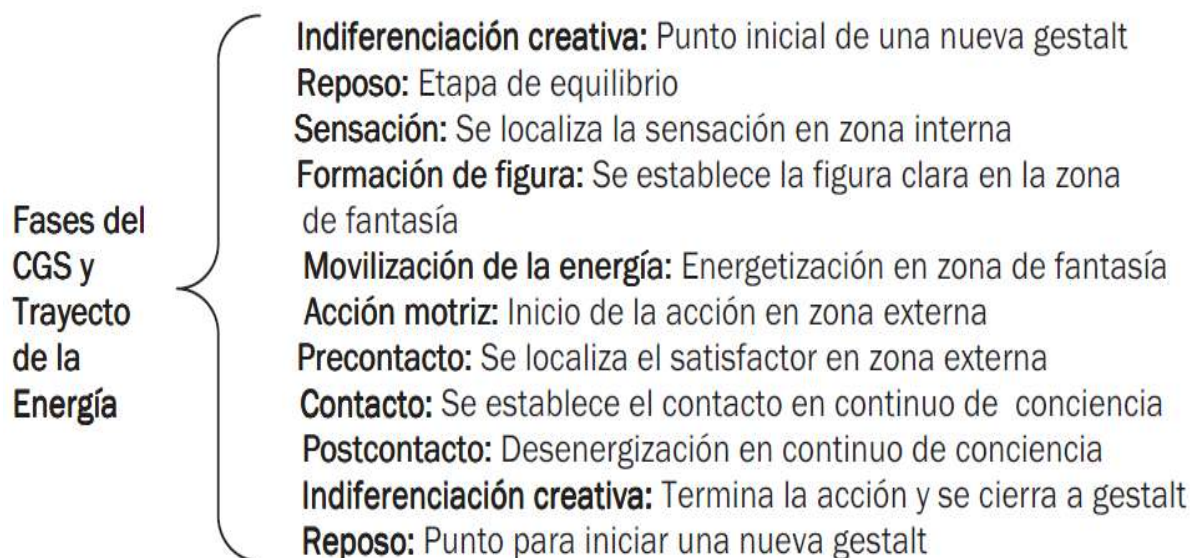


Figura 7: Esquema de fases y trayecto del ciclo de la experiencia.

Nota. Tomado de *Ciclo Gestalt de Salama y Manual del Test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama* por Salama (2002, p. 42).

Con base en lo anterior, se evidencia que el tener un flujo continuo en el ciclo de la experiencia es crucial para el bienestar emocional porque permite que las personas identifiquen y satisfagan sus necesidades de manera natural y sin interrupciones (las cuales se verán en el siguiente apartado). Este proceso asegura un equilibrio interno, ya que cada etapa del ciclo, contemplando desde la sensación inicial hasta el cierre del ciclo, se completa de forma armónica.

Cuando la energía fluye libremente, se evita la existencia de tensiones emocionales, reduciendo el riesgo de malestar, bloqueos o síntomas desfavorables para la persona. En esencia, un ciclo sin interrupciones favorece una conexión plena con uno mismo y con el entorno, promoviendo un estado de equilibrio emocional y funcional.

“Cada fase encierra una necesidad que se satisface cuando está libre de bloqueo, permitiendo el libre flujo de la energía hacia la resolución de la gestalt. Esta necesidad subyacente, cuando no es satisfecha, origina en el organismo displacer, por lo cual es importante conocer el tipo de necesidad que cada fase tiene para hallar el satisfactor adecuado” (Salama Penhos, 2002, p. 74).

Se consideran áreas saludables dentro del ciclo aquellas en las que no existen bloqueos, permitiendo que la energía fluya de manera natural hasta satisfacer las necesidades. Este flujo continuo es esencial para el bienestar emocional, ya que asegura que las personas puedan reconocer, atender y resolver sus necesidades de forma equilibrada y efectiva.

Bloqueos de las etapas del ciclo de la experiencia:

Se pueden reconocer varios de estos bloqueos durante el ciclo, mismos que suelen ser llamados, procesos de auto-interrupción o también mecanismos de defensa, en síntesis, un bloqueo impide el flujo del ciclo y dificulta completarlo.

De acuerdo a Salama Penhos (2002, como se citó en Ocampo Martínez, 2017, p. 12), “Los procesos de auto-interrupción de la energía o mejor conocidos como mecanismos de defensa gestálticos están localizados en el ciclo de la experiencia y son: la postergación, desensibilización, proyección, introyección, retroflexión, confluencia, fijación”.

Por ello es importante entender que este ciclo de la experiencia no siempre se desarrolla de manera fluida, ya que a menudo, surgen interrupciones o bloqueos que impiden completar el proceso, y estos bloqueos, profundamente ligados a patrones emocionales y conductuales, pueden generar tensiones internas en la persona, dificultades en sus relaciones interpersonales y malestar personal. Comprender estos mecanismos de interrupción es clave para identificar cómo afectan al bienestar y para explorar formas de restaurar el equilibrio emocional.

Por lo tanto se conceptualizan de la siguiente manera de acuerdo a Salama Penhos (2012):

Postergación: Se localiza en la “Fase de Reposo” y “sirve para impedir la continuidad natural de cada momento, evitando el proceso de asimilación-alienación de la experiencia e impidiendo el Reposo. Dejar asuntos para después es la característica básica de este bloqueo y se interpreta como temor al éxito” (p. 43).

En este sentido, la postergación interfiere con el flujo natural de las experiencias, deteniendo el proceso de integración. Este bloqueo se manifiesta al aplazar tareas o decisiones, lo que impide alcanzar un estado de descanso o cierre o descanso. Asimismo, puede relacionarse con el miedo al éxito, ya que la persona evita enfrentar las consecuencias de sus acciones.

Desensibilización: Ocurre en la “Fase de Sensación” dado que “aquí se presenta una negación del contacto sensorial entre el organismo y la necesidad emergente. Cuando la desensibilización se refiere a emociones o a sentimientos, se entiende que dicho bloqueo incluye la fase de Formación de figura” (p. 43).

Desde esta perspectiva, la desensibilización ocurre cuando la persona evita experimentar una sensación, ya sea física o emocional. Por ejemplo, alguien que ha sufrido un accidente puede perder la sensibilidad en la parte afectada debido a daños en los nervios. En el ámbito emocional, este bloqueo puede surgir del miedo a revivir un dolor pasado, lo que impide que la experiencia se procese y cierre por completo.

Proyección: Sucede en la fase de “Formación de figura” donde “este bloqueo consiste en atribuir a algo externo al individuo lo que le pertenece a sí mismo, negándolo en él. En la filosofía oriental se enfatiza que todo es proyección y nada es proyección” (p. 43).

La proyección ocurre cuando la persona atribuye a otros aspectos propios, como emociones, pensamientos o deseos, sin reconocerlos como parte de sí misma. Es decir, aquello que no se acepta internamente se ve reflejado en los demás, incluso en filosofía se dice que todo y nada es proyección, lo cual puede resultar confuso desde una perspectiva más lógica o racional como se entiende comúnmente.

Introyección: Acontece en la “Fase de Movilización de energía”, pues “Implica incorporar actitudes, ideas y creencias que no fueron asimiladas por el organismo y son distónicas al Yo. Gracias a estos mensajes comenzamos a absorber todo lo que nos dicen o hacen” (p. 43).

Desde etapas tempranas se tiende a incorporar lo que se dice o se hace, debido a que el sistema nervioso aún no está completamente desarrollado para discriminar entre lo adecuado y lo inadecuado, sin embargo, cuando surge la conciencia, la persona adquiere la capacidad de diferenciar entre mensajes positivos y negativos, lo que le permite elegir aquellos que favorecen su adaptación al entorno.

Retroflexión: Se presenta en la “Fase de la Acción”, donde “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” (p. 43).

En relación con lo anterior, este bloqueo ocurre cuando la persona dirige hacia sí misma acciones que desearía expresar hacia otros. Un ejemplo de ello puede ser cuando

alguien realiza acciones a favor de los demás que en realidad desearía recibir, pero evita expresarlo por temor al rechazo.

Deflexión: Se encuentra en la “Fase de Precontacto” dado que “el organismo evita enfrentar al objeto relacional dirigiendo su energía a objetos que son alternativos y no significativos. Evitamos enfrentar lo desagradable, aunque a veces es importante enfrentarlo para resolverlo” (p. 44)

Es así que, implica evitar el contacto directo con situaciones o personas significativas, desviando la atención hacia aspectos menos relevantes. puesto que, el organismo evita enfrentar aquello que resulta desagradable, aunque ello limite la resolución de la situación.

Confluencia: Esta sucede en la “Fase de Contacto” en la que “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” (p. 44).

En este contexto, la persona no diferencia entre lo propio y lo externo, mezclando sus propios límites con los del ambiente o entorno, esto puede ser común en etapas tempranas del desarrollo, sin embargo, en la vida adulta puede dificultar la autonomía y la diferenciación personal.

Fijación: Ocurre en la “Fase de Post-contacto” la cual “consiste en la necesidad de no retirarse del contacto, lo que lo lleva a rigidizar sus patrones de conducta. Dicen que las mujeres no son histéricas sino históricas, pero a veces se pasan de la línea, según señalan algunos varones” (p. 44).

En este sentido, se presenta cuando la persona no logra desprenderse de una experiencia, lo que conduce a la repetición de conductas de manera rígida y limita la posibilidad de cierre de ciclo.

En el “Ciclo de la Experiencia” los mecanismos de interrupción son bloqueos que impiden el flujo natural hacia la satisfacción de las necesidades, estos mecanismos no solo interrumpen el ciclo, sino que también intensifican la sensación de estar atrapado en la ansiedad, dificultando la movilización de energía en la persona, así como el contacto necesario para encontrar soluciones, reconocerlos ayuda a trabajar en ellos y poder restaurar el flujo natural del ciclo de la experiencia.

Una vez conceptualizados los bloqueos, se puede ver de la siguiente manera dentro del ciclo de la experiencia, es así que a continuación se presentan las fases y bloqueos:

Identificación de los bloqueos en el ciclo

**Figura 8:** Bloqueos en el ciclo de la experiencia.

Nota. Tomado de *Ciclo Gestalt de Salama y Manual del Test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama* por Salama (2002, p. 48).

Cuadro sinóptico de los bloqueos en el ciclo

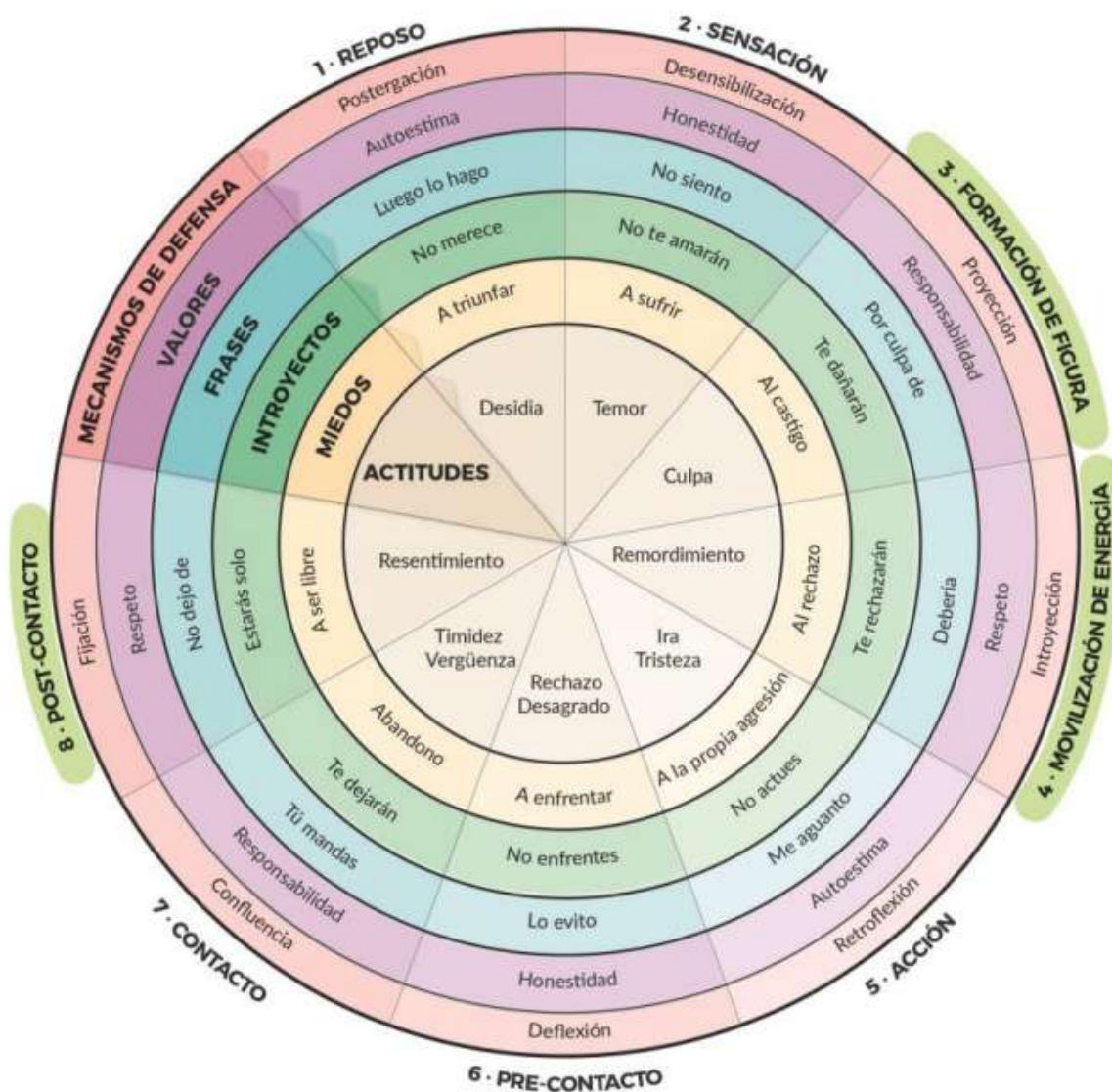
#	Bloqueo	Fase
1	Postergación	Reposo
2	Desensibilización	Sensación
3	Proyección	Formación
4	Introyección	Energetización
5	Retroflexión / Proflexión	Acción
6	Deflexión	Pre-contacto
7	Confluencia	Contacto
8	Fijación	Post-contacto

Figura 9: Bloqueos y fases en el ciclo de la experiencia.

Nota. Tomado de *Ciclo Gestalt de Salama y Manual del Test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama* por Salama (2002, p. 48).

De manera global se plantea la siguiente figura donde Salama Penhos (1992, como se citó en Ocampo Martínez, 2017, p. 10) menciona que “dentro del Enfoque Gestalt tiene como objetivo facilitar la comprensión de las actitudes del individuo, en el momento presente”, refiriendo a continuación:

TEST PSICODIAGNÓSTICO GESTALT



Salama (1992)

Figura 9: Mecanismos de defensa, Valores, Frases, Introyectos, Miedos, y Actitudes en el ciclo de la experiencia.

Nota. Tomado de *Ciclo Gestalt de Salama y Manual del Test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama* por Salama (2002).

Según Salama Penhos (2008) “Lo afectivo es lo efectivo, frase de Bleuler para dar énfasis a que el afecto entendido como dejarse sentir tiene trascendentes repercusiones en la conducta humana. No concibo una psicoterapia efectiva si no se logra el adecuado matiz afectivo para indicar o propiciar el cambio” (p. 85), lo cual pone de manifiesto la importancia

de experimentar plenamente las emociones, favoreciendo la conexión con los distintos aspectos de la vida y de la propia existencia, lo que permite alcanzar un contacto.

CAPÍTULO II

Método

Pregunta guía

Una vez planteados los fundamentos teóricos, se retoma la pregunta de investigación: ¿De qué manera se fomenta el desarrollo de la resiliencia en una persona para sobrellevar el distanciamiento familiar desde la psicoterapia Gestalt?

Recordando un párrafo previamente mencionado, en el cual se plantea que el presente estudio de caso estuvo realizado con el objetivo de conocer y profundizar cómo “Jaz” al haber sufrido el distanciamiento de su familia nuclear desde una temprana edad, logró desarrollar y aprender resiliencia para sobrellevar dichas circunstancias. En este sentido se pudo apreciar que “Jaz” entró en un estado de desequilibrio ante el duelo generado por el distanciamiento que presentó con su familia, especialmente al haber convivido previamente en el mismo entorno familiar.

Aunado al duelo por la pérdida de su abuelo en la infancia, quien representaba una figura significativa para ella, a pesar de la distancia y de las pocas oportunidades que tuvieron para convivir, fue una persona a la que “Jaz” refiere como el único que estaba presente para ella, señalando, en sus propias palabras, que su familia nuclear se encontraba “ocupada en otros temas más importantes que yo”.

Teniendo presente que cada persona cuenta con recursos personales, los cuales funcionan como recursos psicológicos para sobreponerse frente a las situaciones que se presenten.

Justificación

La investigación es importante dado que permite comprender cómo el distanciamiento familiar impacta el desarrollo emocional de una persona desde una edad temprana y cómo la psicoterapia Gestalt fomenta la resiliencia ante esta experiencia.

Es así que desde el aspecto teórico aporta al conocimiento un estudio de caso en el cual se puede ver la resiliencia dentro de un proceso terapéutico Gestalt en casos donde el motivo latente se relaciona con rupturas vinculares.

En cuanto al ámbito práctico, ofrece herramientas para acompañar a personas que atraviesan duelos familiares no resueltos y que requieren reconstruir su sentido de pertenencia y autonomía, favoreciendo así una resignificación de la experiencia.

Metodológicamente, esta investigación contribuye al campo cualitativo

fenomenológico al profundizar en la experiencia subjetiva de “Jaz”, llenando vacíos existentes sobre la relación entre resiliencia y distanciamiento del núcleo familiar, y atendiendo la ausencia de estudios clínicos.

Por ello, la investigación es relevante puesto que permite comprender y atender de manera integral cómo una persona puede desarrollar resiliencia y darle un significado distinto a su historia personal mediante un proceso psicoterapéutico desde el enfoque Gestalt.

Objetivo general y objetivos específicos

Para orientar el desarrollo del presente estudio y dar coherencia al proceso metodológico, se establecen los siguientes objetivos, donde estos orientan con claridad el rumbo del estudio, el alcance y la coherencia en cada etapa del proceso de investigación, así como guiar el análisis hacia una comprensión profunda del caso, de acuerdo con el enfoque cualitativo y el propósito del trabajo.

General: Favorecer que “Jaz” desarrolle resiliencia, fortaleciendo recursos personales y psicológicos para enfrentar las situaciones de la vida.

Específicos:

1. Afrontar el duelo por la pérdida de su abuelo.
2. Afrontar el duelo relacionado con el distanciamiento familiar.
3. Contribuir a la mejora de su autoestima de manera general.

El presente estudio se desarrolla bajo un diseño cualitativo con enfoque fenomenológico, mediante la metodología de estudio de caso.

Hipótesis

Dado que este trabajo se desarrolla bajo un enfoque cualitativo y corresponde a un estudio de caso único, no se formula una hipótesis, ya que el propósito del estudio no es comprobar relaciones generales ni establecer generalizaciones en la sociedad, sino comprender en profundidad la experiencia particular de la participante.

Método: Estudio de caso

Con el paso de tiempo los estudios de caso han adquirido gran relevancia, si bien, antes de adentrarse en el tema que se desea indagar, se deberá de realizar un análisis para saber qué tipo de caso se utilizará, ya que el mismo caso se puede abordar desde diferentes perspectivas, viéndolo como un estudio de caso único o estudios de casos múltiples y desde

esta mirada ya se podrá empezar a delimitar el estudio de caso. “El estudio de casos es el estudio de la particularidad y de la complejidad de un caso singular, para llegar a comprender su actividad en circunstancias importantes” (Stake, 1998, p. 11).

Durante el proceso investigativo, el investigador no se limita a sus ideas iniciales, sino que va ajustando y enriqueciendo sus planteamientos conforme observa y describe el fenómeno, permitiendo así una evolución constante del enfoque original (López, 2013). Puesto así que la investigación no es un camino rígido, sino un proceso dinámico en el cual el investigador adapta sus ideas conforme avanza en la comprensión del fenómeno, y pueden llegar a surgir aportes más significativos.

Así mismo se tiene a Jiménez y Comet, (2016) quienes afirman una de las principales fortalezas del enfoque cualitativo, es la capacidad para ajustarse al lado complejo y singular de los casos particulares. Este tipo de casos permiten un análisis profundo y de esta manera se vuelve más útil al momento de tratar de comprender fenómenos (p. 2).

“El estudio de casos es una investigación empírica que estudia un fenómeno contemporáneo dentro de su contexto de la vida real, especialmente cuando los límites entre el fenómeno y su contexto no son claramente evidentes” (Yin, 1994, como se citó en Jiménez y Comet, 2016, p. 2). De esta forma es entendible como un estudio de caso permite entender a profundidad situaciones reales, especialmente cuando no es fácil separar el fenómeno de su entorno, y cuando se considera de una manera singular es más fácil poder analizar detalladamente. Esto hace que el estudio de caso sea una estrategia metodológica con coherencia y también un aspecto muy valioso dentro de este tipo de investigaciones, dado que se vuelve único.

Por otro lado, Pérez (1994, como se citó en Barrio et al., 2016, pp. 3-4) al abordar las características del estudio de caso, señalan que es una herramienta muy útil cuando se quiere profundizar en una situación específica o particular, ya que analiza desde un punto de vista subjetivo, lo cual permite la comprensión de la perspectiva del caso. Asimismo, el hecho de que el enfoque sea de esta naturaleza favorece el entendimiento del contexto con mayor detalle y a su vez, contribuye a la generación de nuevos aprendizajes.

De acuerdo a Rovira (2018) los objetivos muestran que el estudio de caso es una herramienta muy flexible y adaptable, ya que no solo permite generar nuevos conocimientos, sino que, también permite verificar lo que ya se sabe y entender situaciones específicas, es así

que se puede ver como una forma completa de investigar realidades sumamente complejas y poder entenderlas desde una perspectiva diferente.

A su vez Montero & León, (2002, como se citó en Jiménez, 2012, pp. 147-148) refieren que la metodología permite un abordaje estructurado pero flexible de fenómenos complejos, y cada etapa va contribuyendo a una comprensión profunda del caso en particular, desde su selección, su desarrollo, hasta el final de cada aspecto. Se busca que sea una metodología con una guía clara, pero al mismo tiempo permite adaptar al caso de una manera más específica, lo que contribuye a entender mejor la situación y obtener resultados más completos.

Participante

El presente trabajo consistió en un estudio de caso en el que se presentó a “Jaz”, una mujer de 25 años al momento de iniciar el proceso de psicoterapia. La participante fue identificada con dicho seudónimo con el propósito de resguardar su identidad, la selección del caso no se realizó mediante un proceso de reclutamiento, sino que ella acudió por iniciativa propia al proceso psicoterapéutico en el Centro Integral de Intervención Psicológica (CIIP). Debido a la naturaleza del estudio, el cual corresponde a un enfoque cualitativo, se trabajó únicamente con esta participante, permitiendo profundizar en la comprensión de su proceso terapéutico.

“Jaz” es de complexión delgada, cabello lacio y largo de color negro, cejas semipobladas, ojos de color marrón, nariz respingada, labios finos, estatura aproximada de 1.60 m y tez morena. Durante las sesiones presentó un buen estado de aliño y un aspecto físico cuidado, de igual manera mostró una conducta respetuosa y amable, con un tono de voz tranquilo, su estado civil es soltera y sin hijos, también se identificó como creyente, aunque no seguidora del catolicismo, su último grado de estudios fue la licenciatura en Administración de Empresas y laboraba en el área administrativa de una empresa privada.

Escenario

Las sesiones fueron realizadas bajo supervisión de caso con la paciente “Jaz”. Estas iniciaron el 01 de noviembre de 2023 y concluyeron el 02 de diciembre de 2024.

Fueron llevadas a cabo en el Centro Integral de Intervención Psicológica (CIIP), diseñado específicamente para la atención psicológica, que cumple con las condiciones óptimas necesarias para garantizar el bienestar y la comodidad de los pacientes. Este espacio

se distingue por contar con una amplitud adecuada, un ambiente acogedor y profesional, así como un entorno tranquilo, una iluminación que favorece la relajación y la concentración.

Además, el espacio se encuentra cuidadosamente aislado de distracciones y ruidos externos, lo que favoreció el desarrollo fluido y efectivo de las intervenciones psicoterapéuticas. El CIIP se encuentra ubicado en la Facultad de Psicología perteneciente a la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (UMSNH), en la ciudad de Morelia, Michoacán de Ocampo, México.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Además de las entrevistas de diagnóstico para la recolección de datos a profundidad, se aplicaron dos pruebas psicométricas, que fueron las siguientes:

Inventario de orientación personal (POI cuestionario) de Everett L. Shostrom en 1962, en su versión traducida y estandarizada para México de Celedonio Castanedo (2012), (Apéndice A. Protocolo: Test de Orientación Personal (POI)).

Dicho instrumento consta de 150 ítems o frases de elección forzada, las cuales se presentan en pares opuestos (“a” o “b”), y se dividen en 12 subescalas o factores. En cada caso, se debe seleccionar la opción que mejor se ajuste a la persona. Puede aplicarse en personas mayores de 16 años y tiene una duración aproximada de 45 a 60 minutos.

Este inventario se creó con la finalidad de medir hacia dónde se encuentra orientada la persona que lo realiza y poder observar el nivel de autorrealización que presenta, así como el nivel emocional y crecimiento personal. Además, evalúa actitudes y valores relacionados con la autorrealización, como lo son: 1. Aquí y el ahora (TC y TI), 2. Autosporte (I y O), 3. Valores de autorrealización (SAV), 4. Existencialidad (Ex), 5. Reactividad emotiva (Fr), 6. Espontaneidad (S), 7. Autoconcepto (Sr), 8. Autoaceptación (Sa), 9. Naturaleza del hombre (Nc), 10. Sinergia (Sy), 11. Aceptación de la agresión (A) y 12. Capacidad para contactar (C).

El Inventario de Orientación Personal en su versión mexicana reportó un alfa de Cronbach de .95 (Castanedo, 2012).

Listado de Adjetivos para la Evaluación del Autoconcepto en adolescentes y adultos (LAEA) de Maite Garaigordobil Landazabal (2011), (Apéndice B. Protocolo: Listado de Adjetivos para la Evaluación del Autoconcepto en adolescentes y adultos (LAEA)).

Dicho instrumento consta de 57 adjetivos positivos en una escala de tipo Likert, es decir, donde 0 corresponde a “nada” y 4 a “mucho”, con valores que oscilan en 0, 1, 2, 3 y 4. Puede aplicarse en personas de 12 a 65 años y tiene una duración aproximada de 10 a 15

minutos.

Este listado se creó con la finalidad de medir el autoconcepto de manera global, es decir, el cómo la persona que lo realiza se percibe a sí misma, donde se abarcan desde aspectos tanto; físicos (inspeccionando percepciones de su apariencia y habilidades corporales), sociales (cómo se valora en sus relaciones interpersonales), emocionales (percepción de un propio estado emocional y autorregulación) e intelectuales (explorando sus propias habilidades intelectuales), contemplando una puntuación directa la cual se puede relacionar de acuerdo a 3 baremos de grupos que son; edad, nivel educativo y ocupación.

El Listado de Adjetivos para la Evaluación del Autoconcepto en adolescentes y adultos reportó un alfa de Cronbach de .93 (Garaigordobil, 2011).

En cuanto al alfa de Cronbach mencionado anteriormente en ambas pruebas psicométricas, cabe resaltar que es una medida estadística la cual sirve para evaluar la confiabilidad de los ítems que la componen, esto permite determinar que los reactivos realmente miden lo que se desea medir, asegurando así la coherencia interna de dicho instrumento.

Ambas pruebas psicométricas se describen a continuación en el apartado de “Evaluación psicológica o Psicodiagnóstico” con su respectivo análisis, resultados e interpretación.

Como se mencionó en el marco teórico, dentro del enfoque gestáltico existen distintos tipos de técnicas que permiten trabajar las emociones, experiencias y procesos internos de la persona. Por lo tanto, a continuación se describen algunas de las técnicas más destacables durante el proceso psicoterapéutico con “Jaz”, las cuales se encuentran sustentadas teóricamente dentro de la psicoterapia Gestalt y fueron seleccionadas de acuerdo con las necesidades que se presentaron a lo largo del proceso.

De manera general, algunas de las técnicas y tareas más destacables a lo largo del proceso psicoterapéutico, y que tuvieron un impacto más significativo, fueron las siguientes:

“Dibuja lo de tus sueños” - Fue una técnica enfocada en la resiliencia, utilizada con el objetivo de explorar y comprender este concepto en la paciente. Consistió en pedir que realizara un dibujo representando cinco factores de su vida relacionados con sus sueños y aquello que considera ideal para sí misma. Una vez concluido, se le pidió elaborar una historia a partir de su dibujo, posteriormente, se intercambió su dibujo con otro que

contrastara con el suyo, es decir, que representara elementos diferentes a los esperados por la paciente, y se le pidió nuevamente construir una historia. A través de esta técnica, fue posible apreciar su nivel de resiliencia, evidenciado en su capacidad para generar una narrativa positiva a pesar de las adversidades (en este caso, quitarle todo lo que era perfecto para ella y cambiarlo por cosas que no esperaba).

“Reflejo de autoafirmación, me veo y yo...” - Consistió en que la paciente se observara frente a un espejo y se expresara afirmaciones sobre sí misma, con el fin de mejorar la relación consigo misma, fortalecer su autoestima así como fomentar un diálogo interno basado en el amor y la compasión. Al mirarse a los ojos en su reflejo, se le indicaba verbalizar frases positivas de autoafirmación y gratitud, dado que la repetición de estas afirmaciones buscaba contrarrestar pensamientos negativos y reforzar una visión más positiva y empoderada de sí misma. El contacto visual resultó fundamental, puesto que facilitaba una conexión más profunda y significativa, asimismo, se enfatizó que las afirmaciones debían formularse en tiempo presente y practicarse de manera constante, favoreciendo su interiorización. A su vez, se promovió que la paciente procurará conectar emocionalmente con cada una de las expresiones realizadas.

“Amor y detalles a mí misma” - Tarea utilizada para fomentar la valoración personal y el reconocimiento de sí misma como merecedora. Consistió en regalar detalles a ella misma por 21 días (considerando que este periodo favorece la adquisición de nuevos hábitos mediante la repetición constante, sin dejar de lado que lo más importante siempre sería la constancia, repetición y adaptación), estos detalles podían incluir elementos materiales de distinta magnitud, así como actividades significativas como jugar, consumir algún alimento de su agrado, dedicar tiempo para sí misma, contemplar un paisaje, ver una película, pintar, leer, bailar o cantar, entre otras cosas, con el fin de brindar experiencias gratificantes, no era necesario que implicaran un gasto económico elevado, sino que se centraran en la atención hacia sí misma, el autocuidado y la expresión de afecto personal. Esta tarea contribuyó a su desarrollo personal al fortalecer la conexión consigo misma y su percepción como alguien merecedora

“Lo bello de saber pedir y recibir” - Pedir y recibir podía resultar difícil, lo cual iba se relacionaba con el no sentirse merecedora, en su caso pedir y recibir costó más trabajo en su familia (mencionando a mamá y papá) En un inicio, comenzó pidiendo y recibiendo por parte de su pareja sentimental, pidiendo mayor convivencia y recibiendo detalles de su

parte. Posteriormente, esta habilidad se trasladó al ámbito laboral, donde empezó a pedir respeto en sus horarios y a establecer límites en cuanto a sus funciones y tiempos de trabajo. Por último, refirió comenzar a trabajar en el área que más le costaba: pedir y recibir de sus padres, un aspecto importante fue que, a inicios del mes de octubre, se independizó y fue en este momento cuando decidió pedirle ayuda a su mamá en temas de cocina. Asimismo, al independizarse, sus padres la apoyaron económicamente, y ella refirió haber podido recibir este apoyo de una manera distinta a como lo hacía anteriormente, ya que antes percibía que no la ayudaban o que, si lo hacían, era porque ellos mencionaban que no podía por sí misma. Al respecto, mencionó: “no sabía lo fácil que era poder tener las cosas solo pidiéndolo, es que antes pedía y nunca me ayudaban y ahora como lo veo es bonito, y me gusta recibir”.

“Silla vacía - abuelito y mamá” - Fue una herramienta psicoterapéutica que ayudó a explorar y procesar las emociones, conflictos internos y relaciones interpersonales, permitiendo expresar y trabajar aspectos inconclusos por los que atravesaba la paciente. Esta técnica consistía en colocar simbólicamente en la silla a una persona significativa (ya sea alguien que ha trascendido o con quien existía un asunto pendiente y no era posible contactar), así como también podía representar una parte de sí misma, o bien, una emoción, pensamiento o situación específica.

“Yo te cuido, yo me cuido, yo te amo, yo me amo” - Esta tarea consistió en pedirle a la paciente que comprara una muñeca que la representara a ella misma, simbolizando su ‘yo’ de la infancia, a través de esta, podía expresar lo que sentía y al mismo tiempo brindarle cuidado. Se buscó trabajar con experiencias emocionales no resueltas de la infancia, permitiéndole conectar simbólicamente con aspectos vulnerables, heridos o reprimidos de su infancia, para brindarles el cuidado, la atención y la validación que no había recibido en el pasado. Esta dinámica contribuyó al fortalecimiento del amor propio y el autocuidado.

Procedimiento y análisis de datos

El procedimiento del estudio se desarrolló desde una mirada cualitativa y bajo la metodología de estudio de caso, lo que permitió ver de manera más cercana y profunda la experiencia subjetiva de la participante.

El proceso inició con la recolección de información a través de las sesiones psicoterapéuticas, donde se incluyeron entrevistas clínicas, observaciones directas y el uso de los instrumentos mencionados previamente, toda la información obtenida se registró de

manera sistemática para su análisis detallado.

El análisis de la información se realizó desde un enfoque fenomenológico, lo cual permitió aproximarse a la experiencia emocional de la participante y a la manera en que la experimentaba. A lo largo del proceso, se identificaron las expresiones y eventos que resultaron más significativos para ella, estas partes se organizaron en ideas o significados que, al agruparse, fueron mostrando temas centrales relacionados con su forma de vivir el duelo, el distanciamiento familiar y sus recursos de resiliencia.

El análisis no fue un proceso separado o rígido, sino que se construyó de manera continua conforme avanzaban las sesiones, lo cual permitió que la comprensión del caso se diera de manera natural, respetando su propio ritmo, su historia y la subjetividad de “Jaz”, manteniendo coherencia con la esencia del trabajo cualitativo, en el cual se miraba a la persona desde lo que vivía, sentía y significaba.

Consideraciones éticas

Para el desarrollo de este estudio de caso, cabe resaltar que se llevó a cabo bajo principios éticos fundamentales en la práctica psicoterapéutica, dado que como ya se había mencionado anteriormente, se apegó a la NOM-004-SSA3-2012, la cual abordó de forma integral todos los aspectos que a continuación se detallaron. A lo largo del proceso con la paciente, se cuidó que se respetaran minuciosamente los siguientes principios:

Consentimiento informado: Desde el inicio del proceso psicoterapéutico “Jaz” fue informada de manera clara y concisa sobre la finalidad del proceso terapéutico así como del estudio de caso y la información recabada. Aceptó participar de forma voluntaria, firmando así el consentimiento informado correspondiente. (Apéndice C. Consentimiento informado: Maestría en Psicología Clínica Especializada (MPCE)) y (Apéndice D. Consentimiento informado: Centro Integral de Intervención Psicológica (CIIP)).

Anonimato y confidencialidad: Fue importante resaltar que se realizaron ajustes en los datos con el fin de salvaguardar su privacidad y proteger su identidad, por lo cual se utilizó el seudónimo de “Jaz” garantizando la protección y confidencialidad de la información compartida durante las sesiones.

Bioseguridad: De acuerdo con los criterios para la evaluación de protocolos de investigación en aspectos de bioseguridad, en el presente estudio no se utilizó ningún tipo de

material biológico ni se realizaron procedimientos que implicaran riesgo para la bioseguridad de la participante ni de la investigadora.

Fundamentación teórica: Las intervenciones realizadas, así como la exposición del caso, estuvieron respaldadas teóricamente desde el enfoque Gestalt, asegurando la coherencia constante entre la teoría y la práctica durante todo el proceso, lo cual permitió actuar de forma integral, ética y profesional.

Los aspectos antes mencionados fueron considerados con seriedad, seguridad y respeto, reconociendo ampliamente la importancia de cuidar la integridad y la dignidad de “Jaz”.

Financiamiento: Este trabajo se desarrolló con el financiamiento de la Beca de Estudios de Posgrado otorgada por la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECIHTI), la cual permitió llevar a cabo la formación de posgrado correspondiente a la presente maestría.

CAPÍTULO III

Análisis del caso clínico

Presentación del caso

En cuanto a los datos de la paciente “Jaz” fueron mencionados con anterioridad en el apartado de “Participante”

Motivo de consulta

Explícito: “Jaz” refiere “Fallecieron personas que quiero y no puedo sobrellevar el duelo”, es por ello que busca ayuda psicológica, sin embargo, con el paso de las sesiones se pudo notar que este motivo se mantenía ante “Jaz” de manera explícita, dicho de otro modo “motivo manifiesto”, el duelo que mencionaba que más dolía no era reciente, puesto que fue alrededor de hace 15 años, sin embargo, atravesó por 2 duelos más, los cuales aparentan no ser de tanta relevancia para ella debido a que no se trató de personas tan cercanas como la primera muerte.

Implícito: Un punto muy sobresaliente en la mayoría de las sesiones es que, mencionaba temas de manera implícita acerca de la familia y distanciamiento, así como, refería sentimientos de enojo, tristeza y frustración en cuanto a esta situación. De esta manera se buscó el motivo de consulta implícito real, dicho de otro modo “motivo latente” en todo su discurso en el transcurso de las sesiones.

Realizando un análisis más profundo y detallado, se puede observar cómo la información que “Jaz” menciona está relacionada hacia el tema de su familia en reiteradas ocasiones, de la cual se comenzó a alejar desde que tenía 5-6 años de edad, lo que ocurrió con la llegada de un integrante a la familia, mismo proceso donde se logró observar un duelo continuo al momento que se distanció de su familia nuclear, lo cual iba aumentando con la edad, llegando a mencionar que la comunicación con sus familiares era muy poca. A tal punto de referir “No me siento parte de mi familia, siento que ellos me han dejado sola cuando los he necesitado, hasta cuando no les pido apoyo, son groseros conmigo, siempre ven más por lo demás antes que por mí”.

Evaluación del caso

Ficha de identificación

Nombre: “Jaz”.

Edad: 25 años al momento de la primera sesión.

Género: Femenino.

Otro Estado Civil: Soltera.

Fecha y lugar de nacimiento: 1998 en Morelia, Michoacán de Ocampo, México.

Escolaridad: Administración de empresas.

Ocupación actual: Área administración en una empresa particular.

Aficiones y gustos: Descansar, jugar videojuegos, dormir, ver películas, cocinar.

Religión: Creyente, pero no seguidora del catolicismo.

Referido por: Amigo de la paciente.

Fecha y lugar de la entrevista: 01 noviembre de 2023, Morelia, Michoacán de Ocampo, México.

Nombre del entrevistador: Aide Monserrat Rodríguez Guzmán.

Nombre del supervisor: María Inés Gómez Del Campo Del Paso.

Encuadre

A lo largo del proceso psicoterapéutico, se llevó a cabo un total de 44 sesiones con la paciente, con una duración de 50 a 60 minutos por sesión, en las cuales se realizó una aportación económica durante cada sesión hacia el Centro Integral de Intervención Psicológica (CIIP) ubicado en la Facultad de Psicología perteneciente a la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (UMSNH), en la ciudad de Morelia, Michoacán de Ocampo, México.

Inicialmente, se estableció una sesión por semana, sin embargo, en ciertos momentos, las sesiones se alternaron cada dos semanas debido a ocupaciones personales y laborales de la paciente, en otras ocasiones, la paciente solicitaba posponer una sesión para disponer de tiempo personal que le permitiera reflexionar sobre aspectos importantes de su vida, posteriormente, se retomaron las sesiones de manera semanal lo que permitió un avance constante en el proceso.

En las últimas sesiones, la paciente manifestó sentirse plena, satisfecha y en armonía consigo misma, lo que la llevó a decidir suspender temporalmente las sesiones, esta decisión se respaldó en la notable mejora de su bienestar psicológico y en un cierre del trabajo terapéutico realizado. Así, se dio por concluido el proceso con un total de 44 sesiones.

Se destinó la primera sesión a aplicar la entrevista inicial, objetivos y expectativas sobre el proceso, posterior a ello se dedicaron entre 5 y 7 sesiones al llenado inicial del expediente clínico, el cual se encuentra bajo resguardo de acuerdo a la Norma Oficial

Mexicana NOM-004-SSA3-2012 del expediente clínico, cuya finalidad es establecer lineamientos claros para elaboración, organización, control, resguardo y manejo del mismo. Este constituye una herramienta obligatoria para todo el personal de salud en México, sin importar si se desempeña en instituciones públicas, privadas o en la práctica particular.

Lo anterior permitió establecer un registro detallado y preciso de la historia y situación de la paciente, a lo largo de las sesiones siguientes, algunos aspectos adicionales se fueron abordando y verificando, lo que contribuyó a completar la información y asegurar una visión integral del caso, además, se destinaron entre 2 y 3 sesiones al cierre del proceso, en las cuales se realizó un análisis y evaluación del avance logrado tanto de la perspectiva de la paciente como de la psicoterapeuta, así como una reflexión sobre los temas tratados durante la psicoterapia y lo logrado en la misma, las 33 sesiones restantes se centraron en abordar cuestiones claves relacionadas con los temas más relevantes y significativos para la paciente, lo que permitió trabajar a profundidad y de manera enfocada en las áreas de mayor impacto para su bienestar emocional y psicológico, las cuales se mencionan más adelante.

Familiograma

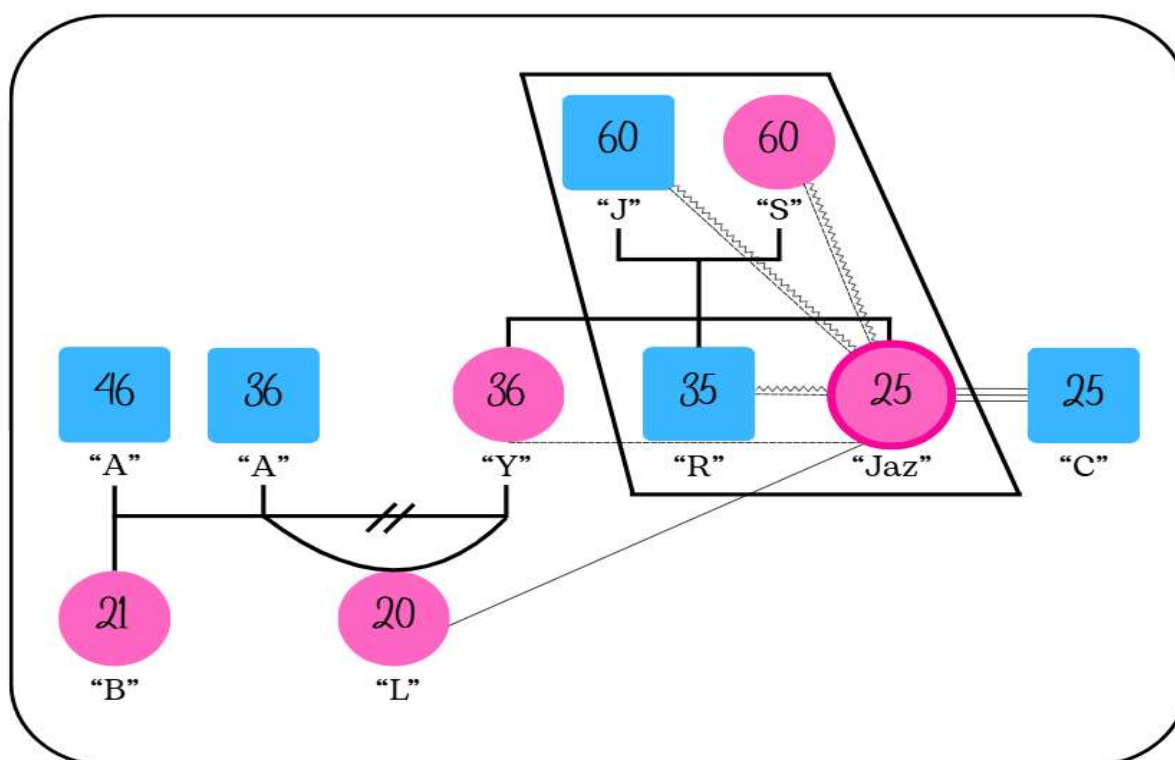


Figura 10: *Familiograma.*

Nota. Elaboración propia.

Historia clínica (es importante precisar que la siguiente historia clínica se encuentra redactada en tiempo presente, dado que su construcción se realizó de manera paralela al proceso psicoterapéutico, en congruencia con el avance de las sesiones).

“Jaz” es una mujer que acude a psicoterapia presentando emociones predominantes como enojo, tristeza, resentimiento y culpa. Ella identifica el enojo como una emoción que nubla su juicio, la tristeza como un estado de ánimo decaído, el resentimiento como una carga del pasado difícil de soltar, y la culpa como una sensación de malestar consigo misma al no saber si su comportamiento influyó en el distanciamiento familiar.

En cuanto a los síntomas vegetativos, en el pasado presentó alteraciones significativas en el apetito y cambios de peso, sobre todo durante la infancia y adolescencia, en contextos familiares conflictivos. También experimentaba disminución de energía tras la pérdida de seres queridos, especialmente al recordar a su abuelo, quien fue una figura significativa en su vida. Actualmente no manifiesta síntomas físicos intensos, pero su energía baja visiblemente al abordar temas relacionados con la muerte o el conflicto familiar.

El padecimiento ha tenido consecuencias importantes en diversas áreas de su vida. En el ámbito laboral, dejó trabajos por sentirse emocionalmente inestable tras algunas pérdidas. En el área familiar, señala un rompimiento en la dinámica desde el embarazo de su hermana, lo que trajo consigo discusiones constantes y un paulatino alejamiento entre todos los miembros de la familia. En lo social, muestra dificultades para establecer y conservar amistades, ya que desde niña vivió situaciones que la aislaban de sus pares. En el ámbito educativo, sus calificaciones disminuyeron con el tiempo, aunque refiere que el aprendizaje sí ocurría, pero no lo lograba reflejar académicamente.

Respecto al duelo por la pérdida de seres queridos, refiere que el fallecimiento de su abuelo fue el que más le dolió, provocándole una profunda tristeza. En cuanto al distanciamiento con su familia, las emociones de tristeza, enojo, culpa y resentimiento han sido constantes, iniciando desde eventos escolares donde su madre no la acompañaba, generándole sentimientos de abandono y confusión.

Finalmente, entre los factores estresantes actuales destacan las discusiones familiares y los comportamientos ofensivos por parte de sus familiares, los cuales reactivan sus emociones pasadas. Asimismo, los recuerdos relacionados con sus seres queridos fallecidos continúan afectándola emocionalmente. Para manejar esto, “Jaz” ha encontrado cierto

equilibrio manteniéndose ocupada en el trabajo, su relación de pareja y otras actividades significativas para ella.

“Jaz” refiere no haber abordado previamente en psicoterapia los temas de duelo ni el distanciamiento con su familia. Su única experiencia terapéutica ocurrió dos años atrás, con una duración de aproximadamente cuatro meses. En esa ocasión, el motivo de consulta fue un conflicto dentro de su relación de pareja, vínculo que continúa hasta la fecha, con una duración actual de cuatro años, esta intervención previa no profundizó en los aspectos emocionales vinculados al duelo ni a las dinámicas familiares que hoy se trabajan en sesión.

“Jaz” nació por cesárea sin complicaciones, fue alimentada con fórmula y creció en un entorno familiar inicialmente estable. Es la menor de tres hermanos, con quienes no tuvo una relación cercana durante su infancia, especialmente por sentirse constantemente minimizada y agredida verbalmente, en particular por su hermano. Señala que existía una preferencia notoria de sus padres hacia él.

En su niñez, la relación con sus padres era positiva, compartían tiempo juntos y disfrutaba su compañía. Sin embargo, esa dinámica se fracturó a los cinco años, tras el embarazo adolescente de su hermana mayor, lo cual generó constantes conflictos familiares. Desde entonces, comenzó a experimentar una sensación de abandono, ya que toda la atención se volcó hacia su sobrina. A los diez años empezó a hacer muchas actividades sola, como regresar de la escuela por su cuenta, lo que marcó un alejamiento emocional con su familia.

Durante la adolescencia, su vínculo con los padres se volvió distante. Evitaba la convivencia familiar, se sentía frustrada al estar en casa y comenzó a bajar su rendimiento académico, no por falta de comprensión, sino por falta de motivación, refiere sentirse inteligente, pero desmotivada por la dinámica familiar. Desde esta etapa comenzó a presentar insatisfacción general con su entorno.

En cuanto a su crianza, fue principalmente atendida por su madre, a quien admira y con quien se identifica. Ambos padres eran estrictos, con regaños frecuentes y en ocasiones con lenguaje fuerte por parte del padre. Vivió en solo dos residencias durante su infancia y ambos padres mantuvieron estabilidad laboral.

En relación al maltrato, aunque sus padres fueron cariñosos y protectores en sus primeros años de vida, recuerda situaciones de abuso verbal y físico (en palabras de ella, refiere haber sido “leve”) por parte de sus hermanos, especialmente su hermano, aunque no

fueron frecuentes ni graves. Sus padres intervenían con llamados de atención, pero sin sanciones estrictas hacia su hermano.

En el área de salud, no presentó enfermedades graves ni alteraciones importantes del desarrollo. Solo tenía infecciones frecuentes de garganta. En la infancia tuvo sobrepeso, lo que motivó a su madre a inculcarle hábitos de ejercicio por un periodo corto de tiempo, y como fue pasando el tiempo recuerda que comenzaron a existir comentarios ofensivos y despectivos por parte de su madre hacia su aspecto físico. No reporta problemas del sueño ni síntomas ansiosos relevantes.

Académicamente, fue destacada en nivel básico, con becas y reconocimientos. Las dificultades comenzaron en secundaria debido a su entorno familiar, y aunque cree tener una posible dislexia leve, la cual no ha sido evaluada formalmente.

Sobre su desarrollo sexual, comenzó su vida sexual a los 23 años, sin complicaciones físicas o emocionales. Recibió información sobre sexualidad principalmente en la escuela.

Socialmente, se describe como sociable, aunque actualmente tiene pocos amigos cercanos. En su infancia fue más abierta para hacer amistades, pero con el tiempo percibe que muchas personas de su edad tienen una visión inmadura. A pesar de vivir con su familia, no comparte muchas actividades con ellos, y valora más la convivencia con su novio y con otras amistades cercanas.

En la vida adulta, la paciente se desempeña en el área de administración en una empresa privada, donde trabaja desde hace aproximadamente un año manejando registros y la programación de ventas. Considera su empleo satisfactorio, aunque reconoce que aún le falta experiencia para alcanzar el nivel profesional que desea, y tras culminar su licenciatura, tomó un año de descanso antes de reincorporarse al mundo laboral. En cuanto a sus aficiones, disfruta descansar, jugar videojuegos, dormir, ver películas y cocinar.

Legalmente, no ha tenido ningún inconveniente ni ha presentado conductas delictivas o abuso de sustancias, manteniéndose como una persona tranquila y alejada de conflictos.

Respecto a la religión, aunque durante su niñez y adolescencia asistía regularmente a misa y participaba en actividades catequéticas, las complicaciones familiares hicieron que su asistencia se tornara esporádica, actualmente se identifica como creyente, pero no sigue de manera estricta el catolicismo, manteniendo una comunicación personal con la religión de acuerdo a sus creencias.

En lo que respecta a su situación de vivienda, reside en la casa de sus padres, junto a su madre, padre y hermano, contando con los servicios básicos necesarios.

Su estatus marital revela una relación sentimental de cuatro años con su pareja, donde en los primeros años de noviazgo fue marcada por conflictos originados en malentendidos sobre la su comunicación con sus amistades, conflictos que fueron superados y que hoy se mantienen sobre una base de amistad, apoyo y comprensión, por otro lado refiere que su familia solía opinar sobre su relación, especialmente durante episodios de conflicto con su pareja.

Médicamente, no presenta enfermedades de gravedad ni crónicas, cuenta con alergias a perros y gatos y tuvo antecedentes de infecciones respiratorias frecuentes en la infancia. Recientemente ha experimentado gastritis e infecciones en las vías respiratorias, adhiriendo de manera adecuada a los tratamientos indicados.

La paciente ha presentado conducta suicida en un momento de su vida, durante la infancia intentó una autolesión al sentirse rechazada por su familia, y en la adolescencia experimentó ideación suicida motivada por el control y los castigos excesivos en el hogar. Afortunadamente, estos episodios no se han repetido desde entonces.

No ha registrado problemas relacionados con el abuso de sustancias ni de abuso sexual.

Evaluación psicológica o psicodiagnóstico

Se aplicó a “Jaz” el Inventario de orientación personal (POI CUESTIONARIO) de Everett L. Shostrom en 1962, en su versión traducida y estandarizada para México de Celedonio Castanedo (2012), (Apéndice A. Protocolo: Test de Orientación Personal (POI)), con la finalidad de evaluar hacía cuales aspectos de su vida se encuentra más orientada, lo cual arrojó muchos indicadores para poder seguir trabajando en su proceso. De acuerdo a las normas para adultos se obtuvo como resultado:

De los 12 aspectos que evalúa la prueba 8 de ellos se encontraron dentro de una puntuación promedio, sin embargo no se obtuvo ningún aspecto con puntuación mayor al promedio y por otro lado se obtuvieron 4 aspectos con una puntuación menor al promedio, entre los cuales se destacan los siguientes:

1. Tiempo, Incompetencia, Vive en el pasado: con una puntuación de 14.
2. Incapaz de aceptarse con debilidades: con una puntuación de 9.

3. Vive los opuestos en la vida como antagónicos: con una puntuación de 5.
4. Niega los sentimientos de agresión y coraje: con una puntuación de 13.

Interpretación:

1. Tiempo, Incompetencia, Vive en el pasado: con una puntuación de 14.

Competencia en el tiempo (TC) en la cual indica mayor orientación hacia Incompetencia en el tiempo (TI). Así mismo Castanedo (2012) menciona:

Una persona orientada en el pasado, se caracteriza por la culpabilidad, el remordimiento, el arrepentimiento y el resentimiento. Se encuentra anclada en los recuerdos y heridas del pasado. Siente que es necesario defender sus acciones pasadas; tiene resentimientos de cosas pasadas; cree que lo que ha sido en el pasado determinará lo que será en el futuro; sufre de los recuerdos; y se arrepiente de su pasado (p. 205).

2. Incapaz de aceptarse con debilidades: con una puntuación de 9.

Autoaceptación (Sa). Factor en el que obtuvo una puntuación baja, lo cual implica cuando una persona no se acepta a sí misma, ya que se reconoce con varias debilidades y aspectos negativos propios, se tiene la creencia de que las personas se deben de esforzar mucho en la vida para poder llegar a tener éxito o simplemente a ser merecedoras, temen en cometer errores ya que ser criticado por otro es clave para su autoestima.

3. Vive los opuestos en la vida como antagónicos: con una puntuación de 5.

Sinergia (Sy). Factor en el cual dió una puntuación baja, lo cual implica que la persona ve las polaridades o los opuestos como algo que no se puede interrelacionar o ver un punto medio, en otras palabras, es donde existe un gran dificultad para encontrar un equilibrio, lo que limita la capacidad de adaptación y comprensión de las experiencias.

4. Niega los sentimientos de agresión y coraje: con una puntuación de 13.

Aceptación de la agresión (A). Factor en el cual dió una puntuación baja, lo cual implica que la persona no puede aceptar su agresión, rabia o enojo como sentimientos naturales del ser humano, no suele decir lo que siente con las demás personas, el hecho de que reciba una crítica constructiva no la ve como forma de crecimiento y es una persona que duda en mostrar sus debilidades.

A su vez también se aplicó el instrumento de Listado de Adjetivos para la Evaluación del Autoconcepto en adolescentes y adultos (LAEA) de Maite Garaigordobil Landazabal en

2011, (Apéndice B. Protocolo: Listado de Adjetivos para la Evaluación del Autoconcepto en adolescentes y adultos (LAEA)), con la finalidad de evaluar un autoconcepto global de “Jaz”, el cual nos dio información que ratifica resultados obtenidos de la primera prueba aplicada, donde muestra una orientación personal baja en cuatro aspectos.

Esta nueva prueba nos dio como resultado una puntuación baja en los tres baremos a evaluar, lo cual se desglosa de la siguiente manera:

Se evaluó de acuerdo a baremación en función de tres aspectos

1. Grupo de edad - de acuerdo a la columna “24 a 65 años” obteniendo una PUNTUACIÓN DIRECTA: 125 (125 en PD indica puntuación baja, puesto que la media es 153,21) y obteniendo un PERCENTIL: 15.
2. Función del nivel de estudios - de acuerdo a la columna “licenciatura universitaria” obteniendo una PUNTUACIÓN DIRECTA: 125 (125 en PD indica puntuación baja, puesto que la media es 155,70) y obteniendo un PERCENTIL: 10.
3. Función de la ocupación - de acuerdo a la columna “trabajadores actividades manuales” obteniendo una PUNTUACIÓN DIRECTA: 125 (125 en PD indica puntuación baja, puesto que la media es 151,87) y obteniendo un PERCENTIL: 15.

Interpretación:

De acuerdo a Lorenzo (2007, como se citó en Garaigordobil, 2012) hace referencia en cuanto al nivel de autoestima, ya que este tiene consecuencias bastante significativas en diversos ámbitos de la vida de cada persona, como los proyectos de vida, el aprendizaje, la responsabilidad, sus relaciones interpersonales e incluso la profesión que se elige, dado que impactará en el desarrollo personal el cual va de la mano con el desarrollo social en cuanto a la manera de percibir el mundo y las personas que lo componen. Y de esta manera en cuanto a los resultados obtenidos de “Jaz” se destaca que ser una persona con baja autoestima implica:

Se siente desconectada consigo misma, se considera poco valiosa e incluso, en casos extremos, sin ningún valor y, por lo tanto, indigna de ser querida.

Está convencida de que no tiene aspectos positivos de los que enorgullecerse. Tiene conciencia de sus defectos pero tiende a sobrevalorarlos, se siente una persona incompetente y piensa que todo lo hace mal. [...]

Presenta un temor excesivo a equivocarse [...]

Evita los desafíos por temor al fracaso. [...]

Tiene una enorme necesidad de sentirse querida y valorada [...]

Es muy autocrítica [...]

Tiende a sentirse afectada fácilmente y la sensación de daño que percibe suele ser más intensa puesto que la asocia, inconscientemente, a situaciones pasadas que le han causado heridas emocionales no curadas.

Busca la seguridad en lo conocido. (Garaigordobil, 2012, pp. 34-35).

Diagnóstico

En el caso de “Jaz” su diagnóstico fue trastorno de ansiedad generalizada, dentro de lo cual se puede complementar con la información de acuerdo a la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (2013) donde refiere lo siguiente:

Los trastornos de ansiedad son los que comparten características de miedo y ansiedad excesivos, así como alteraciones conductuales asociadas. El miedo es una respuesta emocional a una amenaza inminente, real o imaginaria, mientras que la ansiedad es una respuesta anticipatoria a una amenaza futura. Es evidente que ambas respuestas se solapan, aunque también se pueden diferenciar, estando el miedo frecuentemente asociado a accesos de activación autonómica necesarios para la defensa o la fuga, pensamientos de peligro inminente y conductas de huida, y la ansiedad está más a menudo asociada con tensión muscular, vigilancia en relación a un peligro futuro y comportamientos cautelosos o evitativos. A veces, el nivel de miedo o ansiedad se ve reducido por conductas evitativas generalizadas (p. 189).

Se podría decir que los trastornos de ansiedad hablan profundamente sobre la vulnerabilidad humana y la conexión emocional con el entorno. Tanto el miedo como la ansiedad, aunque incómodos, son respuestas naturales que evolucionaron para proteger de las amenazas, sin embargo, cuando estas emociones se vuelven excesivas o desproporcionadas, pueden afectar la capacidad de vivir plenamente.

El miedo, en su inmediatez, refleja la urgencia de sobrevivir, ya que se puede ver como un recordatorio de la fragilidad frente a los riesgos inmediatos.

La ansiedad, por otro lado, es una expresión de la capacidad para anticipar el futuro, pero cuando se intensifica, puede convertirse en una carga que aleja del presente.

Desde esta perspectiva, las conductas que se pueden pensar como evitativas, también se pueden pensar como comprensibles en cuanto a mecanismos de alivio temporal, pueden

privar de experimentar, crecer y enfrentar los desafíos necesarios para construir una vida significativa.

Los trastornos de ansiedad se diferencian del miedo o la ansiedad normal propios del desarrollo por ser excesivos o persistir más allá de los periodos de desarrollo apropiados. Se distinguen de la ansiedad o el miedo transitorio, a menudo inducido por el estrés, por ser persistentes (p. ej., suelen tener una duración de 6 meses o más) (p. 189).

El trastorno de ansiedad no solo refleja una respuesta exagerada al estrés, sino también una lucha interna constante que puede alejar a la persona del equilibrio emocional y la paz mental, es así que cuando la ansiedad persiste más allá de lo que sería esperable en una etapa de la vida o en un momento determinado por una situación específica, puede indicar que la persona está atrapada en un ciclo de anticipación y preocupación el cual le impide disfrutar del presente o avanzar hacia el futuro con confianza.

Desde este punto de vista, es fundamental ofrecer un acompañamiento empático y compasivo, entendiendo que cada persona está lidiando con su propio contexto y experiencias. Por ello es importante saber reconocer la persistencia de dicho trastorno, no solo como una disfunción, sino como una señal de ayuda, de que la persona necesita apoyo, refuerza la importancia de construir entornos, y espacios donde las personas se sientan seguras para sanar, expresar y afrontar sus emociones.

A su vez se puede comprender que los trastornos de ansiedad suelen tener raíces profundas en las experiencias de la infancia, un periodo crucial donde se forman muchas respuestas emocionales, y de no ser abordadas de manera correcta, estos trastornos tienden a perpetuarse, impactando significativamente en la calidad de vida.

Además, el hecho de que sean más frecuentes en mujeres podría estar relacionado con factores tanto biológicos como factores sociales, lo que resalta la importancia de un enfoque integral y sensible de acuerdo a cada persona, por lo que la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (2013), destaca el hecho de que “muchos de los trastornos de ansiedad se desarrollan en la infancia y tienden a persistir si no se tratan. La mayoría aparece más frecuentemente en mujeres que en varones” (p. 189).

Las características principales del trastorno de ansiedad generalizada son una ansiedad persistente y excesiva y una preocupación sobre varios aspectos, como el trabajo y el rendimiento escolar, que la persona percibe difíciles de controlar. Además, el sujeto experimenta síntomas físicos, como inquietud o sensación de excitación o nerviosismo, fatiga con facilidad, dificultad para concentrarse o mente en blanco, irritabilidad, tensión muscular y alteraciones del sueño (p. 190).

Es de este modo que se llega al trastorno de “Jaz”, quien cumplía con los criterios de diagnóstico, los cuales se detallarán más adelante, de manera general refirió una preocupación excesiva de su futuro, acompañada de miedo sobre lo que podría pasar, impidiendo disfrutar su presente, así como aspectos que influyen de su pasado, refiriendo principalmente el ámbito familiar, asimismo señala los aspectos de su vida de manera negativa, aunado a la falta y dificultad de concentración, nerviosismo, fatiga con facilidad, e irritabilidad, a mediados de todo el proceso psicológico la paciente refería tener algunos problemas de sueño, en la cuestión donde dormía y no sentía que descansara lo suficiente, esto cuando presentó problemas en el trabajo por exigencia laboral, así como algunas discusiones con su familia (principalmente nombra a su mamá), con temas referentes a los deberes que tenía en el hogar, aunado a las horas de llegada a casa y salidas.

En el fondo, el trastorno de ansiedad generalizada invita a reflexionar sobre cómo se relaciona la persona con sus mismas emociones, cómo interpretan el peligro y qué tan conectada está con la fortaleza interior para afrontar lo incierto. La empatía y el acompañamiento son esenciales para ayudar a quienes enfrentan estos desafíos, ya que, más allá de una condición clínica, estas experiencias son un reflejo de lo profundamente humano que es sentir y buscar la paz interior.

Trastorno de ansiedad generalizada

Criterios diagnósticos

300.02 (F41.1)

- A. Ansiedad y preocupación excesiva (anticipación aprensiva), que se produce durante más días de los que ha estado ausente durante un mínimo de seis meses, en relación con diversos sucesos o actividades (como en la actividad laboral o escolar).
- B. Al individuo le es difícil controlar la preocupación.
- C. La ansiedad y la preocupación se asocian a tres (o más) de los seis síntomas siguientes (y al menos algunos síntomas han estado presentes durante más días de los que han estado ausentes durante los últimos seis meses):

Nota: En los niños solamente se requiere un ítem.

1. Inquietud o sensación de estar atrapado o con los nervios de punta.
 2. Facilidad para fatigarse.
 3. Dificultad para concentrarse o quedarse con la mente en blanco.
 4. Irritabilidad.
 5. Tensión muscular.
 6. Problemas de sueño (dificultad para dormirse o para continuar durmiendo, o sueño inquieto e insatisfactorio).
- D. La ansiedad, la preocupación o los síntomas físicos causan malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.
 - E. La alteración no se puede atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia (p. ej., una droga, un medicamento) ni a otra afección médica (p. ej., hipertiroidismo).
 - F. La alteración no se explica mejor por otro trastorno mental (p. ej., ansiedad o preocupación de tener ataques de pánico en el trastorno de pánico, valoración negativa en el trastorno de ansiedad social [fobia social], contaminación u otras obsesiones en el trastorno obsesivo-compulsivo, separación de las figuras de apego en el trastorno de ansiedad por separación, recuerdo de sucesos traumáticos en el trastorno de estrés postraumático, aumento de peso en la anorexia nerviosa, dolencias físicas en el trastorno de síntomas somáticos, percepción de imperfecciones en el trastorno dismórfico corporal, tener una enfermedad grave en el trastorno de ansiedad por enfermedad, o el contenido de creencias delirantes en la esquizofrenia o el trastorno delirante).

Figura 11: *Trastorno de ansiedad generalizada. Criterios diagnósticos 300.02 (F41.1).*

Nota. Tomado de *Asociación Estadounidense de Psiquiatría* (2013, p. 222).

De acuerdo a los criterios diagnósticos antes mencionados, la paciente “Jaz” presenta los siguientes (lo que a continuación se mencionará fue elaborado al inicio de las sesiones y se describirán de manera presente en ese momento):

- A. Ansiedad y preocupación excesiva, la cual ha estado presente por más de seis meses, refiere haberse sentido así por mucho tiempo, incluso años, derivada de situaciones familiares que ocurrieron en su infancia de acuerdo al distanciamiento que tuvo con su familia, y con el paso del tiempo, en el ámbito escolar y relaciones interpersonales (las

cuales le costaba establecer tiempo atrás) y en su adultez situaciones en el ámbito de pareja, laboral y nuevamente temas familiares.

- B. A “Jaz” le resulta difícil controlar su preocupación, y tiende a presentar problemas de gastritis e infecciones en las vías respiratorias cuando excede su preocupación.
- C. Su ansiedad y preocupación se asocian a los siguientes síntomas (mínimo se requiere cumplir 3 de ellos):
 - 1. Inquietud o nervios sobre lo que puede pasar.
 - 2. Se suele fatigarse con facilidad.
 - 3. Dificultad en su concentración de manera general u olvidar los temas que estaba hablando.
 - 4. Irritabilidad de manera frecuente con las personas que la rodean.
 - 5. Tensión muscular principalmente en pecho, abdomen y espalda.
 - 6. Problemas de sueño insatisfactorio, en la cuestión donde duerme y no siente un descanso o sueño reparador.
- D. Su ansiedad y preocupación, aunado a los síntomas físicos que presenta, causan un malestar en diversas áreas de su vida; personal, social, de pareja, laboral, familiar, y en su momento académico, estas de manera significativa.
- E. Su alteración no se atribuye a los efectos fisiológicos de ninguna sustancia
- F. Su alteración no se explica mejor por otro trastorno mental

Tras haber explicado lo anterior, resulta evidente que la paciente cumple con la totalidad de los criterios establecidos, es decir, 6 de 6, así como con los 6 de 6 síntomas correspondientes.

Descripción del tratamiento

Objetivo y metas terapéuticas

“Saber sobrellevar el duelo de personas que quiero, recordarlas sin que me duela tanto”.

En sesiones posteriores “Jaz” comentó que le gustaría “prepararse para las muertes” esto relacionándolo con el quedarse sola y trabajar en estar con ella misma. Se puede observar que respecto al miedo a la muerte se presenta lo siguiente: “Si mi novio llegara a morir me quedaría sin esa persona que esta complemente para mí, y siento que me quedaría sola, en el

sentido de que no sentiría apoyo de la misma manera por las personas que me rodean, sé que tendría el apoyo de mi familia, pero no de la misma forma que tenía con mi novio, porque con él ya visualicé una vida juntos” y añadió “Si me siento acompañada por mi familia, pero principalmente me siento acompañada y feliz por él, él ha estado cuando más lo he necesitado, desde que comenzamos la relación él me ha buscado todos los días, es una persona muy linda, amoroso, cariñoso y especial para mí, ha sido como mi curita para el corazón, cuando estaba estudiando estuvo para mí, cuando yo estaba estresada por tareas él me tranquilizaba, o cuando tenía problemas en mi casa él hablaba conmigo y me hacía ver las cosas, incluso cuando llegábamos a tener alguna discusión de la relación, él estuvo tratando de arreglar las cosas para que todo mejorara, en cambio, mi familia me ha dejado sola en ocasiones, cuando he llegado a tener problemas en mi relación ellos no están para platicarles lo que me pasó, sino que más bien, están para regañarme, o cuando he tenido problemas con ellos, ellos no me buscan para arreglar la situación, creen que siempre tienen la razón en todo, sea el problema que sea”.

De esta manera se puede observar que en reiteradas ocasiones, a lo que llama “miedo a la muerte” es más un miedo a “quedarse sola”, “Jaz” refiere que con su abuelo la plática era únicamente de ella: de sus gustos y de su día a día, mismos temas que quería hablar con sus papás, su hermana y hermano, sin embargo, recuerda que le comentaban que se encontraban ocupados y que les dijera después, y por ello “Jaz” prefería hablar con su abuelo cada que podía, pues sentía que él la escuchaba, estos sentimientos que tenía hicieron que poco a poco se fuera distanciando de ellos, aunado a que ella recuerda “haberse sentido sola en muchas ocasiones” y “sin importancia en la familia cuando nació su sobrina”.

Motivación al tratamiento

Desde el inicio del proceso terapéutico, “Jaz” mostró una actitud colaborativa, se presentó de forma puntual y constante a las sesiones, evidenciando un compromiso genuino con su proceso personal. Su participación fue activa, abierta y reflexiva, lo cual permitió un trabajo profundo desde las primeras sesiones, a la par de ir demostrando motivación intrínseca hacia el tratamiento, expresando con claridad su interés por comprender y resignificar las experiencias dolorosas relacionadas con la pérdida de seres queridos y el distanciamiento emocional con su familia, a lo largo de las sesiones, se observó disposición para explorar emociones complejas para ella y continuar con el trabajo terapéutico incluso en momentos emocionalmente retadores, es así que su disposición de trabajar en ella misma permitió que el proceso se desarrollara de forma continua y con avances significativos, mostrando apertura a

nuevas comprensiones y a la toma de responsabilidad frente a su propia historia y emociones.

Análisis del caso

Los temas más destacables en sesión se clasifican de acuerdo a los siguientes ejes (lo que se presenta en letra cursiva en cada apartado, son discursos textuales de la paciente).

Desarrollo personal

En un inicio “Jaz” refería sentirse *no suficiente* esto en diversos aspectos de su vida, comenzando por el autoconcepto, con frases como *no siento que sea una mujer fea, pero tampoco así super guapa, como muy equis*, como fueron transcurriendo las sesiones ella comenzó a hacer pequeños cambios, viéndose como una mujer bonita por ella misma y comentando sesiones más adelante *me gusta como soy y me gusta mucho como me veo, soy linda y me siento agusto así*.

En otro momento se tocó el tema de autoafirmaciones y cualidades que veía en ella misma, donde pudo percibir alrededor de 8 cualidades, por lo tanto se le dejó de tarea de “Reflejo de autoafirmación, me veo y yo...”, misma que con el paso de las sesiones menciona que seguía aplicando en su día a día, resaltando frases como *estoy orgullosa y feliz de quién soy y me gusta, soy una mujer capaz y hago bien las cosas*.

Todo lo mencionado anteriormente corresponde a lo que Branden (1993) menciona sobre autoestima, ya que al inicio se podía notar una autoestima bastante baja y a la par de que “Jaz” fue trabajando en su proceso personal, esta autoestima fue variando, a tal punto que se pudieron rescatar partes muy importantes de su proceso, donde realizó algunos comentarios como los que anteriormente se mencionaron y contrastando lo teórico es notorio como el hecho de que la autoestima está fortalecida facilita una vida más coherente, flexible y resiliente.

A su vez se le dejaron otras actividades que contribuyen a su aceptación consigo misma, donde se destaca la “Carta de amor propio”, la cual incluyeron cualidades y defectos de ella misma, añadiendo que todos los aspectos le sirven para algo en su desarrollo y terminado agradeciendo por ser parte de ella.

Es así que la resiliencia puede trabajarse y fortalecerse a través de un acompañamiento psicoterapéutico adecuado, aunado a un trabajo personal, permitiendo que la persona recupere su sentido.

Por otro lado, se trabajó el tema de la culpa, donde ella menciona que *en ocasiones pensaba si yo tenía algo malo y que por eso me dejaron sola y ¿habré hecho algo malo para que se alejaran de mí?*, haciendo referencia a cuando se sintió en palabras de ella *reemplazada por su sobrina*, dado que llegó a creer que probablemente ella había hecho algo para hacer que sus papás la dejaran sola y la reemplazaran por su sobrina, que tal vez a sus papás no les gustaba algo de ella y por eso preferían en ese momento a la bebé, en cuanto a la culpa, sesiones más tarde refiere *exactamente, yo no hice nada, ellos estaban con sus cosas y sus problemas y yo en ese momento era una niña, no sabía ni que y si me daban celos ver que a ella la abrazaran y le compraran cosas cuando a mí ya no, era para que se sentaran a explicarme como, oye, va a venir una bebé a la familia, pero no es nuestra hija menor, la hija mejor eres tú y nadie te quita el lugar, que creo que es algo que si hubiera pasado, hubiera hecho un gran cambio en mi vida, y pues ahora lo veo así, que yo no hice nada, como te decía, eran ellos y sus cosas, cosa que no tenían que ver conmigo, hoy lo veo desde un punto diferente.*

En este punto se puede apreciar cómo se retoma el tema de la culpa, donde de acuerdo a una de sus pruebas aplicadas se refleja el mismo tema en lo que Castanedo (2012) menciona, en cuanto al hecho de que una persona que se centra en el pasado se puede culpabilizar, y fue cambiando su pensamiento, dando así un resignificado a lo que vivió con el distanciamiento de su familia, entendiendo que dicho distanciamiento no fue por culpa de ella.

El trabajo con la culpa permitió a "Jaz" resignificar una experiencia dolorosa de su infancia, puesto que como ya se mencionó, ella creía en un inicio que había algo malo en ella, que justificaba sentirse "reemplazada" por su sobrina, lo que generaba un profundo sentimiento de insuficiencia y autorreproche, y a lo largo del proceso, pudo reconocer que sus emociones de celos y abandono eran naturales para una niña en su contexto y que no estaban relacionadas con una falla personal, comprendió que las acciones de sus padres eran resultado de sus propias circunstancias y no de algo que ella hubiera hecho. Este cambio le permitió liberar la culpa, validar sus emociones y aceptar que su valor como persona no dependía de la percepción o comportamiento de los demás, fortaleciendo así su autocompasión y su capacidad para ver su pasado desde una perspectiva más madura y equilibrada.

En cuanto a las emociones, se trabajó la identificación y el manejo de las mismas, ya que son una parte esencial del ser humano, dado que reflejan necesidades, deseos, conflictos,

formas de relacionarse entre otros aspectos, mismas emociones se pueden distinguir como un puente que da paso hacia el autoconocimiento, así la persona explora su mundo y puede llegar a comprenderse mejor, como lo fue en el caso de “Jaz”, pues al inicio le costaba trabajo dejar sentir plenamente sus emociones, pues ella solía ir a la parte racional, sin bajar a la emoción, aunado a que en algunas sesiones refiere que cuando se enoja no sabe cómo manejarlo, es por dicho motivo que trata de no expresarlo (mismo tema, en el cual se aplica una técnica que se indicará más adelante en el eje de “distanciamiento familiar”), las emociones ayudan a identificar lo que sucede en el presente, así como los aspectos del pasado o futuro que están influyendo y cuales son sus necesidades que no han sido atendidas.

Es necesario contactar con las emociones, ya que estas son una expresión genuina de la experiencia interna, y son herramientas de crecimiento personal, pues estas se ven influidas en todas las técnicas y tareas que se aplicaron con “Jaz”.

Lo anterior corresponde a lo que Burga (1981) refiere sobre la psicoterapia Gestáltica, donde se resalta el trabajo con las emociones y sensaciones del cuerpo para llegar a un contacto, tratando de fusionar los sentimientos y los pensamientos para fluir.

El trabajo con las emociones permitió a “Jaz” reconectarse con su experiencia interna y desarrollar una mayor conciencia emocional, al inicio, le resultaba difícil experimentar plenamente sus emociones, ya que tendía a racionalizarlas y evitaba expresar sentimientos como el enojo, por lo que, a lo largo del proceso aprendió a identificar y gestionar sus emociones, reconociéndolas como una herramienta clave para comprender sus necesidades y resolver conflictos internos.

Este cambio facilitó su autoconocimiento, ayudándola a explorar su mundo emocional con mayor apertura y a integrar sus emociones en su vida diaria. En consecuencia, “Jaz” fortaleció su capacidad para enfrentar desafíos desde una postura más auténtica y consciente, promoviendo su crecimiento personal y emocional.

Tal como lo plantea Hernández (2023) en la teoría de los pilares, el poder llegar a una introspección, puede guiar a observar y comprender las emociones, pues se logra fortalecer el autoconocimiento, lo cual en este caso se pudo percibir, dado que se permitió afrontar de forma más consciente y positiva los desafíos que se iban enfrentando durante su proceso terapéutico.

Dentro de este eje también se contemplan sus pasatiempos y gustos personales, donde hace referencia a que antes se tomaba un tiempo para hacer lo que le gustaba pero ahora eso

ha mejorado, y ha descubierto aspectos de ella que no sabía que le gustaban, es así que como avanzan las sesiones menciona *me gusta pasar tiempo conmigo misma y tomarme descansos, antes podía decir que me gustaba no hacer nada, o sea, solo estar acostada y ya, porque me hacía sentir cómoda y sentía que no tenía deberes ni preocupaciones, ahora es lo mismo, me gusta no hacer nada, pero es mejor, es para tener ese tiempo conmigo y la paso bien, me agrada estar conmigo, en este tiempo he conocido partes de mí que no sabía que me gustaban, lo que también he hecho últimamente es lo de la relajación que me enseñaste, así tipo meditación o como le llaman... sensibilización, me gusta tomarme tiempo para hacer eso, también el escuchar música y lo audios de relajación, esto los hago mucho cuando me voy a dormir o cuando estoy en un momento de estrés, pero fíjate que ya ahorita no los siento como en aquel tiempo, he mejorado mucho.*

Desde la teoría de la psicoterapia Gestalt se puede destacar cuando Almada (2015) plantea que dicha teoría lleva muchas características y una de ellas es la de la autenticidad, la cual se refleja en este apartado donde se puede apreciar que cada persona puede elegir vivir su propia experiencia desde lo que realmente es. En el caso de “Jaz”, esto se refleja en cómo aprendió a estar consigo misma, a disfrutar de su tiempo personal y descubrir aspectos auténticos de su ser que antes no reconocía, lo cual muestra una conexión más profunda con su propia esencia.

En cuanto a la dinámica de “Yo te cuido, yo me cuido, yo te amo, yo me amo” se consideran importantes varios aspectos, de los cuales se destacan 4, el primero es la elección de la muñeca, “Jaz” acude con una muñeca de aproximadamente 30 a 40 centímetros (la princesa Cenicienta) la cual simboliza su versión infantil, refiere que al ver esta muñeca sintió nostalgia, ya que era una caricatura que a ella le gustaba mucho en su niñez, este acto tiene un significado emocional profundo, donde ella se puede visualizar y dar forma a su “yo” de niña en una manera tangible, como segundo es el cuidar a la muñeca como si fuera su mamá, tratando de asumir el rol de cuidadora de esa representación de sí misma, tratándola con el amor, la paciencia y la comprensión que ha referido que siente que le faltó durante tu infancia, donde ella fue realizando actos simbólicos que representan cuidado y protección, el tercero es trabajar con emociones del pasado, en el cual comenzó a interactuar con la muñeca reconociendo y recordando emociones y vivencias de su pasado, esta muñeca sirvió como un medio para procesar las emociones, ayudando a conectarse con su “niña interior” desde una posición de amor y cuidado, y como cuarto punto entra el fortalecimiento de la autocompasión, donde al cuidar a la muñeca, estaba trabajando en desarrollar

autocompasión y empatía hacia tu propio pasado, y así este ejercicio simboliza la integración de sus necesidades emocionales infantiles en su vida adulta, permitiendo transformar las heridas del pasado en una fuente de fortaleza y autocompasión en el presente.

Esta técnica refleja un proceso profundo de sanación y reconexión consigo misma, especialmente con su "niña interior", lo cual permitió a "Jaz" abordar aspectos fundamentales de su pasado desde un enfoque de cuidado, amor y aceptación, le permitió resignificar su historia personal, integrando su pasado en su presente desde el amor y el cuidado, el cambio más significativo fue el fortalecimiento de su autocompasión y su capacidad de autocuidado, logrando transformar las carencias de su infancia en una fuente de resiliencia y bienestar emocional.

Como lo señala la American Psychological Association (2011) en el tema sobre resiliencia, el contar con relaciones de amor y confianza fortalece la capacidad para enfrentar la adversidad. En la actividad mencionada anteriormente, se apreció que al recrear simbólicamente una relación de cuidado con su niña interior, generó un espacio interno de afecto, seguridad y contención, lo que le permitió resignificar su historia y fortalecer su resiliencia emocional desde una conexión más profunda consigo misma.

Distanciamiento familiar

Abordando este otro eje, se resalta el como “Jaz” comienza a vivir un distanciamiento con su familia nuclear, refiriendo sentirse “no valiosa” y “reemplazada” por su sobrina, donde en cierto punto de su vida se fue bloqueando en su ciclo de la experiencia, esto de manera secuencial en cada fase, pues pasaba de una fase a otra, salía de un bloqueo y a su vez entraba en otro bloqueo.

De acuerdo a Salama (2012) se plantea desde el enfoque Gestalt que los bloqueos en el ciclo de la experiencia interrumpen el contacto y la satisfacción de necesidades, generando un malestar emocional. Dicho lo anterior, esto se hace evidente cuando al vivir el distanciamiento familiar, “Jaz” comienza a sentirse “no valiosa” y “reemplazada” que es cuando entra en bloqueos sucesivos, lo cual refleja cómo su experiencia se vió interrumpida emocionalmente, afectando su sentir.

Refiriendo en las primeras sesiones lo siguiente *si yo no soy importante para ellos, pues igual, no tiene sentido que haga algo por quien no hace nada por mí, yo tenía buenas calificaciones, diplomas en primaria y reconocimientos de los profesores, menos de mis papás, así que, no le veía sentido que me fuera bien o mal, mejor me aleje de quien no le importaba.*

Por mencionar algunos de tantos bloqueos que existieron al inicio, Salama (2012) refiere la proyección como uno de los mecanismos de defensa, mediante el cual la persona atribuye a otros aspectos internos que no puede aceptar en sí misma. En algún momento ella solía expresar una proyección cuando interpretaba el desinterés de sus padres como una desvalorización, lo cual reflejaba su propia dificultad para reconocerse valiosa, proyectando su dolor emocional hacia el exterior (atribuyendo a ellos) en lugar de asumirlo como parte de su experiencia interna que fue dolorosa.

El distanciamiento en su familia reflejaba una interrupción o bloqueo en las relaciones y en el flujo natural en los ciclos de ella, dado que este distanciamiento impactaba de manera indirecta en cada aspecto de su vida, donde se tiene los ejemplos como:

En su autoestima: del cual ella no podía tener un buen autoconcepto y no se sentía vista ni validada por las demás personas (como en algún momento no se sintió reconocida por sus papás, así como cuando no asistían a festivales escolares).

Otro aspecto es en sus relaciones interpersonales, las cuales desde su infancia llegaron a ser algo complicadas para ella cuando su mamá le prohibió hablarle a una amiga de la primaria (como ya se mencionó anteriormente, en el momento que su mamá tuvo una discusión con la mamá de su compañera).

Con todo lo anterior ella refiere en una sesión *sé que soy valiosa, los demás me acompañaran en lo que tenga que ser y su opinión importa pero importa más la mía* aunado a *“ahora lo veo diferente, veo que no fue como un reemplazo, solo pasó y sí admito que me dolió, pero no fue con intención de su parte, no tuve la infancia que hubiera querido, ni la familia que hubiera soñado, pero hoy es diferente y sobretodo ahora que ya me independice, de hecho ahora que los veo se siente todo hasta extraño, pero es bueno, porque ya no hay peleas como antes, y creo que de aquí en adelante todo puede mejorar.*

De acuerdo a Cyrulnik (2006) los recuerdos y las heridas emocionales no dependen sólo del hecho vivido, sino del significado emocional que se les da dentro de la historia personal. Durante el proceso de resignificación se hizo evidente cuando “Jaz” reconoció su valor personal, y vió el distanciamiento familiar desde otra mirada, es decir, sin verlo como un rechazo, siendo así que resignificó su pasado desde una mirada más madura y resiliente, integrando su experiencia desde un punto más consciente.

Un aspecto fundamental a destacar es la técnica que se abordará a continuación, ya que representa un punto clave en el proceso terapéutico, después de trabajar con esta herramienta específica, “Jaz” toma la decisión significativa de independizarse, marcando un

avance trascendental en su desarrollo personal y autonomía, es importante resaltar que, aunque continúa en el mismo empleo, percibiendo el mismo ingreso y manteniendo las mismas condiciones en otros aspectos de su vida, consideraba nada viable la posibilidad de independizarse, sin embargo, ahora esta opción se volvió viable para ella, lo que refleja un cambio significativo en su percepción, autoestima, confianza y toma de decisiones, más allá de los factores externos que permanecen constantes.

Trabajar 1 sentimiento con paciente:

Con el paso de las sesiones en psicoterapia, con su historia de vida, la forma de llevar a cabo su día a día, y algunas pruebas psicológicas con la paciente "Jaz", me pude percatar del manejo de sus emociones, dentro de las cuales elegí la emoción de "Enojo" para trabajar con ella, como primer punto en la prueba de POI - Inventario de Orientación Personal, en la cual, un aspecto con un puntaje menor al promedio fue: "Niega sentimientos de agresión y coraje" por dicho motivo se ha trabajado con el mismo, aunado a que en algunas sesiones refiere que cuando se enoja no sabe cómo manejarlo, es por dicho motivo que trata de no expresarlo, he realizado técnicas de liberación y manejo de enojo como: respiración profunda, relajación y meditación, expresar su malestar una vez que su enojo disminuye esto con la intención de pensar desde la razón y no desde la emoción, realizar ejercicio físico el cual libera una gran cantidad de hormonas las cuales coadyuvan al bienestar de la persona y tomar descansos para ella misma, entre otras.

Este enojo se deriva desde un resentimiento que muestra con su familia, por el hecho de no poder decir lo que siente, principalmente con su mamá, dónde he acompañado a la paciente en el darse cuenta de poder reconocer el enojo que tiene con ella, debido a que desde una corta edad la paciente "Jaz" sintió un rechazo y abandono por parte de su mamá, pues ella no veía ni sentía esa parte afectiva que socialmente conocemos como "maternidad".

En cuanto al diagrama (se) puedo (pude) concluir lo siguiente:

Sensación de la paciente: Enojo, el cual se formuló al sentir rechazo por parte de su mamá, esto desde que la paciente tenía 6 años de edad, ella menciona que su mamá deja de ser amorosa con ella, ya que tenía otras ocupaciones y no destinaba parte de su tiempo para tener momentos madre e hija, de este modo, con el paso de los años la paciente también comienza a tomar distancia.

Necesidad de la paciente: Poder expresar a su mamá su sentir y explicar con una comunicación de manera asertiva el porqué tiene ese sentimiento hacia ella, debido a que refiere que anteriormente había tratado de expresarlo, sin embargo, su mamá se cerraba a esta

posibilidad, dado que la paciente refiere que no la escuchaba *no me deja hablar, siempre cree que tiene la razón, para ella todos están mal* y cuando comenzaba a dialogar sobre esto con ella, en un primer momento suele ignorar el tema, en un segundo momento suele haber reclamos por parte de su mamá comentando *ya vas a empezar, siempre con tus cosas, entiende que ya estas grande, yo no podía dejar a la bebé, por ser más chica necesitaba más atención* y situaciones como esta la llevaba a nunca poder concluir todo lo que sentía, ya que comenzaba un caos total, con gritos y peleas que terminaban en tener una comunicación mínima o incluso en ocasiones a tener contacto cero por días.

Acompañé a la paciente realizando la técnica de la silla vacía, puesto que por razones como las anteriores no resultaba factible para ella el hablar con su mamá, en esta técnica realizada pudo expresar de manera concisa cómo se sentía justo ahora y porque fue que se comenzó a sentir así, haciendo un ejercicio de sensibilización como primer punto, tomando consciencia de ella misma para que hablara de una manera tranquila y favorable para todos, posteriormente comenzó con el discurso que planeaba expresar desde hace tiempo pero no podía concluir porque comenzaba una discusión con su mamá.

Satisfacción de la paciente: A pesar de no decir todo lo que siente directamente a su mamá (de manera física), se puede liberar dicha tensión con la que ella cargaba (sentir y no decir, no poder expresarse), que sienta que pudo expresar de una manera sana todo lo que sentía, a favor de ella y sin terminar en discusión o pelea con su mamá, de esta manera ella puede dejar atrás este enojo que va cargado de un sentimiento de abandono y rechazo los cuales fueron generados un resentimiento y rencor que fue acumulando con los años, todo lo que no es de ella, y poder fluir de una manera favorable cuando presente esta emoción, a su vez, también se abre un espacio donde si ella quiere y si es posible puede interactuar con su mamá, sabiendo que estos sentimientos fueron trabajados en un lugar seguro y que fue ella quien guio la forma donde podía liberarse a su manera, y así poder llegar a conversar y entender también el sentir desde el otro punto de vista, con la posibilidad de que se abra una brecha donde la relación madre e hija puede mejorar de una manera satisfactoria o establecer límites y dentro de sus posibilidades poner lo que ella requiera de manera sana para ambas, que a final de cuentas, establecerá lo que sea mejor para ella.

Reconocer a sus padres como seres humanos con limitaciones y errores le permitió disminuir el resentimiento y abrirse al perdón, empezó a comprender que el distanciamiento emocional de sus padres no era un rechazo hacia ella, sino una respuesta a las dificultades y circunstancias que enfrentaban en su vida, así como los conflictos derivados del embarazo de su hermana y posibles problemas emocionales de sus padres.

Por un lado tenemos desde la perspectiva de Badilla (1999) donde la resiliencia se vio reflejada durante su proceso, puesto que no se evadió la experiencia dolorosa, sino que se fue transformando para permitir seguir adelante.

El cambio que experimentó "Jaz" en el tema del distanciamiento familiar refleja un profundo proceso de aceptación, comprensión y reconciliación, en un inicio ella percibía las acciones de sus padres como una fuente directa de dolor, sintiéndose rechazada y poco importante en su dinámica familiar, sin embargo, a medida que avanzaron las sesiones, logró resignificar estas experiencias desde una perspectiva más compasiva y madura.

Por otro lado se tiene a Rubio y Puig (2015) quienes hacen mención sobre los pilares de la resiliencia, donde dichos pilares se reflejan en el desarrollo de "Jaz", dado que ella empezó a usar esas cualidades dentro de sí misma, y eso demostró en su proceso emocional lo que dice la teoría de los pilares.

Duelo

Cuando se trata del fallecimiento de alguna persona significativa, podemos facilitarle que imagine que esa persona está presente por un pequeño lapso para oír lo que el paciente necesita decirle o recibir lo que la persona ausente no le dio. La pérdida de un ser amado o la separación afectiva de alguna pareja viene acompañada de la polaridad tristeza-enojo, además de la sensación de vacío (Salama Penhos, 2002, p. 128).

Es así que el duelo se ve como una experiencia única y profundamente personal, donde el enfoque está en acompañar a la persona en su proceso de reconstrucción interna, más que "superar" la pérdida se busca que se pueda conectar con sus emociones, las valide y les dé un resignificado, respetando su propio ritmo. El duelo es entendido como una oportunidad de crecimiento personal, en la que, al integrar el dolor, la tristeza y el vacío, se puede resignificar la relación perdida y descubrir nuevas formas de vivir con autenticidad y plenitud.

En su comienzo hacía referencia a la pérdida de su abuelito, donde comentaba *él era la única persona que estuvo cuando me sentía sola, ¿por qué se tuvo que ir?, yo quería que él estuviera conmigo, poderlo conocer más y compartirle todo lo que hago hoy, para mi familia no sentía que fuera importante y sobre todo para mis papás, ellos siempre estaban ocupados en otros temas, en otros temas más importantes que yo*, con el transcurso de las sesiones fue resignificando la pérdida de su abuelito, llegando a mencionar *fue bonito mientras duró, el*

poder conocerlo me da a ver que así como a él hay personas que llegan a tu vida un día y de repente se van, pero eso no significa que no te quieran, hasta ahora entiendo que es parte de lo que dices, crecer y soltar, que hay muchas otras personas que te van a querer siempre.

Esto corresponde a lo que Trujillo (2011) aborda acerca de la resiliencia, ya que no surge en medio del dolor, sino con el tiempo, es decir cuando la persona está lista para transformar lo vivido. Donde aquí la paciente primero se sintió sola, se sintió incomprendida y con mucho dolor por la pérdida, pero después, con la compañía, el tiempo y trabajo interno, desarrolló herramientas emocionales que le permitieron ver la experiencia de una forma diferente, aceptar la pérdida y darle un nuevo significado y es aquí donde precisamente se pudo ver una muestra de resiliencia, ya que no se olvidó, no dejó de doler, si no que se aprendió a vivir con él de una manera más sana.

El cambio que experimentó "Jaz" frente a la pérdida de su abuelo fue significativo, al inicio expresaba un dolor y una sensación de abandono, percibiendo a su abuelito como la única figura que le ofrecía apoyo y cariño en un momento de soledad emocional, a través del proceso terapéutico, logró resignificar esta pérdida, reconociendo el valor de los momentos compartidos con él y comprendiendo que su ausencia no significaba falta de amor. Es así que pudo integrar esta experiencia desde una perspectiva más madura, aceptando que las pérdidas son parte del crecimiento y que el amor que recibió sigue siendo parte de ella, este cambio le permitió liberar parte del dolor y abrirse a la posibilidad de recibir afecto de otras personas en su vida presente.

En la aplicación de la técnica de la silla vacía, donde decidió colocar a su abuelito, se contemplo como primer punto realizar una sensibilización con la paciente, y una vez que se obtuvo lo que se planteaba, se le pidió que tratara de visualizar a la persona que necesita decirle algo y en este caso "Jaz" visualizó (a su abuelo) quien era la persona que necesitaba colocar en ese momento determinado, con quien sentía que no había podido expresar lo que sintió cuando él falleció, y en palabras de ella, ese "vacío" que le dejó, con el paso de las sesiones ella refiere *creo que eso es lo que me faltaba, poder visualizarlo así, porque muchas veces según yo había platicado con él, pero no me había sentido como ahora añadiendo pienso que no hubo algo que me dejara como vacío, puedo ver que soy alguien completa, que si me dolió en su tiempo y hasta hace no mucho, pero ahorita lo recuerdo con mucho aprecio, con mucho cariño, no siento que me dejara un vacío, siento que me alegro esos días que más bien me sentía sola, agradezco por haberlo conocido aunque*

fuera poquito tiempo, es mejor eso a nunca haberlo conocido, y aunque no lo vi por mucho tiempo siempre lo voy a recordar como ese abuelito bueno que fue, que me escuchaba, que me prestaba su cepillo, que me quería, que me pregunta ¿y hoy como te fue?, ¿qué aprendiste?, ¿qué te dicen tus amigas?, porque fue un rescate para mí cuando no me sentía valiosa, y donde sea que esté, sé que está bien y me quiere ver bien, en su momento pensaba que no había logrado tanta cercanía con él y viéndolo desde acá, sí la logre, no como me hubiera gustado pero sí lo hice y estoy bien con eso, desde la otra postura, cuando ella se posiciona en el lugar de su abuelito refiere quiero que estes bien hija, disfruta tu vida, disfruta ahora que ya eres una adulta, viaja, cástate, ten hijos, cumple tus sueños, que yo estoy bien, en algún momento nos encontraremos, mientras tanto déjame aquí, que después de tantos años estoy bien, estoy tranquilo refiriendo posteriormente entiendo que tuvo problemas respiratorios y entró en coma porque tal vez ya no podía más, ya era cansado para él y lo único que quería era descansar, así como él decía, eso también me llevo de mi abuelito, así como a mí me gusta tomarme mi tiempo para descansar, a él también le gustaba, recuerdo que me decía “lo más agusto que uno puede hacer es descansar”.

El cambio que experimentó “Jaz” a través de la técnica de la silla vacía refleja un proceso profundo de autoconciencia, conexión emocional y transformación personal. Este ejercicio le permitió confrontar y procesar sentimientos de pérdida, vacío y dolor relacionados con la muerte de su abuelito, llevándola a una resignificación de esa relación y de su propia experiencia de vida.

A su vez, con lo que plantea Trujillo (2011) se puede mostrar claramente cómo funciona la resiliencia en la vida real. Dado que “Jaz” pasó por un proceso emocional difícil y a través de un proceso terapéutico logró recuperar su fuerza interna, y su dolor se transformó en una experiencia de crecimiento, tal cual lo dice la teoría, la resiliencia no implica evitar la caída, sino rebotar después con más fuerza, puesto que, lo que antes fue vacío y tristeza ahora se convirtió para ella en una nueva forma de entender la vida y a ella misma.

Resiliencia

En cuanto al tema de resiliencia, fue algo que impactó directamente a “Jaz” en todos los aspectos de su vida, se refleja claramente en su capacidad para enfrentar, procesar y

transformar experiencias emocionales difíciles en aprendizajes y crecimiento personal, a lo largo de las sesiones, trabajó en aspectos fundamentales de su historia, como su autoconcepto, las emociones, la culpa, el abandono, el distanciamiento, la pérdida y la desconexión emocional, entre otras, logrando resignificar estas vivencias y construir una nueva narrativa sobre sí misma.

Comentarios como *fui reemplazada, todo cambio en mi vida, cuando llegó mi sobrina, para mis papás deje de ser importante y por eso yo también me separe de ellos, porque no les importaba* fueron modificándose a lo largo de todo el proceso, donde se pudo aplicar la siguiente técnica de “Dibujar lo de tus sueños” donde trata de ver las cosas desde una perspectiva diferente, es decir, aceptar lo que no puedo cambiar, en dicha actividad se cambió su dibujo por algo que no era lo de su sueños, no era lo que le gusta, donde se aprecia que puede hacer con ello aunque no le guste y resignificar lo que tiene, dado que en la técnica aplicada ella refiere *que curioso, justo así es la vida, uno quiere algo y de repente todo se le va y te lo pueden cambiar por cosas mejores o peores y fíjate que lo relaciono con varias cosas que me han pasado, por ejemplo con mi familia, no son como a mí me gustaría que fueran, no son como esas familias que son unidas, pero a pesar de eso, yo estoy logrando cosas que antes no pensé, hasta ahora es que me estoy pudiendo reintegrar a la familia, no de lleno como quisiera pero poco a poco, a comparación de antes si veo mucho cambio, ellos siguen siendo como eran y a veces me caen mal por opiniones que hacen, y ya otras veces no tanto jajaja y a veces bien, pero ahora soy yo quien los he estado buscando de vez en cuando, fíjate que apartir de ahí si los veo diferentes y sobretodo cuando me fui de la casa, veo que me puedo ver con mi familia y ahora es una relación más cómoda, como te dire, mmm, como más llevadera, antes cuando llegaba del trabajo o salía con mi novio o me la pasaba encerrada en mi cuarto y solo convivía para los deberes de la casa o en la hora de la comida aunado a pero ahorita que ya no estoy viviendo con ellos si noto un cambio, cuando nos vemos para comer como nos vemos con gusto, y es hasta ahora que si platicamos más, antes lo hacíamos pero era muy superficial y hasta incomodo, como que no me sentía agusto, y ahorita si me preguntan sobre mí.*

Del mismo modo lo que menciona Delage (2010), se puede contrastar a lo que vivió “Jaz”, donde la resiliencia no es algo que ocurre sola, sino que nace en relación con otros, y aunque al principio se sintió reemplazada y desconectada, poco a poco aprendió a ver las cosas de una manera diferente, en vista de que dejó de exigir que todo fuera perfecto o como ella quería que fuera, y comenzó a aceptar las cosas como son, lo que le permitió sentirse más en paz y reconstruir su relación con su familia, del modo que fuera más conveniente

para ella, y así se fue mostrando su resiliencia poco a poco, cambiando internamente para poder relacionarse mejor con ella misma y con el mundo exterior.

El cambio que experimentó en su proceso de independencia es significativo, ya que refleja un crecimiento en su autoconfianza, autonomía y capacidad para tomar decisiones alineadas con su bienestar emocional, aunque trabajaba y tenía cierta independencia económica, seguía viviendo bajo las reglas y dinámicas familiares, lo que generaba conflictos, especialmente con su madre y esto le impedía sentirse plenamente libre y autónoma.

En cuanto a su proceso de independencia comenta *si me preguntaran en este punto que que recomendaría para que las personas mejoren la relación con su familia sería que se independicen, aunque yo ya trabajaba seguía dependiendo de ellos y aunque según yo me sentía independiente pues no lo era al 100%, porque seguía en la misma casa, tomando su comida, tratando de seguir sus órdenes y por eso chocamos mucho, porque me querían mandar, sobretudo mi mamá, ella quería que hiciera lo que ella decía y al final terminaba diciendo que siempre hacía lo que yo quería, ahora lo veo diferente, creo que después de una edad ya no es sano vivir con tus papás, ni para uno, ni para ellos, yo ahorita tengo 26 años y no se como aguante tanto para salirme, de haber querido hubiera sido antes, como a los 22, cuando yo digo que uno ya debería de independizarse, pero reconozco que una parte de mí tenía miedo de que me fuera mal y regresará con mis papás porque no pude sola, y no quería que me vieran como que fui la que se fue y no pudo y por eso regreso, pero ya tiene un par de meses que me independice, a veces me presiono por dinero pero ya es una presión diferente, prefiero estar presionada por algo material que por lo emocional, ninguno es bueno, pero se que cuento con las cosas para salir de lo que venga.*

A través de la psicoterapia, enfrentó sus miedos, como el temor al fracaso y a ser juzgada por sus padres, y se permitió dar el paso hacia la independencia, este cambio no sólo transformó su relación con su familia al reducir los conflictos cotidianos, sino que también fortaleció su autoestima al demostrar que puede manejar los retos de la vida adulta, como la presión financiera, con determinación y recursos internos.

Este avance resalta su capacidad para asumir responsabilidades y tomar control sobre su propia vida, marcando un paso importante en su proceso terapéutico y personal.

Tal y como lo planteaba Hernandez (2023), se puede ver reflejado aquí, donde independizarse no es solo mudarse físicamente, sino poner límites emocionales y hacerse cargo de uno mismo, aunque esto sin necesidad de romper por completo los vínculos, es

donde se destaca la frase de “hacer las cosas a favor de mí y en contra de nadie”. En el momento que “Jaz” se independizó rompió con un ambiente que le hacía daño, y aunque sintió miedo en ese proceso, también descubrió que puede valerse por sí misma y fue de esta manera que mejoró su relación familiar, a la par de que fortaleció su autoestima y autonomía.

En cuanto al tema del distanciamiento familiar resalta *en su momento sentí que mis papás se alejaron de mí y ahora veo que no lo hicieron con ese motivo de hacerme sentir mal, antes decía que me hicieron sentir mal, pero ahora no, más bien yo me sentí mal por algo que ellos hicieron, tal vez tenían muchas cosas en la cabeza y no podían ver por mí y es como dijiste una vez, aprender a verlos como lo que son, como seres humanos y ya, cometen errores como todos, y seguirán teniendo cosas que no me gusta pero buscándole bien hay otras cosas que si me gustan de ellos, ahora que ya solo vive mi hermano con mis papás la convivencia cambia y es mejor que antes. Me pongo en los zapatos de mis papás y pienso que tener una hija de 15 años que salió embarazada no es fácil, y si yo fuera la mamá tampoco hubiera sabido que hacer, así que pues ya he estado aprendiendo a perdonar y pienso que incluso por la actitud que tomaron ellos cuando ocurrió lo de mi hermana, pues pasaron muchas peleas de pareja, que si no se hubiera embarazo la historia sería otra, y por tantas peleas, tantos disgustos, ellos tal vez hasta tenían algún tipo de depresión o algo así, no sé, y por eso podía haber sido que mi mamá nunca me fuera a recoger ni a los festivales, porque hasta antes de eso se arreglaba, se maquillaba y despues dejo de hacerlo y dejo de salir; pero bueno, ya lo veo de otra manera y creo que la relación si puede mejorar, no llegar a ser lo que era hace muchos muchos años, o tal vez si, quien sabe, a ver como me va ahorita, yo les propuse estarnos viendo de momento 1 vez cada 15 días para ir a comer y en los cumpleaños o festejos y hasta ahorita todo la salido muy bien, van pocos meses pero noto todo muy bien.*

Uno de los cambios más notables es su disposición a reconstruir la relación familiar de forma paulatina, estableciendo límites saludables y tomando la iniciativa para fomentar encuentros significativos, esto al proponer reuniones quincenales, "Jaz" no solo busca mejorar la convivencia, sino también reconstruir los lazos en la medida de lo posible, desde un lugar de empatía y respeto mutuo.

Una persona resiliente no solo se aleja de lo que le hace daño, sino que también aprende a acercarse desde otro lugar, desde un lugar donde se sienta plena y sin dejar de ser ella misma, estableciendo límites sanos. Y es así que “Jaz” comenzó a construir un nuevo

vínculo más sano y elegido por ella, ya que reconstruir no es volver al pasado, sino que, es elegir de nuevo, pero esta vez desde la autonomía, desde la empatía y el cuidado propio.

Vivir en el presente

Resaltando el hecho de que el pasado ya fue y el futuro todavía no ha llegado, solía tener pensamientos negativos y catastróficos, por mencionar algunos como *siento que soy buena y no me pasan cosas tan buenas, y si todo sale mal, si me independizo puede que no vaya bien y si eso pasa voy a tener que regresar a vivir con mis papás y no quiero, porque luego piensan que soy fracasada* investigando más sobre este concepto que ella refiere de “fracasada” se puede añadir lo que mencionaba de *cuando recién salí de la carrera me tome un tiempo de descanso, como 1 año, porque quería saber bien bien que iba a hacer de mi vida, no quería agarrar cualquier trabajo sin pensar y en la casa me decían que ya me pusiera a hacer algo, me lo decía mi mamá, mi papá y mi hermano, que no estuviera sin hacer nada, que entonces para qué había estudiado y eran muy odiosos con eso, y es que según ellos uno siempre tiene que estar en movimiento, principalmente mi mamá, nunca dijeron que estaba de fracasada como tal, pero me daban a entender eso por sus comentarios.*

El cambio que experimentó "Jaz" respecto a su percepción del pasado, el futuro y su concepto de "fracaso" demuestra un crecimiento significativo en su autocomprensión y manejo de pensamientos negativos, pues sus reflexiones estaban marcadas por creencias catastróficas y juicios internos que la hacían dudar de sus capacidades y de su valor, especialmente influenciadas por las expectativas familiares, comentarios en su entorno le reforzaban la idea de que "estar en pausa" o tomarse un tiempo para decidir era sinónimo de fracaso, lo que aumentaba su inseguridad.

A lo largo de las sesiones, aprendió a resignificar estas experiencias desde una perspectiva más compasiva y equilibrada con ella misma, y entendió que el pasado, con sus críticas y presiones, ya no define quién es ahora, y que el futuro no está predeterminado por miedos, sino que puede moldearse a través de sus decisiones presentes.

Esto corresponde a lo que Peñarrubia (1998) hace mención, sobre el hecho de que ella deja de vivir atrapada en lo que fue, y empieza a reconocerse en el presente, como alguien que puede elegir cómo vivir desde ella misma y este cambio no es algo fijo, sino que es un proceso que se renueva en cada momento.

Este cambio la ayudó a enfocarse en el "aquí y ahora", en su presente, dándole herramientas para gestionar sus pensamientos negativos y reforzar su confianza en su capacidad de adaptarse y resolver cualquier situación, incluyendo su proceso de independencia, logró desvincularse de la idea de que el éxito o el fracaso se definen por expectativas externas, reconociendo que cada etapa tiene un propósito y que tomarse el tiempo para decidir no la hace menos valiosa, este cambio no solo mejoró su bienestar emocional, sino también su relación con su historia y su forma de proyectarse hacia el futuro.

Vivir en el presente ayuda a reducir la ansiedad por el futuro y el malestar por el pasado, permitiendo estar más consciente de las emociones y necesidades reales, es en el aquí y ahora donde se puede actuar, tomar decisiones y disfrutar de los momentos, fortaleciendo la autenticidad, la gratitud y el bienestar emocional.

Y como bien menciona Perls (1976) en la teoría, se puede apreciar ahora en la práctica cuando ella aprendió que solo en el presente puede tomar decisiones, sanar y avanzar, esto al dejar de vivir atrapada entre lo que fue y lo que teme que venga en un futuro, pues empieza a reconectarse con lo que siente y con lo que necesita en este aquí y ahora, lo cual le permite vivir de una manera diferente, donde todo fluye de una forma más plena.

De acuerdo a todo lo referido anteriormente y después de un análisis más detallado se puede mencionar que, de acuerdo a la pregunta guía “¿De qué manera se fomenta el desarrollo de la resiliencia en una persona para sobrellevar el distanciamiento familiar?” se puede dar la siguiente respuesta de manera más concreta:

El desarrollo de la resiliencia frente al distanciamiento familiar, se fue fomentando a través de un proceso terapéutico que facilitó el contacto consigo misma, con sus necesidades, con sus emociones y con los recursos personales que ya poseía, aunque no los reconocía plenamente, y se fue acompañando en el transcurso de ese darse cuenta.

Desde la psicoterapia Gestalt, se trabajó en fortalecer su awareness (darse cuenta), llevándola a identificar sus emociones, sus pensamientos y sus conductas en el aquí y ahora, tomando una conciencia y una responsabilidad, lo que le permitió tomar conciencia de las formas en que interrumpía su propio bienestar emocional durante su ciclo de la experiencia.

A lo largo del proceso terapéutico, “Jaz” fue encontrando espacios para expresar lo que sentía y pensaba respecto a su historia personal, así como el papel que tomaba en su círculo familiar y las experiencias no reconfortantes para ella, lo cual favoreció en su proceso

de integración emocional, y de esta manera es que poco a poco, fue desarrollando nuevas formas de afrontar las situaciones difíciles, reconociendo sus fortalezas, sintiendo que es alguien merecedora, que su pasado no define su futuro, validando sus emociones y priorizándose sin sentir culpa.

La relación terapéutica fue clave como vínculo de apoyo y contención, lo cual es un punto muy importante ya que se brinda seguridad para ir haciendo cambios internos. Se promovió su capacidad para poner límites, tomar decisiones conscientes, hacerse cargo de su bienestar y resignificar vivencias dolorosas, es así, que el distanciamiento familiar dejó de ser solo una fuente de sufrimiento para convertirse también en un punto de partida para su propio crecimiento.

El fomentar la resiliencia, desde la mirada Gestalt, implicó acompañar su proceso de autodescubrimiento, aceptación y transformación, no a través de imponer soluciones, sino facilitando un espacio donde pudiera verse, entenderse y encontrarse consigo misma.

De este modo se requiere un conjunto de diversos factores y pilares para hacer conciencia de la propia historia, para resignificar las experiencias e integrar los recursos personales, donde desde ahí se parte para construir una forma más auténtica y fortalecida de habitar el presente y proyectarse hacia el futuro.

Impacto y Trascendencia

La presente investigación aporta elementos significativos al campo académico, ya que profundiza en la comprensión del desarrollo de la resiliencia desde la psicoterapia Gestalt, mostrando cómo este enfoque facilita procesos de autoconocimiento, regulación emocional y resignificación de experiencias adversas. El estudio enriquece la literatura cualitativa al ofrecer un análisis detallado de un caso que evidencia la interacción entre el duelo, el distanciamiento familiar y los recursos personales, aportando claridad sobre los procesos terapéuticos que favorecen el fortalecimiento de la resiliencia.

En el ámbito social, la investigación también tiene un impacto, pues visibiliza cómo las intervenciones psicoterapéuticas centradas en la vivencia subjetiva pueden favorecer el bienestar emocional de personas que enfrentan rupturas familiares o pérdidas significativas. De esta manera, el conocimiento generado puede orientar a profesionales, instituciones y programas comunitarios en la creación de estrategias de acompañamiento más humanas, accesibles y sensibles al contexto emocional de quienes atraviesan situaciones similares.

Aunque el estudio no se centra en lo económico, tiene un impacto indirecto en el ámbito de la salud mental, al destacar la importancia de intervenciones tempranas que ayudan a prevenir malestares emocionales. En este sentido, se favorece el fortalecimiento del funcionamiento emocional y laboral de quienes reciben acompañamiento psicoterapéutico.

Finalmente, esta investigación trasciende más allá del caso individual, contribuyendo al conocimiento académico, al bienestar social y al reconocimiento del papel fundamental que tiene la resiliencia en los procesos psicoterapéuticos.

Originalidad

La presente investigación se distingue por su enfoque novedoso, ya que aborda el desarrollo de la resiliencia desde la perspectiva de la psicoterapia Gestalt aplicada a un caso clínico real, tema que aún ha sido poco explorado. Las pocas investigaciones existentes suelen centrarse en aspectos generales o en otros enfoques teóricos, sin embargo, este estudio de caso integra la experiencia vivencial, el proceso terapéutico y la interpretación de los significados que la participante construye a partir de sus experiencias, lo que permite observar cómo la resiliencia se desarrolla y se manifiesta en la práctica clínica.

Al combinar el estudio de caso con una exploración profunda de la experiencia subjetiva de la paciente, el proceso ofrece una visión más cercana y humana del fenómeno,

aportando elementos que contribuyen a una mejor comprensión de la manera en que la resiliencia se configura en situaciones de duelo y distanciamiento familiar.

Coherencia y Congruencia Global

El estudio mantiene una coherencia interna sólida, ya que todos sus elementos se encuentran alineados entre sí, lo que permite mantener un orden lógico en el desarrollo de la investigación y facilita la comprensión progresiva del caso. La formulación del problema, los objetivos, el enfoque cualitativo y la metodología de estudio de caso se articulan de manera consistente y coherente, permitiendo que el proceso investigativo avance con claridad y sentido.

Asimismo, la descripción de la participante, el escenario clínico, las técnicas empleadas y el análisis fenomenológico responden directamente a la pregunta guía, asegurando que cada decisión metodológica cuente con una justificación dentro del marco teórico de la psicoterapia Gestalt. De esta manera, el trabajo mantiene un hilo conductor que integra de forma congruente la teoría, la práctica psicoterapéutica y los resultados, favoreciendo que el estudio sea comprensible, coherente y metodológicamente consistente.

CAPÍTULO IV

Conclusiones

A lo largo de este estudio de caso, pude acompañar el proceso de una persona que enfrentaba un profundo distanciamiento familiar, situación que impactaba directamente en su forma de relacionarse consigo misma, con los demás y con su propio bienestar emocional. Desde el enfoque de la psicoterapia Gestalt, observé cómo, a través del darse cuenta, fue posible abrir espacios internos que le permitieron reconocer su historia, identificar sus emociones, asumir su responsabilidad personal y encontrar nuevas maneras de estar en el mundo.

El trabajo terapéutico se centró en fortalecer su awareness, en darle voz a lo no dicho, en validar lo que sentía y en reconectar con sus recursos internos, que aunque estaban presentes, permanecían ocultos, dado que al iniciar el proceso psicoterapéutico no se había hecho conciencia de todo lo bueno que ella tenía y de diversos recursos con lo que contaba. Fue evidente cómo, a través de una relación terapéutica basada en la presencia, la aceptación incondicional, la empatía, el respeto y la autenticidad se facilitó un camino hacia el autodescubrimiento y el desarrollo de la resiliencia.

Como psicoterapeuta Gestalt, pude constatar que la resiliencia es una capacidad interna que puede surgir y fortalecerse cuando se genera un espacio de confianza, respeto y acompañamiento genuino. En este caso, las adversidades que inicialmente fueron una fuente de dolor, se transformó en una oportunidad para crecer, para resignificar y comenzar a florecer, viéndose desde otra mirada, que implica verse con compasión, llegando así a una mayor claridad consigo misma, reconociendo su propia fuerza interna y capacidad de elección.

Este trabajo reafirma que, más allá de ofrecer soluciones, la psicoterapia Gestalt acompaña a las personas a encontrarse consigo mismas con autenticidad, a descubrir su propia forma de habitar el mundo, y a transformar el dolor en una oportunidad de crecimiento personal. Diversos aspectos de su vida que percibía como desfavorables dejaron de ser solo una herida, para convertirse en el punto de partida de una nueva forma de estar, de sentir y de vivir, una vez que se cambia el cómo se perciben las cosas, se abre un mundo de posibilidades para recibir la vida desde una perspectiva diferente.

Pude observar cómo, a pesar de las adversidades por las que atravesó “Jaz”, ella logró abrirse paso poco a poco hacia su propio centro, hacia una vida más consciente, más

conectada y más compasiva consigo misma, ya que pude apreciar claramente como se creo un buen rapport, con una buena alianza terapéutica la cual se noto por su participación activa y la comodidad en sesión que se podía apreciar.

Este caso significó para mí mucho más que un proceso psicoterapéutico, fue también una experiencia humana profunda que me permitió conectar con la fuerza que habita en cada persona, incluso cuando atraviesa momentos de gran vulnerabilidad, dado que el ver a la paciente como una persona tal cual y no como alguien que necesita cumplir expectativas impuestas por la sociedad, me permite conectar con esa parte que en muchas ocasiones a nivel personal había dejado de replantearme y solo apropiaba lo que los demás decían, haciendo caso omiso en mi sentir, a la par de ir trabajando con ella, fui trabajando en mi proceso personal, y en las ocasiones que llegaron a surgir algunos temas que movían algo en mí, podía darme la oportunidad de trabajar en mí misma, dando en ocasiones un resignificado al igual que ella, este proceso personal me permitió poder estar a la altura del acompañamiento de otro ser, esto tomando su tiempo de proceso único y especialmente para ella, dejando lo mío para mí en mi propio tiempo.

Ser testigo de su propio proceso me generó una profunda admiración y respeto por su valentía y constancia, y me recordó la importancia de ofrecer un espacio seguro, de presencia auténtica y escucha genuina.

Como psicoterapeuta Gestalt, este acompañamiento me reafirmó el valor del “aquí y ahora”, del darse cuenta, y del poder transformador que tiene el contacto consigo mismo, desde hablarse, verse y tratarse con compasión, amor y respeto. Desde el principio me sentí comprometida con todos los casos que se presentan en consultorio y este no fue la excepción, uno de los motivos que me llevó a elegir esta hermosa profesión es la profunda satisfacción que surge al acompañar a otros en su proceso. Este caso me dejó una huella significativa, me reafirma a seguir confiando en los procesos psicoterapéuticos y me invita a seguir creciendo como profesional con cada historia que me es compartida, donde soy consciente que en cada sesión puedo seguir aprendiendo, y a la par de que la persona que está frente a mí va creciendo yo también crezco con ella.

LIMITACIONES Y SUGERENCIAS

Durante el desarrollo de todo el caso me pude percatar que existieron algunas limitaciones, las cuales fueron:

Una de las principales limitaciones encontradas durante el desarrollo del caso fue el contexto institucional en el que se llevaron a cabo las sesiones, esto debido a los periodos vacacionales establecidos por la institución, donde hubo interrupciones en la continuidad del proceso terapéutico, las cuales estaban fuera de mi alcance. Asimismo, se presentaron situaciones como la falta de un consultorio fijo, ocurriendo el uso de diferentes espacios para impartir sesión, así como la confusión en los horarios asignados, especialmente cuando alguna sesión se extendía por necesidad del caso, generando retrasos en las siguientes.

Por otro lado, también se presentaron inasistencias por parte de la paciente, principalmente relacionadas con su necesidad de tomarse tiempo para procesar lo trabajado en sesión, así como algunos inconvenientes en su horario laboral, lo cual generó pausas.

Otra limitación muy relevante fue la escasa información teórica y práctica disponible sobre mi tema de tesis, lo cual representó un reto inicial, no obstante, esta misma carencia de información permitió que el abordaje se construyera desde un enfoque creativo y vivencial, lo cual benefició el hecho de que se manejara este caso desde la psicoterapia Gestalt, dando así paso al proceso creativo, el cual contribuyó en el desarrollo del caso.

Asimismo, a partir de la experiencia obtenida durante el desarrollo del caso, puedo mencionar algunas sugerencias que podrían mejorar y enriquecer tanto el proceso terapéutico como las condiciones en las que se lleva a cabo la atención clínica, las cuales menciono a continuación:

En primer lugar, sería recomendable contar con un espacio para la atención que sea fijo, tranquilo y ordenado, ya que las condiciones del entorno influyen significativamente en el ambiente terapéutico, un lugar estable permite mayor concentración, confianza y contención.

Otro aspecto importante es la implementación de espacios, en los cuales se pueda compartir temas como la resiliencia, dado que este tipo de espacios contribuirían a la prevención y fortalecimiento de redes de apoyo.

En cuanto a la falta de información, es necesaria la apertura a nuevas líneas de investigación que profundicen en el estudio del ciclo de la experiencia y en las formas de intervención ante bloqueos emocionales dentro del mismo ciclo, desde una perspectiva de

psicoterapia Gestalt, ya que dichas investigaciones permitirían ampliar los recursos teóricos y prácticos.

REFERENCIAS

- Almada, H. (2015). *Teoría y método en Terapia Gestalt. Articulación crítica de los conceptos centrales*. Pax.
- Ander-Egg, E. (2016). Diccionario de Psicología. Córdoba-Argentina. Brujas. 2da Ed. p. 23. booksmedicos.org
- American Psychological Association. (2011). Camino a la resiliencia. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/resilience/camino>
- Asociación Estadounidense de Psiquiatría. (2013). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. (5.ª ed.). Médica Panamericana.
- Athié, D. y Gallegos, P. (2009). Relación entre la Resiliencia y el Funcionamiento Familiar. *Revista Psicología Iberoamericana*, 17(1), 5-14. <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133912613002.pdf>
- Badilla, H. (1999). Para comprender el concepto de Resiliencia. *Revista Costarricense De Trabajo Social*, (9), 22-29. <https://revista.trabajosocial.or.cr/index.php/revista/article/view/229>
- Baranger M. (2007). Mala fé, identidad y omnipotencia. *Revista psicoanalista*, 64(1), 15-40. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8157506>
- Barceló, T. (2012). Las actitudes básicas Rogerianas en la entrevista de relación de ayuda. *Revista Miscelánea Comillas*, 70(136), 123-160. <https://jesuitas.lat/uploads/las-actitudes-basica-rogerianas-en-entrevista-de-relacion-de-ayuda/TOMEU%20BARCEL%20-%2020012%20-%20ACTITUDES%20BSICAS%20ROGERIANAS%20EN%20LA%20ENTREVISTA%20DE%20RELACIN%20DE%20AYUDA.pdf>
- Barrio, I., González, J., Padín, L., Peral, P., Sánchez, I., & Tarín, E. (2016). El estudio de casos. <https://nexosarquisufiles.wordpress.com/2016/03/el-estudio-de-casos.pdf>
- Benavides Ríos, P. (2005). El ciclo de la experiencia en la psicoterapia Gestalt. *Revista Procesos Psicológicos y Sociales*, 1(1). <https://www.uv.mx/psicologia/files/2013/06/ciclo.pdf>

Burga, R. (1981). Terapia Gestáltica. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 13(1), 85-96. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80513106.pdf>

Burgui Sendoa, F. J. (2018). Apuntes Gestalt - El ciclo de la experiencia. Instituto Ananda. Psicología-Psicoterapia.
<https://institutoananda.es/apuntes-gestalt-el-ciclo-de-la-experiencia/>

Branden, N., (1993), *El poder de la autoestima. Cómo potenciar este importante recurso psicológico*. Paidós.

Canal MARTE 19. (2019, 30 de enero). *Heidegger - Ser y tiempo - Filosofía existencialista* [Video]. YouTube.
<https://youtu.be/LD5IciAEPR8?si=miFSDi3KjrKuvkDV>

Canals A. (2017). La ansiedad. <https://gestaltvida.com/terapia-ansiedad/>

Casanova, E. (1993). El desarrollo del concepto de sí mismo en la teoría fenomenológica de la personalidad de Carl Rogers. *Rev. de Psico. Gral y Aplic.*, 46(2), 177-186. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2383842>

Castanedo, C. (2008). *Seis enfoques terapéuticos*. Manuel Moderno.

Castanedo, C. y Munguía, G., (2012), *Diagnóstico, Intervención e Investigación en Psicología Humanística*, CCS.

Ceballos Montalvo, D. (2014). Trastorno de Ansiedad Generalizada: Una Aproximación desde la Terapia Gestalt. *Revista Figura Fondo*, (36), 103-114. <https://es.scribd.com/document/323149999/Trastorno-de-Ansiedad-Generalizada-Una-A-pdf>

Ceballos Montalvo, D. (2017). Teorías de la ansiedad en la terapia gestalt. *Poiésis*, (33), 46-57.
<https://revistas.ucatolicaluisamigo.edu.co/index.php/poiesis/article/view/2495/1913>

Cuevas, F. (2024). Terapia Gestalt para el tratamiento de la ansiedad y la depresión. <https://www.desansiedad.com/psicologo-online/terapia-gestalt-ansiedad-depresion>

Cyrulnik, B. (2006). *La maravilla del dolor: El sentido de la resiliencia*. Granica.

- Cyrulnik, B. (2009). Acerca de la Consciencia. *Rev_Psicoanálisis XXI*(1), 105-129.
- Delage, M. (2010). *La resiliencia familiar: El nicho familiar y la superación de las heridas*. Gedisa.
- Delgado-Ruiz, K. y Barcia-Briones, M. (2020). Familias disfuncionales y su impacto en el comportamiento de los estudiantes. *Revista Polo del Conocimiento*, 5(12), 419-433. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8042551>
- Díaz Calderón, F. J. (2016). Psicoterapia gestalt y ansiedad. Gestaltnet. <https://gestaltnet.net/gestaltoteca/documentos/articulos/psicoterapia-gestalt-ansiedad>
- Díez Simón, M. d M. (2024). Conoce el ciclo experiencia de Terapia Gestalt e identifica tus bloqueos. Inesalud. <https://www.inesalud.com/actualidad-sanitaria/investigacion/bloqueos-ciclo-experiencia-terapia-gestalt#:~:text=Es%20una%20toma%20de%20conciencia,emocional%20y%20en%20sus%20dificultades>.
- García-Vesga, M. y Domínguez-de la Ossa, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 63-77. <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v11n1/v11n1a04.pdf>
- Gil Martin, J. (2020). Cómo afrontar la ansiedad con terapia Gestalt. 8 importantes claves para superar las crisis y empoderarse. Gestalt Salut Psicoteràpia i Creixement Personal. <https://gestaltsalut.com/afrontar-ansiedad-tratamiento/>
- Giner, F. y Crespo, R. (2019). La ansiedad desde la Terapia Gestalt. Movimiento Psicólogos. <https://movimientopsicologos.es/ansiedad-psicologo-valencia>
- Giorgana, A. (2021). El Self: la función integradora de la experiencia en la Terapia Gestalt. <https://anagiorgana.com/el-self#:~:text=El%20Self%20representa%20uno%20de,en%20contacto%20con%20la%20vida>.

Gómez, E. Kotliarenko, M. (2010). Resiliencia Familiar: un enfoque de investigación e intervención con familias multiproblemáticas. *Revista de Psicología*, 19(2), 103-131. <https://www.redalyc.org/pdf/264/26416966005.pdf>

González, W. (2017). La Resiliencia Como Genealogía y Facultad de Juzgar. *Revista Praxis Filosófica*, (45), 203-229. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-46882017000200203

Hernández, M. (2023). La resiliencia como una alternativa de paz frente a la violencia. Programa de la Secretaria de Educación Pública. <https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2023/06/Resiliencia-22-jun-2023.pdf>

Jiménez Chaves, V. E., (2012). El estudio de caso y su implementación en la investigación. *Revista Int. Investig. Cienc. Soc.*, 8(1), 141-150. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3999526>

Jiménez, V. E. y Comet, C. (2016). Los estudios de casos como enfoque metodológico. *Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades: ACADEMO*, 3 (2). <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5757749.pdf>

Kierkegaard, S. (2007). *El concepto de la angustia*. Alianza. <https://ministeriodeeducacion.gob.do/docs/biblioteca-virtual/GyMC-kierkegaard-soren-el-concepto-de-la-angustiapdf.pdf>

López González, W. O. (2013). El estudio de casos: una vertiente para la investigación educativa. *Revista Venezolana de Educación. Educere*, 17(56), 139-144. <https://www.redalyc.org/pdf/356/35630150004.pdf>

Lozano, V. (2004). Heidegger y la cuestión del ser. *Revista Espiritu L III*, (53), 197-212. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1253483>

Martínez, Y. (2012). *Filosofía existencial para terapeutas y uno que otro curioso*. LAG.

Mier, M. (2019). Jean Paul Sartre. Prezi.
<https://prezi.com/p/d050lhvwhj1l/jean-paul-sartre/>

Naranjo, C. (2000). *La Vieja y Novísima Gestalt: Actitud y Práctica de un experiencialismo ateo*. Cuatro Vientos.

Nietzsche, F. (1900). *La génealogie de la Morale*.

Norma Oficial Mexicana NOM-004-SSA3-2012, 2012, Diario Oficial Mexicano,
https://dof.gob.mx/nota_detalle_popup.php?codigo=5272787

Ocampo Martínez, M. E. (2017). El ciclo de la experiencia en un paciente esquizofrénico, una visión Gestalt. Tesis.
<https://repositorio.iberopuebla.mx/bitstream/handle/20.500.11777/3361/Ocampo%20Mart%C3%ADnez%20Mar%C3%ADa%20Eugenia.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Oriol-Bosch, A. (2012). Resiliencia. *Revista Educación Médica*, 15(2), 77-78.
<https://scielo.isciii.es/pdf/edu/v15n2/colaboracion2.pdf>

Osornio Garcia, A. K., Medina Pacheco, B., & Gómez del Campo del Paso, M. I. (2021). La expresión de sentimientos como promotor de bienestar subjetivo en una paciente de cáncer. *RICS Revista Iberoamericana De Las Ciencias De La Salud*, 10(20), 1-24. <https://doi.org/10.23913/rics.v10i20.105>

Oviedo, G. (2004). La definición del concepto de percepción en psicología con base en la teoría gestalt. *Revista Estudios Sociales*, 18, 89-96.
<http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a10.pdf>

Peñarrubia, F. (1998). *Terapia Gestalt, La vía del vacío fértil*. Alianza.

Perls, F. (1942). *Yo, hambre y agresión, los comienzos de la terapia gestaltista*. Fondo de Cultura Económica.

Perls, F. (1976). *El Enfoque Gestaltico & Testimonios De Terapia*. Cuatro Vientos.
<https://es.scribd.com/document/625291280/Fritz-Perls-El-Enfoque-Gestaltico-Testimonios-de-Terapia-PDF-1>

Perls, F., Hefferline, R. y Goodman, P. (1951). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*

Perls, L. (1992) *Viviendo en la frontera*. 3 Ed. Celedonio Castanedo.

Petit, M. (1987). *La terapia Gestalt*. Kairos Psicología.

Polster, E. y Polster, M. (1974). *Terapia gestáltica*. Amorrortu Editores.

R&A Psicólogos, Centro de Psicología en CDMX. (2020, 03 agosto). *Terapia Gestalt: definición, objetivos y cómo funciona | R&A Psicólogos*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=PBKWFkw13Ws>

Reyes, S. & Oyola, M. (2022). Funcionalidad familiar y conductas de riesgo en estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 13(2), 127-137. <http://www.scielo.org.pe/pdf/comunica/v13n2/2219-7168-comunica-13-02-127.pdf>

Rivero, F. (2015). El diálogo Yo-Tú de Martín Buber, lente de aproximación a la interculturalidad. *Revista Ciencia Huasteca Boletín Científico De La Escuela Superior De Huejutla*, 3(5). <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/huejutla/article/view/1092>
<https://doi.org/10.29057/esh.v3i5.1092>

Rodríguez, A. (2009). Resiliencia. *Revista Psicopedagogía*, 26(80). 291-302. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862009000200014

Rovira, I. (05 de diciembre de 2024). Estudio de caso: características, objetivos y metodología. <https://psicologiaymente.com/psicologia/estudio-de-caso>

Rubio, J. y Puig, G. (2015). *Tutores de resiliencia: Dame un punto de apoyo y moveré mi mundo*. Gadisa.

Ruiz, L. (2020). Modelo biopsicosocial: qué es y cómo entiende la salud mental. *Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/psicologia/modelo-biopsicosocial>.

Salama Penhos, H. (1985). *Gestalt para todos*.

Salama Penhos, H. (2002). *Ciclo Gestalt de Salama y Manual del Test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama (TPG)*. 4a Ed.

Salama Penhos, H. (2002). *Psicoterapia Gestalt, Proceso y metodología*. 3a Ed. Alfaomega.

Salama Penhos, H. (2008). *Gestalt de persona a persona*. 4a Ed. Alfaomega.

Salama Penhos, H. (2012). *Gestalt 2.0, Actualización en Psicoterapia Gestalt*. 1a Ed. Alfaomega.

Salama, H. (2002). *Ciclo Gestalt de Salama y Manual del Test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama (TPG)*. El camino rojo ediciones.

Salvador, M. (1995). La investigación sobre los sucesos vitales como marco de referencia para el cambio evolutivo. *Revista Forum de Recerca*, 1, 265-277. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4811794>

Selles, J. (2012). La libertad según Soren Kierkegaard. *Revista Intus-Legere Filosofía*, 6(1), 21-33.

Stake, R. E. (1998). *Investigación con estudio de casos*. Morata. <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Investigacion-con-estudios-de-caso.pdf>

Stange Espínola, I. d R. y Lecona Pintado, O. (2014). Conceptos básicos de psicoterapia Gestalt. *Revista Eureka*, 11(1), 106-117. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/06/905603/eureka-11-1-17.pdf>

Trujillo, S. (2011). ¿Hay un Origen del Proceso Resiliente? Una Lectura De La Maravilla del Dolor de Boris Cyrulnik. *Revista Psicogente*, 14 (25), 164-177. <https://www.redalyc.org/pdf/4975/497552358014.pdf>

Zinker, J. (1979). *El Proceso Creativo En La Terapia Guestáltica*. Paidós.

APÉNDICES

Apéndice A

Consentimiento informado: Maestría en Psicología Clínica Especializada (MPCE)



UNIVERSIDAD MICHOACANA DE SAN NICOLÁS DE HIDALGO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA ESPECIALIZADA
Centro Integral de Intervención Psicológica (CIIP)
Consentimiento informado para recibir atención psicológica
(atención adultos)

Yo _____
 (nombre del paciente)

estoy solicitando atención psicológica al *Centro Integral de Intervención Psicológica (CIIP)* de la Facultad de Psicología y doy mi consentimiento para recibirla de forma presencial o en línea. A partir de este momento, acepto y autorizo al personal de la institución comenzar con las entrevistas y evaluaciones convenientes para mi atención.

Así mismo, declaro que es de mi conocimiento que el *CIIP* está adscrito a una institución educativa, y sirve como un centro de práctica y entrenamiento para los estudiantes del programa de la Maestría en Psicología Clínica Especializada, cuyo objetivo es la formación de psicoterapeutas profesionales.

Acepto que seré atendido por alguno de los estudiantes que cursan el programa de maestría mencionado en el párrafo anterior, los cuáles son Licenciados en Psicología con cédula profesional y se forman actualmente como psicoterapeutas en alguno de los enfoques clínicos que ofrece el programa de maestría.

Tengo conocimiento de que los estudiantes son supervisados, en cada uno de los casos que atienden, de forma cuidadosa y cercana por sus profesores, quienes son psicoterapeutas profesionales y con probada experiencia.

Por ser un centro de enseñanza, soy consciente de que las sesiones podrán ser videograbadas o audiograbadas y doy mi autorización para que sean utilizadas con fines didácticos o de investigación, guardando en todo momento absoluta confidencialidad de la información que yo comparta y protegiendo al máximo mi privacidad.

Acepto que la información que yo brinde en las entrevistas, las evaluaciones que se realicen y el progreso de mi tratamiento psicoterapéutico se integren en un expediente clínico en formato físico o electrónico, apegándose a las Normas Oficiales Mexicanas NOM-004-SSA3_2012 y NOM-024-SSA3-2012 respectivamente.



Al firmar este consentimiento, acepto sujetarme a las disposiciones clínicas y administrativas de la institución y me comprometo a participar activamente en los estudios que me realicen, así como en mi tratamiento. De la misma manera, si una vez comenzado el tratamiento, es mi deseo interrumpirlo, sé que tengo plena libertad para hacerlo, dando aviso a la persona responsable de mi atención y sin perjuicio alguno para mi persona.

Por el contrario, si dejo de asistir a mis consultas sin previo aviso, seré dado de baja después de la segunda inasistencia, para darle a otra persona la posibilidad de ser atendida.

En caso de que se presente alguna urgencia o situación en la que mi vida o la integridad física o de alguien más, estén en riesgo, autorizo al personal del centro para que contacte a _____, quien es
(nombre de la persona)

mi _____ al teléfono _____
(relación o parentesco)

y se le informe sobre mi estado y sobre el riesgo detectado.

Es de mi conocimiento que en el *CIIP*, no se atienden urgencias psicológicas, brindándose atención psicológica únicamente en los horarios establecidos.

Declaro que soy un adulto consciente y con plena capacidad para firmar el presente consentimiento.

Nombre y firma del paciente

**Nombre y firma del psicólogo
responsable de la atención**

**Vo.Bo. Supervisor
Nombre y firma**

Apéndice B
Consentimiento informado: Centro Integral de Intervención Psicológica (CIIP)



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Morelia Michoacán, a _____ de _____ de _____

Yo _____, confirmo de manera voluntaria que me encuentro en total uso de mis facultades para tomar decisiones y entender la información que aquí se me presenta y otorgo mi consentimiento para que se lleve a cabo el tratamiento que aquí se refiere.

Acepto las condiciones de entrevista, evaluación o intervención que el profesional de la Psicología que atiende mi caso, recomiende y realice, considerando que, de haber inconformidad, puedo acceder a la coordinación de este centro para solicitar la aclaración que sea menester.

El profesional de la Psicología, me indicará el tratamiento recomendado, el cual es _____, con una duración aproximada de _____ sesiones, con una frecuencia de _____ a la semana, para posteriormente considerar el alta del servicio o la continuación del tratamiento.

Entiendo que tengo completa libertad de solicitar un reporte acerca de mi proceso psicológico o de terminar este tratamiento en cualquier punto que se encuentre, sin embargo, me comprometo a mantener una comunicación eficaz acerca de la asistencia, retardo, inasistencia o suspensión del servicio.

Nombre y firma de la persona atendida	
Nombre, firma y Cédula del profesional de la Psicología.	

Apéndice C

Protocolo de test en blanco: Inventario de orientación personal (POI)

POI

PERSONAL ORIENTATION INVENTORY

Everett L. Shostrom, Ph.D.

INVENTARIO DE ORIENTACIÓN PERSONAL

Celedonio Castanedo

INSTRUCCIONES

Este Inventario contiene pares de frases numeradas. Lee cada una de ellas y decide cual de los dos pares de frases se aplican mejor a ti.

Marca las respuestas en la hoja de respuestas, como en el ejemplo de la hoja de respuestas que se muestra aquí abajo.

Sección de respuestas	
Marca la columna correcta	
a	b
. x .	. . .
. . .	. . .
a	b
. . .	. x .
. . .	. . .

Si la primera frase del par es CIERTA o CASI CIERTA, marca la columna "a" (ver ejemplo cuadro). Si consideras que la segunda frase del par es CIERTA o CASI CIERTA, marca la columna "b" (ver ejemplo cuadro anterior). Si ninguna de las dos frases te concierne, o si se refieren a algo que desconoces, no respondas. Recuerda dar tu propia opinión y no dejes ninguna respuesta en blanco, si es posible.

Al marcar tus respuestas, en la hoja de respuestas, asegúrate de que el número de la frase corresponde al número de la hoja de respuestas. Si quieres cambiar una respuesta la borras completamente. No escribas nada en este cuadernillo.

Recuerda, intenta responder a todas las frases.

Antes de responder al Inventario, escribe tus datos personales en el espacio correspondiente de la hoja de respuestas.

AHORA PUEDES ABRIR ESTE CUADERNILLO Y EMPEZAR CON EL ITEM 1.

Published by EdITS, San Diego, CA 92167
 Copyright 1963 by Everett L. Shostrom
 Copyright 1963/1998 by EdITS/Educational and Industrial Testing Service

Versión experimental en español
 Celedonio Castanedo

1. a. Estoy atado al principio de justicia.
b. No estoy en absoluto atado al principio de justicia.
2. a. Cuando un amigo me hace un favor, siento que debo devolvérselo.
b. Cuando un amigo me hace un favor, no siento que deba devolvérselo.
3. a. Siento que siempre debo decir la verdad.
b. No siempre digo la verdad.
4. a. Haga lo que haga, le gente me daña.
b. Si manejo bien una situación, puedo evitar ser dañado.
5. a. Siento que debo esforzarme por llegar a la perfección en todo lo que haga.
b. No siento que deba esforzarme por llegar a la perfección en todo lo que haga.
6. a. A menudo tomo decisiones rápidas.
b. Raramente tomo decisiones rápidas.
7. a. Me da miedo ser yo mismo.
b. No tengo miedo de ser yo mismo.
8. a. Me siento obligado cuando un extraño me hace un favor.
b. No me siento obligado cuando un extraño me hace un favor.
9. a. Pienso que tengo el derecho de esperar que los otros hagan lo que yo quiero.
b. Pienso que no tengo el derecho de esperar que los otros hagan lo que yo quiero.
10. a. Viviré con los valores que tienen los otros.
b. Vivo con los valores basados en mí mismo.
11. a. Todo el tiempo me interesa el auto perfeccionamiento.
b. No todas las veces me interesa el auto perfeccionamiento.
12. a. Me siento culpable cuando soy egoísta.
b. No me siento culpable cuando soy egoísta.
13. a. No tengo inconveniente en ponerme colérico.
b. Encolerizarme es algo que trato de evitar.
14. a. Para mí todo es posible si creo en mí mismo.
b. Tengo muchas limitaciones incluso cuando creo en mí mismo.
15. a. Antepongo los intereses de los otros antes que los míos.
b. No antepongo los intereses de los otros antes de los míos.
16. a. A veces siento vergüenza por los halagos.
b. No me dan vergüenza los halagos.
17. a. Creo que es importante aceptar a los otros como son.
b. Creo que es importante comprender por qué los otros son como son.
18. a. Puedo dejar para mañana lo que tengo que hacer hoy.
b. No dejo para mañana lo que tengo que hacer hoy.
19. a. Puedo dar sin necesidad de que la otra persona aprecie lo que le doy.
b. Tengo el derecho de esperar que la otra persona aprecie lo que le doy.
20. a. Mis valores morales están establecidos por la sociedad.
b. Mis valores morales están auto determinados.
21. a. Hago lo que los otros esperan de mí.
b. Me siento libre para no tener que hacer lo que los otros esperan de mí.
22. a. Acepto mis debilidades.
b. No acepto mis debilidades.

23. a. Para crecer emocionalmente es necesario que conozca por qué actuó como lo hago.
b. Para crecer emocionalmente no es necesario que sepa por qué actuó como lo hago.
24. a. Algunas veces me enfado cuando no me siento bien.
b. Raramente me enfado, aunque me sienta mal.
25. a. Necesito que los otros aprueben lo que hago.
b. No siempre es necesario que los otros aprueben lo que hago.
26. a. Me da miedo cometer errores.
b. No me da miedo cometer errores.
27. a. Confío en las decisiones que tomo espontáneamente.
b. No confío en las decisiones que tomo espontáneamente.
28. a. Mi auto valía depende de mis realizaciones.
b. Mi auto valía no depende de lo que realizo.
29. a. Temo el fracaso.
b. No temo el fracaso.
30. a. La mayoría de las veces mis valores morales están determinados por los pensamientos, sentimientos y decisiones de los otros.
b. La mayoría de las veces mis valores morales no están determinados por los pensamientos, sentimientos y decisiones de los otros.
31. a. Es posible vivir en términos de lo que quiero hacer.
b. No es posible vivir en términos de lo que quiero hacer.
32. a. Puedo afrontar los momentos altos y bajos de la vida.
b. No puedo afrontar los momentos altos y bajos de la vida.
33. a. Digo lo que siento cuando me relaciono con los otros.
b. No digo lo que siento cuando estoy con los otros.
34. a. Los niños deberían saber que no tienen los mismos derechos que los adultos.
b. No es importante hacer una discusión de derechos y privilegios.
35. a. Puedo mantenerme alejado en mis relaciones con los otros.
b. Evito mantenerme alejado en mis relaciones con los otros.
36. a. Creo que buscar el interés propio es opuesto al interés en los otros.
b. Creo que buscar el interés propio no es opuesto al interés en los otros.
37. a. He rechazado muchos de los valores morales que me enseñaron.
b. No he rechazado ninguno de los valores morales que me enseñaron.
38. a. Vivo en términos de mis valores, deseos, lo que me gusta y lo que me disgusta.
b. No vivo en términos de mis valores, deseos, lo que me gusta y lo que me disgusta.
39. a. Confío en mi habilidad para resolver una situación.
b. No confío en mi habilidad para resolver una situación.
40. a. Creo que tengo una capacidad innata para afrontar la vida.
b. No creo que tenga una capacidad innata para afrontar la vida.
41. a. Debo justificar mis acciones por el bien de mi propio interés.
b. No necesito justificar mis acciones por el bien de mi propio interés.
42. a. Estoy preocupado por los miedos de ser inadecuado.
b. No estoy preocupado por los miedos de ser inadecuado.
43. a. Creo que los seres humanos son esencialmente buenos y se puede confiar en ellos.
b. Creo que los seres humanos son esencialmente malvados y no se puede confiar en ellos.
44. a. Sigo las reglas de la sociedad.
b. No necesito seguir las reglas de la sociedad.

45. a. Estoy atado a mis deberes y obligaciones con los otros.
b. No estoy atado a mis deberes y obligaciones con los otros.
46. a. Necesito razones para justificar lo que siento.
b. No necesito razones para justificar lo que siento.
47. a. Hay veces en las que la mejor manera que tengo para expresar lo que siento es guardando silencio.
b. Encuentro difícil expresar lo que siento guardando silencio.
48. a. A menudo siento que es necesario que defienda mis acciones pasadas.
b. No siento que sea necesario defender mis acciones pasadas.
49. a. Me agradan todas las personas que conozco.
b. No me agradan todas las personas que conozco.
50. a. Ser criticado amenaza mi auto-estima.
b. Ser criticado no amenaza mi auto-estima.
51. a. Creo que saber lo que es correcto hace que la gente actúe correctamente.
b. No creo que saber lo que es correcto haga que la gente actúe correctamente.
52. a. Me asusta encolerizarme con personas que quiero.
b. Me siento libre de encolerizarme con aquellas personas que quiero.
53. a. Mi responsabilidad básica es tomar conciencia de mis propias necesidades.
b. Mi responsabilidad básica es tomar conciencia de las necesidades de los otros.
54. a. Lo más importante es impresionar a los otros.
b. Lo más importante es expresarse uno mismo.
55. a. Para sentirme bien necesito siempre complacer a los otros.
b. Puedo sentirme bien sin tener que complacer siempre a los otros.
56. a. Arriesgaría una amistad si tuviese que decir lo que considero que es correcto.
b. No arriesgaría una amistad únicamente por decir o hacer lo que es correcto.
57. a. Me siento obligado a cumplir las promesas que hago.
b. No me siento siempre obligado a cumplir las promesas que hago.
58. a. Debo evitar sufrir por todos los medios.
b. No es necesario que evite el sufrir.
59. a. Me esfuerzo para predecir que ocurrirá en el futuro.
b. No siento que sea necesario predecir siempre que ocurrirá en el futuro.
60. a. Es importante que los otros acepten mis puntos de vista.
b. No es necesario que otros acepten mis puntos de vista.
61. a. Me siento libre de expresar solamente mi afecto a mis amigos.
b. Me siento libre de expresar mi afecto y hostilidad a mis amigos.
62. a. Muchas veces es más importante expresar emociones que evaluar cuidadosamente la situación.
b. Muy pocas veces es más importante expresar emociones que evaluar cuidadosamente la situación.
63. a. Recibo la crítica como una forma de crecimiento.
b. No recibo la crítica como una forma de crecimiento.
64. a. Las apariencias son importantes.
b. Las apariencias no son tan importantes.
65. a. Raramente chismorreo.
b. A veces chismorreo.
66. a. Me siento libre de revelar mis debilidades a mis amigos.
b. No me siento libre de revelar mis debilidades a mis amigos.

67. a. Debería asumir siempre responsabilidad por las emociones de los otros.
b. No necesito asumir siempre responsabilidad por las emociones de los otros.
68. a. Me siento libre de ser yo mismo y asumir las consecuencias.
b. No me siento libre de ser yo mismo y asumir las consecuencias.
69. a. Yo creo que ya conozco todo lo que necesito saber acerca de mis emociones.
b. A medida que pasa la vida voy conociendo más acerca de mis emociones.
70. a. Dudo mostrar mis debilidades a los extraños.
b. No dudo en mostrar mis debilidades a los extraños.
71. a. Seguiré creciendo solamente si me sitúo en un alto nivel, en una meta socialmente aprobada.
b. Seguiré creciendo más siendo yo mismo.
72. a. Acepto inconsistencias en mí mismo.
b. No puedo aceptar inconsistencias en mí mismo.
73. a. Los seres humanos son cooperativos por naturaleza.
b. Los seres humanos son antagónicos por naturaleza.
74. a. No me importa reír cuando me cuentan un chiste rojo (verde).
b. Raramente me río cuando me cuentan un chiste rojo (verde).
75. a. La felicidad es un producto en las relaciones humanas.
b. La felicidad es un fin en las relaciones humanas.
76. a. Me siento libre para expresar únicamente sentimientos de amistad a los extraños.
b. Me siento libre para expresar sentimientos de amistad y de enemistad a los extraños.
77. a. Intento ser sincero, aunque a veces no lo consigo.
b. Intento ser sincero y lo soy.
78. a. El interés propio es natural.
b. El interés propio no es natural.
79. a. Una persona neutral puede medir una relación con la simple observación.
b. Una persona neutral no puede medir una relación simplemente observándola.
80. a. Para mí el trabajo y el ocio son lo mismo.
b. Para mí el trabajo y el ocio son opuestos.
81. a. Dos personas se pueden sentir mejor si cada una trata de complacer a la otra.
b. Dos personas se pueden sentir mejor si cada una se siente libre de expresarse.
82. a. Tengo sentimientos de resentimiento de cosas que ya han pasado.
b. No tengo sentimientos de resentimiento de las cosas que ya han pasado.
83. a. Me gustan únicamente los hombres masculinos y las mujeres femeninas.
b. Me gustan los hombres y mujeres masculinos y femeninos.
84. a. Intento evitar avergonzarme siempre que puedo.
b. No intento evitar avergonzarme.
85. a. Culpo a mis padres de mis problemas.
b. No culpo a mis padres de mis problemas.
86. a. Siento que una persona debería ser necia únicamente en el lugar y tiempo correcto.
b. Puedo ser necio cuando siento la necesidad.
87. a. La gente debería arrepentirse siempre de las cosas que hacen incorrectamente.
b. La gente no necesita arrepentirse siempre por las cosas que hacen incorrectamente.
88. a. Me preocupa el futuro.
b. No me preocupa el futuro.

89. a. La bondad y la crueldad deben ser opuestas.
b. La bondad y la crueldad no necesitan ser opuestas.
90. a. Prefiero guardar las cosas buenas para el futuro.
b. Prefiero utilizar las cosas buenas ahora.
91. a. La gente debería siempre controlar la cólera.
b. La gente debería expresar honestamente sus sentimientos de cólera.
92. a. La persona verdaderamente espiritual es a veces sensual.
b. La persona verdaderamente espiritual no es nunca sensual.
93. a. Expreso lo que siento incluso cuando los resultados tengan consecuencias no deseadas.
b. No expreso lo que siento si con ello obtengo consecuencias no deseadas.
94. a. A menudo me siento avergonzado de algunas emociones que siento como burbujas dentro de mí.
b. No me avergüenzo de mis emociones.
95. a. Tengo experiencias misteriosas o de éxtasis.
b. Nunca he tenido experiencias misteriosas o de éxtasis.
96. a. Soy religiosamente ortodoxo.
b. No soy religiosamente ortodoxo.
97. a. Estoy completamente libre de culpabilidad.
b. No estoy libre de culpabilidad.
98. a. Tengo dificultad para fusionar el sexo con el amor.
b. No tengo dificultad en fusionar el sexo con el amor.
99. a. Disfruto del desprendimiento y de la privacidad.
b. No disfruto del desprendimiento y de la privacidad.
100. a. Me siento dedicado a mi trabajo.
b. No me siento dedicado a mi trabajo.
101. a. Puedo expresar afecto, sea este devuelto o no.
b. No puedo expresar afecto, a no ser que esté seguro de que me sea devuelto.
102. a. Vivir para el futuro es tan importante como vivir para el momento.
b. Únicamente vivir para el momento es importante.
103. a. Es mejor ser uno mismo.
b. Es mejor ser popular.
104. a. Desear e imaginar pueden ser malos.
b. Desear e imaginar son siempre buenos.
105. a. Gasto mucho tiempo preparándome para vivir.
b. Gasto más tiempo viviendo.
106. a. Soy querido porque doy amor.
b. Soy querido porque soy amable.
107. a. Cuando realmente me quiero a mí mismo, todas las personas me quieren.
b. Cuando realmente me quiero a mí mismo, hay personas que no me quieren.
108. a. No puedo permitir que otras personas me controlen.
b. Puedo permitir que otras personas me controlen.
109. a. Como es la gente me fastidia.
b. Como es la gente no me fastidia.
110. a. Vivir para el futuro da a mi vida el significado principal.
b. Únicamente cuando vivir para el futuro se relaciona con vivir para el presente tiene mi vida significado.

- 111.a. Sigo el dicho: "No malgastes el tiempo".
b. No me siento atado al dicho: "No malgastes el tiempo".
- 112.a. Lo que he sido en el pasado determina la clase de persona que seré en el futuro.
b. Lo que he sido en el pasado no necesariamente determina la clase de persona que seré.
- 113.a. Es importante para mí el cómo vivo en el aquí y el ahora.
b. No es importante para mí el cómo vivo en el aquí y el ahora.
- 114.a. He tenido una experiencia en la que la vida parecía que era perfecta.
b. Nunca he tenido una experiencia en la que vida pareciera perfecta.
- 115.a. La maldad es el resultado de la frustración al intentar ser bueno.
b. La maldad es una parte intrínseca de la naturaleza humana que lucha contra la bondad.
- 116.a. Una persona puede completamente cambiar su naturaleza esencial.
b. Una persona nunca puede cambiar su naturaleza esencial.
- 117.a. Tengo miedo de ser tierno.
b. No me da miedo ser tierno.
- 118.a. Soy asertivo.
b. No soy asertivo.
- 119.a. Debería confiarse en la mujer.
b. No debería confiarse en la mujer.
- 120.a. Me veo a mi mismo como otros me ven.
b. No me veo a mi mismo como otros me ven.
- 121.a. Es una buena idea pensar alcanzar el potencial más alto.
b. Una persona que piensa alcanzar su más alto potencial es engañada.
- 122.a. Las personas deberían ser asertivas y productivas.
b. Las personas no deberían ser asertivas y productivas.
- 123.a. Me atrevo a ser yo mismo.
b. No me atrevo a ser yo mismo.
- 124.a. Siento la necesidad de hacer algo significativo todo el tiempo.
b. No siento la necesidad de hacer algo significativo todo el tiempo.
- 125.a. Sufro de los recuerdos.
b. No sufro de los recuerdos.
- 126.a. El hombre y la mujer deben ser ambos productivos y asertivos.
b. El hombre y la mujer no deben ser ambos productivos y asertivos.
- 127.a. Me gusta participar activamente en fuertes polémicas.
b. No me gusta participar activamente en fuertes polémicas.
- 128.a. Soy auto suficiente.
b. No soy auto suficiente.
- 129.a. Me gusta aislarme de los otros durante largos periodos de tiempo.
b. No me gusta aislarme de los otros durante largos periodos de tiempo.
- 130.a. Siempre juego sin hacer trampas.
b. A veces hago un poco de trampa en el juego.
- 131.a. A veces me siento tan violento que quisiera destruir o dañar a los otros.
b. Nunca me siento tan violento como para querer destruir o dañar a los otros.
- 132.a. Me siento seguro en mi relación con los otros.
b. Me siento inseguro en mi relación con los otros.

- 133.a. Me gusta aislarme temporalmente de los otros.
b. No me gusta aislarme temporalmente de los otros.
- 134.a. Puedo aceptar mis errores.
b. No puedo aceptar mis errores.
- 135.a. He encontrado algunas personas que son estúpidas y poco interesantes.
b. Nunca he encontrado ninguna persona que sea estúpida o poco interesante.
- 136.a. Me arrepiento de mi pasado.
b. No me arrepiento de mi pasado.
- 137.a. Ser yo mismo ayuda a los otros.
b. Únicamente ser yo mismo no ayuda a los otros.
- 138.a. He tenido momentos de intensa felicidad en los que me he sentido experimentando algún tipo de éxtasis o bienaventuranza.
b. Nunca he tenido momentos de intensa felicidad en los que me haya sentido experimentando algún tipo de éxtasis.
- 139.a. La gente tiene el instinto de la maldad.
b. La gente no tiene el instinto de la maldad.
- 140.a. Percibo el futuro con esperanza.
b. Percibo el futuro con poca esperanza.
- 141.a. La gente es ambas cosas buena y mala.
b. La gente no es ambas cosas buena y mala.
- 142.a. Mi pasado me permite dar un paso adelante hacia el futuro.
b. Mi pasado me limita para dar un paso hacia el futuro.
- 143.a. "Matar el tiempo" es un problema para mí.
b. "Matar el tiempo" no es un problema para mí.
- 144.a. Para mí, el pasado, presente y futuro son una continuidad.
b. Para mí, el presente es una isla, sin relación con el pasado y el futuro.
- 145.a. Mi esperanza en el futuro depende en tener amigos.
b. Mi esperanza en el futuro no depende en tener amigos.
- 146.a. Me puede agradar la gente sin tener que aprobar como es.
b. No me puede agradar la gente a no ser que apruebe como es.
- 147.a. La gente es básicamente buena.
b. La gente no es básicamente buena.
- 148.a. La honradez es siempre la mejor política.
b. Hay veces en que la honradez no es la mejor política.
- 149.a. Me siento bien con menos de un rendimiento perfecto.
b. Me siento mal con menos de un rendimiento perfecto.
- 150.a. Puedo saltar cualquier obstáculo siempre y cuando crea en mí mismo.
b. No puedo saltar todos los obstáculos incluso creyendo en mí mismo.

PERSONAL CHIEF ON INVENTORY

SCORES

0. NA _____ 7. Fr _____
 1. T1 _____ 8. S _____
 2. TG _____ 9. Sr _____
 3. O _____ 10. Sa _____
 4. I _____ 11. No _____
 5. SAV _____ 12. Sy _____
 6. Ex _____ 13. A _____
 14. C _____

By
EVERETT L. SHOSTROM
 PUBLISHED BY 
EDUCATIONAL AND INDUSTRIAL TESTING SERVICE

Name _____ Last _____ First _____ Middle _____
 Age _____ Date _____ Sex ☐ M ☐ F
 Married ☐ Single ☐ Divorced ☐ Widowed ☐
 Number of years of school completed _____
 Religious preference _____
 Occupation _____

1	26	51	76	101	126
2	27	52	77	102	127
3	28	53	78	103	128
4	29	54	79	104	129
5	30	55	80	105	130
6	31	56	81	106	131
7	32	57	82	107	132
8	33	58	83	108	133
9	34	59	84	109	134
10	35	60	85	110	135
11	36	61	86	111	136
12	37	62	87	112	137
13	38	63	88	113	138
14	39	64	89	114	139
15	40	65	90	115	140
16	41	66	91	116	141
17	42	67	92	117	142
18	43	68	93	118	143
19	44	69	94	119	144
20	45	70	95	120	145
21	46	71	96	121	146
22	47	72	97	122	147
23	48	73	98	123	148
24	49	74	99	124	149
25	50	75	100	125	150

Apéndice D

Protocolo de test en blanco: Listado de Adjetivos para la Evaluación del Autoconcepto en adolescentes y adultos (LAEA)

Nombre y apellidos: _____

Sexo: Varón ☐ Mujer ☐ Edad: ____ / ____ / ____ Fecha: ____ / ____ / ____

Nivel de estudios: ☐ Sin estudios ☐ Estudios primarios ☐ Estudios secundarios
☐ Bachillerato/FP ☐ Diplomatura universitaria ☐ Licenciatura universitaria

Ocupación: _____

LAEA

INSTRUCCIONES

Al dorso de esta página encontrará una lista de adjetivos. Lea cada uno de ellos y valore el grado en que le describen o definen. Para responder deberá marcar un valor entre 0 y 4, donde 0 significa "nada" y 4 significa "mucho". Observe el siguiente ejemplo:

Soy una persona...	Nada	Un poco	Moderadamente	Bastante	Mucho
Amable	0	1	2	3	4
Distraída	0	1	2	3	4

Esta persona considera que el adjetivo Amable describe o define **bastante** su forma de ser y, en cambio, el adjetivo Distraída le define solo un poco.

Lea cada adjetivo rápidamente y escoja su respuesta sin entretenerse demasiado. No hay respuestas correctas ni incorrectas, por tanto sea sincero y conteste según su propia opinión.

POR FAVOR, NO DÉ LA VUELTA A LA HOJA HASTA QUE SE LE INDIQUE.



Autora: M. Garaigordobil.

Copyright © 2011 by TEA Ediciones, S.A., Madrid, España. Este ejemplar está impreso en DOS TINTAS. Si le presentan un ejemplar en blanco y negro es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propio NO LA UTILICE - Edita: TEA Ediciones, S.A.; Fray Bernardino Sahagún, 24; 28036 Madrid. Printed in Spain. Impreso en España.

Valore el grado en que cada adjetivo puede aplicarse a su persona rodeando con un círculo la opción con la que más se identifique.

0	1	2	3	4
Nada	Un poco	Moderadamente	Bastante	Mucho

Soy una persona...

1	Guapa, atractiva	0	1	2	3	4
2	Fuerte físicamente	0	1	2	3	4
3	Ágil	0	1	2	3	4
4	Sana	0	1	2	3	4
5	Deportista	0	1	2	3	4
6	Elegante	0	1	2	3	4
7	Seductora	0	1	2	3	4
8	Limpia	0	1	2	3	4
9	Confiada	0	1	2	3	4
10	Cooperativa	0	1	2	3	4
11	Caríñosa, afectuosa	0	1	2	3	4
12	Generosa, altruista	0	1	2	3	4
13	Sincera, franca	0	1	2	3	4
14	Tolerante	0	1	2	3	4
15	Sociable, comunicativa	0	1	2	3	4
16	Compasiva, comprensiva	0	1	2	3	4
17	Solidaria	0	1	2	3	4
18	Leal, fiel	0	1	2	3	4
19	Amistosa, simpática	0	1	2	3	4
20	Servicial	0	1	2	3	4
21	Educada	0	1	2	3	4
22	Apreciada por los demás	0	1	2	3	4
23	Confiable, digna de confianza	0	1	2	3	4
24	Cordial, cortés	0	1	2	3	4
25	Optimista	0	1	2	3	4
26	Pacífica, no agresiva	0	1	2	3	4
27	Alegre, divertida	0	1	2	3	4
28	Tranquila, relajada	0	1	2	3	4
29	Valiente	0	1	2	3	4
30	Segura de mí misma	0	1	2	3	4
31	Buena	0	1	2	3	4
32	Feliz	0	1	2	3	4
33	Expresiva emocionalmente	0	1	2	3	4

34	Sensible, sentimental	0	1	2	3	4
35	Activa, dinámica	0	1	2	3	4
36	Responsable	0	1	2	3	4
37	Decidida	0	1	2	3	4
38	Reflexiva	0	1	2	3	4
39	Con sentido del humor	0	1	2	3	4
40	Constante, perseverante, tenaz	0	1	2	3	4
41	Independiente	0	1	2	3	4
42	Estable, equilibrada	0	1	2	3	4
43	Madura, fuerte emocionalmente	0	1	2	3	4
44	Admirable, elogiable	0	1	2	3	4
45	Satisfecha conmigo misma	0	1	2	3	4
46	Flexible	0	1	2	3	4
47	Racional	0	1	2	3	4
48	Honrada, honesta, moral	0	1	2	3	4
49	Inteligente, lista	0	1	2	3	4
50	Creativa, imaginativa, original	0	1	2	3	4
51	Curiosa, con amplios intereses	0	1	2	3	4
52	Observadora	0	1	2	3	4
53	Organizada, ordenada en el trabajo o en tareas académicas	0	1	2	3	4
54	Con buena memoria	0	1	2	3	4
55	Mentalmente rápida	0	1	2	3	4
56	Capaz, competente en el trabajo o en tareas académicas	0	1	2	3	4
57	Trabajadora, estudiosa	0	1	2	3	4

A RELLENAR POR EL EXAMINADOR

PD

PERCENTIL

Aide Monserrat Rodríguez Guzmán

RESILIENCIA ANTE EL DISTANCIAMIENTO FAMILIAR DESDE LA PSICOTERAPIA GESTALT ESTUDIO DE CASO.pdf

 Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::3117:593264173

Fecha de entrega

20 may 2026, 10:49 a.m. GMT-6

Fecha de descarga

20 may 2026, 10:53 a.m. GMT-6

Nombre del archivo

RESILIENCIA ANTE EL DISTANCIAMIENTO FAMILIAR DESDE LA PSICOTERAPIA GESTALT ESTUDIO D....pdf

Tamaño del archivo

7.5 MB

146 páginas

45.728 palabras

238.431 caracteres

24% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Fuentes principales

- 23%  Fuentes de Internet
- 5%  Publicaciones
- 0%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Formato de Declaración de Originalidad y Uso de Inteligencia Artificial

Coordinación General de Estudios de Posgrado
Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo



A quien corresponda,

Por este medio, quien abajo firma, bajo protesta de decir verdad, declara lo siguiente:

- Que presenta para revisión de originalidad el manuscrito cuyos detalles se especifican abajo.
- Que todas las fuentes consultadas para la elaboración del manuscrito están debidamente identificadas dentro del cuerpo del texto, e incluidas en la lista de referencias.
- Que, en caso de haber usado un sistema de inteligencia artificial, en cualquier etapa del desarrollo de su trabajo, lo ha especificado en la tabla que se encuentra en este documento.
- Que conoce la normativa de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, en particular los Incisos IX y XII del artículo 85, y los artículos 88 y 101 del Estatuto Universitario de la UMSNH, además del transitorio tercero del Reglamento General para los Estudios de Posgrado de la UMSNH.

Datos del manuscrito que se presenta a revisión		
Programa educativo	Maestría en Psicología Clínica Especializada	
Título del trabajo	RESILIENCIA ANTE EL DISTANCIAMIENTO FAMILIAR DESDE LA PSICOTERAPIA GESTALT: ESTUDIO DE CASO	
	Nombre	Correo electrónico
Autor/es	Aide Monserrat Rodríguez Guzmán	1543593b@umich.mx
Director	María Inés Gómez del Campo del Paso	ines.paso@umich.mx
Codirector	Belem Medina Pacheco	belem.medina@umich.mx
Coordinador del programa	Ithzel Liliana Fernández Montaña	mae.psicologia.clinica.especializada@umich.mx

Uso de Inteligencia Artificial		
Rubro	Uso (sí/no)	Descripción
Asistencia en la redacción	No	-
Traducción al español	No	-
Traducción a otra lengua	Sí	Resumen/Abstract (traductor)

Formato de Declaración de Originalidad y Uso de Inteligencia Artificial

Coordinación General de Estudios de Posgrado
Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo



Uso de Inteligencia Artificial		
Rubro	Uso (sí/no)	Descripción
Revisión y corrección de estilo	No	-
Análisis de datos	No	-
Búsqueda y organización de información	No	-
Formateo de las referencias bibliográficas	No	-
Generación de contenido multimedia	No	-
Otro	-	-

Datos del solicitante	
Nombre y firma	Aide Monserrat Rodríguez Guzmán 
Lugar y fecha	Morelia, Michoacán, a 18 de mayo de 2026