



R Humanismo con rigor científico Reveles

ISSN: 2954-4262

REVELES, año 6, No. VII, Enero-Agosto 2023, es una publicación semestral editada por la UNIVERSIDAD GESTALT DE AMÉRICA, S. C, calle Eucken, 19, Col. Anzures, Delegación Miguel Hidalgo, C.P. 11590, Tel. (55) 6235 1567. <http://ugestalt.edu.mx>, revista. investigacion@ugestalt.edu.mx. Editor responsable: Dra. Edith X Huerta Trejo. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo "en trámite", ISSN: "en trámite", ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este Número, Dirección de Innovación Tecnológica de la Universidad Gestalt, Dra. Edith X Huerta Trejo, calle Eucken, 19, Col. Anzures, Alcaldía de Miguel Hidalgo, C.P. 11590, fecha de última modificación, 26 de Sep - tiembre de 2022. Peso de Archivo 2.8 MB

Contenido

<i>Bienvenida.....</i>	<i>2</i>
<i>Sanando al Niño Interior: Abordando el Trauma y el Abandono</i>	<i>3</i>
<i>Crianza: Una Mirada Gestalt con Bases en las Etapas de Desarrollo Psicosocial Infantil.....</i>	<i>8</i>
<i>La adolescencia como un tiempo de cambios y ajustes para llegar a la adultez.....</i>	<i>18</i>
<i>El darse cuenta como continuo de conciencia en las emociones: favorece al autoconocimiento en el adolescente</i>	<i>22</i>
<i>Gestionando las emociones en el aula escolar.....</i>	<i>31</i>
<i>Terapia De Arte Desde La Psicoterapia Gestalt Para Niños.....</i>	<i>40</i>

Bienvenida

Dra. Claudia Elena García Martínez

Nuevo es el año, nuevas son las esperanzas y los propósitos, nueva es la resolución y nuevos son los espíritus. El mundo necesita de un cambio integral de sus habitantes. Las nuevas generaciones necesitan ejemplos a seguir y aspiraciones por alcanzar. Todos los niños y jóvenes tienen derecho a recibir una educación y una formación que les permita desarrollar todo su potencial. Todo niño debe tener la oportunidad de crecer y convertirse en un adulto bien adaptado, con una base de fe, de esperanza y de buena ética que le permita ser competente en la vida y contribuir positivamente a la sociedad.

Los niños son la esperanza del futuro de las naciones. Sin embargo, es evidente que un porcentaje significativo de la población infantil y juvenil actual tiene inmensas dificultades de diversa índole. A pesar de que una de las principales prioridades de la sociedad es la salud de su población infantil, los esfuerzos del gobierno y la comunidad no bastan para satisfacer las crecientes necesidades de los niños y jóvenes.

En este séptimo número de REVELES, se presentan artículos que muestran algunos de los retos de la población infantil y juvenil, así como la intervención que la Psicoterapia Gestalt puede hacer para la mejora continua de ese sector.

Por parte de la Comunidad Gestalt, les deseamos que este nuevo año traiga muchas oportunidades para explorar todas las alegrías de la vida. Que los propósitos se mantengan firmes, que todos los sueños se conviertan en realidad y que todos los esfuerzos se plasmen en grandes logros.

Sanando al Niño Interior: Abordando el Trauma y el Abandono

Autor: Diego Salama



RESUMEN

Este artículo aborda la importancia del trabajo con el niño interior del individuo, como una forma de mejorar el presente de la persona a través del trabajo del pasado. Se explica la afectación de los cuidadores hacia el individuo en su etapa de la niñez y se proponen algunos ejercicios para aproximarse a esta situación en un entorno psicoterapéutico.

PALABRAS CLAVE: Niño interior, niñez, etapas, entorno Psicoterapéutico.

ABSTRACT

In this study we can see how the importance of working with the individual's inner child is addressed, as a way of improving the person's present through the work of the past. The affection of caregivers towards an individual in his childhood stage is explained and some exercises are proposed

to address this situation in a psychotherapeutic environment.

KEYWORDS: Inner Child, Childhood, Stages, Psychotherapeutic Environment

Introducción

Cuando los niños están heridos o traumatizados y no pueden obtener consuelo de nadie más, se puede provocar mucho dolor y trauma sin resolver. Cuando un niño se retrae, a menudo lo hace de forma que la herida emocional no cicatriza correctamente o se queda abierta. Esto puede ser problemático porque puede conducir a situaciones futuras en las que la persona se retraiga nuevamente (Stodola, 2020).

Las heridas emocionales también pueden ser tan difíciles de curar como las heridas físicas. Para algunas personas, las heridas emocionales son aún más difíciles de tratar (Townsend, 1996). Cuando sucede algo traumático, puede parecer que todo el mundo está en contra de esa persona. Es posible que sienta que no puede superar lo que sucedió, o que todos estén tratando de atraparlo.

Por lo tanto, es importante reconocer cuando alguien se está retrayendo y tomar las medidas adecuadas para asegurar su curación. El asunto es que el niño todavía no tiene una forma efectiva de lidiar con eso y todavía se siente inseguro; como si estuviera perdiendo el control (Pollard, 2018). Esto puede conducir a una gran cantidad de ansiedad y angustia que se va acumulando y se afianza en la persona adulta.

Comportamientos Traumáticos

Los comportamientos traumáticos de los cuidadores del menor pueden ser un caos para los niños porque no entienden por qué su ser querido está haciendo estas cosas. Pueden sentirse asustados, abandonados y sin apoyo. Los niños pueden tratar de llenar este vacío en su cuidado comportándose de manera dolorosa para los cuidadores (Muris et al., 2016). Estos comportamientos pueden incluir rabietas, retraimiento y agresión.

La importancia de los cuidadores



Un cuidador puede sentirse abrumado y sentir que no puede controlar al niño. En su libro, *Lonely in America*, traducido como Solo (de soledad) en EE. UU., Suzanne Gordon (1976) menciona que la soledad para estos niños los abruma en que no sienten apoyo de ningún lado ya que no tienen con quién más ir. Sus padres son su todo y el resultado que obtienen de este abandono es la angustia y el temor de querer y no poder aferrarse a su figura materna.

Estar al pendiente de los niños, ser parte integral en su desarrollo y cuidar a los pequeños no siempre es posible por el cuidador, quien en ocasiones sabe que no es capaz de lidiar con esto. Generalmente si el cuidador no está al pendiente del niño por las circunstancias que sean, el menor sentirá que está teniendo una experiencia muy frustrante, que puede generar un sentimiento de abandono o inseguridad (Gordon, 1976).

Asimismo, el adulto puede sentir que no puede proteger al niño o ayudarlo a sanar del dolor que está experimentando (Pollard, 2018). Aunado a lo anterior, el adulto puede reconocer que quizá está haciendo lo mismo que él vivió cuando era pequeño y que ahora lo está replicando en el menor; sin embargo, no siempre hay esa conciencia en el adulto (McAlpine, Marshall, & Doran, 2001).

En algún lugar del cerebro primitivo del ser humano existe este conocimiento de que dependemos de los cuidadores para sobrevivir. Necesitamos cuidadores que estén ahí para nosotros, que estén ahí para nuestra seguridad y que nos ayuden a convertirnos en los adultos que debemos ser para que la sociedad prospere (McAlpine, Marshall & Doran, 2001). En algún momento, el cuidador deja de ser quien brinda sustento, seguridad, amor y cuidado y se convierte en una figura exigente en la vida del niño. En lugar de una fuente de consuelo y apoyo, el cuidador puede convertirse en una fuente de vergüenza y crítica que genere un efecto muy negativo en el niño al experimentar posibles sentimientos de insuficiencia, miedo e inseguridad (Muris et al., 2016)

El ciclo Gestalt Salama y el niño interno

Los niños no son perfectos. No necesitan estar a la altura de los ideales y expectativas del cuidador. ¿Por qué deberían? Si se está dando retroalimentación que avergüenza o crítica, especialmente si humilla al niño frente a otras personas o si se siente avergonzado y/o criticado regularmente y percibe que no puede hacer nada bien, los siguientes miedos aparecen de acuerdo con el Ciclo Gestalt de Salama (Salama, 2015).

Acorde a Salama (2015), hay ocho fases por las que puede pasar el infante. Existe la sensación de que no merecen (fase 1) ya que no importa que hagan, serán criticados. Nace el miedo a no ser amados (fase 2) debido a que son lastimados emocionalmente y prefieren dejar de sentir para no sufrir el rechazo. Aparece el miedo a que los lastimen (fase 3), por lo que culpan a otras personas o situaciones para evitar el daño imaginado. Nace el miedo al rechazo (fase 4) ya que se atribuyen mensajes o culpas que provienen de sus cuidadores y tratan de hacer lo necesario para evitar ser avergonzados o criticados. Tienen miedo a actuar (fase 5) ya que, de hacerlo, podrían afectar a terceros, por lo que prefieren afectarse a ellos mismos. Aparece el miedo a enfrentar (fase 6) debido a que ven a sus cuidadores como superiores, los idealizan y les tienen temor. Existe el miedo a que los abandonen (fase 7) por lo que pueden comenzar a perder sus límites y tratar de quedar bien con sus cuidadores, a como dé lugar. Y también, tienen miedo a estar solos (fase 8), aferrándose a las personas, situaciones o cosas ya que ¿qué podrían hacer si se encuentran solos?

La manipulación y el poder en la infancia

Puede ser muy tentador usar el poder y la autoridad de ser adulto para obtener lo que se quiere de un niño, pero no es ni justo ni saludable. De hecho, puede ser bastante destructivo, tanto para el niño como para la relación que existe con el adulto; ya que no se recomienda que los niños hagan

cosas que no estén en su mejor interés (McAlpine, Marshall & Doran, 2001). Manipularlos emocionalmente o darles falsas esperanzas es un tipo de abuso infantil llamado *abuso intelectual infantil* que, en otras palabras, es cuando un cuidador socava deliberadamente la inteligencia, la independencia o la confianza en sí mismo de un niño para controlarlo.

De acuerdo con Psych Central (2016), el abuso intelectual o espiritual se refiere a aquellas acciones en las que se castiga a alguien por tener intereses intelectuales o creencias religiosas diferentes a otros en la familia, evitando que puedan ejercer sus creencias o ridiculizar sus opiniones, por nombrar algunas (McAlpine, Marshall, & Doran, 2016).

Algunos ejemplos de esto son:

1. Cuando el menor presenta bajas calificaciones en la escuela y es obligado a realizar las tareas del hogar en lugar de dejar que se divierta.
2. Cuando se le critica sin base fáctica. Esto puede hacer que el niño sienta que no puede confiar en sí mismo y puede comenzar a desconfiar de sus propios pensamientos y sentimientos.
3. Cuando constantemente se les dice que el adulto estará en algún evento importante (recital, obra de teatro, honores a la bandera u otros.) y luego no se presenta.
4. Cuando se hacen promesas y no se cumplen.
5. Cuando se les dice que se va a mantener algo en privado y luego el adulto lo hace público.

En todos estos ejemplos el niño probablemente se sentirá avergonzado pues un tutor debe ser alguien en quien puedan confiar. Alguien que sea honesto y directo, pero que también se preocupe por lo que tiene que decir, en otras palabras, se espera que un guardián sea compasivo (Cornejo, 2003).

Conclusión

Los niños a menudo intentan descifrar el mundo por primera vez. Ayudarlos a entender y a navegar su camino lo mejor que puedan, es parte fundamental del trabajo como cuidadores o tutores (McAlpine, Marshall, & Doran, 2001). Es importante dejar que su niño interior sienta y llore las pérdidas. Así, el sujeto podrá permitirse expresar quién realmente es y podrá soltarlo sin avergonzarse de él. Si se logra esto, se podrá consolidar un futuro más sano para la persona.

Como se ha visto a lo largo de este camino textual, se denota la importancia de mejorar la relación existente entre la persona y su niño interior. Vimos como aquello que se vivió en el pasado, cuando la persona estaba en su niñez, afecta en el presente del adulto. Es por ello que se busca que, con este artículo, se le regrese la importancia al trabajo terapéutico del niño interior, como un método para sanar al adulto.

REFERENCIAS

- Cornejo, L. (2003). *Manual de terapia infantil gestáltica*. Desclée De Brouwer.
- Gordon, S. (1976). *Lonely in America*. Simon and Schuster.
- Hildyard KL, Wolfe DA. (2002). Child neglect: developmental issues and outcomes. *Child Abuse Negl.* 26(6-7), 679-95. doi: 10.1016/s0145-2134(02)00341-1. PMID: 12201162.
- McAlpine, C., Marshall, C. C., & Doran, N. H. (2001). Combining Child Welfare and Substance Abuse Services: A Blended Model of Intervention. *Child Welfare*.
- Mortola, P., Parra, M., & Correa, P. (2010). *El método Oaklander: Aprender Gestalt Infato-Juvenil con Juego y Arte*. Buenos Aires: Cuatro Vientos.
- Muris, P., Meesters, C., Heijmans, J., van Hulten, S., Kaanen, L., Oerlemans, B., Stikkelbroeck, T., & Tielemans, T. (2016). Lack of guilt, guilt, and shame: A

- multi-informant study on the relations between self-conscious emotions and psychopathology in clinically referred children and adolescents. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 25(4), 383–396.
<https://doi.org/10.1007/s00787-015-0749-6>
- Pollard, J. (2018). *Self Parenting: the complete guide to your inner conversations*. Self published.
- Psych Central. (17 de Mayo de 2016). *Types of Abuse*. Obtenido de Psych Central: PsychCentral.com
- Ridley, M. (2003). *The red queen: Sex and the evolution of human nature*. HarperCollins.
- Salama, H. (2012). *Gestalt 2.0*. Alfaomega.
- Salama, H. (2015). *Ciclo Gestalt de Salama y Test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama*. Universidad Gestalt.
- Stodola, J. (2020, noviembre 3). *Emotional Withdrawal Symptoms and How to Recover*. Newport Beach Christian Counseling.
<https://newportbeachchristiancounseling.com/articles/emotional-withdrawal-symptoms-and-how-to-recover/>
- Townsend, J. (1996). *Hiding from Love: how to change the withdrawal patterns that isolate and imprison you*. Zondervan.

SEMBLANZA DEL AUTOR

Diego Salama, es un Psicoterapeuta Gestalt, que nació un 23 de abril, hace unos cuantos años en la bella Ciudad de México. Tiene 3 hijos y está casado desde hace 10 años. Es un gran profesionalista y tiene una Maestría en Alta Dirección por la Escuela Bancaria y Comercial, con especialización en Finanzas. Y además cuenta con un entrenamiento sobre técnicas de Condicionamiento Neuro-Asociativo directamente del creador de las mismas, Tony Robbins, en San José, California, USA. De igual forma Diego terminó con éxito un Diplomado en Estrategias, el Curso Nuevo Horizonte, la Certificación en el Test de Psicodiagnóstico Gestalt y un Diplomado de Actualización en Psicoterapia Gestalt. Gracias a todo lo anterior es que hoy no solamente forma parte de seminarios, conferencias y muchos otros eventos; sino que también puede en su consulta diaria ayudar a miles de personas a alcanzar su mejor versión de sí mismos. A nivel personal lo que lo mantiene con chispa es su familia; pero si hablamos de su campo laboral lo que le apasiona más que nada es el poder brindar grandes resultados con sus pacientes a través de la convergencia de diversas técnicas.

Crianza: Una Mirada Gestalt con Bases en las Etapas de Desarrollo Psicosocial Infantil

Nora Vanessa Hernández Ramírez



RESUMEN

El desarrollo psicosocial de la personalidad del individuo tiene un orden predeterminado que va desde la infancia, transcurre en la edad adulta y finaliza en la vejez. En las fases del desarrollo que ocurren durante la infancia, según Erick Erikson (1988), el niño experimenta en cada una de las etapas una forma de relacionarse con su entorno, así como una crisis psicosocial; y a raíz de ello, se puede generar un resultado ya sea positivo o negativo; todo ello, tendrá un impacto en la formación de su personalidad y en la forma de relacionarse con el otro. El presente artículo teórico, tiene como objetivo abordar los conceptos fundamentales de la Terapia Gestalt con la finalidad de perseguir una crianza más consciente. Para este objetivo, se describirán las tres primeras etapas de desarrollo según Erik Erickson (1988), la fase uno, que abarca de los 0 a los 12 meses llamada

infancia, fase dos, que es la niñez temprana, que va de los 2 a 3 años, y la edad del juego, y la fase tres, que comprende de los 3 a los 5 años. La terapia Gestalt y las etapas de desarrollo comprenden al individuo de forma integral, contemplan las emociones y la interacción con el otro en el momento presente. Debido a ello, se establece una relación entre ambas teorías con la finalidad de que la intervención del niño sea completa.

PALABRAS CLAVE: Crianza, Terapia Gestalt, Etapas de Desarrollo, Erik Erickson

ABSTRACT

The psychosocial development of the individual's personality has a predetermined order that starts in childhood, runs through adulthood, and ends in old age. In the development stages that occur during childhood, according to Erick Erickson (1988), the child experiences a way of relating to his environment in each of the stages, as well as a psychosocial crisis; which can generate either a positive or negative outcome; All this will have an impact on the formation of his personality and the way they relate to others. The goal of this theoretical article is to address the fundamental concepts of Gestalt Therapy to pursue a more conscious parenting. For this purpose, the first three stages of the development according to Erick Erickson's will be described; the first stage goes from 0 to 12 months and is called infancy, second stage which is named early childhood and goes from 2 years to three years, and the play age is the third stage that goes from 3 years to 5 years. The Gestalt therapy and the development stages comprehend the individual integrally; they contemplate emotions and the interaction with others at the present moment. Therefore, a relation between both theories will be established with the end goal of having a complete child intervention.

KEYWORDS: Parenting, Gestalt Therapy, Development Stages, Erick Erickson

Introducción

Así como en el aspecto cognitivo donde pedagogos y maestros hacen su parte en cuanto al desarrollo de aprendizaje, el abordar la crianza infantil como objeto de estudio involucra múltiples disciplinas como la medicina, en la que intervienen la ginecología (gestación), pediatría (desarrollo físico y neurológico), y demás especialistas según su área (neumólogos, traumatólogos, oncólogos, entre otros.) Un área de suma importancia para el desarrollo psicosocial infantil es sin duda el aspecto social, donde intervienen los padres y, profesionalmente hablando, se incluyen a los psicólogos, quienes exploran y acompañan al niño en el desarrollo de sus emociones, la relación consigo mismo y con los que le rodean.

Los padres, son quienes tienen una relevancia fundamental al ser los encargados de observar el crecimiento del niño en todas sus áreas, y habrá que cuestionarse cómo está siendo la crianza de estas figuras parentales. Salama (2017) explica que desde edad temprana se reciben mensajes positivos que facilitan el desarrollo emocional y al mismo tiempo mensajes negativos que pueden afectar la autoestima. A estos dos tipos de mensajes se les conoce como introyectos y son la base de la crianza y de las enseñanzas generacionales.

De esta manera, en el desarrollo infantil se observa cómo desde el nacimiento se asimilan y aprenden nuevas cosas intrínsecas y extrínsecas. Queda en evidencia que las áreas abordadas anteriormente no se excluyen entre sí, sino que la evolución es simultánea, por ende, siempre que se quiera trabajar en el campo del desarrollo infantil, será necesario contemplar la triada: cuerpo, mente y su medio social. Por lo tanto, para lograr una crianza consciente, es necesario comprender que el niño no solo crece fisiológicamente, sino que es necesario tomar en cuenta la etapa de desarrollo en la que se encuentra, y de esta manera educar desde las necesidades actuales de éste, respetando su crecimiento orgánico, afectivo y cognitivo. Esta práctica tendría que ser considerada para todas las disciplinas que pretendan hacer intervención con el niño. Consecuentemente, el

objetivo de este trabajo es puntualizar la crianza desde una mirada Gestalt en base a las etapas de desarrollo psicosocial infantil de Erikson.

Hablar de desarrollo significa hablar de un término biológico que se refiere al crecimiento físicamente observable del tamaño o la estructura del organismo durante un periodo determinado, así como al aspecto psicociológico. Entonces, el desarrollo es “la integración de los caminos constitucionales y aprendidos que conforman la personalidad en constante desarrollo de un individuo” (Maier, 1979, p. 11).

Erik Erickson (1988) contempla ocho etapas de desarrollo en el ciclo de la vida:

Tabla 1

Etapas	Edad	Crisis
Infancia	0 a 12 meses	Confianza vs desconfianza
Niñez temprana	2 a 3 años	Autonomía vs vergüenza y duda
Edad de juego	3 a 5 años	Iniciativa vs culpa y miedos
Edad escolar	6 a 12 años	Laboriosidad vs inferioridad
Adolescencia	12 a 20 años	Identidad vs confusión de identidad
Juventud	20 a 30 años	Intimidad vs inferioridad
Adultez	30 a 50 años	Generatividad vs estancamiento
Vejez	50 años en adelante	Integridad vs desesperanza

Nota: Elaboración propia, con base en Erickson, E. H. (1988). El Ciclo Vital Completado. Paidós. P. 38

Este artículo abarca conocer las etapas de: Infancia (0 a 12 meses), Niñez Temprana (2 a 3 años), y Edad de Juego (3 a 5 años). Conociendo las etapas de desarrollo, es posible alcanzar una crianza consciente y la psicoterapia Gestalt (*) nos ofrece muchos conceptos teóricos que pueden ser utilizados como herramientas para la parentalidad, que no tiene que ver con un modelo específico y por ende se puede adaptar a cualquier estilo de vida. A través de la observación, es viable darse cuenta de lo que los niños están necesitando en el momento presente; también se trata de que vayan cerrando cada asunto abierto para tener un proceso secuencial favorable al niño y, al mismo tiempo, hacer introspección de sí mismos (los padres) descubriendo, cambiando y reconstruyéndose, permitiendo a los progenitores o cuidadores una crianza desde su parte más sana. Por consiguiente, se desea determinar en cómo es la crianza desde una mirada Gestalt con base en las etapas de desarrollo.

() La Psicología Gestalt nace en Alemania en el año 1912 con Max Werthamer, Wolfgang Köhler y Kurt Koffka, éstos se centraron en la percepción del movimiento. La palabra Gestalt, tiene muchos significados pero para la psicoterapia es unidad. Años más tarde Fritz y Laura Posner de Perls son cofundadores de la Psicoterapia Gestalt en 1942. Esta psicoterapia se enfoca en el desarrollo del auto-apoyo del ser humano, a través del cierre de asuntos pendientes consigo mismo y con los demás, dentro de un contexto único, mediante técnicas de diálogo y vivenciales que favorecen la comprensión súbita. Es la toma de conciencia de lo que sucede en el momento inmediato, es decir, el aquí y ahora, esto es el proceso del "darse cuenta", la observación de la conducta en el presente y el estudio de la fenomenología humana. El cierre de asuntos pendientes pretende lograr una existencia auténtica y que las personas se apoyen en sí mismo para evitar la dependencia y puedan vivir mejor su vida. La psicoterapia Gestalt es integrativa y holística, ya que se enfoca al cambio de creencias, se*

ocupa del síntoma y de la existencia total, además de incluir al ambiente con que se interactúa, afectándose mutuamente. (Salama, 2008)

Etapas de Desarrollo de Erick Erikson

Hay diferentes perspectivas para ver el desarrollo infantil: teorías biológicas, conductuales, cognitivas, por mencionar algunas. El psicoanálisis ha tenido una gran influencia dentro de estas perspectivas, siendo Sigmund Freud la cabeza de esta corriente, en la cual contempla el desarrollo del niño basado en el aspecto psicosexual (Meece, 2001). Erick Erikson (1988), psicoanalista, rescata los aspectos sociales e incluye cómo se comporta a partir del primer contacto del infante con el entorno. Entonces su teoría establece, primeramente, pasa del *ello* al *yo*, donde el *yo* es una fuerza positiva que busca el equilibrio entre lo sintónico y distónico, tanto a nivel personal como en lo social. En segundo lugar, retoma las etapas de desarrollo psicosexuales de Freud y las integra a la dimensión social y el desarrollo psicosocial. En tercer lugar, no solo se centra en los primeros años de vida, sino que contempla el desarrollo de la personalidad desde la infancia hasta la vejez, y, por último, rescata la importancia de tomar en cuenta a la cultura, la sociedad y la historia para el desarrollo de la personalidad (Maier, 1979). Por ende, la integración de todos estos aspectos es la razón de enfocarse en la teoría de Erickson en este artículo.

Según Bordinon (2006), Erickson llama *crisis* al proceso que hay entre una fase y otra, donde hay cambios o estancamientos en las estructuras, así como la fuerza que se recibe en el equilibrio de la energía sintónica y distónica del yo. Cuando hay una resolución favorable de esta crisis emerge una fuerza, traducida como virtud específica en cada una de las fases.

Etapas Psicosociales

Etapas 1: De 0 a los 12 meses. Infancia. En este periodo de crecimiento, la respiración (absorción de aire), la ingestión (alimento), la digestión, y los movimientos motores (luz, sonido y otros estímulos corporales), son donde está el foco de atención y es la forma de interacción que va a tener el bebé consigo mismo y con su ambiente. Tanto la boca como la succión serán su primer contacto con el mundo exterior. En este mundo oral, el infante recibe y da amor por la boca. En conclusión, esta es su primera experiencia social y una base para su futuro (Bordinon, 2006).

Esta fase está caracterizada por la confianza vs desconfianza. La confianza básica es indispensable que sea cubierta por medio de la comodidad física: el sistema digestivo, respiratorio y circulatorio. Si lo anterior está cubierto podrá extender su confianza a nuevas experiencias, de lo contrario, podrá experimentar sensaciones de abandono, aislamiento, separación y confusión existencial sobre sí mismo, los otros y el significado de la vida. Sentir desconfianza será inevitable, pero el niño aprenderá a sentir confianza en su desconfianza, y con ello desarrollará prudencia y actitud crítica. “Que el infante se convierta en una persona confiada y satisfecha de la sociedad o en una desconfiada y exigente, preocupada por las necesidades corporales, depende en gran medida de cómo se lo trate en esta primera fase” (Maier 1979, p. 40).

La fuerza básica de esta primera fase será la adquisición de la esperanza: *Yo soy la esperanza de tener y de dar*. El niño en su vida dentro del útero se encuentra con regularidad rítmica, calor y protección; una vez que nace, experimenta la vulnerabilidad y sus primeros contactos. En este ambiente el bebé indefenso tiene a su madre para su protección. La madre a su vez tiene una red familiar con tradiciones y cultura de sistemas de cuidado y educación lo que permite la continuidad. La madre tiene una fuerza importante, ya que el pecho materno es el medio para conocer su mundo social.

Etapa 2: De 2 a 3 años. Niñez temprana: Esta fase se caracteriza por la maduración muscular y aprendizaje de la autonomía física; aprendizaje higiénico del sistema retentivo y eliminativo; y del aprendizaje de la verbalización, es decir, la capacidad de la expresión oral. Mientras que el infante va aumentando la confianza hacia su madre y al ambiente, también va desarrollando la propia autonomía, y sale a luz su voluntad: *Yo soy lo que puedo querer libremente*. De cualquier manera, la dependencia que ha desarrollado hasta el momento hace que tenga dudas en cuanto a sus capacidades, a su libertad que le ofrece su autonomía, así como verse como un ser independiente. Dichas dudas se convierten en vergüenza derivada de su búsqueda de libertad instintiva, contra la dependencia anterior que le daba satisfacción, además de romper sus propios límites y del ambiente.

En esta dualidad el infante requiere de una guía sensible y comprensiva, así como apoyo gradual; si esto no se provee, podría sentirse desorientado, con vergüenza y dudas de su propia experiencia. Además, puede originar la expresión de impulsos de forma violenta, tanto que sobrepasan la capacidad del niño para afrontarlos, y entonces dependerá de los padres manejarlo. Todo lo anterior favorecerá el crecimiento del yo.

Hay una maduración acelerada físicamente hablando, ya hay coordinación motora y esto incita a experiencias nuevas, lo que da paso al control de esfínteres uretral y anal, y esto se convierte en el centro físico, emocional, social y psicológico del niño. El control de esfínteres persigue la autonomía. El manejo adecuado de esta fase permitirá el crecimiento sano, cuando el niño se da cuenta que puede hacer lo que quiera, pero también se establecen los límites parentales, y así, amplía su confianza en sí mismo. Contrariamente cuando esta confianza se destruye y hay un ambiente controlador, el niño cuestiona su existencia y hay pérdida de confianza en sí mismo y posibilidades de fracaso. El equilibrio entre todos estos elementos es importante para establecer una conciencia moral, sentido de justicia, de la ley y el orden, para esto, es de suma importancia la presencia de la madre y del padre donde regulen el aprendizaje de la autonomía y de la autoexpresión (Maier, 1979).

En esta etapa tiene mucha importancia el juego, ya que es un espacio seguro donde el niño desarrolla su autonomía con sus propios límites y leyes, consecuentemente el infante puede dominar la duda y la vergüenza. Además, da un espacio para expresar libremente el amor, el odio, la cooperación, la libertad de expresión y/o represión.

Etapa 3: De 3 a 5 años. Edad del juego. Esta fase abarca la edad preescolar donde se dan el descubrimiento y el aprendizaje sexual, la capacidad locomotora y el incremento del lenguaje. Estas capacidades llevan al niño a ver las cosas con realidad o fantasía, descubrir la identidad de género y las funciones sociales respecto a ello, además de la expresión de sus sentimientos. Una vez que el infante aprende el control sobre sí mismo y su ambiente, se abre a nuevas experiencias y con ello viene el sentido de la iniciativa, la cual lleva al infante a dominar tareas específicas. El niño investiga y fantasea acerca de la persona que desea ser y pone a prueba su potencial: *Soy lo que puedo imaginar que seré* (Maier, 1979).

Esta búsqueda de identidad puede llevar consigo sentimientos de incomodidad y culpa, debido a que su conducta de libertad y autonomía no siempre concuerda con la de otros, y llega a negar la dependencia positiva que había construido anteriormente. El equilibrio entre la culpa y la fuerza sintónica llevará a la formación de la conciencia moral con ayuda de los principios y valores internalizados que ha aprendido en su vida escolar, de su padre y madre, de adultos significativos y de la sociedad.

En esta fase es muy importante el sistema relacional que se da entre madre-padre-infante para la separación afectiva, particularmente a lo que se llama el Complejo de Edipo. El niño tiene una crisis donde hay una transición entre ese lazo estrecho con sus padres para convertirse en su progenitor. “El niño incorporará a su conciencia lo que el progenitor es realmente como persona y no simplemente lo que trata de enseñar al niño” (Maier 1979, p. 54). A partir de esta fase, el desarrollo del niño se basa en la relación con sus padres y con su medio ambiente que también está creciendo. Separa este ambiente a partir de las diferencias sexuales y esto también tiene un impacto en sus sentimientos y su rol en la sociedad, así como su búsqueda de identificación con niños de su misma edad.

Una Mirada desde la Psicoterapia Gestalt

Ahora que las fases de desarrollo del niño hasta los 6 años están descritas, se observa que, en cada una de ellas, el niño va teniendo una integración personal y social, es decir, va integrándose su yo y su relación con los demás. Esta integración es el resultado de la resolución de las crisis que se le presentan en cada fase de desarrollo, lo que da como resultado la formación de su personalidad (Erskine, 2020).

La psicoterapia Gestalt busca que el sujeto pueda reconocer sus necesidades afectivas, corporales, psicológicas y espirituales, y una vez reconocidas pueda cerrar lo que tiene inconcluso, y al no satisfacerlas, se origina una emoción. Para que las emociones sean reconocidas de forma segura, será necesario el contacto consigo mismo y, por ende, el contacto con su entorno será eficaz (Castanedo, 1997). Tanto la teoría de Erikson (Salonia, 2013), como la teoría gestáltica del desarrollo se consideran relacionales, puesto que el dominio del niño en una crisis de desarrollo específica depende de la calidad de la presencia y la implicación de los progenitores, y el término frontera de contacto, usado en la psicoterapia Gestalt, es un concepto que explica la implicación de las primeras interacciones del niño con su mundo externo, en este caso con sus progenitores.

Para poder entender el concepto de frontera de contacto, será necesario explicar otros fundamentos de la Terapia Gestalt. Este tipo de terapia está basada en la observación del funcionamiento libre de la naturaleza, del cuerpo y de la conducta sana y espontánea. A partir de los principios de la estructura y funcionamiento biológico, es que la Gestalt ha desarrollado sus teorías (Latner, 2007).

El ser humano es un organismo con necesidades específicas para poder vivir, por ejemplo, agua, comida y calor, y además los requiere en una cantidad específica, que dependerá de una situación determinada, por lo tanto “el organismo lucha por mantener el equilibrio que es alterado por sus necesidades y recuperado por su satisfacción o su eliminación” (Latner, 2007, p. 14); a esto se le llama autorregulación del organismo, y se considera que es de manera consciente, es decir, el individuo tiene que estar consciente de sí mismo para conocer su propio equilibrio y obtener lo que necesita cuando no está en esta condición. Sin embargo, no hay una garantía de que sus necesidades vayan a estar siempre satisfechas, no obstante, el organismo tratará de encontrar su armonía con sus propias capacidades y recursos del ambiente.

El ambiente está íntimamente relacionado con el organismo: “La comprensión de la existencia y función de un organismo depende de captar su relación con el ambiente y su funcionamiento” (Latner, 2007, p. 17). Existe dentro de la terapia Gestalt un ambiente no diferenciado, llamado fondo. Además, hay un foco donde el individuo presta determinada atención, esto es, la figura. Esto significa que cuando hay una necesidad de satisfacer algo, aparece una figura, es decir, la formación de una Gestalt, la cual podrá satisfacerse y cerrarse para que emerja una nueva. “La formación de figura/fondo es un proceso dinámico en el que las necesidades y los

recursos del campo prestan progresivamente sus poderes al interés, a la intensidad y a la fuerza de la figura dominante” (Perls 1973, p. 29).

La frontera de contacto respecto al desarrollo del niño es la primera relación que se da entre el menor y sus figuras parentales. Jean Marie Robine (1999), explica que las funciones fisiológicas del organismo son modificadas por el ambiente, y al hacerlo hay un inevitable desarrollo, tanto físico como psicológico. La autorregulación establecerá un contacto permanente para su sobrevivencia como es respirar o comer. En un principio no hay una relación, se queda en el esquema sensorio-motor. Perls, Hefferline y Goodman (1994) mencionan que la experiencia se da en la frontera entre el organismo y su entorno: “Todas las actividades de contactar con el entorno se dan por medio de una demarcación de la experiencia (y no necesariamente en un sentido físico) entre lo que el organismo considera como él mismo... donde el Self y el otro se encuentran” (p. 24).

La primera etapa de desarrollo descrita por Erickson (1963) menciona que esta fase es la base para todo el desarrollo posterior, ya que desenvuelve la confianza versus la desconfianza. Igualmente, menciona que este desarrollo empieza desde el vientre materno, siendo este su primer contacto, con el alimento y la sensación térmica. De igual manera el parto tendrá un efecto en su desarrollo. Perls (1975) señala que para un lactante el mundo solo existe a través de su madre, particularmente por el seno, como su fuente de alimentación. Y conforme sigue su desarrollo va requiriendo más y va percibiendo nuevas cosas y más aspectos de su madre, con ello se *da cuenta* de sí mismo, y de su propia existencia.

De ese primer contacto con la madre, y la calidad de esa relación, dependerán los contactos de su vida futura con sus personas significativas. Existen dos situaciones, donde la madre satisface al infante, cuando es alimentado en tiempo y forma, el niño estará satisfecho, con sus necesidades cubiertas; el infante relaciona el sentimiento, el olor y la vista del pecho de su madre con el bienestar y lo mandará al fondo, hasta que vuelva a tener hambre y volverá hacer figura. Su autorregulación orgánica buscará el equilibrio pidiendo nuevamente comida y su madre satisfará nuevamente sus necesidades, y como resultado desarrollará seguridad. “La consistencia, la confiabilidad y la seguridad de los padres, comunican al niño que está seguro y que sus necesidades básicas y vitales serán satisfechas al menos la mayor parte del tiempo” (Erskine, 2020, p. 219). En este momento despierta el sentido de la esperanza.

La otra situación será cuando la madre no cubre esa primera necesidad del infante y su sentimiento será de frustración. El niño buscará la autorregulación por medio de energía como el llanto. Si su necesidad es cubierta con esa intensificación, el niño no sufrirá daño; sin embargo, si aún con ello no está satisfecha su necesidad y persiste la frustración, el niño se siente mal, y la imagen de la madre permanecerá como figura y saldrá cada vez que el niño tenga esa misma frustración y se convertirá en un trauma (Perls. 1975). Aquí nacerá su desconfianza, y ya que hasta este momento el bebé no es diferenciado de su madre, la desconfianza será hacia sí mismo.

Esta relación basada en la confianza - desconfianza da origen a la teoría del apego, creada en conjunto por John Bowlby y Mary Ainsworth (1984). Esta teoría nos habla que el apego nace de la necesidad innata de interacción social y que se satisface por medio del contacto físico de los progenitores, y es principalmente en la primera infancia donde se necesita protección y apoyo de otros. En esta primera fase de desarrollo, al no diferenciarse el niño de su madre, aun cuando reconoce su voz y olor, acepta todo lo que le proporciona comodidad. Ya que integra otras partes de la madre, reconoce su figura de apego y rechaza desconocidos. Meses después consolida su apego a su cuidador (Cantón, et al., 2011).

La teoría de apego es importante ya que, con base en la calidad de esta relación entre el niño y sus progenitores, dependerá el tipo de apego con sus relaciones futuras. Existen 3 tipos de apego: seguro, ansioso y evasivo (Levine & Heller, 2011). Cuando existe un apego seguro, se crea en el individuo una sensación de seguridad sobre todo en situaciones de intimidad, y se caracterizan por ser personas cálidas y cariñosas. El apego ansioso se cuestiona constantemente si corresponden a su amor. Y por último el evitativo, es el que rechaza la intimidad.

La segunda fase de desarrollo tiene la característica de alcanzar la autonomía vs vergüenza y duda. Ahora el niño se ha desarrollado más físicamente, es capaz de caminar, de comer solo y puede ver las interacciones de su entorno familiar. El niño deberá iniciar esta etapa superando la crisis de confianza vs desconfianza (primera fase), de lo contrario, el niño dirigirá contra sí mismo los impulsos para discriminar y manipular, querrá controlar en exceso, será obsesivo y como adulto habrá una tendencia a actitudes autoritarias. La actitud dominante que se alcanza en esta etapa se refleja en sujetar con firmeza o lanzar deliberadamente.

El psicoanálisis llama a esta etapa fase anal y la define como una etapa de hostilidad. Sin embargo, Erikson (Perls, et al., 1994) cambia el enfoque al decir que en esta etapa de desarrollo la relación entre el niño y sus padres es a partir de la lucha en la toma de decisiones y alcanzar un creciente sentido de autonomía. El niño ahora explora, hace su voluntad y a su propio ritmo, y si las figuras parentales lo acompañan con apoyo y protección, el sentido de autonomía es adquirido por el niño. Pero en el caso de que haya crítica, exigencias, control o impaciencia, los menores podrían generar inseguridad.

En este momento surge la construcción del lenguaje. Con ello, el niño es capaz de decir no o sí, ya sea como rebeldía o buscando adaptación. El lenguaje le permitirá al niño adquirir una nueva relación entre madre e hijo, principalmente su distanciamiento. Además, tiene otras funciones orales, como comer, masticar, degustar. Esto deriva a que el contacto (frontera de contacto) con su entorno, ahora sea más profundo. Dentro de estas nuevas funciones también se encuentran sus dientes, ahora no solo traga su comida, sino también puede masticarla, degustarla y con ello tomar decisiones acerca de lo que le gusta y quiere y lo que no. Por lo tanto, el niño empieza a formar su personalidad individual (Perls, et al., 1994).

El control voluntario de esfínteres le otorga independencia al niño. La calidad de la relación entre padres e hijos dependerá si el manejo de este proceso es con una sensación de autoestima y competencia o avergonzado e inhibido (Erskine, 2020). Así mismo, los padres pueden percibir los logros que va alcanzando en su autonomía, que incluyen sus negativas irracionales, por lo que comienzan a enseñarle al niño a obedecer para su propio bien, o al menos es lo que los padres consideran. En terapia Gestalt esta acción se le llama introyección: “aprender interiorizando valores, normas y modos de conducta del entorno, en este caso del entorno de la autoridad parental, sin cuestionarse la información o su fuente” (Perls, et al., 1994, p. 20).

Para la Gestalt el concepto de agresión es importante en esta fase, ya que la agresividad permite al niño “dejarse impactar en su mundo propio y liberarla para ser creativo y productivo” (Perls, Hefferline, Goodman, 1994, p. 22). El permitirle al niño este tipo de agresión lo lleva a la no represión y a no inhibir su personalidad.

Erskine (2020) nos dice que cuando el niño se siente con autocontrol y autoestima, le da una sensación de autonomía y amor propio, y puede dirigir su vida con éxito. Por otro lado, si hay pérdida de autocontrol y control excesivo por parte de los padres, se genera la sensación de duda y vergüenza.

Por último, en la tercera fase el niño se encuentra con la iniciativa vs. la culpa. Aquí los niños comienzan con el juego y la fantasía, “lo que no comprenden en la realidad lo crean en la fantasía” (Erskine, 2020, p.227). Aquí el infante empieza a tener la capacidad de planificar y ejecutar actividades lúdicas para ser activo, autodefinirse y satisfacer la imaginación.

La sensación de iniciativa del niño se alcanza cuando éste toma conciencia de su autonomía (alcanzada en la fase anterior) y ahora su comportamiento es más intencionado, ahora tiene objetivos y los quiere alcanzar. Ahora tienen mayor libertad de movimiento y la función del lenguaje es superior, por lo que su comprensión es mayor para sí mismo y las relaciones de su entorno, por lo tanto, ahora interpreta, aunque serán concretas y egocéntricas. En su comprensión sobre el otro, jugará e imaginará sobre sus personas cercanas y eso será la base de su iniciativa, es decir, hará lo necesario para ser tan bueno como ese adulto cercano que admira. La culpa del niño viene de que sus progenitores le prohíban ese juego y fantasía que desarrolla en esta fase, al considerar sus ideas incorrectas o inoportunas, con ello apagan su imaginación e ingenio (Erskine, 2020).

En esta etapa, está lo que en psicoanálisis se le nombra fase genital y edípica. Para la Gestalt sería un contacto interpersonal del niño, así como una nueva relación entre madre, padre y niño. La diada madre-niño se convierte en la triada padre-madre-hijo. En la terapia Gestalt, el deseo incestuoso tiene que ver con la falta de autorregulación en la relación parental. La importancia de esta triada es, además de la experiencia del niño, la relación entre ambas figuras parentales y la percepción del niño de esta relación, debido a que en ese momento es cuando el niño comprenderá cómo se regulan los afectos (Salonia, 2013).

Conclusiones

Las fases de desarrollo del niño permiten comprender cómo va evolucionando física, social y psicológicamente. Erickson (1988) plantea una teoría que incluye estas tres áreas, por lo tanto, se puede ver al infante de una manera integral. Partiendo de la fenomenología podemos identificar cuáles son las necesidades del niño en cada área, pero lo más importante, es que al estudiar las teorías podemos saber cómo, cuándo y por qué necesita lo que necesita.

Así mismo, permite identificar cuáles son las crisis que el niño tendrá que superar en cada etapa, antes de pasar a la siguiente, para no obstaculizar su sano desarrollo. Del mismo modo, será indispensable ver cuando no sea así, y con ello, poder tener una buena intervención en el momento adecuado. Es decir, identificar la Gestalt abierta y que el niño encuentre la autorregulación orgánica que le permita cerrar sus asuntos inconclusos.

Entender las primeras interacciones del niño con el mundo exterior, frontera de contacto, es la clave para su desarrollo. De ello dependería la manera de entender su propio mundo y cómo es que se relaciona con lo externo. La confianza vs desconfianza es la base de su personalidad y del cómo se presentan hacia los demás. Por lo tanto, la calidad en la relación que hay entre los progenitores y el niño es fundamental para la formación de su personalidad, la teoría explica que la relación sana, constante y oportuna que los padres le brindan al niño, es donde el éste construirá su confianza, autonomía e iniciativa y es la manera en la que se desenvuelva en el mundo interior y exterior.

La terapia Gestalt da a conocer los introyectos, concepto fundamental para entender cómo es que el niño aprende desde muy pequeño, lo que a su vez sus padres han aprendido a lo largo de su vida, es decir, enseñanzas generacionales. Sin embargo, los padres pueden hacer una introspección sobre este aspecto de su crianza. Es necesario poner atención en las palabras, pero es aún más trascendente en las acciones puesto que, los niños imitarán lo que perciben de sus figuras

de confianza. Los padres al reconocer sus propios introyectos y darse cuenta de, si lo que hacen viene desde su parte sana, o bien, si solo están replicando conductas neuróticas. Hacer conciencia siempre es la apertura para generar cambios, identificar qué se está sintiendo y pensando en el momento presente y decidir qué es lo que se quiere hacer para modificar el aquí y ahora consigo mismo, con su pareja y con el niño. De tal forma que el sistema relacional sea sintónico al yo de los tres integrantes.

Finalmente, dejar ser al niño, con límites sanos, puede ser la forma en que se puede observar su desarrollo y al mismo tiempo la pauta para establecer e ir modificando la crianza según sus necesidades, siguiendo los valores que la terapia Gestalt enseña: amor, respeto, honestidad y responsabilidad.

REFERENCIAS

- Cantón, D., J., Cortés A., M. y Cantón, C., D. (2011). *Desarrollo socioafectivo y de la personalidad*. Alianza Editores.
- Castanedo, S., C. (1997). *Terapia Gestalt. Enfoque centrado en el aquí y ahora*. Herder.
- Erikson, E., H. (1963). *Childhood and Society*. Norton.
- Erickson, E., H. (1988). *El Ciclo Vital Completado*. Paidós.
- Latner, J. (2007). *Fundamentos de la Gestalt*. Cuatro Vientos.
- Levine A. Heller R. (2011). *Maneras de amar. La nueva ciencia del apego adulto y cómo puede ayudarte a encontrar el amor... y conservarlo*. Urano.
- Maier, H. (1979). *Tres teorías sobre el desarrollo del niño: Erikson, Piaget y Sears*. Amorrortu Editores.
- Meece, J. (2001) *Desarrollo del niño y del adolescente. Compendio para educadores*. Mc Graw Hill. SEP.
- Robine, J.M (1999). *Contacto y Relación en Psicoterapia. Reflexiones Sobre Terapia Gestalt*. Cuatro Vientos.
- Perls, F. (1973). *El Enfoque Gestáltico y Testimonios de Terapia*. Cuatro Vientos.
- Perls, F. (1975). *Yo, Hambre y Agresión. Los comienzos de la terapia gestaltista*. Fondo de Cultura Económica.
- Perls, F., S., Hefferline, R., H. y Goodman, P. (1994). *Terapia Gestalt. Excitación y crecimiento de la persona humana*. Centro de Terapia y Psicología.
- Salama, P., H. (2008). *GESTALT de persona a persona*. Alfaomega.
- Salama, P., H. (2017). *Gran Manual del test de Psicodiagnóstico Gestalt y ciclo Gestalt de Salama*. Kindle
- Solonia, G.,(2013). *Terapia Gestalt y teorías del desarrollo*, en Francesetti, G., Gecele, M. y Roubal J., ed., *Terapia Gestalt en la práctica clínica. De la psicopatología a la estética del contacto*. Asociación Cultural de los Libros del CTP.

Revistas

- Bordignon N. (2006) El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista La Sallista De investigación*, 2(2), 50-63.
- Erskine,(2020) R. G. El desarrollo Infantil en Psicoterapia integrativa: Las primeras tres etapas de Erick Erikson. *Revista de Psicoterapia*, 31(117), 213-232.

SEMBLANZA

Nora Vanessa Hernández Ramírez

Psicóloga egresada de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco, con especialización en Psicología Social. Cuenta con un diplomado en Neuropsicología por la Universidad Intercontinental. Actualmente es egresada de la Maestría en Psicoterapia Gestalt, de la Universidad Gestalt.

La adolescencia como un tiempo de cambios y ajustes para llegar a la adultez

Jennifer Elisa Vicedo Soto



RESUMEN

La adolescencia, entendiéndose por ésta el período de transición entre infancia y edad adulta, existen grandes cambios, en el cuerpo y en la forma en la que una persona joven se relaciona con el mundo. Comprender los cambios físicos, sexuales, cognitivos, sociales y emocionales que ocurren durante este tiempo; nos ayuda a que exista un desarrollo saludable a lo largo de la adolescencia y adultez temprana.

PALABRAS CLAVE: Adolescencia, Cambios, Transición, Adultez, Fisiológico, Psicológico.

ABSTRACT

Adolescence, understood as the transition period between childhood and adulthood, is a time of great change, both in the body and in the way a young person relates to the world. Understanding

the physical, sexual, cognitive, social and emotional changes that occur during this time helps to ensure healthy development throughout adolescence and early adulthood.

KEYWORDS: Adolescence, Changes, Transition, Adults, Physiological, Psychological.

Introducción

El objetivo de este artículo es de tipo informativo, y busca ayudarnos a comprender qué es la adolescencia y por qué es un tema de suma importancia. De acuerdo a los diferentes autores consultados para la realización de este artículo, podemos tener diferentes teorías sobre la adolescencia; sin embargo existe un acuerdo generalizado de que la adolescencia comienza en la pubertad y termina con la adopción de roles sociales maduros, como el empleo y la crianza de los hijos (Aheyard, 2014)

La Adolescencia

El término adolescencia, derivado del significado latino crecer, no tiene una definición universalmente aceptada. La OMS describe la adolescencia como un período de crecimiento y desarrollo humano que ocurre normalmente entre las edades de 10 y 19 años. Aunque otros la definen como la incorporación de la edad adulta joven, que abarca un período de tiempo variable entre las edades de 10 y 24 años (OMS, 1965)

La psicoterapeuta y autora Jan Pringle, habla de que la adolescencia ocurre en la segunda década de la vida de una persona y es el período de desarrollo de transición entre la infancia y la edad adulta (Marschall, 2021). Cabe señalar que la adolescencia se divide en dos grandes rubros de transformaciones; el primero es el corpóreo donde se habla de lo morfológico, lo fisiológico, etc. y el siguiente es el cultural donde se habla de la lingüística, la educación, la cognición, rituales, costumbres y tradiciones (Delval, 2002).

La adolescencia también conocida como los *Teenage Years*, se puede llegar a considerar un invento social propio de la primera mitad del siglo XX; donde muchos jóvenes fueron expulsados del mundo laboral por lo que lo único que les quedó de ancla fue el ingresar de forma masiva en las escuelas secundarias. Lo anterior hizo que éstos se aislaran del mundo del trabajo y fueran protegidos por sus progenitores. Ante ese confinamiento los jóvenes se transformaron en personas muy inseguras y con un gran sentido de pertenencia (Hine, 2000). Por lo anterior, este tema constituye un campo de estudio en diversas ciencias como: antropología, psicología, biología del desarrollo, sociología e historia; y es por ello que es un concepto importante en la realidad familiar, educativa y social del mundo actual (Acosta,1993).

La adolescencia es una escala individual y abstracta donde si no se tiene cuidado, se puede fácilmente caer en la pobreza, uso de drogas, exceso de alcohol, entre otros. Lo anterior nos lleva a tener problemas en el desarrollo del adolescente. De acuerdo a diversos estudios hoy se sabe que sin importar la cultura, raza, religión, nivel socioeconómico familiar y el entorno psicosocial del adolescente, al final todos estos jóvenes actuarán de acuerdo a los cambios fisiológicos y psicológicos que son propios de la pubertad (OMS, 1965).

Desafíos del adolescente en el Siglo XXI

No es una noticia que los adolescentes puedan presentar desafíos en la vida cotidiana de los adultos. Es por ello que si en consulta llegamos a tener adolescentes o padres conflictuados por la relación que están experimentando con sus hijos, debemos de darles una escucha activa, seguridad de que no están solos en este proceso, hacerles saber que hay más padres experimentando lo mismo que ellos; y hacerles recordar y entender que esta es una etapa totalmente normal en la vida de cualquier individuo (Marschall, 2021).

La Academia Estadounidense de Psiquiatría Infantil y Adolescentes nos habla de que los adolescentes tienen más probabilidades de ser personas impulsivas, de no saber manejar o comprender sus emociones y de tomar riesgos o decisiones muy precipitadas sin antes haberlas analizado. Esto es un gran desafío no solo para los padres sino para la sociedad ya que debemos comprender que los adolescentes que están en esta transición pueden pensar y sentir una cosa pero es muy probable que por el entorno social en el que se desenvuelven y el sentido de pertenencia terminan actuando de manera diferente a la que tenían pensada, asumiendo que por ello pertenecen al grupo, y eso influye en su transición a convertirse o no en adultos sanos e independientes o lo contrario (Marschall, 2021).

La terapia con el adolescente y la relación con los padres

El objetivo de la terapia con el adolescente es que se establezca una óptima relación padre-hijo; pero para ello el joven tendrá que querer asistir a terapia y deberá de confiar en el terapeuta. Al adolescente se le debe de tratar como a cualquier adulto que va al consultorio, de hecho, se le respetan los mismos acuerdos de privacidad y confidencialidad. Es comprensible que los padres quieran saber qué pasa en sesión, sin embargo el revelar información que ha sido expuesta en terapia rompería de forma definitiva la relación terapéutica con el adolescente. A menos que se esté poniendo la vida del paciente o la de alguien más en peligro se puede compartir, de lo contrario los acuerdos establecidos durante el encuadre con el cliente seguirán intactos (Instituto Galene, 2018). Si los padres, el adolescente y el terapeuta están de acuerdo se puede coordinar una sesión terapéutica familiar o una sesión de counselling, donde se puedan abordar los temas que sean de mayor relevancia dentro de la convivencia familiar; buscando así llegar a acuerdos y un mejor entendimiento entre ambas partes.

En base a mi práctica profesional no considero que sea positivo el que los padres del cliente vean al terapeuta por separado, a menos que se haya estipulado con el paciente anteriormente, de lo contrario éste se podrá sentir transgredido. Dependiendo del nivel de desarrollo psicoemocional del adolescente y del enganche que éste haya tenido con el terapeuta es que se podrán integrar diferentes tipos de técnicas y/o juegos en la terapia que ayudarán a su desarrollo emocional (Instituto Galene, 2018)

Como terapeuta considero que podemos dar un reforzamiento positivo a los progenitores si es que en algún momento lo buscan, ya que es muy común que éstos sientan que han fallado como padres, debemos de infundirles confianza y recordarles que el acudir a terapia es parte de la vida de cualquier ser humano. Si los padres están tranquilos, éstos le transmitirán lo mismo a sus hijos. Asimismo, será muy importante identificar en el adolescente qué mandatos negativos de vida tiene y poderle dar ciertos contramandatos que lo ayuden a estar mejor, y así, de esta forma, el adolescente podrá poco a poco ir descubriendo en terapia con límites sanos quién es él o ella.

Conclusión

Los expertos concuerdan en que es en la adolescencia es en donde comienza la fertilidad del ser humano, que es la etapa intermedia entre la niñez y la adultez; pero que también es la época en la cual una persona puede aprender a poner límites en su vida, puede adquirir diferentes valores y no sólo eso, sino que puede buscar el desarrollarse en total plenitud. Para mí, un adolescente es aquella persona que justo adolece. Con esto quiero decir que es un individuo que está teniendo un momento de dolor donde todavía no logra comprender quién es o quién quiere llegar a ser. La adolescencia desde mi perspectiva comienza a los 13 años de edad aunque en algunos casos podría comenzar desde que llega la primera menarquia en la mujer y esta etapa aunque anteriormente solía terminar a los 19 o 20 años, por las circunstancias que estamos experimentando en el mundo actual considero que la adolescencia puede durar hasta los 21 o 25 años de edad.

Otra definición de adolescencia que puedo compartir es que es un constructor cultural, histórico y social que se encuentra en una etapa de transición gradual en donde las personas pueden lograr integrar a su niño y a su adulto y así conformar un Yo sano.

Por último me gustaría cerrar este artículo con los ejemplos del autor Phillippe Aries (1987), quien señaló que la adolescencia se comienza a entrever bajo dos personajes en esta obra literaria donde uno será conocido como el querubín y el otro como el recluta. El querubín representa todo lo que es la niñez y la pubertad de los seres humanos, mientras que el recluta demostrará en esta historia en lo que se convertirá el adolescente al final de este viaje. Esto personalmente me da la sensación de que el adolescente es una mezcla de pureza, fuerza física, espontaneidad y vitalismo.

REFERENCIAS

- Ariés, P. (1987). *El niño y la vida familiar en el antiguo régimen*. Taurus.
- Acosta, H. (1993). Nuestros adolescentes: el salto al vacío de una generación». *Revista Educación y Pedagogía*, 5(10–11).
- Aheyard, H. (2014). *Doing literature in health and social care: a practical guide*. Open University Press.
- Delval, J. (2002): *El desarrollo humano*. Siglo XXI.
- World Health Organization. (2014). Health for the world's adolescents: a second chance in the second decade: summary. World Health Organization.
- Hine, T. (2000). *The Rise and Fall of the American Teenager*. Harper Perennial
- Instituto Galene. (2018). *Teorías del Desarrollo Evolutiva y Terapia con el Adolescente*.
- Kiell, N. (1969). *The universal experience of adolescence*. International Universities Press.
- Kiell, N. (1971). *Universal experience of adolescence*. Hodder & Stoughton.
- Marschall, P. (2021, septiembre 27). *What is adolescent psychology?* Verywellmind.com. Recuperado el 10 de diciembre de 2021, de <https://www.verywellmind.com/what-is-adolescent-psychology-5201894>
- Organización Mundial de la Salud (1965). *Problemas de salud de la adolescencia: informe de un comité de expertos de la OMS. Serie de Informes Técnicos 308*. Ginebra: OMS.
- Triskier, F. (2006). La era de los axolotls. Algunas especulaciones respecto de las modificaciones neurobiológicas durante la adolescencia. *Vertex. Revista Argentina de Psiquiatría*, 17(70).
- Youell, J. (2018, septiembre 24). *Adolescent psychology: What makes teens different, and how can psychology help?* Betterhelp.com; BetterHelp. <https://www.betterhelp.com/advice/adolescence/adolescent-psychology-what-makes-teens-different-and-how-can-psychology-help/>

SEMBLANZA

Elisa Vicedo es una psicoterapeuta humanista integrativa y una actriz México-española, nacida el 22 de julio de 1996 en la CDMX. Comenzó su carrera actoral en el año 2000, pero no fue hasta el año 2005 con la película *Malos Hábitos* donde fue la protagonista que logró conocer a más de 500 mujeres con trastornos alimenticios, lo cual la llevó más tarde a estudiar Health Coaching en el Institute of Integrative Nutrition en Nueva York. De igual forma cursó la Licenciatura en Psicología con dos especialidades una en psicología educativa y la otra en psicología clínica en la Universidad Anáhuac. Realizó en el Instituto Galene de Madrid su Master en Psicoterapia Humanista Integrativa al igual que una especialidad en trabajo terapéutico con niños.

Cursó la Maestría de Ciencias de la Familia para la Consultoría en la Universidad Anáhuac México; al mismo tiempo que se preparaba como terapeuta de pareja en el Instituto Gottman. Actualmente radica en Canadá y estudia el Doctorado en Psicoterapia Gestalt en la Universidad Gestalt.

El darse cuenta como *continuo de conciencia* en las emociones: favorece al autoconocimiento en el adolescente

Gabriel González Muñoz



RESUMEN

Las emociones conforman un soporte en las relaciones del adolescente con su medio ambiente que les rodea que conlleva enfrentar un proceso de adaptación social. Este trabajo pretende brindar herramientas desde los aportes de la psicoterapia Gestalt, a partir de conocer la importancia del desarrollo de la conciencia emocional en los adolescentes, es decir, reconocer e integrar las emociones para favorecer el contacto con el medio que los rodea; invitando a tener la oportunidad de crear y mantener relaciones sociales basadas en una interacción positiva consigo mismo. El presente artículo tiene sus bases en un estudio, de corte cualitativo, mediante una

revisión histórica-conceptual. Se analizan conceptos tales como el contacto en la psicoterapia Gestalt y las emociones en la adolescencia desde autores como Robine (2005), Muñoz (2009) y Cornejo (2009). De tal forma, que se identifica y se reconoce la mirada integradora que ofrece la psicoterapia Gestalt mediante la autoaceptación del adolescente, brindando elementos de gran peso para motivar el desarrollo óptimo durante la estructuración de la identidad personal; principalmente reconocer la experiencia de sus sentidos corporales o lo relacionado con ellos para atribuirse sus emociones.

PALABRAS CLAVE: Conciencia, emociones, adolescencia, contacto, identidad personal.

ABSTRACT

Emotions are a support in the relationship between adolescents and their surrounding environment, which leads them to face a process of social adaptation. This work aims to provide tools from the contributions of Gestalt psychotherapy, from knowing the importance of the development of emotional awareness in adolescents, that is, to recognize and integrate emotions to promote contact with the environment that surrounds them; inviting them to have the opportunity to create and maintain social relationships based on a positive interaction with themselves. This article is based on a qualitative study through a historical-conceptual review. Concepts such as contact in Gestalt psychotherapy and emotions in adolescence are analyzed from authors such as Robine (2005), Muñoz (2009) and Cornejo (2009). In this way, the integrative approach offered by Gestalt psychotherapy is identified and recognized through the self-acceptance of the adolescent, providing elements of great weight to motivate optimal development during the structuring of personal identity; mainly to recognize the experience of their bodily senses or related to them to attribute their emotions to themselves.

KEYWORDS: Consciousness, emotions, adolescence, contact, personal identity.

Introducción

El presente artículo es de revisión donde se exponen diferentes investigaciones y literaturas que describen la etapa de la adolescencia, y que se encuentra enmarcada por ser una etapa de la vida en donde se presentan múltiples cambios físicos, cognitivos y emocionales necesarios para que el ser humano pueda ingresar en la siguiente etapa, la adultez. Es aquí donde el adolescente inicia este maravilloso proceso para ser independiente, por lo que conceptos como identidad y autovaloración, toman un peso mayor, así pues, la manera en que se relaciona con su medio ambiente juega un papel de alta importancia en su funcionalidad con la sociedad. Así, las emociones toman un rol importante, pues estas se transforman en una energía agobiante, presentándose como fuera de control y en algunas veces sin razón o justificación alguna, llegando a originar conflictos en las relaciones interpersonales del adolescente. De acuerdo con la teoría de la psicoterapia Gestalt, se entiende que las emociones son un elemento importante para definir la relación organismo/ambiente. Asimismo, son reacciones de supervivencia que permiten entrar en contacto con el medio que lo rodea, y pueden encauzarse para tomar decisiones y para causar reacciones ante situaciones que enfrenta. Por otro lado, el contacto es un concepto que se debe de tener presente, durante esta etapa, derivado a que el adolescente se encuentra en conflicto para pertenecer a un grupo social, de la misma manera, se adiciona el conflicto que presenta para separarse, ser diferente y rebelarse ante su núcleo familiar. De esta manera, resulta concerniente atender y reconocer la trascendencia de la conciencia emocional durante el desarrollo en la adolescencia, para asistir las habilidades de contacto en el adolescente. Asimismo, para el psicoterapeuta es un reto el trabajo que realice con el adolescente para ayudar en el paciente una colocación funcional en el entorno.

Objetivos

El objetivo de menara general del presente trabajo es, compartir herramientas, desde los aportes de la psicoterapia Gestalt, que ayuden a enriquecer que el adolescente sea capaz de

desarrollar conciencia emocional para que su contacto con la realidad sea adecuado; por lo cual, es importante desarrollar los siguientes objetivos específicos:

1. Buscar sobre el contacto del adolescente con el ambiente
2. Comentar la relación entre el contacto y las emociones
3. Determinar la trascendencia del adecuado manejo emocional en el adolescente

Marco conceptual

La adolescencia es distinguida como una etapa conflictiva de la vida, sin embargo, es importante iniciar a observarla como una etapa donde se presenta una progresión de oportunidades para el crecimiento del ser humano. De acuerdo con Papalia (2009), durante la adolescencia el ser humano combate con una serie de cambios físicos que colocan las bases para ingresar en la adultez; a esto se le adicionan cambios en el pensamiento, el adolescente inicia a ser capaz de pensar de forma abstracta; y a esto se aumenta que sus emociones cambian. Por su lado, Peniche (2015) afirma que la adolescencia es un período de transición y se identifica entre la niñez y la adultez; en donde el objetivo no es ser un adolescente triunfador sino, aprender a ser adulto. Según dichas afirmaciones, el adolescente vive un tiempo de caos lleno de nuevos y diferentes estímulos que crean confusión, comienza a verse, sentirse y pensar de manera diferente, y todas estas diferencias entre sí pueden modificar de un momento a otro. De tal forma, el adolescente vive en una constante montaña rusa, en ocasiones se encuentra arriba, y en otras más se encuentra abajo y en todo momento está en un constante movimiento, cruza por un proceso que se vive muy rápido, de manera que le resulta difícil de manejar con diversos cambios al mismo tiempo.

Una etapa de vida: La adolescencia

La adolescencia es una etapa donde la adaptación al cambio toma un papel decisivo para el organismo. Es en esta etapa en donde es necesario y se tiene la posibilidad de motivar ajustes para favorecer la colocación óptima del adolescente con su entorno que lo rodea. En este proceso de la vida se observa la lucha del adolescente en cómo gestiona su evolución para tener una adecuada adaptación. Por ejemplo, puede pensar que se encuentra muy bien con relación a su imagen física, y de un momento a otro puede cambiar de parecer. Del mismo modo, puede estar alegre y pasar a estar triste o enojado sin motivo aparente. Así, todas las variaciones en los estados emocionales en el adolescente dejan desestabilidad y confusión, lo cual hará complicado el contacto del organismo con el entorno. Por consecuencia, el adolescente manifestará conflictos al momento de relacionarse con los demás. Por otro lado, la adolescencia es el período de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios.

Ahora bien, la vida no es estática, es un proceso en constante cambio y movimiento, está completa de diferentes etapas que se viven de forma independiente pero donde se inician procesos de aprendizajes importantes que se utilizarán en la etapa subsecuente. Así como un recién nacido aprende a respirar y a permanecer en su nuevo medio ambiente, un niño aprende a realizar las cosas por sí mismo; un adolescente va aprendiendo a ser independiente, a establecer relaciones con las demás personas, a trasladarse y desempeñarse en otros tipos de ámbitos de la vida. Incluso, la UNICEF (2009) refiere que la adolescencia es esencialmente una época de cambios que trae consigo enormes variaciones físicas y emocionales, transformando al niño en adulto, y es aquí en donde se define la personalidad, se construye la independencia y se fortalece la autoafirmación.

Según, Blos (2010) la adolescencia se utiliza para identificar los procesos psicológicos del proceso de adaptación, dado que es en esta etapa que el ser humano coloca a prueba sus habilidades para integrarse a una sociedad exigente de ejercer un nuevo rol. De tal forma, que es en esta etapa donde se presentan cambios físicos que se observan en la conducta, cada uno

relacionado a los conflictos entre sus diferentes etapas, la niñez y la adultez. Para Peniche (2015) la adolescencia es una etapa de transición del organismo, un punto intermedio entre la niñez y la adultez, un período de la vida para aprender a ser adulto. Así es que la adolescencia también expresa un concepto que se determina como un proceso que requiere de un ambiente que facilite la resolución del constante conflicto, con los demás, y consigo mismo. Es en esta etapa donde las emociones juegan un rol importante puesto que éstas ayudan a definir las relaciones interpersonales.

Bajo la misma estructura de ideas, se identifica que, durante esta etapa, el adolescente, se ubica en un proceso que le permite vivir como un individuo. Al respecto Blos (2010) menciona que esta individuación se acompaña de un grupo de sentimientos de aislamiento, múltiples confusiones y soledad. Incluso, todo adolescente, comenta Cornejo (2009), necesita no estar sujeto a normas, es parte de su proceso, por lo que es imprescindible que se separe del mundo de sus padres para crear sus propias normas, guías y conceptos. Lo más probable es que sus normas sean las mismas o similares a las impuestas, sin embargo, es en esta etapa que el adolescente experimenta el proceso de internalización y las integra como propias. Así es que, de acuerdo con Blos (2010) bajo este proceso interno, se dan movimientos revolucionarios, los cuales se ven reemplazados los antiguos regímenes por otros nuevos.

Dicho conflicto que ocurre en la mente donde se observan dos las dos tendencias opuestas, le permite al adolescente crear su propia identidad, así como lo expresa Barocio (2008). Es decir, que llega un período de tranquilidad al producir nuevos acomodos y el proceso de adaptación ante una nueva situación de vida. Por lo que, al ser considerada la adolescencia como la etapa en la que se sientan las bases de los conceptos que la persona necesitará para crear una relación con el mundo exterior de una manera independiente, es importante crear conciencia del manejo emocional para favorecer la adaptación del adolescente.

Desarrollando las bases para *SER*

El término *self* es un concepto fundamental en la psicoterapia Gestalt. Según Robine (2005), comparte que es el conjunto de funciones del organismo que están dirigidas hacia el contacto. Por lo que, bajo este concepto, se puede confirmar que el *self* es un elemento del organismo que se encuentra presente al momento de relacionarse con el entorno que lo rodea. Del mismo modo, Salama (2007) coincide y hace mención que el *self* es todo lo que la persona puede decir que es, lo cual implica que la persona se relaciona con los demás de acuerdo con el concepto que tiene de sí mismo.

Según McConville (2007), el *self* adolescente inicia a crearse desde la etapa de la infancia, a través de que el niño percibe con sus sentidos los prejuicios, las creencias, los valores y la forma de ver la vida que su familia le inculca. Al recibir este tipo de mensajes, el adolescente va limitando sus capacidades e inicia a crear un sentimiento de inferioridad expresado en pensamientos tales como: *lo que yo comente, diga o piense no importa*. Este sentimiento le va generando inseguridad en su manera de relacionarse con su entorno. Al mismo tiempo, va recibiendo mensajes contradictorios del mismo entorno, tales como: *ya estás grandote para que yo tenga que hacer todas tus cosas, o tú ya puedes hacer tus cosas solito*. Estos mensajes orillan a que, el adolescente, se confunda y viva lo difícil que es reconocer su lugar.

Para Estrada (2016), la crisis que viven los adolescentes responde a un sentimiento interno de confusión, por tal razón, el adolescente está constantemente en la búsqueda de su propia identidad, de hecho, los cambios del adolescente generalmente no coinciden con la aprobación de su entorno. De esta manera, el adolescente se ve presionado a crear su propia manera de ver las cosas. Incluso, durante esta etapa suele haber competencias marcadas. Puede ser que el

adolescente se perciba en un papel de adversario a su padre, y de la misma manera, la adolescente puede verse como contrincante a su madre. La búsqueda de identidad personal del adolescente lo direcciona a cuestionar a las figuras que antes idealizaba.

También puede existir escenarios en los que el adolescente se encuentre continuamente en oposición a su entorno. McConville (2007), hace alusión a que el adolescente empieza a desarrollar su propio punto de vista, descubre que lo que con anterioridad había dado por un hecho estaba plasmado desde la visión de otra persona y se hace consciente de que sus percepciones no siempre coinciden con la realidad de la familia. De este modo, el adolescente empieza a vivir como propia su experiencia sensorial, inicia reconociendo y viendo las cosas con su perspectiva y de acuerdo con su experiencia personal e individual comienza a fluir con su medio ambiente y entorno como un ente individual.

La adolescencia y sus emociones

Los múltiples cambios que se dan en el transcurso de la adolescencia tocan directamente las emociones. El adolescente al sentirse amenazado por alguna situación que no conoce puede ser reactivo de diferentes maneras. Así, el adolescente que se expresa su gusto a la persona que le atrae, puede cambiar su estado emocional y sentirse triste al sentirse rechazado por una respuesta negativa; y subsecuentemente enojarse por la misma situación experimentada. Para brindar un ejemplo un poco más a detalle, puede que olvide esta experiencia que le causó máxima tristeza y pase de un estado de ánimo de enojo intenso a querer golpear el mueble, la puerta o una pared, a un sentimiento de nerviosismo porque acaba de conocer a una nueva persona que le atrae. Por lo anterior, las emociones se transforman en una energía cargada de angustia, ya que están fuera de control y algunas veces pueden surgir sin razón alguna.

El adolescente tiene la capacidad sentir una energía intensa por un lapso corto de tiempo y necesita sacarla de alguna manera. De hecho, algunos adolescentes expresan el sentimiento de soledad y desprotección a través de publicaciones masivas en las redes sociales. Publicaciones en Instagram y Facebook realizadas para llamar la atención y recibir *likes*, transmitiendo que se sienten aislados, solos y colocando dinámicas para que sus contactos de WhatsApp participen e intervengan, asimismo, exhiben fotos reveladoras para llamar la atención de su *crush* y obtener atención de otros.

Es de gran impacto, abordar las emociones de los adolescentes. Si llegan a experimentar sentimientos de tristeza y soledad, al atravesar una situación complicada con gritos, no les quedará otra opción que aislarse de los demás, lo cual es una salida para situaciones que son poco constructivas. Por ejemplo, un adolescente que siente soledad y se considera que nadie lo entiende, puede refugiarse en grupos sociales inadecuados, resultado de sentirse apapachado, comprendido y que realmente pertenece a algo. Entonces, es ante esta situación, que el adolescente es capaz de iniciar con la ingesta de alcohol y el consumo de drogas para sentirse acompañado y protegido, o para lidiar con su soledad.

Así pues, es imperativo que, el adolescente, tenga la capacidad de reconocer sus emociones y hacerlas conscientes en su forma de sentir, pensar y actuar. Al hablar de conciencia emocional, es importante que revisemos para qué son útiles las emociones, y con ello comprender la importancia que tiene el trabajo con emociones en el proceso terapéutico con un adolescente.

Las emociones son elementos que juegan un papel importante para la supervivencia de los seres humanos. No solo se presentan durante los cambios que se experimentan de manera física

expresando conflictos de aceptación corporal, placer y orgullo, sino también en los cambios o variaciones del pensamiento y en la conducta, por lo que ambos influyen en su proceso de adaptación social. Ahora bien, las emociones son elementos necesarios para la toma de decisiones del individuo, ya que influyen en la selección del camino que estará tomando cada persona; y éstas son las que puntualizan la relación entre el organismo y el entorno.

Para Robine (2005) la emoción es una gestión y proceso de unificación, o tendencia unificadora, de diversas y diferentes tensiones fisiológicas con las situaciones del entorno que enfrenta. De este modo, se integra una persona al entorno y a la realidad del momento que se vive. Asimismo, Muñoz (2009) hace mención que las emociones son el resultado de la valoración de una o varias situaciones por parte del organismo. Se puede llegar a concluir que las emociones son reacciones que se generan en el interior y sirven para que el organismo valore y evalúe el contexto del momento, y para que de esta forma, se pueda generar una reacción y dar inicio al proceso de adaptación.

Incluso, Goleman (2009) indica que las emociones son impulsos para actuar, nos comenta que son planes repentinos para enfrentarnos a la vida; en toda emoción hay integrada una tendencia a *hacer*. Por lo que se ha mencionado anteriormente, se llega a la afirmación de que las emociones son importantes al momento de que el ser humano actúe, y son importantes y necesarias para decidir qué hacer. Así, se deduce que las emociones son un grupo de elementos fisiológicos que permiten al ser humano interactuar con su entorno. El poder reconocer y manejar las emociones conlleva a una consecuencia directa y positiva para el desarrollo psicológico y social de los individuos.

Nuestra conciencia emocional

Uno de los conceptos centrales de la terapia Gestalt es la conciencia, el hecho de percibir lo obvio, ver el momento y vivir aquí y ahora. Robine (2005) explica que el darse cuenta es una forma de conciencia sensorial inmediata integradora del conjunto de datos del campo. La conciencia, es entonces, el hecho de ser capaz de reconocer lo que está sucediendo en el momento actual; identificar de manera objetiva lo que está pasando, reconocer todos los elementos de la experiencia, para asimilarlos y crear nuevos aprendizajes. Como menciona Robine (2005), la conciencia, es una de las primeras herramientas que el terapeuta gestáltico necesita utilizar, de esta manera lograr el darse cuenta del individuo al momento de hacer consciente la experiencia inmediata.

Al estar preocupados por tener el comportamiento necesario para pertenecer a algún grupo social específico, los adolescentes son conscientes de sí mismos. Por ejemplo, un adolescente que no toma alcohol está consciente de la repulsión que siente de tomarse una cerveza para sentirse aceptado por sus amigos. Una adolescente que no le gusta el color rosa, está consciente de sí misma, al no decirle a sus amigas que quisieron vestirse todas de ese color. Esta introspección continua o esta exagerada conciencia, es el modo de protegerse de un comportamiento que escapa al propio control.

Así mismo, la autoconciencia puede utilizarse para evadir la veracidad de las emociones. Un adolescente que sabe que está triste, puede reprimirse con su mamá para no sentirse débil y puede actuar como si estuviera enojado, del mismo modo, una adolescente que está enojada con su mejor amiga puede optar por reprimir ese enojo para no hacerla sentir mal. Entonces, es importante hacer la diferenciación entre la conciencia inmediata, la cual permite reconocer la situación actual; y la conciencia razonada, la cual favorece la represión y, por ende, una interacción disfuncional con el entorno.

Conciencia antes que inteligencia

Hemos escuchado el término inteligencia emocional para hablar de la habilidad que es de utilidad para regular las emociones y promover el desarrollo emocional e intelectual. Goleman (2012) menciona que la Inteligencia Emocional tiene la capacidad de controlar los impulsos y motivarse a uno mismo, al igual que la capacidad de regular el propio sentido del humor. En relación con el comportamiento social, una mayor IE se ha relacionado con una mejor percepción de la competencia social y en menor grado el uso de estrategias interpersonales negativas, así como, una mayor calidad de las relaciones sociales. Del mismo modo, Goleman (2012) detalla que la inteligencia emocional le permite al ser humano gozar de un equilibrio social. Así, en lo que respecta al ajuste personal, la IE se ha asociado de forma significativa con una diversidad de criterios como el nivel y grado de autoestima, que incluye disminución de conductas depresivas.

De tal manera, un adolescente que es consciente de su tristeza y es capaz de abordarla de forma directa, puede lograr una experiencia única e intrapersonal que se ve integrada, por ejemplo, si uno se permite reconocer la tristeza y actuar acorde a ella; es ponerse en situaciones que favorezcan a su resolución. Es entonces que, la psicoterapia Gestalt utiliza el término conciencia para referirse a la realidad inmediata de lo que está sucediendo en el organismo. Al hablar de conciencia y emociones al mismo tiempo, se hace relevante la importancia de integrar las emociones a la experiencia. Es básico que la adolescente que está experimentando inconformidades con su cuerpo físico debido a que no se desarrolla al mismo tiempo con el de sus amigas, acepte su experiencia sensorial y emocional para que pueda actuar y tomar acción de tal forma que le ayude a afrontar esta situación directamente. Por ejemplo, al hacer consciente su experiencia de alguna situación que le hace sentir desagrado, cabe la posibilidad de que acepte la realidad de ésta y tenga presente el no usar ropa que la haga sentirse inferior o con un nivel de desarrollo inferior.

El papel de las emociones y vivir el contacto

Según Robine (2005) el contacto conlleva una relación sensorio-motriz, es decir que el modo de sentir y de moverse, es un proceso de manipulación y orientación. En otra forma de explicar, es por ejemplo que el contacto no es tan solo el ir y agarrar algún objeto, o el tocar algo en específico; sino que vas más allá. Es decir que es la relación que se establece entre ese algo que se toca con el organismo que lo está tocando. Por lo que respecta a la psicoterapia Gestalt, ésta indica que las emociones son la conciencia inmediata e integradora; es por esto por lo que las emociones juegan un papel muy importante de la forma de asimilar determinada experiencia. Como se mencionó anteriormente, las emociones juegan un papel fundamental a la hora de definir cómo se relaciona el adolescente con el entorno que lo rodea, y con la experiencia inmediata a la que se enfrenta o confronta.

La adolescencia y el contacto

En la psicoterapia Gestalt, el contacto es uno de los conceptos centrales; incluso se encuentra centrado en la relación entre el organismo y su entorno, lo cual lo llama contacto, por lo que éste es un concepto de importancia para el terapeuta. De acuerdo con Robine (2005), el contacto constituye la realidad primera, la más simple. De esta forma se puede afirmar que, para que el adolescente se integre con la realidad funcionalmente, es necesario que haga contacto consigo mismo. Así pues, al reconocerse, será capaz de integrar la propia experiencia como parte de su proceso de adaptación.

El estar en contacto es comportarse honestamente y compartir sus éxitos y problemas. Es mantener su integridad, alimentar su creciente autoestima, y a la larga, fortalecer las relaciones tanto contigo mismo como con las personas que le rodean. De tal forma que, el contacto no es algo que se dé o no se dé, es algo que siempre está presente en cada momento, de hecho, puede surgir un contacto positivo o un contacto deficiente, por lo que el contacto toma un rol importante en

esta etapa de la vida.

De acuerdo con McConville (2007), en la adolescencia, básicamente, se ven modificados la forma en donde el ser humano se relaciona. Un ejemplo es cómo las amistades tienen una calibración, peso y valor más personal e intenso, pues transforman y definen la experiencia de sí mismo. En este proceso de transformación y cambios del adolescente se puede hablar que el contacto establece los límites entre el organismo y su entorno, o las formas en que éste se conecta y forma sus relaciones con el mundo. Cuando el adolescente está viviendo un cambio físico que le causa pena o vergüenza, como sudar excesivamente o malos olores, se ve atrapado en actuar de manera más retraída y tiende a aislarse del familiar o amistad que le dice que *le apesta la axila o el ala*.

Por lo tanto, los cambios emocionales que se enfrentan durante la etapa de la adolescencia afectan de manera directa la manera de cómo se relaciona el adolescente. Al respecto, menciona Barocio (2008) que los temperamentos del adolescente son una puerta para identificar y entender cómo se relacionan y por qué se relacionan de dicha manera. Así, si un adolescente que se irrita o enoja de todo y en todo momento es abordado por un adulto controlador y autoritario, puede influir en su relación futura con los demás. Pudiendo ser, por ejemplo, con el jefe del primer trabajo, que con una respuesta de enfado, es capaz de otorgar el despido.

Conclusiones

Desde la mirada de la Gestalt la adolescencia es un maravilloso campo de investigación actual, ya que se posiciona como esencial para el trabajo terapéutico. Incluso, conocer la importancia de la conciencia emocional en esta etapa de la vida es indispensable para toda actividad de apoyo al adolescente, principalmente para la estabilidad emocional, ya que es un proceso de adaptación al entorno que lo rodea. Por ello, es importante iniciar la conciencia emocional en el adolescente para que sea capaz de identificar y manejar de manera adecuada sus emociones, sobre todo ante determinadas experiencias y que no interfieran de forma negativa en las relaciones que tiene con el entorno.

Por otra parte, el manejo emocional brinda que se genere el contacto directo entre el organismo y el entorno, en este caso, entre el adolescente y su contexto de vida. Al mismo tiempo, favorece positivamente el desarrollo funcional de las relaciones interpersonales que son básicas en esta etapa para incrementar la integración de la experiencia que le permita fluir en su entorno, de manera positiva y asertiva.

De manera que, para que se dé un buen manejo emocional, es importante conocerse a sí mismo. Un adolescente que se conoce a sí mismo es capaz de conocer sus reacciones y sus respuestas ante determinada situación. Como un chef que quiere que su obra culinaria se disfrute para obtener reconocimiento de su entorno, necesita tomar en cuenta todos los ingredientes de su creación. De la misma manera, un adolescente que planea integrarse al mundo es necesario que tenga en cuenta todos los elementos que pone en el exterior a la hora de relacionarse.

Finalmente, desde una poderosa mirada integradora, la psicoterapia Gestalt aporta el cómo el adolescente puede desarrollar la autoaceptación y empezar a generar confianza en sí mismo y a potencializar sus autoapoyos. En lugar de generar o buscar apoyo o aceptación en la sociedad, la Psicoterapia Gestalt le va permitiendo que se haga responsable de sí mismo y de cómo abordará poco a poco y en sus tiempos la experiencia que vive. Por ello, el trabajo con las emociones en los adolescentes, es de suma importancia para los terapeutas. Es esencial que el terapeuta gestáltico logre que su paciente desarrolle la capacidad de reconocer, gestionar y manejar las propias emociones para que su contacto con la realidad sea favorable en esta etapa de la vida. Así es como el adolescente se verá beneficiado por su trabajo terapéutico, ya que será capaz de reconocerse a sí

mismo, y sus habilidades de contacto se verán potenciadas.

REFERENCIAS

- Barocio, R. (2008). *Disciplina con amor para adolescentes* (1.ª ed., pp. 36–40). Ciudad de México: Pax México
- Blos, P. (2010). *Psicoanálisis de la adolescencia* (1.ª ed., pp. 11–12). Ciudad de México: Joaquín Mortiz.
- Cornejo, L. (2009). *Manual de terapia gestáltica aplicada a los adolescentes* (1.ª ed., pp. 21–24). Barcelona : Desclée de Brouwer
- Estrada, L. (2016). *El ciclo vital de la familia*. (1.ª ed., pp. 18). Ciudad de México: Penguin Random House
- Goleman, D. (2000). *La inteligencia emocional*. (1.ª ed., pp. 62–66). Ciudad de México: Vergara.
- McConville, M. (2007). *Adolescencia: El self emergente y la psicoterapia* (1.ª ed., pp. 44–49). Madrid: Sociedad de Cultura Valle- Inclán
- Muñoz, M. (2009). *Emociones, sentimientos y necesidades, una aproximación humanista* (1.ª ed., pp. 49–54). Ciudad de México: IHPG
- Papalia, D. (2009). *Psicología del desarrollo. De la infancia a la adolescencia* (1.ª ed., pp. 32–33). Ciudad de México: McGraw-Hill
- Peniche, L.M. *Entender las emociones. Una guía para criar hijos sanos y seguros* (1.ª ed., pp. 51–53). Ciudad de México: Grijalbo
- Robine, J. (2005). *Contacto y relación en psicoterapia* (1.ª ed., pp. 22–28). Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Salama, H. (2007). *Psicoterapia Gestalt* (1.ª ed., pp. 49–50). Ciudad de México: Alfaomega UNICEF, México. (2012). *Adolescentes*. Recuperado 17 de diciembre de 2021, de UNICEF website: https://www.unicef.org/mexico/spanish/ninos_6879.html

SEMBLANZA

Gabriel González es un psicólogo clínico con enfoque en psicoterapia, que nació el 14 de enero en la ciudad del puerto de Veracruz, México. Está casado desde hace más de 10 años. Ha incursionado en los últimos 22 años en el ámbito laboral en recursos humanos y desarrollo del talento humano para organizaciones locales y globales multiculturales. Se ha desarrollado en los cargos como Gerente de Recursos Humanos para México, Centroamérica y Latinoamérica en las empresas Halliburton y Baker Hughes. También ha podido aplicar sus conocimientos dentro del ámbito docente a nivel universitario, en posgrados y como psicoterapeuta permitiendo poner en práctica el aprendizaje académico adquirido. Gusta de tener un desarrollo académico continuo entre los cuales destacan el grado de maestro en administración de empresas para ejecutivos, adicionando a su formación universitaria una licenciatura en contaduría pública. Por otra parte, se ha formado con diferentes diplomados por mencionar algunos en Recursos Humanos, Desarrollo Humano por el ITESM, Desarrollo Organizacional por la Universidad Cristóbal Colón, Psicología Organizacional por la UO. Certificaciones en Evaluación psicométrica y diagnóstico psicológico por la ULA, HOGAN y HUMAN SIDE. Ha participado en diferentes proyectos globales donde ha intervenido desde el ámbito de la psicología clínica y organizacional en 6 fusiones y adquisiciones para las empresas SDBS, HES, Baroid Fluids, Landmark, Baker Hughes y actualmente para HMH. Es miembro de la asociación ARHIP. Con base a su historia individual y profesional ha participado como conferencista para diferentes universidades y ayuda a los seres humanos en sus diferentes procesos y etapas de vida. Actualmente, el ser doctorando en psicoterapia Gestalt, es uno de sus máximos motivadores al día de hoy ya que uno de sus próximos desafíos es llevar la psicoterapia individual a las organizaciones derivado a los recientes acontecimientos enmarcados en los factores de riesgos psicosociales en México; ya que no todos los empleados tienen a su alcance o conocen los procesos que pueden llevar a cabo para poder tratar los síntomas o trastornos ocasionados por el estrés y la ansiedad, de igual manera las organizaciones no cuenta con un programa en psicoterapia con enfoque Gestalt para integrarlo como un beneficio para sus colaboradores. Mi máxima pasión en mi vida es mi

esposo, mi familia, disfrutar el bienestar de estar en el ahora y mi autodesarrollo continuo.

Gestionando las emociones en el aula escolar

Ana Laura Cuen Pardo



RESUMEN

Este artículo busca dar respuesta a la pregunta: ¿Es posible que el maestro de educación primaria pueda enseñar a sus alumnos, a gestionar sus emociones utilizando el ciclo de la experiencia de la Gestalt? La respuesta a esta pregunta aborda, en primer término, la relación que existe entre Gestalt y aprendizaje, después expone las características de los niños que se encuentran dentro de la etapa evolutiva de 6 a 11 años acorde a Jean Piaget. Más adelante, se presenta la diferencia que existe entre sensación, emoción y sentimiento, así como la conceptualización del ciclo de la experiencia de la Gestalt y sus fases. Por último, se describe la propuesta metodológica de trabajo para los maestros, estableciendo cuántas y cuáles fases son las que se propone que se utilicen con los

alumnos de educación primaria y qué actividades pueden llevar a cabo para enseñar a los alumnos a gestionar sus emociones.

PALABRAS CLAVE: Alumnos, educación primaria, sensación, emoción, sentimiento, Ciclo de la experiencia de Gestalt, educación

ABSTRACT

This article seeks to answer the question: Is it possible for primary school teachers to teach their students to manage their emotions using the Gestalt cycle of experience? The answer to this question addresses, first of all, the relationship between Gestalt and learning, then exposes the characteristics of children who are within the developmental stage of 6 to 11 years according to Jean Piaget. Further on, the difference between sensation, emotion and feeling is presented, as well as the conceptualization of the Gestalt cycle of experience and its phases. Finally, the methodological work proposal for teachers is described, establishing how many and which phases are proposed to be used with primary school students and which activities they can carry out to teach students to manage their emotions.

KEY WORDS: Students, elementary school, sensation, emotion, feeling, Cycle of Gestalt experience, education

Introducción

De acuerdo a los avances alcanzados por las investigaciones de diversas ciencias y disciplinas que apoyan el ámbito educativo, hoy se ha dado vuelta a la hoja sobre la idea que se manejaba en relación a lo que se consideraba era la clave para poder alcanzar el éxito escolar, laboral e incluso social. Actualmente se puede afirmar, que tanto el coeficiente intelectual, como las habilidades cognitivas, de ninguna manera aseguran el éxito en estos ámbitos y menos aún, presagian el poder contar con la aptitud requerida para establecer y/o mantener buenas relaciones interpersonales. Desde este conocimiento, se han llevado a cabo, diversas investigaciones que buscan nuevas respuestas, abriendo las puertas a teorías que ofrezcan opciones para alcanzar la realización humana.

Siguiendo esta perspectiva, la filosofía que sustenta la Teoría de la Gestalt, una intervención pedagógica debe pensarse visualizando al alumno como un todo, por tanto, la labor educativa tendría que llevarse a cabo de forma integral, desarrollando tanto las áreas cognitivas, como afectivas y sociales (Salama, 2008). Esta idea implica pensar, que todas las áreas de desarrollo son indispensables para que el alumno se desenvuelva de forma armónica. Bisquerra (2010) por su parte, menciona también, que la educación debe preparar para la vida y propiciar el desarrollo del ser humano para lograr el bienestar y la convivencia; objetivo que no es posible alcanzar sin tomar como eje central el desarrollo emocional.

En el proceso emocional, el ser humano está implicado como una totalidad, como una unidad indisoluble, por lo que el sentir se da de una forma corporal, psicológica, cognitiva y espiritual; siempre co-construyendo la experiencia en su relación con el entorno (Muñoz, 2013). De acuerdo a lo anterior, se puede decir que trabajar en la gestión de las emociones dentro del aula escolar, puede ser una gran herramienta dentro del aprendizaje, ya que ésta promueve la integración de los procesos del pensamiento, de las emociones y de los sentimientos que los alumnos experimentan a lo largo de todo el proceso de aprendizaje, ya que no es posible pensar sin la emoción que se experimenta con dichos pensamientos (Vivó, 2008).

Este artículo presenta una propuesta metodológica que pueda ser utilizada por los maestros dentro de la educación primaria, periodo que comprende de los 6 a los 11 años de edad, para enseñar a sus alumnos a gestionar sus emociones, utilizando el Ciclo de la experiencia de la Gestalt. Asimismo, se muestra el camino que precisa recorrer la energía cada vez que se presenta una emoción y que conlleva una necesidad para ser completada o solucionada, pues sólo atendiendo la

necesidad emergente, es posible cerrar la Gestalt y llegar así nuevamente al equilibrio; situación que sin duda facilitará que el alumno muestre disposición hacia el aprendizaje.

Gestalt y Aprendizaje

Bajo la mirada de la Gestalt, el ser humano se concibe como un ser holístico (Salama, 2007), es decir, se considera que la persona abarca no sólo su cuerpo, emociones y pensamientos, sino que incluye también el ambiente en el que se desenvuelve, pues se considera que éste no sólo impacta en su particular forma de ver y percibir la realidad e interpretar sus circunstancias, sino que al mismo tiempo la persona logra impactar y modificar su propio ambiente.

El ser humano vive en una constante dinámica de evolución y cambio, en la que, entre otras cosas, requiere desarrollar habilidades que le permitan el darse cuenta qué es lo que le sucede en su mundo interior, qué es lo que requiere en cada momento, cómo es que se pueden satisfacer sus necesidades físicas, emocionales y cognitivas y llevar a cabo las acciones precisas para lograrlo:

“Desde la Gestalt, aprender es descubrir que algo es posible y esto implica vivencia, experiencia consciente; conlleva considerar al alumno como un organismo lleno que ha de aprender a descubrir qué tiene dentro y cómo puede seguir enriqueciéndose con aquello que el mundo le ofrece” (Salama, 2008. p. 212).

Al estar el alumno en contacto pleno con su mundo interior, con sus sensaciones, emociones y sentimientos se propicia que aprenda a ser empático consigo mismo y con los demás, que sea capaz de comunicar asertivamente lo que piensa y siente, que adquiera las herramientas necesarias que le ayuden a enfrentar los problemas que se le presenten a lo largo de la vida y también, que tenga una mayor disposición hacia el aprendizaje (Muñoz, 2013).

Llevar la Gestalt al ámbito educativo, es facilitar el desarrollo integral de los alumnos, tomando en cuenta todos los ámbitos y dimensiones del desarrollo. Además, es necesario darse cuenta que la escuela requiere estar viva, necesita contacto y experiencia, ser abierta, flexible, capaz de preparar a los alumnos para la vida, convirtiéndose así en un factor preventivo primario inespecífico a conductas y reacciones desadaptativas. Por otro lado, es indispensable que los maestros conozcan y comprendan las características de los alumnos a su cargo de acuerdo a la edad por la que transitan, pues de cada etapa se desprenden diferentes necesidades e intereses.

Características de los Niños de 6 a 11 Años

Acorde a Herbert & Klausmeier (1977), Jean Piaget divide el desarrollo del niño en 4 etapas: sensorio-motora, pre operacional, operaciones concretas y operaciones formales. La etapa que comprende la educación primaria es el periodo de las operaciones concretas, cuyas edades aproximadas van de los 6 a los 11 años. Algunas de las características más sobresalientes que muestran los niños en esta etapa son:

- Su conducta y pensamiento es menos egocéntrico, pueden escuchar y aceptar otro punto de vista.
- Su conversación es más fluida.
- Sus acciones y la resolución de problemas, se dan a partir de objetos y situaciones concretas, utilizando un pensamiento lógico.
- Muestran una mayor destreza en agrupar y clasificar, en la seriación (ordenar de acuerdo a forma, tamaño, etcétera), adquieren nociones de conservación y descentralización (tomar en cuenta múltiples factores para resolver un problema), reversibilidad (un objeto puede modificarse en aspecto y regresar a su estado original) y transitividad (ordenar objetos mentalmente y saber la relación que existe entre ellos en cuanto al acomodo).
- Tienen un pensamiento inductivo, con el cual hacen inferencias partiendo de su observación y así llegar a las generalizaciones.
- El crecimiento físico se da de una forma más estable, y el juego se vuelve muy importante dentro de la escuela.
- A los 10 años aproximadamente, las niñas entran a la pubertad y los niños a los 12.

Ciclo de la Experiencia

El ciclo de la experiencia de la Gestalt es el núcleo básico de la vida humana al ser ésta, una sucesión interminable de ciclos. Se le conoce también como el ciclo de la autorregulación orgánica, partiendo de la convicción de que el ser humano sabe lo que quiere y es capaz de regularse a sí mismo al lograr satisfacer sus propias necesidades (Castanedo, 1988).

Este ciclo muestra cómo es que la persona establece contacto consigo misma y con su entorno, evidenciando cómo se inicia el proceso de formación figura-fondo (Salama, 2008; Castanedo, 1988). Este proceso muestra cómo la figura es aquello que resalta desde un fondo difuso, llamando la atención de la persona y evidenciando una necesidad que requiere ser resuelta; entre más diferenciada esté la figura del fondo, más fácil será lograr satisfacer la necesidad que se presenta. Éste es un proceso dinámico, ya que una vez que se satisface la necesidad, es posible que esa figura pase nuevamente al fondo para dar paso a que surja una nueva y así sucesivamente.

En la siguiente tabla 1 se muestran las fases del Ciclo de la experiencia, de acuerdo a algunos de los principales autores:

Tabla 1

Cuadro de fases dentro del Ciclo de la experiencia Gestalt según principales autores

Perls, Goodman y Hefferline	Zinker	Salama
Precontacto	Sensación	Reposo
Toma de contacto	Conciencia	Sensación
Contacto final	Movilización de la energía	Formación de figura
Poscontacto	Acción	Movilización de la energía
	Contacto	Acción
	Retirada	Pre-contacto
		Contacto
		Post-contacto

Nota: Tabla 1 de creación propia, basada en: Perls, Goodman y Hefferline (2001), Zinker (2003), Salama (2006).

Esta propuesta toma como base una de las características del pensamiento del niño que cursa la educación primaria según Piaget, es decir, ser concreto, por lo tanto, la metodología a seguir está fundamentada en el Ciclo de la experiencia de la Gestalt definido por Zinker (2003) en 6 fases, incorporando la modificación realizada por Salama (2012), en la que la fase de formación de figura sustituye a la fase de conciencia, quedando así, para efectos del presente artículo en las siguientes fases: Reposo, Sensación, Formación de figura, Movilización de la energía, Acción y Contacto y cuyas características principales son:

1. **Reposo:** Representa el punto de partida en donde se inicia una nueva experiencia. La persona, habiendo resuelto una Gestalt se encuentra en un estado de equilibrio, de reposo, de vacío fértil.
2. **Sensación:** La persona, deja de estar en reposo y comienza a sentir físicamente algo que no logra diferenciar con claridad, todavía no es consciente del significado de lo que rompe con la homeóstasis en la que se encontraba. Esto puede ser, a través de un dolor de cabeza, de garganta, entumecimiento, entre otros.
3. **Formación de figura:** En esta fase, la persona capta la figura que emerge y que se relaciona con la sensación y emoción, toma consciencia de ella y de la necesidad que requiere ser resuelta mediante una acción, es decir: Ir al doctor, comer, tomar una medicina, etcétera.
4. **Movilización de la energía:** la persona reúne la fuerza necesaria para realizar lo que la figura requiere para resolver la necesidad, con lo que se prepara hacia la acción.

5. Acción: En esta fase la persona pasa de la zona interna y de fantasía, a la zona externa y se encamina, se moviliza hacia el satisfactor de la necesidad.
6. Contacto: La persona establece contacto con el satisfactor y se satisface la necesidad.

Así, al terminar el contacto, se regresa nuevamente al reposo cerrándose la Gestalt y así, la figura que se presentaba como emergente, pasará al fondo; quedando nuevamente la persona en un vacío fértil que permitirá que emerja una nueva Gestalt. Éste es un proceso permanente en el ser humano, a lo largo de toda su existencia.

Sensaciones, Emociones y Sentimientos

Es indiscutible el hecho de que el ser humano todo el tiempo está sintiendo, sin embargo, no siempre se es consciente de ello, es decir, no en todo momento este sentir se convierte en una figura, hasta que se centra ahí la atención y energía; dicha figura puede ser una situación, emoción, persona, entre otros (Muñoz, 2013). Para un mejor manejo de este proceso, es necesario conocer y puntualizar los siguientes conceptos:

Sensación

Es el proceso inicial mediante el cual percibimos a través de los sentidos y comenzamos a codificar la experiencia que tenemos con el ambiente; es una conciencia corporal, representa la sabiduría interna que nos envía el mensaje de alejarnos, permanecer o acercarnos.

Emoción

De acuerdo con Bisquerra (2003), una emoción es “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p. 12). Lo anterior depende de una reacción corporal y de la evaluación cognoscitiva de lo que se experimenta y tiene una relación muy estrecha con las creencias y los pensamientos; tiene una intencionalidad y busca satisfacer una necesidad. Galimberi (2002) describe la emoción como una “reacción afectiva intensa de aparición aguda y de breve duración, determinada por un estímulo ambiental; su aparición provoca una modificación en el nivel somático, vegetativo y psíquico” (p. 377).

Las emociones tienen 3 componentes: neurofisiológico (la respuesta que se refleja en el cuerpo: taquicardia, sudoración, dolor de cabeza, entre otros), comportamiento (ayudan a darse una idea de lo que le sucede a la otra persona y se nota a través del lenguaje no verbal, posturas, gestos, etcétera) y el componente cognitivo que es la forma subjetiva en la que la persona vive la experiencia, la forma como lo traduce; a esto se le llama también sentimiento (Bisquerra, 2003).

Dentro de los estudios llevados a cabo sobre las emociones, diferentes autores han establecido aquellas que se deben considerar como básicas o primarias. Así, tenemos que: Para Muñoz (2013), las emociones primarias son: el miedo, el afecto, la tristeza, el enojo y la alegría; mientras que para Damasio (2009) y Greenberg (citada en Fernández, M.) añaden el asco y la sorpresa; Goleman (2008) incorpora la aversión y la vergüenza; Ekman (2013), señala la angustia y el desprecio y, por su parte, Plutchik (citado en Bizquerra, 2009) añade la confianza y la anticipación.

De acuerdo a Muñoz (2013), algunas de las principales características de las emociones son:

- Dependen de las sensaciones y percepciones de la persona y son el antecedente del sentimiento
- Es la parte tangible y visible para los otros de lo que está viviendo una persona al interior, al traducirse a través del lenguaje no verbal o corporal: tono de voz, postura, etcétera. Por decirlo así, son el teatro del cuerpo.

- En términos generales, es de corta duración e intensa.
- Surge tras la evaluación personal de una situación determinada.
- Cada emoción tiene un objetivo específico de supervivencia, como por ejemplo: miedo-protección, afecto-vinculación, tristeza-retiro hacia sí mismo, enojo-defensa y alegría-vivificación.

Sentimiento

Surge después de experimentar la sensación en el cuerpo, de darle un significado, una interpretación y de darle un nombre, que se relaciona con la experiencia que tiene la persona en el momento presente y que ha tenido en ocasiones similares anteriores, dentro y de acuerdo al marco cultural en el que se desenvuelve. Según Damasio (2009), mientras que “las emociones se representan en el teatro del cuerpo”, “los sentimientos se representan en el teatro de la mente” (p.32).

Algunas de las características de los sentimientos, de acuerdo a Muñoz (2013) son:

- Comprenden una formulación e interpretación cognitiva.
- Suceden después de la sensación y de la emoción.
- Constituyen la parte privada del acto, ya que no es observable de forma muy evidente por los otros.
- Ayudan en el proceso de regulación, sin embargo, su función está más al servicio del desarrollo de la persona que en la supervivencia.
- Suelen ser menos intensos y de mayor duración con respecto a la emoción.

Al identificar de forma específica el sentimiento que se tiene, es factible comprender con mayor facilidad, la experiencia que se está viviendo, así como también, poderla comunicar e integrar. Es a partir de esta conciencia reflexiva respecto a su experiencia, como la persona podrá darse cuenta de lo que le sucede, identificar lo que requiere para resolver la necesidad que se le presenta y llevarlo a la acción cerrando así, la Gestalt.

Por último, se puede argumentar que las necesidades humanas pueden obedecer a distintas circunstancias, sin embargo, siguiendo a Muñoz (2013), las necesidades del organismo pueden ser fisiológicas, psicológicas y de trascendencia. Son las emociones quienes nos alertan sobre las necesidades fisiológicas y psicológicas fundamentales, en cambio, los sentimientos, evidencian la importancia de atender las necesidades psicológicas secundarias y de trascendencia.

Propuesta Metodológica

De acuerdo al marco teórico presentado, así como a la experiencia adquirida a través de varios años de trabajo frente a grupos de alumnos de educación primaria, se presenta esta propuesta metodológica, misma que pretende dar al maestro, una herramienta sencilla de utilizar dentro del salón de clases, con el fin de enseñar a sus alumnos a gestionar sus emociones de una forma concreta y práctica.

Materiales a elaborar para facilitar las actividades con el grupo:

1.-*Aquí y ahora me siento*: Elaborar una tira de cartulina de 1 metro de ancho por 35 cm de alto (ésta es una sugerencia de tamaño), dividida en rectángulos verticales para poder pegar y despegar imágenes que muestren diferentes emociones. Este cartel con el *Aquí y ahora me siento*, se colocará en la entrada del salón de clases; en primer grado se puede empezar con las emociones miedo, alegría, tristeza y enojo; conforme van avanzando en grado escolar, este repertorio de emociones se va ampliando, así como el estilo de imágenes que ocupan para ello.

2. Elaborar y colocar dentro del salón de clases un Ciclo de la experiencia de la Gestalt, con imágenes acorde a la edad de los alumnos, representando cada una de las fases y contando con tres manecillas que el alumno pueda utilizar para identificar y marcar en qué fase se encuentra: Con la manecilla de color verde indicará que se ha logrado llegar hasta esa fase; con la manecilla amarilla, que está en proceso de lograrla y por último, con la roja indicará que se encuentra bloqueada, sin poder en ese momento avanzar a la siguiente.

3.-Procedimiento:

1. Empezar por enseñarles las tarjetas de las emociones, al principio, sólo las emociones básicas. Con ellas pueden realizar las siguientes actividades:
 - Mostrar la imagen de cada emoción y que imiten cómo se ve esa emoción.
 - Jugar, *Adivina cómo me siento*: un alumno toma una tarjeta, imita la emoción y otro compañero adivina de cuál emoción se trata.
2. Utilizar el tablero *Aquí y ahora me siento*: Todos los días al entrar al salón de clases, cada alumno reconoce, señala y nombra la emoción con la que se encuentran en ese momento.
3. Juego de memoria de emociones y sucesos: buscar pares de tarjetas que relacionan un suceso con la emoción que les genera.
4. Poner música de diferentes estilos, volúmenes, intensidad, etcétera y preguntarles a los alumnos qué emoción surge en ellos al escucharla.
5. Ciclo de la experiencia: explicar cómo es que se recorre el ciclo de la experiencia, en primer término, utilizando ejemplos de necesidades fisiológicas como sería, tener hambre, por ejemplo:

Reposo - está en ese momento, neutro. Sensación - comienza a sentir un dolor en el estómago. Formación de figura - se pregunta si será que algo le hizo daño, o que tiene hambre y se da cuenta que no ha comido. Movilización de la energía - piensa ¿qué necesito hacer?, comerme el lunch. Acción - se dirige hacia su lonchera. Contacto - se come el sándwich y satisface la necesidad.

6. Después de ejemplificar el ciclo de la experiencia con necesidades fisiológicas, realizar el mismo ejercicio, con necesidades psicológicas y emocionales, por ejemplo:

Reposo - está coloreando en su recámara. Sensación - siente sudoración en las manos. Formación de figura - recuerda que rompió un florero de su mamá y está nervioso. Movilización de la energía - se da cuenta que necesita hablar con ella y confesar lo que sucedió. Acción - va a la recámara de su mamá para hablar con ella. Contacto - confiesa el accidente y le pide una disculpa.

7. Mostrar a los alumnos qué sucede cuando se interrumpe este proceso, bloqueando la energía sin lograr resolver la necesidad, dejando inconclusa la Gestalt.

8. Ponerles ejemplos de situaciones: Pedirles que mencionen lo que harían en cada fase para resolver la necesidad que se presenta y qué acciones podrían interrumpir el ciclo.

9. También se pueden realizar otras actividades sugeridas por el maestro o los alumnos, con el objetivo de reafirmar cada una de las fases, por ejemplo: Reposo- ejercicios de meditación o de concentración. Sensación- trabajar con texturas, con temperaturas, consistencias. Formación de figura- encontrar la figura dentro de dibujo de figura-fondo, jugar a adivinar objetos teniendo los ojos cerrados, analizar situaciones y encontrar cuál es el problema. Movilización de la energía- jugar carreras de relevos haciendo pausa en el momento en el que se dice en sus marcas,

listos... para que perciban la energía que se forma antes de correr. Contacto- comer el lunch teniendo hambre, tomar los útiles que necesitan para resolver un examen, entre otros.

Conclusiones

La transformación que se ha dado en la educación respecto al papel que ésta tiene en la formación de los alumnos, ha implicado, entre otras cosas, el darse cuenta que el aprendizaje involucra al ser humano como una totalidad y que las emociones juegan un papel fundamental, capaz de vincular y potencializar el aprendizaje. Trabajar en la gestión de las emociones con los alumnos de educación primaria, es promover espacios de conocimiento, expresión y desarrollo de las mismas, contribuyendo en este proceso continuo y permanente que busca contribuir al desarrollo integral de la persona, capacitándole para la vida; buscando con esto su bienestar personal y social (Bisquerra, 2000).

Dentro del salón de clases, es indispensable que el maestro promueva y enseñe a sus alumnos, a identificar, experimentar, nombrar y expresar las distintas emociones; que realice actividades que contribuyan a que puedan ir ampliando, acorde a su edad, el repertorio de emociones que conocen; que en el trabajo diario, aprendan a identificar la necesidad que hay detrás de cada una de ellas y que lleven a cabo las acciones necesarias para resolverlas.

Por todo lo anteriormente expuesto, trabajar con el ciclo de la experiencia de la Gestalt para enseñar a los alumnos a gestionar sus emociones, representa una gran herramienta que puede contribuir a que los alumnos sean capaces de resolver los desafíos cotidianos, a confiar en sus capacidades, a dar lo mejor de sí mismos, a ser creativos, empáticos y solidarios, a establecer relaciones interpersonales positivas, a asumir la responsabilidad de sus actos y todo ello en conjunto proporciona un medio fértil para que los alumnos puedan aprender con interés, entusiasmo y compromiso, siendo protagonistas de su propio crecimiento.

REFERENCIAS

- Bisquerra A., R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7–43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Bisquerra A., R. *Psicopedagogía de las emociones*. Booksmedicos.org. Síntesis.
- Castanedo S., C. (1988). *Terapia Gestalt, enfoque centrado en el aquí y el ahora*. Herder
- Damasio, A. (2009). *En busca de Spinoza, Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Crítica
- Ekman, P. (2013). *El rostro de las emociones*. RBA bolsillo.
- Fernández, M. (2021, septiembre 1) *Emociones básicas primarias y emociones básicas secundarias*. Awen. Centro de psicología y salud emocional. <https://www.awenpsicologia.com/emociones-basicas-cuales-son-emociones-primarias-secundarias/>
- Galimberti, U. (2002). *Diccionario de psicología*. Siglo veintiuno editores, p.377. Recuperado de <https://saberespsi.files.wordpress.com/2016/09/galimberti-umberto-diccionario-de-psicologc3ada.pdf>
- Goleman, D. (2008). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- Herbert J. & Klausmeier, W. (1977). *Psicología educativa*. Edit. Harla.
- Muñoz P., M. (2013). *Emociones, sentimientos y necesidades, una aproximación humanista*. IDEAZAPATO - ARAUCARIA.
- Perls, F.; Hefferline, R.; Goodman, P. (2001). *Terapia Gestalt, excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Centro de terapia y psicología.
- Salama P.,H. (2006). TPG. *Manual del test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama*. Instituto Mexicano de Psicoterapia Gestalt.
- Salama P, H., (2007). *Psicoterapia Gestalt, Proceso y metodología*. Alfaomega.
- Salama P., H. (2008). *Gestalt de Persona a persona*. Alfaomega.
- Salama P., H. (2012). *Gestalt 2.0 Actualización en psicoterapia Gestalt*. Alfaomega.
- Terapia cognitiva. (2015). *Teoría del desarrollo cognitivo de Piaget*. <https://www.terapia-cognitiva.mx/wp-content/uploads/2015/11/Teoria-Del-Desarrollo-Cognitivo-de-Piaget.pdf>
- Vivó M., P. (2008). *Gestalt y educación: una alternativa a la enseñanza tradicional*. En Salama P.,H. *Gestalt de Persona a persona*. Alfaomega.
- Zinker, J. (2003). *El proceso creativo en la terapia gestáltica*. Paidós.

Imágenes

1. Cuen P., Adriana. (2022). Mis emociones.
2. Cuen P., Adriana. (2022). Ciclo de la experiencia para utilizar en el salón de clases.

SEMBLANZA

Ana Laura Cuen Pardo nació en la ciudad de México, el 12 de agosto de 1972. Desde pequeña tuvo un gran amor hacia la educación de la niñez y por ello estudió la Licenciatura En Educación Primaria, ejerciendo como maestra titular; más tarde se incorporó a trabajar en el Jardín de Niños Princess como coordinadora de Preescolar y después como Directora Técnica. Años más tarde estudió el Diplomado y la Especialidad en Logoterapia y Análisis Existencial encontrando en el mundo del encuentro terapéutico, un gran sentido de vida, complementando esta formación con el Diplomado en Caminos y Voces de la Consciencia y culminando actualmente con la Maestría en Psicoterapia Gestalt. A veces le preguntan: Si regresara el tiempo atrás, ¿volverías a estudiar lo mismo? y su respuesta es: Sí, porque la combinación de estudios, de experiencia profesional junto con su historia de vida la hacen hoy estar construyendo y moldeando a la psicoterapeuta que es siendo y que quiere llegar a ser.

Terapia De Arte Desde La Psicoterapia Gestalt Para Niños

Alicia Rodríguez Hernández

RESUMEN

Este artículo pretende mostrar los avances en el campo de la psicoterapia enfocada a menores, particularmente en el trabajo realizado desde el arte con la mirada puesta en la esencia de los niños, en sus necesidades y su forma de percibir lo que acontece en su día a día. Tomando en cuenta que la creatividad es una cualidad inherente a los niños, la integración del arte en la psicoterapia Gestalt infantil, puede ofrecer una gran gama de posibilidades de expresión, que permite a los menores el desarrollo de un buen autoconcepto y crecimiento personal, la mejora de las habilidades sociales, el desarrollo de habilidades de afrontamiento y el aumento de la expresión a través de las artes, entre otros. La fusión del arte y la terapia ha dado origen a una nueva corriente denominada Arte terapia, es decir una nueva forma de hacer terapia a través de actividades artísticas que permiten al niño expresarse de una forma más libre al mismo tiempo que lo conducen al autoconocimiento.

La experiencia en el tema muestra que si al niño se le brinda un espacio creativo de expresión, respetando los valores gestálticos (amor, respeto, responsabilidad y honestidad) éste presentará una mayor disposición y apertura durante el proceso terapéutico

PALABRAS CLAVE: Arteterapia, Psicoterapia Gestalt, expresión artística, terapeutas infantiles, emociones.

ABSTRACT

This article aims to present the advances in the field of psychotherapy focused on minors, particularly in the work carried out based on the arts, with an eye on the essence of children, their needs and their way of perceiving what happens in their day to day. Considering that creativity is an inherent quality in children, the integration of art in Gestalt child psychotherapy can offer a wide range of possibilities for expression, which allows minors to develop a positive self-concept and personal growth, improve social skills, developing coping skills, and increasing expression through the arts, among others. The fusion of art and therapy has given rise to a new trend called Art therapy, that is, a new way of doing therapy through artistic activities that allow children to express themselves more freely while leading them to self-knowledge.

Experience on the subject shows that if the child is given a creative space for expression, respecting the gestalt values (love, respect, responsibility and honesty), he or she will present a willingness and openness during the therapeutic process

KEY WORDS: Art Therapy, Gestalt Psychotherapy, artistic expression, child therapists, emotions.

Introducción

Este artículo, de tipo informativo tiene como propósito presentar el trabajo que se ha realizado en el área de la terapia infantil, específicamente en lo relacionado con la Arteterapia.

En los últimos años se puede observar que existe una mayor conciencia de la necesidad de crear nuevas técnicas de abordamiento psicoterapéutico para trabajar las problemáticas infantiles (tales como maltrato, abuso, manejo de ira, etc.) que estén acordes a la etapa de desarrollo en que se encuentra el niño y que su aplicación se lleve a cabo de tal manera que el menor se sienta en un ambiente seguro, en donde pueda expresarse libremente y de manera lúdica, eliminando así la tensión que podría representar para el mismo el sentir que está siendo observado, evaluado y que tal vez se espere una respuesta o comportamiento determinado de su parte.

El trabajo terapéutico con niños representa un gran reto para el terapeuta, ya que factores tales como la edad, situación de vida, problemas en su entorno familiar y social, pueden derivar en una apertura limitada en su comunicación verbal. Es por ello que se requiere adquirir habilidades y competencias que favorezcan el acercamiento con el mismo.

Tomando en cuenta que el arte ha sido utilizado a lo largo de la historia como una forma de expresión y que la creatividad en los niños es innata, podemos inferir que éste puede emplearse como una herramienta para facilitar la comunicación en un entorno terapéutico infantil. Adicionalmente, el arte utiliza las manos y todos nuestros sentidos para canalizar las emociones y para representar nuestro mundo interno, nos ayuda a desarrollar la creatividad y a dar rienda suelta a nuestra imaginación.

El arte ofrece diversas formas de expresión artística como la pintura, la escultura, la música, la danza, la literatura, entre otras, que pueden ser integradas al trabajo terapéutico. Existen diversos autores comprometidos con mejorar la calidad de vida y el desarrollo de los infantes que enfrentan situaciones difíciles, y que se han dado a la tarea de documentar las técnicas que han desarrollado a lo largo de su práctica profesional enfocada a los menores. En este artículo hablaremos de algunos de ellos y de las contribuciones tan importantes que han realizado en el ámbito de la psicoterapia infantil.

Por último, en este trabajo se presentan algunos ejemplos de ejercicios que han sido aplicados con éxito en la psicoterapia Gestalt infantil, para ayudar a los niños a expresar de manera lúdica y creativa las situaciones que enfrentan en su día a día.

El Arte Como Medio de Expresión

“Los espejos se emplean para verse la cara, el arte para verse el alma”
George Bernard Shaw.

Podemos observar a lo largo de la historia del ser humano una búsqueda constante de nuevas formas de expresión, que le permitan cubrir la necesidad de comunicar las experiencias de vida y la forma en que se vive, mismas que se ven reflejadas en las pinturas rupestres, esculturas, grabados, etc. en los que ya se utilizaba el arte como forma de expresión. En el caso de los niños, debido a su edad, etapa del desarrollo, así como el entorno en el que se desenvuelve, puede resultar una tarea compleja verbalizar y expresar situaciones difíciles que involucran sus emociones. Es por ello que el arte en todas sus formas les ofrece una manera creativa de expresar su realidad. Cabe mencionar que este medio de expresión es considerado hoy en día una de las principales vías de comunicación y la más saludable.

Nickerson (1988) refiere que Edith Kramer y Margaret Naumburg, pioneras en este tema, la primera de formación artística y la segunda psicoanalista, han utilizado el arteterapia desde la década de los 50. El autor afirma que las técnicas basadas en el arte contienen propiedades curativas del proceso creativo que no requieren de la verbalización porque se

utiliza el arte como mediador para la expresión, lo que facilita el flujo espontáneo de emociones y experiencias que no pueden ser fácilmente verbalizadas y que necesitan representarse a través de los productos obtenidos mediante las diversas artes. Kramer hacía énfasis en la idea del arte como terapia en lugar de en la psicoterapia que utiliza el arte como una herramienta. Por su parte Naumburg fue la primera en utilizar el proceso artístico en su trabajo como psicoanalista. Naumburg plantea que la Terapia artística puede emplearse como forma primaria de psicoterapia o técnica auxiliar de otras técnicas, ya que es eficaz en perturbaciones de conducta, en neurosis, psicosis y aplicable a adultos, adolescentes y niños.

Una buena metodología para trabajar las distintas emociones es el arteterapia, una disciplina cada vez más utilizada para tratar varios problemas y dificultades, y que además cuenta con múltiples beneficios para las personas que la experimentan, entre ellos el desarrollo de un buen autoconcepto y crecimiento personal, la mejora de las habilidades sociales y el aumento de la expresión a través de las artes (Álvarez, 2022, p.1).

Cuando un niño *dibuja o se dibuja*, éste representa lo que está trabajando psíquicamente y la expresión gráfica y los dibujos son medios espontáneos de expresión en la mayor parte de los niños y éstos permiten que las barreras de represión psíquica bajen, dando espacio a que sus sentimientos fluyan sanamente, y puedan acceder a su realidad más interna (Merelo, 2002). A los infantes durante la arteterapia, les complace *contar* lo que sus manos han traducido de sus fantasmas, verbalizando de este modo, ante quien los escucha, aquello que han dibujado y modelado (Dolto, 1985 p.9).

La razón por la cual dibujar o pintar puede resultar terapéutico, reside en que, cuando se experimenta tal actividad como proceso, permite al artista conocerse a sí mismo como persona total dentro de un lapso relativamente breve. No sólo adquiere conciencia del movimiento interno hacia una totalidad experiencial; además, recibe de los dibujos que ejecuta, la confirmación visual de ese movimiento (Zinker, 1977, p. 187).

Considerando que las habilidades artísticas en los niños comienzan a aflorar en la etapa preescolar, se puede aprovechar la creatividad y la imaginación de los menores para realizar un trabajo terapéutico que ellos puedan percibir como una actividad meramente lúdica.

Acorde a Flandez (2013), las etapas del desarrollo artístico son las siguientes:

1. El garabato - Los comienzos de la autoexpresión (2 a 4 años).
2. Etapa Pre-esquemática - Primeros intentos de representación (4 a 7 años).
3. Etapa esquemática - La obtención de un concepto de la forma (7 a 9 años).
4. Los comienzos del Realismo – adaptar el dibujo a la realidad (Edad de la pandilla de 9 a 12 años).
5. Pseudonaturalismo- Importancia del producto final (12 y los 13 años).
6. La decisión – Perfeccionamiento en una o más actividades (a partir de los 13 o de los 14 años).

Es común observar en un Jardín de niños diversas expresiones artísticas en donde los infantes hacen muestra de una gran creatividad e inventiva utilizando cualquier tipo de material disponible como bloques para armar, colores, plastilina, arcilla, entre otros, con lo que nos muestran su gran imaginación a través de esta poderosa herramienta de expresión. El acto mismo del dibujo, invita a los niños a relacionarse con su entorno.

¿Qué es Arteterapia?

El Arteterapia, Arte Sano o Psicoterapia por el Arte, puede conocerse como *terapia con intermediación artística y como arte con fines terapéuticos*. Su práctica se extiende desde hace más de cincuenta años a contextos clínicos, asistenciales y educativos, siendo especialmente indicada en aquellas personas que encuentran difícil la articulación verbal de sus conflictos. En este sentido, la Asociación Metáfora (2004) nos aclara que Arteterapia es la disciplina que utiliza la producción de imágenes para ayudar al individuo a restablecer su capacidad natural

de relacionarse consigo mismo y con el mundo que le rodea de forma satisfactoria (González Falcón, 2013).

Para Polo (2000) el papel del Arteterapia es hacer las veces de un puente encaminado a la comprensión y superación de los problemas, que se vale de la producción e interpretación de imágenes plásticas, a través de un proceso creativo de naturaleza no verbal. De este modo, a través de la creación de imágenes plásticas, evocamos el conflicto y trabajamos sobre la imagen que lo representa, actuando también sobre nosotros mismos.

La aplicación de la Arteterapia nos lleva a sanar y conectar con nuestras emociones, además de canalizarlas a través de procesos y técnicas guiadas que nos permiten fluir, reflexionar y crear, conectándonos con nosotros mismos y con el momento presente. En esta técnica, la atención está enfocada en el proceso y no en el resultado final (Merelo, 2010).

Aportaciones de la Terapia Gestalt a la Terapia infantil

La Terapia Gestalt ha hecho grandes aportaciones a la terapia centrada en niños, a la vez que ha integrado los beneficios del trabajo con diversas técnicas relacionadas con el arte.

La terapia Gestalt, fue desarrollada después de la Segunda Guerra Mundial por Fritz Perls y su esposa Laura Perls. Fritz consideraba que el origen de los trastornos psicológicos estaba relacionado con la incapacidad de las personas de integrar exitosa y acertadamente las partes de su personalidad en un todo saludable. El papel de la terapia Gestalt es que la persona haga conscientes las sensaciones significativas que experimenta, tanto hacia sí misma, como hacia su entorno, de modo que pueda responder plena y razonablemente a cualquier situación. “Las bases de la Gestalt son el aquí y el ahora, lo obvio y la toma de conciencia (darse cuenta) de lo que la persona hace en su vida, cómo lo hace, qué es lo que en realidad quiere y cómo puede lograrlo” (Esquivel Ancona, 2010, p. 15-16).

Asimismo, Esquivel Ancona, F. (2010) refiere que Violet Oaklander, quien es miembro oficial del Instituto de Terapia Gestáltica de los Ángeles desde 1973, es considerada la principal exponente e iniciadora del tratamiento infantil basado en la filosofía Gestalt. Ella tomó los fundamentos de esta teoría y desarrolló un modelo de terapia dirigido al desarrollo saludable del niño, al funcionamiento armónico de sus sentidos, cuerpo, emociones e inteligencia. Oaklander ha trabajado en este modelo desde hace más de 35 años y ha desarrollado un proceso terapéutico basado en la teoría y práctica de la Gestalt.

Para Oaklander, el niño tiene que aprender a utilizar todos sus sentidos, primero para sobrevivir y después para aprender acerca de su mundo. El niño sano ejercita su cuerpo y sentidos para utilizarlos con habilidad; aprende a expresar sus sentimientos con congruencia, desarrolla su intelecto rápidamente y descubre el lenguaje como un medio para expresar sus sentimientos, necesidades, pensamientos e ideas (Esquivel Ancona, 2010).

Oaklander (2018) propone la elaboración de dibujos, collage, arcilla plástica para modelar, ejercicios de movimientos corporales, dramatización creativa, pantomima de situaciones, caracterizaciones, ejercicios con cada uno de los cinco sentidos y ejercicios de fantasía, entre otros. Finalmente, Oaklander (2018) afirma que el juego y/o los juguetes son los medios que le abrirán al terapeuta las puertas y ventanas de la vida interior del niño.

Otra de las precursoras de la terapia Gestáltica enfocada a niños es Loretta Zaira Cornejo Parolini, terapeuta gestáltica, psicoanalítica y humanista, quien es miembro de la FEAP y de la Asociación Española de Terapia Gestáltica; asimismo, es fundadora en Lima y Madrid, del equipo de Psicología y Psicoterapia *UMAYQUIPA*, que en lenguaje quechua significa *Soplando el amor*. Loretta ha desarrollado diversas técnicas caracterizadas por una gran creatividad y espontaneidad y basadas en la filosofía Gestáltica, que pueden ir desde la elaboración de dibujos, el uso de tarjetas, de su propia creación, para invitar al niño a contar una historia, y el uso de muñecos, como por ejemplo el oso Pearls o el muñeco Segismundo.

Para facilitar la comunicación con los niños utiliza el acompañamiento de un perro co-terapeuta llamado Horatio.

Lo anterior cobra relevancia en base a lo que Cornejo (1996) comparte, ya que resalta la importancia de crear un vínculo con el menor que asiste a terapia y saber amar no sólo al niño, sino también a todo lo que para él es lo más importante en su vida: sus padres, su hogar y su entorno.

Beneficios de la Aplicación del Arte en la Terapia

El arte-terapia brinda un espacio terapéutico con resultados favorables, ya que dentro de su cuerpo de conocimientos toma en consideración los ámbitos educativo, psicológico y artístico para tratar y rehabilitar diversos padecimientos psíquicos. Lo anterior facilita la expresión y el manejo de las emociones, el aprendizaje de habilidades de afrontamiento, el mejoramiento de la comunicación, la disminución del dolor y la relajación (Martínez, 2002).

Algunos de los beneficios que se reconocen en la aplicación de la expresión artística son:

- Mejora la comunicación
- Brinda seguridad Emocional
- Favorece la formación de su propio criterio
- Desarrollan autoestima saludable
- Mejora la capacidad de aprendizaje
- Aumenta y potencia la capacidad de concentración y memoria
- Estimula la expresión corporal
- Relaja y fomenta la percepción de emociones agradables
- Favorece la imaginación y creatividad
- Ayuda a la coordinación
- Desarrolla los sentidos

Acorde a Merelo (2009), la terapia de Arte favorece en los tres niveles de desarrollo, sensorio-motor, expresivo y simbólico. A nivel sensorio-motor se favorece al paciente con el contacto físico con los materiales y con la exploración de las distintas cualidades, texturas y sensaciones que da el uso de cada material. A nivel expresivo en el arteterapia el arte es un medio de expresión no verbal que puede ser muy favorable cuando hay dificultades de expresión verbal: mutismo selectivo, sordo-mudos, o personas que han vivido experiencias de trauma y a las que les es muy difícil hablar. Es la forma que se tiene para comunicarse con el terapeuta. A nivel Simbólico El arteterapia permite una expresión por medio de metáforas a través del lenguaje no verbal del arte. Esto da una nueva perspectiva a las temáticas expresadas. Pueden ser observadas, pensadas de otra manera. Se genera una elaboración simbólica a través del trabajo plástico.

Dolto, F. (1985) quien hace Psicoanálisis de niños apoyándose en el dibujo o modelado, afirma que los niños traducen con sus manos las causas de las dificultades que experimentan en su vida y a éstos les complace hablar de lo que han plasmado a través de estas técnicas, en relación a lo que están viviendo. De esta manera, aportan los elementos de la interpretación con lo que dicen acerca de sus dibujos o modelados.

Propuestas Terapéuticas Basadas en Arteterapia

A continuación se detallan algunos ejercicios de Arteterapia propuestos y aplicados por diversos terapeutas, entre los que destacan Violet Oaklander y Loreta Cornejo.

Violet Oaklander (1992), explica cómo la elaboración de un dibujo puede mostrarnos no sólo el estado de ánimo de un niño, sino también las emociones que está experimentando y las problemáticas que está enfrentando. Por ejemplo, cuando un niño se muestra furioso, se le

pide que realice un dibujo que exprese lo que está sintiendo. Si el niño realiza un dibujo que expresa una ira intensa, se le explica que puede encontrar alivio al dibujar sus sentimientos.

En otra actividad, invita a los niños a visualizar y dibujar su mundo para posteriormente compartirlo con el grupo. Cuando el niño explica qué emoción o sentimiento está representando en su dibujo, Violet le invita a expresar lo que quiere decir a cada sentimiento o emoción e incluso a darles voz y expresar lo que éstos tienen que decir. También le pregunta si hay personas representadas en sus dibujos y si es el caso, si quiere hablar de ellas. Oaklander (1992), señala la importancia de no hacer interpretaciones y más bien invitar al niño a compartir y detallar su dibujo con todos, realizándole preguntas de tal manera que éste pueda expresar su experiencia de sí mismo.

Otra técnica utilizada por Oaklander es la fantasía. Yendo más allá el arte-fantasía permite combinar el uso de materiales como pintura de colores con la que invita al niño a verter gotas de pintura blanca sobre una plancha de madera, luego se le pide que vierta unas gotas de pintura de otro color y gire la plancha y vuelva a verter algunas gotas de pintura de otro color y así sucesivamente hasta formar un diseño. Posteriormente, el niño puede observar el diseño, darle un título y contar una historia. De acuerdo con Oaklander (1992) esta actividad es tan gratificante que incluso los niños más hiperactivos o incontrolables la hacen sin ningún problema. La mayor parte de ellos nunca antes en su vida creó tal belleza ni sintió tal satisfacción.

Una de las técnicas que recomienda Loretta Cornejo (1996) es el uso de un cuaderno de terapia, con el cual invita al niño a realizar un libro junto con ella, el libro de su terapia. En este libro Loretta escribe una frase, que está relacionada con los estados de ánimo del niño o bien con las problemáticas que enfrenta, y el niño realizará un dibujo. Cada sesión se trabaja alrededor de cinco hojas, y al finalizar la terapia el niño se quedará con el libro y Loretta con una copia como recuerdo tangible del niño que llegó a la primera sesión y el niño que se va a terminar su proceso terapéutico.

Por último, Martínez et al. (2009), en su taller dirigido a pacientes infantiles en el área oncológica, los terapeutas realizan diversas actividades en las que se incluye la Arteterapia. Una de ellas consiste en la elaboración de un collage que permita al menor la expresión de sus emociones.

Conclusiones

En conclusión, el arte es una disciplina que nos lleva de la mano a fluir, reflexionar y crear desde un lugar en el que podemos sentir una conexión con nosotros mismos y desarrollar una conciencia de quienes somos y qué sentimos al respecto. Así mismo, el arte nos ofrece una gran variedad de opciones en sus diferentes formas tales como la pintura, la escultura, la música, la danza, la literatura, entre otras.

En lo que se refiere al campo terapéutico, el Arteterapia es una herramienta que surge de la fusión del arte y la terapia y a la vez, promueve la libre expresión, facilita la conexión con nosotros mismos, con nuestros pensamientos y emociones, el estar en el momento presente y por ende nos lleva al autoconocimiento.

Este tipo de terapia aplicada en niños tiene grandes beneficios, ya que crea un espacio lúdico en donde el niño, a través de sus creaciones artísticas establece un lenguaje de comunicación con el terapeuta que le permite expresar sus emociones, su día a día e incluso las experiencias que le son difíciles verbalizar.

Desde mi apreciación el Arteterapia, bajo el enfoque Gestáltico, abre una puerta a grandes posibilidades para el trabajo terapéutico con los niños, ya que además de disfrutar la elaboración de sus creaciones artísticas, tienen la oportunidad de hablar de las mismas y escucharse y sentirse escuchados, a la vez que van dando un nombre a sus emociones y recibiendo la claridad de lo que están experimentando. Por otro lado, además de encontrar una vía de expresión para su mundo interior, desarrollan su creatividad e imaginación, al

mismo tiempo que les proporciona seguridad en sí mismos y mejora su autoestima, los lleva al autoconocimiento y al desarrollo de herramientas de afrontamiento, entre otros beneficios.

REFERENCIAS

- Cornejo Panolini, L.Z. (1996). *Manual de Terapia infantil Gestáltica*. España: Desclée De Brouwer & Dolto, F. (1986). *La imagen inconsciente del cuerpo*. México: Paidós
- Esquivel, F., Ancona. (2010). *Psicoterapia infantil con juegos, casos clínicos*. D.F. México: Editorial El manual moderno
- González Fernández, I. (2013). Arteterapia y Salud mental; Locura y Arte (en Dominguez Toscano, P. *Arteperapia Principios y Ambitos de aplicación*) [libro-at-pilar-dominguez.pdf](#)
- Martínez, V. (2002). *Aproximaciones al arte terapia*. Una experiencia en Granada. *Arte, Individuo y Sociedad*, 12, 335-340.
- Nickerson, A. (1988). *El arte como medio terapéutico de juego*. En K. J. O'Connor y C. E. Schaefer (Eds.): *Manual de terapia de juego* (vol. 1). México: El Manual Moderno.
- Oaklander, V. (1992). *Ventanas a nuestros niños Terapia gestáltica para niños y adolescentes*. Santiago, Chile: Cuatro vientos
- Zinker, J. (1977), (2003). *El Proceso creativo en la terapia Gestáltica*. México: Paidós
- Alcaide, C. (2004). *Aproximación al Arte Terapia*. <http://www.ucm.es/info/mupai/alcaide3.htm>
- Alvarez, C. (2022). *Artículo Arteterapia para trabajar las emociones en Educación infantil*. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación (Jaén) Andalucía, España recuperado de <https://hdl.handle.net/10953.1/16750>
- Flandez, H.L. (2013). *Etapas del desarrollo artístico*. <https://www.rmm.cl/portales/221/articulos/etapas-del-desarrollo-artistico>
- Polo, L. (2000) *Arte, individuo y sociedad*, 12, 311-319. (En *Tres aproximaciones al Arte Terapia*) DOI:10.5209/ARIS.6777 https://www.researchgate.net/publication/27573534_Tres_aproximaciones_al_Arte_Terpia
- Reyna Martínez, Mónica , & Cano Rodríguez, Cecilia del Carmen , & González Romo, Rocío Angélica.(2009). "Los colores que hay en mí": una experiencia de arte-terapia en pacientes oncológicos infantiles y cuidadores primarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 14(1),77-93.[fecha de Consulta 16 de Junio de 2022]. ISSN: 0185-1594. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29214106>
- Merelo, A. (2002) Ciudad de México.
- Merelo, L. (2009) Ciudad de México.
- Merelo, S. (2010) Ciudad de México.

Semblanza

Alicia Rodríguez Hernández, nacida en la ciudad de México. Estudió Psicología Humanista en la Universidad Gestalt y una Maestría en Psicoterapia Gestalt en la misma Universidad. Realizó una certificación como maestra de meditación en el Chopra Center, así como diversos programas de Meditación y técnicas de respiración en el Arte de vivir y Tlex México. Apasionada por la vida y la búsqueda del sentido más profundo de la misma. Practica yoga, meditación, técnicas de respiración y disfruta enormemente estar en contacto con la naturaleza. Desde niña presentó un interés particular por el arte y en la actualidad está interesada en integrar el Arteterapia a su práctica terapéutica. Es egresada de la Universidad Gestalt de la Maestría en Psicoterapia Gestalt.