

**EDICIÓN ESPECIAL**



Universidad  
**GESTALT**

ISSN: 2954-4262



**R** Humanismo con  
rigor científico  
**Reveles**





REVELES, año 6, No. VIII, Septiembre - Diciembre 2023, es una publicación semestral editada por la UNIVERSIDAD GESTALT DE AMÉRICA, S. C, con domicilio en: Calle Eucken, 19, Col. Anzures, Alcaldía de Miguel Hidalgo, C.P. 11590, Ciudad de México - México Tel. (55) 5203 2008, <http://ugestalt.edu.mx>, revista. [investigacion@ugestalt.edu.mx](mailto:investigacion@ugestalt.edu.mx). Editor responsable: Dra. Edith X Huerta Trejo. ISSN: 2954 - 4262, otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este Número, Rectoría 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, 17 de Septiembre de 2023. Peso de Archivo 2.8 MB

El contenido de esta revista científica contiene derechos de autor en los artículos, metodologías de investigación, propuestas o iniciativas vinculadas con los temas de interés del volumen. La Universidad Gestalt autoriza la publicación de la información con base a un comité interno y externo. Las ilustraciones mostradas en el presente volumen, como los elementos gráficos son libres de derechos y su uso es público de acuerdo a las políticas de atribución de [www.freepik.es](http://www.freepik.es) y [pixabay.com](http://pixabay.com)

El uso de la licencia del portal - banco de imágenes Freepik autoriza el uso para proyectos comerciales y personales, en medios digitales e impresos, de manera ilimitada y perpetua, en todo el mundo, haciendo modificaciones y trabajos derivados. La finalidad del Revista Científica Reveles es para fines informativos y no de comercialización y/o adquisición de bienes, servicios o venta de productos. Si desea contactar a los autores de los presentes artículos por favor comunicarse directamente a los teléfonos de la Universidad Gestalt o bien a través de nuestras redes sociales.



Una publicación de la  
UNIVERSIDAD GESTALT

#### COMITÉ EDITORIAL

Dra. Edith X Huerta Trejo  
Rectora

Dra. Claudia Elena García Martínez  
Dra. Vanessa Vargas García  
Mtra. Tzitziki del Valle Montes  
Mtra. Mireya Thomas Olalde  
Mtra. Karla Margarita Maldonado Martínez  
Dra. Isabel Citlalli Herrera Sandoval  
Mtra. Christina Eunice Núñez Gasca  
Dr. Bernardo M. Rangel Moreno  
Dra. Adriana Patiño Jasso  
Dra. Rosamaría Polidura Cárdenas  
Dra. Dora Luz Hurtado Salazar  
Dr. Arturo Chávez Rodríguez

PRODUCCIÓN Y DISEÑO EDITORIAL  
LDG AAV | CodigoVAP

# 1983

# 2023



## CONTENIDO

<b>Reseña</b> <i>Dra. Claudia Elena García Martínez</i>	<b>02</b>	<b>La realidad actual de la educación a distancia para los docentes y capacitadores de México</b> <i>Dra. Isabel Citlali Herrera Sandoval</i>	<b>51</b>
<b>Grupo psicoterapéutico Gestáltico para las personas altamente sensibles</b> <i>Dra. Vanessa Vargas García</i>	<b>03</b>	<b>Frente a la experiencia de Muerte en tiempos de COVID</b> <i>Dr. Bernardo M. Rangel Moreno</i>	<b>59</b>
<b>Resignificar mi historia para valorar mi existencia</b> <i>Mtra. Tzitziki del Valle Montes</i>	<b>11</b>	<b>La Comprensión y manejo del miedo en la Psicoterapia del Grupo Gestalt</b> <i>Dra. Adriana Patiño Jasso</i>	<b>65</b>
<b>Gratitud en el aula</b> <i>Dra. Claudia Elena García Martínez</i>	<b>21</b>	<b>Amor Romántico: Violencia y Gestalt</b> <i>Mtra. Christian Eunice Núñez Gasca</i>	<b>69</b>
<b>El Autorretrato Conceptual como Técnica Proyectiva para Fortalecer el Yo</b> <i>Mtra. Mireya Thomas Olald</i>	<b>31</b>	<b>Modelo Energético Neurobiológico Gestalt</b> <i>Dra. Rosamaría Polidura Cárdenas</i>	<b>77</b>
<b>Neurodivergencia: el espectro de la cotidianidad</b> <i>Mtra. Karla Margarita Maldonado Martínez</i>	<b>41</b>	<b>El estilo del liderazgo que demandan las organizaciones del siglo XXI, desde la Psicoterapia Gestalt</b> <i>Dra. Dora Luz Hurtado Salazar</i>	<b>87</b>

# 2023

## Reseña



**E**n este aniversario de la Universidad Gestalt, la Revista Reveles comparte una edición especial en la que retoma artículos que muestran las diferentes facetas que la Comunidad Gestalt ha experimentado y que en conjunto con la dedicación y esfuerzo de cada uno de sus miembros ha seguido apoyando a tener una mejor sociedad: a través de los egresados calificados, a través de la excelencia de sus docentes, y a través de la visión de sus autoridades.

Los artículos que se presentan a continuación, muestran el cómo la Psicoterapia y la Filosofía Gestalt es transversal y holística, ya que puede atender desde diferentes ángulos y perspectivas, situaciones para la mejora, el equilibrio y el desarrollo mental, físico y espiritual; a través de hacer consciente las capacidades individuales para el logro de metas y objetivos. Asimismo, el área educativa y de innovación de la Universidad Gestalt, comparte experiencias importantes en el ámbito de formación profesional y empresarial.

Esta edición especial comienza con un artículo que nos muestra la importancia de empatizar y dar atención a las personas con el rasgo de alta sensibilidad ya que representan un número representativo de la población y que a través de la Psicoterapia Gestalt, la persona puede identificar sus fortalezas y áreas de oportunidad. Se continúa con un artículo que muestra la capacidad de resiliencia a través de la historia y el cómo la psicoterapia Gestalt apoya a la resignificación de experiencias. El tercer artículo comparte una parte filosófica y espiritual sobre los beneficios de la gratitud en el aula y el cómo cultivarla, con la finalidad de fomentar prácticas individuales y grupales que mejoren la calidad de vida del estudiante. Posteriormente el quinto artículo examina desde el enfoque gestáltico, la percepción y concepción de sí mismo, los efectos de la fotografía terapéutica y la importancia de mirarse así mismo (a). El sexto artículo muestra información relevante acerca de la neurodivergencia y de cómo la psicoterapia Gestalt puede llevar a la persona a reconocerla para poder tener una mejor inserción en actividades cotidianas. El séptimo artículo nos remonta al cambio educativo que aconteció durante la pandemia, mostrando la realidad que enfrentaron docentes y estudiantes de diferentes disciplinas, y el cómo lograron adaptarse y salir adelante. Continuando con los efectos de la pandemia, el octavo artículo nos sensibiliza con la difícil situación de las pérdidas que se tuvieron durante esta situación mundial, y cómo la terapia de grupo resulta un apoyo valioso para su tratamiento. Como una excelente continuación, el noveno artículo nos muestra los retos de una terapia de grupo para tratar miedos e inseguridades. Volviendo al Ciclo Gestalt de Salama, el artículo décimo, comparte las dimensiones y las polaridades de aquello que conocemos como amor. Escalando en las dimensiones de la psicoterapia Gestalt, el artículo décimo primero, comparte una visión metodológica para la percepción del campo energético humano y la evolución de la conciencia. Finalmente el cierre del doceavo artículo, nos lleva hacia una reflexión sobre el tipo de liderazgo que las personas y las empresas actualmente requieren, con la finalidad de ofrecer calidad en sus servicios y sus productos; todo, bajo una perspectiva desde la psicoterapia Gestalt.

Llegar a este aniversario ha conllevado muchos retos personales y grupales. Sin embargo, la Universidad Gestalt y su Comunidad llevan siempre consigo, el objetivo de ofrecer herramientas para que las personas reconozcan su potencial y compartan sus dones y talentos para el logro de un mejor lugar para vivir y coexistir.



Dra. Claudia Elena  
García Martínez

GRUPO PSICOTERAPÉUTICO  
**GESTÁLTICO**

PARA LAS PERSONAS ALTAMENTE SENSIBLES

Doctoranda Vanessa Vargas García





## INTRODUCCIÓN

Si nacemos en grupo y vivimos en grupo, ¿podríamos apoyar de la misma forma a las personas que comparten determinadas cualidades?. Con la lectura de este artículo informativo, la persona conocerá las bases sobre las cuales se propone crear un grupo psicoterapéutico Gestáltico para personas altamente sensibles (PAS). Toda la información fue obtenida por el método de búsqueda documental y por medios electrónicos, aunado a la experiencia personal siendo altamente sensible y como psicoterapeuta de personas con el rasgo; los resultados de la búsqueda se presentan en cada apartado del artículo.

La importancia de esta investigación es principalmente por la poca información que se tiene sobre el rasgo. La alta sensibilidad puede percibirse como una carga y por lo tanto no ser aprovechado como el rasgo beneficioso que puede llegar a ser cuando la persona lo conoce, se conoce y utiliza las cualidades que le brinda. El trabajo psicoterapéutico Gestáltico en grupo para las personas altamente sensibles puede ser benéfico tanto por la base teórica que define el objetivo del grupo como por el manejo de un psicoterapeuta que conozca el rasgo y tenga la habilidad y experiencia para manejarlo.

## ALTA SENSIBILIDAD

Las personas altamente sensibles cuentan con un amplificador en el sistema nervioso central que cuando recibe la información del entorno a través de los sentidos sensoriales la envía al cerebro maximizando lo recibido, también la alta sensibilidad se presenta amplificada en la vida emocional de la persona con el rasgo.

Karina de Zegers (2015) menciona que a pesar de las múltiples características con las que cuentan las PAS, hay 4 de ellas que definen con su presencia o ausencia si las personas tienen o no el rasgo, ya que si le falta alguno de los 4 pilares, se considera que la persona no es altamente sensible. Dichos pilares son nombrados por sus iniciales como D.O.E.S., que significa:

- D. Deep of processing. Procesamiento profundo de la información: estar analizando y rumiando constantemente la información que se recibe del entorno, generando un cansancio igualmente profundo.
- O. Overstimulation. Sobre estimulación al recibir información: las personas altamente sensibles no filtran la información que llega por medio de la experiencia y a través de los sistemas sensoriales.
- E. Empathy & Emotional Responsiveness. Intensa emocionalidad y empatía: las emociones de las que una persona altamente sensible es testigo, suelen convertirse en su propia emoción y ello se debe a una alta capacidad de empatía. Se sabe que se debe a las neuronas espejo (Aron, N, Elaine; 2014, minuto 29:51).
- S. Sensitivity to Subtles. Sentidos sensoriales más sensibles y desarrollados que la norma: el mensaje de los sentidos sensoriales llega al sistema nervioso central, el cual funge como amplificador, dando como resultado una mayor percepción sensorial y emocional.

Aunado a las características anteriores, podemos encontrar en las PAS que son personas que duermen poco, presentan alergias, pueden desarrollar adicciones

## Resumen

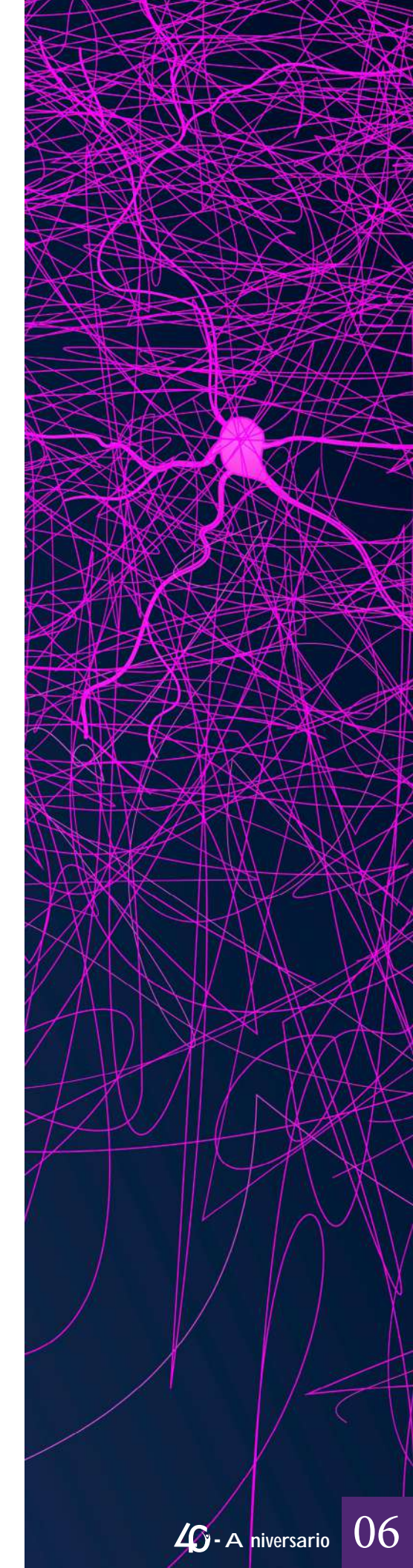
Atender las necesidades psicoterapéuticas de un grupo específico de personas con el objetivo de transformar o reforzar el rasgo de la alta sensibilidad en una perspectiva positiva, es una posibilidad que analizaremos desde la teoría Gestáltica en el presente artículo informativo. Para ello, en la lectura de este artículo, se encuentra una breve definición del rasgo con el que cuentan las personas altamente sensibles (PAS), posteriormente se abordan los conceptos que fundamentan el uso de la psicoterapia Gestalt en el rasgo, así como la utilidad del grupo en un proceso psicoterapéutico, todo ello con el fin de generar un grupo psicoterapéutico Gestáltico que permita a las personas con el rasgo convertirse y disfrutar lo que son.

**Palabras clave:** grupo, alta sensibilidad, personas altamente sensibles, grupos altamente sensibles, psicoterapia Gestalt

## Abstract

To attend to the psychotherapeutic needs of a specific group of people with the objective of to transform or to reinforce the trait of high sensitivity in a positive perspective, it is a possibility that we will analyze from Gestalt theory in this informative article. For it, by reading this article, it will be described a brief definition of the trait in which counts highly sensitive people, subsequently it will be an approach to the concepts that fundament the use of the Gestalt psychotherapy in the trait, just like the utility of the group in a psychotherapeutic process, all this with the goal of generate a psychotherapeutic Gestalt group that allow the people with the trait to convert in and to enjoy what they are.

**Key words:** group, high sensitivity, highly sensitive people, highly sensitive group , Gestalt psychotherapy.





con facilidad, se tardan en tomar decisiones ya que analizan todas las opciones y consecuencias, suelen evitar las actividades competitivas, amplifican los efectos de las críticas, pensamiento divergente (cambian de un tema a otro), se les dificulta poner límites, constantemente se sienten inadecuados (Nicoletta Travaini; 2020).

### GESTALT PARA LA ALTA SENSIBILIDAD

Una de las teorías que sustentan la psicoterapia Gestalt y se convierte en el objetivo de la misma es la Teoría paradójica del cambio: "El cambio ocurre cuando uno se convierte en lo que es, no cuando trata de convertirse en lo que no es" (Beisser, Arnold R., 2015). Los pacientes acuden a psicoterapia buscando un "cambio" porque viven una lucha interna entre lo que "deberían ser" y lo que "quieren ser", ambas imágenes no concuerdan con su realidad y por ello sufren. Cuando el paciente acepta quien es y se vive como tal, es justo el inicio del cambio.

Los mismos principios de la teoría paradójica del cambio dicen que los grupos "son relevantes para el cambio social, que el proceso de cambio individual no es más que un microcosmos del proceso de cambio social" (Beisser, Arnold R., 2015). Sabemos que viviendo en sociedad pertenecemos a distintos grupos y cuando algo cambia en el entorno nos tenemos que adaptar para sobrevivir, un individuo puede hacer que cambie el grupo y viceversa. Esto sucede por la necesidad del ser humano a la supervivencia, el ser humano tiende hacia la homeostasis, a recuperar el equilibrio ante cualquier cambio interno o externo.

## "el todo es más que la suma de las partes"

Laura Perls - (Peñarubia, P, 1991, p.14),

El grupo es más que la suma de los integrantes del mismo, cada integrante es un paciente y el grupo completo es un paciente, si le agregamos que el grupo es altamente sensible y por ende altamente empático, el vínculo que se puede lograr es mayor a un grupo de personas que no son PAS, y dicho vínculo puede producir un compromiso mayor por el bien individual y grupal, generando resultados con mayor velocidad y duración. Dentro de un grupo Gestáltico podemos utilizar técnicas individuales y grupales (supresivas, expresivas e integrativas), técnicas que van cubriendo cada una de las necesidades del grupo, mismas que se reflejan en los bloqueos tanto individuales como del grupo.

En el Ciclo de la Experiencia de Salama, Héctor (Salama, H., 2011) encontramos los siguientes bloqueos:

1. Postergación: no se tiene la fuerza o el impulso de iniciar o abrir un ciclo y por lo tanto de cumplir una necesidad. Frecuentemente las PAS crecen con la idea de no merecer por ser quejumbrosos, quisquillosos, exagerados de acuerdo a la norma, por lo que no inician o persiguen aquello que necesitan, conformándose.
2. Desensibilización: las personas utilizan como defensa una barrera a la vida física y/o emocional. Algunos PAS buscan enfocarse en lo racional, lo logran por un tiempo pero su naturaleza es imparable, por lo que viven en una lucha interna para no mostrar lo que son.
3. Proyección: dejar fuera de sí lo que no se tolera aceptar como propio, todo el mundo tiene la culpa de y es responsable de, excepto yo. La victimización es una herramienta que algunos PAS utilizan para exigirle al entorno en lugar de encontrar sus propias herramientas para adaptarse.
4. Introyección: justo en este bloqueo es en el que las personas tenemos esa idea del cómo "debería ser" que tanto nos hace sufrir. Los PAS no son como la norma, por lo tanto encuentran muchos "deberías", que adquieren o integran.
5. Retroflexión: aquello que se quisiera depositar en el exterior para satisfacer una necesidad, se deposita en la propia persona y por lo tanto no se satisface la necesidad. Las alergias son compañeras en la alta sensibilidad así como una gran variedad de "itis" relacionadas con somatización.
6. Deflexión: cuando se está por satisfacer la necesidad la persona se retracta, se desvía de aquello que quiere. Los PAS han sido rechazados y criticados en muchas ocasiones por el entorno, los que cuentan con las herramientas para manejarlo no tienen este bloqueo, los que buscan aceptación deflecan.
7. Confluencia: cuando se llega al contacto con el satisfactor, no se detiene el mismo por miedo a perder y en el proceso se pierde la individualidad. Las PAS temen al abandono y prefieren confluir antes de ser rechazadas, le entrega el control al otro.
8. Fijación: la persona se queda en el mismo ciclo sin lograr cerrarlo completamente y por lo mismo persiste. Las PAS son expertas en resentimiento, sienten y vuelven a sentir en el mismo o mayor nivel que el hecho originario.

GRUPOS PAS (Personas Altamente Sensibles)

España cuenta con la Asociación de personas con alta sensibilidad de España (APASE), iniciada por Karina Zegers; creó grupos locales y generó encuentros nacionales; también con la Asociación Española de Psicólogos y Profesionales de Alta Sensibilidad- PAS España, hay espacio tanto para participantes como terapeutas; así mismo cuentan con una certificación para terapeutas; además hay una empresa fundada por Claudia Ibáñez llamada Emoción Ágil.

En México encontramos PAS México creado por Ericka Espinoza, inició un Programa de Mentores por medio de los cuales ofrece información sobre el rasgo y apoyo.

En Estados Unidos de América podemos encontrar la página de la Doctora Elaine Aron donde se listan a terapeutas aprobados, también hay otra página de apoyo a terapeutas altamente sensibles (se encuentran en referencias).

En Toronto Danièle Massie organiza grupos en los que se da apoyo a las personas altamente sensibles, en el sentido de lograr vivir más en conciencia la sensibilidad, ofrece técnicas para las personas altamente sensibles, aunado a terapia Gestalt y técnicas como EFT Tapping, mindfulness, trabajo sensorial. Los grupos son de experiencia en la naturaleza, creativos, con el objetivo desarrollar el darse cuenta en sí mismos, auto compasión y auto confianza.

En cuanto a los grupos que se encuentran en redes sociales, podemos encontrarlos con sede en distintos países, son grupos de apoyo creados por una sola persona o un grupo de personas que tienen como objetivo, crear un espacio en el que las personas altamente sensibles puedan compartir sus experiencias así como libros, talleres, artículos y técnicas que les han sido de utilidad para equilibrarse ante la sobre estimulación o la incomodidad de determinadas situaciones.

Ninguno de los grupos anteriores es en realidad un grupo psicoterapéutico.

### CONCLUSIONES

El trabajo en grupo inició con Hersey, Pratt (1872-1956) con pacientes tuberculosos, en el que se observó que el grupo ayudaba a la continuidad de su rehabilitación, aunque el objetivo era atender a más pacientes en menos tiempo, se observó el apoyo de la persuasión y apoyo de los integrantes para el desarrollo y persistencia del auto cuidado (Portillo, D., 2000). El grupo psicoterapéutico para PAS podría brindar la persuasión y persistencia que los impulse a vivir más en su rasgo, a estimular su auto cuidado que se vería reflejado en la movilización de los bloqueos tanto de forma individual como grupal. La empatía

sería una herramienta que el psicoterapeuta puede usar a favor de los integrantes y del grupo, teniendo cuidado también en el manejo de las emociones que se viven de forma negativa, ya que también generan empatía; con ello me refiero a que el psicoterapeuta debe estar preparado para trabajar con todas las emociones que se presenten. Se encontraron asociaciones y grupos para pacientes, para psicoterapeutas; grupos en redes sociales, grupos de ayuda; sin embargo, en la búsqueda, no se encontró (al menos no en los idiomas español e inglés) un grupo psicoterapéutico (si terapéuticos) específico para PAS en el que el objetivo sea el apoyo al rasgo, a convertirse en lo que son. Ello abre una posibilidad de investigación y de trabajo que no se ha realizado de forma específica hasta la fecha.

En el grupo Gestáltico PAS que se propone, se vivirían las sensaciones y emociones de manera amplificadas de forma individual, de forma grupal y de forma compartida, del mismo modo sucedería la aceptación del rasgo, permitiéndose vivir el rasgo que tienen y convirtiéndose en lo que son. Un grupo de personas que se comprendan, con quienes puedan exponer su rasgo, que además les brinde las técnicas para convertirse más en quienes realmente son y vivir el rasgo como una cualidad positiva, ese podría ser un "Grupo PAS de Psicoterapia Gestalt, basado en la teoría paradójica del cambio".

## REFERENCIAS

- Asociación Española de Psicólogos y Profesionales de Alta Sensibilidad- PAS España (desde 2022). <https://pasespana.org>
- Asociación para todas las Personas con Alta Sensibilidad de España (desde 2017). <https://www.asociacionpas.org/>
- Aron, N., Elaine (2006). El mer de la sensibilidad. Las personas altamente sensibles. 11ª edición. Obelisco.
- Aron, N. Elaine (2014). Video A talk on high Sensitivity. Part 1 of 3: research. <https://youtube.com/FQLBnUBKagY>
- Aron, N. Elaine (desde 2022). The Highly Sensitive Person. <https://hsperson.com/>
- Beisser, Arnold, E. (2015). La teoría paradójica del cambio en la psicoterapia Gestalt. Revista Vinculando. <https://vinculando.org/psicologia-psicoterapia/teoria-paradojica-del-cambio.html>
- Dinámicas de grupo (fecha desconocida). Grupo pequeño Tavistock. <https://sites.google.com/site/dinamicasdegruposporbinz/home/otras-tecnicas-de-dinamicas-de-grupo-1/grupo-pequeño-tavistock>
- Emoción Ágil (desde 2021). <https://www.emocionagil.com/>
- Escalera, José (2020). ¿A qué huele aquí?. Anecdótico de una persona. Edición Kindle
- Mendoza, Lilia; López, Elizabeth C. (1999). Manual de Grupos de Autoayuda. Sugerencias para organizar, establecer y dirigir grupos de autoayuda. Gobierno del Distrito Federal. Secretaria de Desarrollo Social. Dirección General de Equidad y Desarrollo Social. [http://www.sideso.cdmx.gob.mx/documentos/publicaciones/2018/adultos%20mayores/manua\\_de\\_grupos\\_de\\_autoayuda.pdf](http://www.sideso.cdmx.gob.mx/documentos/publicaciones/2018/adultos%20mayores/manua_de_grupos_de_autoayuda.pdf)
- Massie, Danièle (desde 2005). Moving to Change Psychotherapy. Toronto HSP Groups. Individual Sessions for The Highly Sensitive. <https://www.movingtochange.com/#>
- Peñarubia, Paco (1991). Terapia Gestáltica Grupal. Clínica y Salus. Investigación Empírica en Psicología. Vol.2. Num. 2. Pages 115-123. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.
- Pico, Iván (fecha desconocida). Los Grupos de Encuentro, de Carl Rogers. Expresando sentimientos. <https://psicótico.com/los-grupos-de-encuentro-de-carl-rogers-expresando-sentimientos/>
- Portillo, D. Isabel (2000). Bases de la terapia de grupo. Pax.
- Rodríguez, Hebe (2020). PAS México: Un reencuentro consigo mismo. <https://www.somoshermanos.mx/pas-mexico-un-reencuentro-consigo-mismo/>
- Salama, Héctor (2011). Gestalt 2.0 (Actualización en Psicoterapia Gestalt). Colección Privada.
- Sensitive Therapists (desde 2018). Sensitive Therapist. Support for a Calm & Nourishing Practice. <https://www.sesitivetherapist.com/>
- Travaini, Nicoletta (2020). El don de las personas sensibles. Guía Práctica para convertir la hipersensibilidad en nuestro centro de equilibrio. Obelisco.
- UTCV (fecha desconocida). Dirección de equipos de alto rendimiento. II. Liderazgo y manejo de grupos. Grupos T. <https://sites.google.com/site/direquiposdealtorendimiento/II-liderazgo-y-manejo-de-grupos/manejo-de-grupos/grupos-t>
- Zegers, Karina (2015). Las 4 características principales de la alta sensibilidad. <https://www.personasaltamentesensibles.com/las-4-caracteristicas-principales-de-la-alta-sensibilidad/>



## Acerca de la Autora



Vanessa Vargas García.

**M**exicana, 44 años de edad, casada, madre de 3 hijos (4, 8 y 13 años), de procedencia familiar de Tequila, Jalisco y Parral, Chihuahua.

Estudió la licenciatura en Mercadotecnia con especialidad en Psicología Organizacional en el Instituto Tecnológico de Monterrey Campus Ciudad de México, se dedicó a la práctica de desarrollo de nuevos productos y productos con licencias (Disney, Mattel, Warner Brothers, Sanrio y Chavo del 8) por 5 años, al mismo tiempo que estudiaba su segunda licenciatura en Psicología en la Universidad Intercontinental.

Por temas de salud dejó de laborar de forma empresarial. Realizó una Maestría en Psicoterapia Gestalt, un diplomado en hipnosis Ericksoniana, y otro en actualización de técnicas Gestalt, así como una certificación para el uso del "monstruo come miedos"

Actualmente es egresada del Doctorado en Psicoterapia Gestalt y está elaborando una investigación sobre las personas altamente sensibles. Tiene como hobbies jugar volleyball y armar rompecabezas. Dedicó su tiempo y esfuerzo a su esposo e hijos, ya que son su soporte y empuje.



# RESIGNIFICAR MI HISTORIA PARA VALORAR MI EXISTENCIA

Mtra. Tzitziki Del Valle Montes



## RESUMEN

En el presente artículo se analiza el concepto de resiliencia a través de la historia y el impacto que ésta ha tenido en las personas con determinadas características, también se reconoce que un individuo que no es considerado resiliente, es capaz de aprender a serlo en cualquier momento de su vida y con ello, podrá resignificar cada experiencia vivida, sin importar el grado del trauma experimentado. Esta resignificación de las experiencias se trabaja a través del fortalecimiento del autoestima, por lo que también se analizará este concepto y cuáles son sus pilares, también se presenta una propuesta de ejercicios vivenciales con psicoterapia Gestáltica para fortalecerla. De esta manera, las personas son capaces de valorar su propia existencia, autoapoyarse en ellos mismos y redescubrir que a través de sus fortalezas personales, pueden resignificar su historia y reescribirla con nuevos aprendizajes para gozar de una vida en plenitud.

**Palabras clave:** Resiliencia, Gestalt, Autoestima, Autoapoyo.

## ABSTRACT

In this article, the concept of resilience is analyzed through history and the impact that it has had on people with certain characteristics, it is also recognized that an individual who is not considered resilient is capable of learning to be so at any time of his life and with it, he will be able to resignify each experience lived, regardless of the degree of trauma experienced. This resignification of experiences is worked through the strengthening of self-esteem, so this concept will also be analyzed and what its pillars are, a proposal for experiential exercises with Gestalt psychotherapy is also presented to strengthen it. In this way, people are able to value their own existence, rely on themselves and rediscover that through their personal strengths, they can resignify their history and rewrite it with new learning to enjoy a life with fullness.

**Key Words:** Resilience, Gestalt, Self-esteem, Self-support.

## Introducción

A lo largo de la vida, el ser humano se enfrenta con distintas adversidades, todas ellas de diferentes magnitudes; éstas lo van marcando como persona y van incidiendo en la forma en la que se ve así mismo y cómo valora su propia existencia. Si este individuo es capaz de afrontar dichas adversidades desde una forma sana y resignificarlas, se le llama resiliencia.

Históricamente, se ha dicho la resiliencia se aprende en la infancia y se va reforzando con el paso de los años, pero se ha comprobado que no importa la edad ni el momento de vida de las personas, ellas siempre pueden aprender a ser resilientes si se toman en cuenta los pilares centrales que la sostienen; entre ellos, el más emblemático y el que funge como común denominador en las personas resilientes, es el de la alta autoestima.

Al igual que el concepto de resiliencia, la autoestima también puede desarrollarse y fortalecerse en cualquier momento de la vida, y en este artículo de revisión bibliográfica se proponen técnicas y ejercicios mediante la terapia Gestalt para que el individuo logre mejorar su autoconcepto, aumentar su autoconocimiento y fortalecer su autoestima, para que al mismo tiempo consiga aprender a vivir una vida en resiliencia, pueda resignificar sus experiencias y valore su existencia.

### La Resiliencia como concepto

El concepto de resiliencia se ha empleado desde hace muchos años, puesto que es un término que se utiliza en la física para simbolizar la elasticidad de un material, y esta propiedad es lo que permite que el material se pueda deformar sin romperse, aunque esté siendo presionado por un objeto pesado y al finalizar la presión, éste vuelve a su forma original.

En la medicina, se usa el término para explicar la capacidad de los huesos de crecer en la dirección correcta después de una fractura.

En latín, la palabra resiliencia, proviene de "resiliens" que significa "saltar hacia atrás, rebotar" y para la Real Academia Española es "la capacidad de un material, mecanismo o sistema para recuperar su estado inicial cuando ha cesado la perturbación a la que había estado sometido" (Real Academia Española, 2022).

Cuando analizamos el término "resiliencia" desde la parte humana, se observa que para Boris Cyrulnik (2005), la resiliencia es "el arte de navegar en los torrentes" (p.213), para Rafaela Santos (2021), la resiliencia es "la capacidad que tiene cada persona para poder afrontar las circunstancias más adversas" (p.10) y para Barrero (2018) la resiliencia es "una capacidad para reelaborar la vida, inclusive transformar la adversidad en una oportunidad para actuar de mejor manera frente a diversas circunstancias." (p. 125).

Como se puede observar, todas estas definiciones tienen en común que ante un trauma externo, sin importar la gravedad, los materiales, los huesos o las personas, poseen la habilidad de resistirlo, y al pasar el trauma, volver a su estado original.

### La Resiliencia en la Psicología

El concepto de resiliencia se introduce en la psicología por el psiquiatra Michael Rutter en los años 70, él decía que la resiliencia es un "fenómeno manifestado por personas que evolucionan favorablemente habiendo sido víctimas del estrés" (Rutter, 1993) y éstas se desarrollan psicológicamente sanas y exitosas.

Más tarde, el concepto se profundizó con las investigaciones Viktor Frankl. Él es el creador de la logoterapia pero también investigó y trascendió por su experiencia personal, pues, en su libro *El Hombre en busca de Sentido* escribe su propio proceso de resiliencia, ya que escapó de los campos de concentración Alemanes y se refugió en su imaginación para poder sobrevivir y transformar los sentimientos y el dolor que experimentó en esa etapa de su vida.

En los años 80s, el término resiliencia toma más fuerza con Emmy Elizabeth Werner, ya que realizó un estudio a 698 niños de familias pobres en la isla de Kauai en Hawai y durante 32 años los analizó y concluyó en su libro "Vulnerable but invincible: high risk children from birth to adulthood" que una niñez difícil no es determinante para que una persona no tenga una vida feliz, equilibrada y llena de cosas positivas, "buscó identificar los factores de riesgo y los factores protectores que habían posibilitado la adaptación" (Forés, 2008, p.16). Y a estos niños que habían logrado superar los obstáculos, los llamó personas resilientes.

Algunos otros estudios se enfocaron en adultos que habían vivido situaciones traumáticas y cómo esta habilidad de adaptación y resiliencia se puede desarrollar en cualquier momento de la vida, inclusive en la adultez.



En cuanto a la categorización de la resiliencia, Luis Rojas Marcos (2010) dice que “las desgracias pueden dividirse en dos categorías: comunes y excepcionales”. Las comunes son las adversidades que se enfrentan en el día a día: problemas en el trabajo, en el tránsito o en casa. En cuanto a las excepcionales, Rojas se refiere a adversidades que ponen en riesgo la vida del individuo o de su familia, como las guerras, la violencia, tortura o la muerte de alguien importante en su vida. En ambas categorías existe la posibilidad de enfrentarlas de manera resiliente.

Para Vanistendael (1995) la resiliencia tiene dos niveles. El primero, considera la “la capacidad de permanecer íntegro frente al golpe” y en el segundo, considera la “capacidad de construir positivamente pese a las dificultades”.

Para entender cómo sucede esto, Boris Cyrulnik y su concepto de “Oximoron” explica que las personas al recibir un gran golpe emocional, se adaptan dividiéndose internamente. La parte de la persona que ha recibido el golpe sufre y produce necrosis, mientras que la otra parte, la mejor protegida, tiene la capacidad de buscar dentro de sí mismo la parte sana y “reúne, con la energía de la desesperación, todo lo que pueda seguir dando un poco de felicidad y sentido a la vida”. (Díaz, 2015), la saca a flote y la persona puede enfocar su atención y entender que a pesar del golpe emocional, existen razones positivas para sobreponerse.

Lo que se puede deducir con lo anterior, es que una persona resiliente será capaz de reponerse de los golpes de la vida, sin importar el grado, la intensidad del trauma, o lo doloroso del mismo, podrá enfrentarla desde una forma distinta y tener la oportunidad de verla desde una perspectiva de crecimiento personal.

¿Y cómo se logra esto si el individuo no es resiliente por naturaleza, si no lo desarrolló cuando era niño, si no posee las herramientas necesarias ni está fortalecido para enfrentar estas adversidades?

## Aprender a ser Resilientes

Para entender cómo es posible aprender a ser resilientes, se citarán algunos autores que afirman que la resiliencia puede ser aplicada y aprendida en cualquier momento de la vida y no se reduce a un proceso que sólo puede desarrollarse durante la infancia. “Todo el mundo, en cualquier etapa de su vida y en

cualquier ámbito, puede encontrarse en una situación traumática, la puede superar y salir fortalecido” (Forés, 2008, p.18) si se aprende la forma de hacerlo.

Para esto, debemos considerar que la resiliencia:

- Es un proceso de reconstrucción personal.
- Es una habilidad para resistir al trauma y resurgir del mismo.
- Puede ser aprendido y desarrollado en cualquier momento de la vida.
- Puede aplicarse a los distintos tipos de trauma, desde los que tienen menos impacto en la vida del individuo, hasta los realmente trascendentales.

Henderson y Milstein (2003) señalan “seis pasos para fortalecer la resiliencia” y que al seguirlos, la persona logrará ser optimista, responsable, con alto grado de autoestima y autoeficacia; estos son:

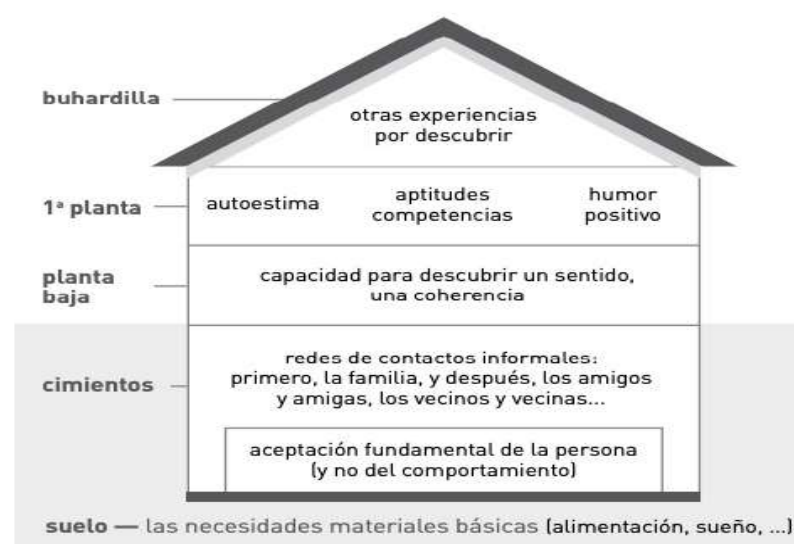
1. Enriquecer los vínculos prosociales,
2. Fijar límites claros y firmes en la acción educativa,
3. Enseñar habilidades para la vida,
4. Brindar afecto y apoyo,
5. Establecer y transmitir expectativas moderadamente difíciles, realistas pero alcanzables,
6. Brindar oportunidades de participación significativa.

Para Wolin (1993), existen siete pilares de la resiliencia:

1. Introspección: capacidad de conocer, de saber lo que pasa alrededor y es fundamental para comprender las situaciones y adaptarse a ellas.
2. Independencia. Se refleja en conductas tales como no involucrarse en situaciones conflictivas
3. Capacidad de interacción. Es la habilidad para reclutar pares y de establecer redes sociales de apoyo.
4. Capacidad de iniciativa.
5. Creatividad. Desarrollo de habilidades artísticas.
6. Ideología personal. Aquí se desarrolla el sentido de la compasión, justicia y lealtad.
7. Sentido del humor. Contribuye al sostén de las identificaciones grupales.

Para Vanistendael (2018), lo importante en el desarrollo de la resiliencia, sin importar la edad, ésta se debe edificar paso a paso, tal y como si fuera una casa en donde la persona habita y construye por sí mismo su propio crecimiento personal. Para ejemplificar esta teoría, propuso la metáfora de “La casita” que es una representación gráfica de los aspectos de la resiliencia.

## La casita: la construcción de la resiliencia



Nota. Adaptado de Hacia la Puesta en Práctica de la Resiliencia.

La casita: una herramienta sencilla para un desafío complejo (p.24 ) por Vanistendael, Stefan, 2018 Bice

En el suelo de la casa, se basa toda la construcción y esta se refiere a las necesidades básicas de la persona; en los cimientos, se puede observar la aceptación personal y la red de apoyo del individuo, ésta puede ser formada por su familia o sus amigos o su comunidad. En el primer piso está su búsqueda del sentido a todo lo que le ocurre. En el segundo piso está la autoestima, las aptitudes personales y su sentido del humor; finalmente en el techo se da paso a la posibilidad de experimentar nuevas experiencias.

Con esta metáfora, Vanistendael le da la posibilidad a cada persona de edificar con libertad cada piso de su propia existencia y les ofrece también la visualización general de su propia construcción de resiliencia.

Para Boris Cyrulnik (Cyrulnik, 2005), la resiliencia se debe trabajar en tres planos:

1. La adquisición de recursos internos que se impregnan en el temperamento, desde los primeros años, en el transcurso de las interacciones precoces preverbales, explicará la forma de reaccionar ante las agresiones de la existencia, ya que pone en marcha una serie de guías de desarrollo más o menos sólidas.

2. La estructura de la agresión, explica los daños provocados por el primer golpe, la herida o la carencia. Sin embargo, será la significación que ese golpe haya de adquirir más tarde en la historia personal del magullado y en su contexto familiar y social lo que explique los devastadores efectos del segundo golpe, el que provoca el trauma.

3. La posibilidad de regresar a los lugares donde se hallan los afectos, las actividades y las palabras que la sociedad dispone en ocasiones alrededor del herido, ofrece las guías de resiliencia que habrán de permitirle proseguir un desarrollo alterado por la herida. (p.26).

Como se puede observar, tanto en los pasos, los pilares, la formación de resiliencia y la sugerencia de trabajo de resiliencia, los autores hablan de factores multisectoriales para trabajar la resiliencia, pero todos ellos coinciden en el trabajo con la autoestima del individuo y el fortalecimiento de la misma. Y como dijo Branden (2018), “la gente con un grado alto de autoestima seguramente puede derribarse por un excesivo número de problemas, pero tendrá capacidad de sobreponerse con mayor rapidez” (P.37) Por este motivo se hará énfasis en el concepto de autoestima y en cómo se trabaja mediante la Gestalt.

## Entendiendo la Autoestima

Para hablar de autoestima, se tomará en consideración al exponente más importante de este tema: Nathaniel Branden, un psicoterapeuta Canadiense nacido en 1930, para él, la autoestima es “la disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad” (2018, p. 49), aquí se refiere a los desafíos básicos de la vida pero al aprender a hacerle frente a lo básico, el ser humano se estaría preparando también para desafíos o adversidades mayores.

Rodríguez, Pellicer y Dominguez (1988) ven a la autoestima como “el resultado de un proceso de desarrollo y aprendizaje que se construye a lo largo de la vida”, y en este caso, no se limita únicamente al periodo infantil, por lo que puede trabajarse y desarrollarse en cualquier momento de la vida, si la autoestima no se ha desarrollado satisfactoriamente en la infancia, esto no es determinante en la vida de una persona, ya que ella puede aprender a desarrollarla en cualquier momento de su vida; no es un proceso sencillo, pues requiere compromiso, dedicación, autoconocimiento y respeto, pero es un proceso posible.

Como comenta Branden (1999) "la autoestima corresponde a aquello que depende única y exclusivamente de nuestra elección volitiva. No puede estar en función de la familia en la que nacimos, o de nuestra raza o del color de nuestra piel, o de los logros de nuestros ancestros. Estos son valores a los cuales a veces las personas se aferran para eludir la responsabilidad de lograr una autoestima auténtica" (p.40), por lo que al elegir trabajar en ella desde una forma consciente y voluntaria, se está asumiendo la responsabilidad de la propia vida, más allá del pasado o de la infancia que cada persona haya tenido.

Autoestima es "la confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida" (Branden, 2018. p.19).

En cuanto a los fundamentos de la autoestima, Branden se basa en los siguientes: la práctica de vivir conscientemente, la práctica de aceptarse a sí mismo, la práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo, la práctica de la autoafirmación, la práctica de vivir con propósito, y la práctica de la integridad personal.

También, en su libro "Los Seis Pilares de la Autoestima" (2018), hace énfasis en que para poder trabajar la autoestima, se deben abordar estos pilares: La práctica de vivir conscientemente.

1. La práctica de aceptarse a sí mismo.
2. La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo.
3. La práctica de la autoafirmación.
4. La práctica de vivir con propósito.
5. La práctica de la integridad personal (p.44)

Para fortalecer estos pilares enlistados por Branden se tomará como base la terapia Gestalt, puesto que tiene como una de sus metas "favorecer la adquisición de una filosofía de vida auténtica con la que el paciente mejore considerablemente su calidad de vida al incrementar su autoapoyo y su autoestima" (Salama, 2012. p.22).

Por lo que usar este abordaje puede ser sumamente beneficioso para apoyar a la persona que necesita reforzar su autoestima, ya que además de la práctica de vivir conscientemente o lo que es lo mismo, vivir en el aquí y en el ahora gestáltico, con esta terapia, se logra que el individuo se acepte a sí mismo y asuma la responsabilidad de su propia vida. Se fomenta el autoconocimiento y se fortalece el "yo" para que cada persona sea capaz de buscar en su interior las herramientas que necesita para autosostenerse en su vida diaria.

Estrategias para desarrollar la Autoestima a través de la Gestalt

En la Gestalt, se utiliza comúnmente el término "Darse cuenta" que viene del inglés "awareness" que significa consciencia, y se basa en el aquí y en el ahora, siempre en tiempo presente.

Bajo este propósito del "darse cuenta" es que se proponen las siguientes estrategias, las cuales tienen como objetivo el fortalecimiento del autoestima. Estos ejercicios o experimentos, como son llamados en Gestalt, son expresivos y su objetivo es "reunir energía suficiente para fortalecer el contenido del darse cuenta" (Salama, 2007, p. 100) o integrativos. También mediante estas técnicas la persona estará en contacto con sus emociones, con su cuerpo y con su mente, de manera integral, y podrán ser trabajados ya sea en una sesión terapéutica o taller.

### Manejo de Polaridades

Esta estrategia sirve para que "el individuo descubra alguna de sus características negativas y proponerle que inicie un diálogo con la parte contraria de dicha característica" (Salama, 2007, p. 122) para que con esto identifique su parte interna fuerte (Yo) y la pueda diferenciar de su parte interna débil (Pseudo Yo).

Para este ejercicio, se pueden utilizar herramientas auxiliares como un espejo en donde la persona pueda verse y se le solicita que escriba en él, con plumón y en una sola palabra, un momento de su vida en donde se haya sentido con baja autoestima y pedirle que dialogue con él mismo, y frente al espejo, desde esa perspectiva y observe, además de sus palabras y sus emociones, su lenguaje corporal. Después, se le pedirá que borrar esa palabra y escriba, también en una sola palabra, un momento de su vida en donde se haya sentido con alta autoestima y también se le pedirá que dialogue con él mismo desde esta nueva perspectiva. De la misma forma, que observe sus palabras, sus emociones y su lenguaje corporal. Para finalizar el ejercicio se le pedirá que cree un diálogo entre ambas polaridades y decida cómo desea integrar la experiencia.

Para Salama (2007), "Al reinterpretar nuestras polaridades cambiamos nuestra propia estructura y la percepción de nuestro ambiente y empezamos a comportarnos y a pensar en forma distinta (...) lo hemos reorganizado" (p.213).

### Completar la Frase

En esta técnica se le presenta al paciente una frase inconclusa y se le pide que la termine como lo desee. Para fortalecer el autoestima, se sugieren las siguientes frases

- Me siento valiente cuando. . .
- Me veo a mi mismo como una persona fuerte cuando. . .
- Me enorgullezco de mi cuando puedo. . .
- Me siento valioso cuando logro. . .

A cada frase, la persona podrá decir la cantidad de respuestas que le vengan a la mente y la idea es que a cada respuesta pueda darse cuenta que hay momentos en su vida en los que la percepción de sí mismo es buena. Con el paso del tiempo, podrá ir interiorizando estas frases, estas respuestas, y esos momentos y podrá también, si así lo desea, ir añadiendo momentos a esas frases aunque no esté en sesión terapéutica.

### Visualización

Esta técnica sirve para que la persona pueda imaginar "que un deseo se vuelve realidad, dentro del sentido común" (Salama, 2007, p.124). Para este ejercicio, se le pide a la persona que escriba en una hoja con letras muy grandes, y quizá coloridas, alguna meta que desea alcanzar y que hasta ahora le ha parecido inalcanzable o imposible. Acto seguido, se le solicita que a la vuelta de la hoja llene una tabla en donde:

1. Enumere los pasos que debe seguir para cumplir dicha meta
2. Delante de estos pasos, escriba las acciones específicas a realizar para lograr cada uno.
3. Que escriba también el esfuerzo que requiere de su parte y el tiempo que está dispuesto a dedicarle.

Después se le pide que lea en voz alta, las veces que sea necesario: la meta y los pasos para cumplirla. Que abraze su hoja, cierre los ojos y se visualice logrando cada paso y alcanzando su meta. Así, con los ojos cerrados y visualizándose, se le pide que describa cómo se siente físicamente y emocionalmente. Para finalizar, se le pide que abra los ojos y comparta su experiencia. Y que se lleve con él su hoja para que pueda leerla y visualizarla siempre que lo necesite.

"La visualización de algún deseo implica crear nuevas vías neuronales asociadas al éxito del mismo, por ello la persona puede

dirigir su atención a lo que desea y así provocar las oportunidades necesarias para lograr su objetivo" (Salama, 2007, p.125). Con este ejercicio, la persona podrá darse cuenta de los pasos necesarios para cumplir una meta y al lograrla podrá sentir que es capaz de realizar lo que se proponga.

Como se puede observar, los ejercicios en Gestalt son útiles para trabajar la autoestima, pues la persona irá entrando en contacto consigo mismo e irá reconociéndose como individuo único, fuerte y capaz de lograr sus metas. También se le devuelve la responsabilidad de su propia vida para que pueda tomar las riendas de su existencia y sea capaz de cambiar el rumbo de la misma si así lo desea e incluso pueda, a través del fortalecimiento de la autoestima, aprender a ser resiliente.

## Conclusiones

La resiliencia es la capacidad que tienen los individuos para reelaborar las adversidades que la vida les presenta; ya sean adversidades comunes, como cualquier desdicha del día a día o de índole excepcional, como enfrentar la muerte de algún ser querido. Ser una persona resiliente significa tener la habilidad de enfrentar las adversidades de la vida, aceptarlas y resignificarlas.

Una infancia desprotegida, una adolescencia complicada o una adultez no sana, no es determinante para que un adulto no logre tener una vida feliz. Si durante su niñez no aprendió a superar situaciones traumáticas, en la vida adulta puede responsabilizarse por su propia existencia y decida trabajar en él mismo para aprender a desarrollar estrategias y formas distintas de autocuidado, sanar sus heridas y enfrentar al mundo desde una perspectiva diferente, con él mismo como base, apoyo y resguardo; más allá de lo que existió o faltó a lo largo de su vida. El individuo podrá recurrir a su interior para encontrar en sí mismo lo que debió venir de afuera.

Dentro de las diversas y multifactoriales formas de trabajar la resiliencia, se encontró como común denominador la autoestima del individuo, y aunque éste se enfrente a distintos problemas, tendrá más oportunidades, mejores bases y una mayor capacidad para sobreponerse quien tenga una autoestima alta, por lo que es necesario fortalecerla.

La autoestima, es la disposición de sentirse merecedor de la felicidad y depende únicamente de cada persona. Al igual que la

resiliencia, la autoestima puede ser construida y desarrollada en cualquier momento de la vida.

Dentro de los pilares de la autoestima podemos encontrar: La práctica de vivir conscientemente, de aceptarse a sí mismo, de asumir la responsabilidad de la vida propia, la práctica de la autoafirmación, vivir con propósito y la integridad personal. Estos conceptos se encuentran también en Gestalt como: "el darse cuenta", "vivir en el aquí y el ahora", "responsabilizarse de sus acciones", por lo que trabajar en el fortalecimiento de la autoestima a través de la terapia Gestalt es la mejor opción para el individuo.

La Gestalt ve a la persona como un ser integral y favorece la mejoría en la calidad de vida del individuo, mostrándole el camino para que pueda tomar el control de su propia existencia a través del autoconocimiento, la autoaceptación y la autorrealización.

Por este motivo, se pueden utilizar distintas técnicas Gestálticas para el desarrollo y fortalecimiento de la autoestima del individuo y al finalizar estos ejercicios, la persona podrá integrar a su vida los elementos que haya descubierto como importantes y trascendentales en el desarrollo de su autoestima, y con la práctica constante, podrá irlos aplicando a su vida cotidiana.

Aprenderá una nueva filosofía de vida, descubrirá sus fortalezas, trabajará en reestructurar sus recursos internos y mejorará su autoestima. Sin importar su pasado, asumirá la responsabilidad de su vida y en algún momento de adversidad, dejar de buscar afuera, recurrirá a él mismo, buscará su parte sana, se escuchará y logrará autoayudarse para resignificar estas adversidades, independientemente de lo doloroso que puedan ser y podrá ser capaz de verlas desde una perspectiva de fortaleza interna y enfrentarlas con entereza.

Más allá de lo que suceda, lo importante es qué se hace con ello, cómo se resignifican estas experiencias y cómo se puede fortalecer un individuo de manera interna para darle paso a una nueva visión de él mismo y de su futuro. Y creer por encima de todo que los seres humanos merecen ser felices y valorar su existencia.

## Bibliografía / Referencias

- Barrero Plazas, A. M., Riaño Ospina, K. T., y Rincón Rojas, L. P. (julio-diciembre, 2018). Construyendo el concepto de la resiliencia: una revisión de la literatura. *Poiésis*, (35), 121-127. DOI: <https://doi.org/10.21501/16920945.2966>
- Branden, Nathaniel. (2018). Los seis pilares de la autoestima. Ediciones Culturales Paidós.
- Branden, Nathaniel. (1999). El Poder de la Autoestima. Ediciones Culturales Paidós.
- Cyrulnik, Boris (2005). Los Patitos Feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida. Editorial Gedisa S.A.
- Díaz, Celeste. (2015). Psicología del "Oxímoron". *Psico.org*. en: <https://www.psyco.org/articulos/psicologia-del-oximoron>
- Forés, Anna (2008). La resiliencia, crecer desde la adversidad. Ed. Plataforma.
- Henderson, N. y Milstein, M. (2003). Resiliencia en la escuela. Buenos Aires: Paidós.
- Real Academia Española. (s.f). Resiliencia. En Diccionario de la lengua española. Recuperado en mayo de 2022, de <https://dle.rae.es/resiliencia>
- Rodríguez, M; Pellicer, G; Domínguez, M. (1988). Autoestima clave del éxito personal. Editorial Manual Moderno.
- Rojas, Luis Marcos (2010): Superar la adversidad. El poder de la resiliencia. Espasa. Madrid
- Rutter, M. (1993). Resilience: Some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*, 626-631.
- Santos, Rafaela (2103). Levantarse y Luchar. Cómo superar la adversidad con la resiliencia. Penguin Random House Grupo Editorial.
- Salama, Héctor. (2012). Gestalt 2.0. Actualización en Psicoterapia Gestalt. Ed. Alfaomega.
- Vanistendael, S. (1995). Cómo crecer superando los percances. Resiliencia: capitalizar las fuerzas del individuo. Ginebra: Oficina Internacional Católica de la Infancia. BICE
- Vanistendael, Stefan. (2018). Hacia la Puesta en Práctica de la Resiliencia. La casita: una herramienta sencilla para un desafío complejo. Bice. Ginebra
- Wolin, S. J. & Wolin, S. (1993). The resilient self: how survivors of troubled families rise above adversity. Nueva York, E.E.UU: VillardBooks.



GRATITUD EN  
**EL AULA**

Dra. Claudia Elena García Martínez



## Resumen

En este artículo se explora la siguiente pregunta: ¿Cuáles son los beneficios de fomentar la gratitud en el aula? En primer lugar, se ofrece una breve visión general y un análisis conceptual de cómo se entiende la gratitud en un contexto general. Este análisis se realiza teniendo en cuenta puntos de vista psicológicos, pedagógicos, éticos, filosóficos y espirituales. Posteriormente, se abordan los beneficios generales de la gratitud en el desarrollo humano individual y social. Después, se presentan algunas recomendaciones de diferentes investigadores para desarrollar la gratitud, en las que confluyen una serie de prácticas que se asocian a otras variables como el significado humano que se le da a la gratitud en diferentes contextos. Asimismo, se muestran algunos efectos positivos de la promoción sistemática de la gratitud, específicamente en el aula. Finalmente, se plantea una reflexión personal y una conclusión sobre la gratitud. En base a lo anterior, el presente artículo ofrece una revisión teórica de la gratitud y sus efectos en el ámbito educativo.

**Palabras clave:** Gratitud, educación, psicología positiva, espiritualidad.

## Abstract

This article explores the following question: What are the benefits of fostering gratitude in the classroom? First, a brief overview and conceptual analysis of how gratitude is understood in a general context is provided. This analysis is conducted with psychological, pedagogical, ethical, philosophical, and spiritual viewpoints in focus. Subsequently, the general benefits of gratitude in individual and social human development are addressed. Afterwards, some recommendations from different researchers are presented to develop gratitude, in which a series of practices converge that are associated with other variables such as the human meaning given to gratitude in different contexts. Likewise, some positive effects of the systematic promotion of gratitude, specifically in the classroom, are shown. Finally, a personal reflection and a conclusion on gratitude are presented. Based on the above, this article offers a theoretical review of gratitude and its effects in the educational field.

**Key words:** Gratitude, education, positive psychology, spirituality.



## Introducción

Bajo la visión de mi experiencia espiritual, la gratitud es una práctica que requiere voluntad, esfuerzo y disciplina. Cada día hay oportunidades para agradecer lo que la vida nos ofrece. Una de las expresiones que la gente utiliza a menudo en la vida cotidiana, y que se aprende primero en un idioma, es "gracias". En el ámbito educativo, el fomento de la gratitud es uno de los valores que la escuela trata de desarrollar en los alumnos. Las principales religiones destacan su importancia, fomentan su práctica, la incluyen en las oraciones y ofrecen rituales para su realización. La gratitud ha sido estudiada durante siglos desde la religión y la filosofía, y aproximadamente desde el siglo pasado desde la educación pedagógica, la psicología general y, más recientemente, desde la psicología positiva, que se centra en la investigación de las fuerzas positivas internas del potencial humano.

Desde una perspectiva educativa, el desarrollo de la gratitud puede remodelar positivamente el cerebro, permitiendo ver todo lo bueno que hay en el aula y en el mundo, mejorando la vida de los adultos y de los estudiantes de una manera poderosa y transformadora (Griffith & Caraballo, 2020). Desde el punto de vista de la psicología general, la gratitud se produce por la interacción entre las personas y su percepción de la realidad

(Moyano, 2011). Entre los diversos temas de la psicología positiva, dos de ellos atraen actualmente la atención de la comunidad, y son la felicidad y la gratitud. En las circunstancias de la vida, una respuesta de agradecimiento puede ser una estrategia psicológica adaptativa, es decir, una capacidad de adaptación a dichas circunstancias y un desarrollo esencial para que la persona interprete positivamente las experiencias cotidianas (Griffith & Caraballo, 2020). Bajo esta visión de la psicología positiva, la gratitud implica una visión equilibrada de los aspectos positivos y negativos de la experiencia. La gratitud o la capacidad de agradecer, permite a las personas reconocer aspectos positivos pasados o presentes que han causado beneficios, dando un sentido agradable a la existencia.

A diferencia de otros sentimientos, la gratitud no es sólo un impulso. La gratitud requiere un sistema de valores éticos, donde se resuelven los conceptos de dar y recibir, así como una renuncia a la visión egocéntrica de la vida (Watkins, 2013). Éticamente, la gratitud es una virtud moral que denota un buen comportamiento (Pérez Esclarín, 2012). Esta concepción obliga a la persona a agradecer la generosidad recibida. Bajo esta concepción, los actos de generosidad y el ser agradecido son prescripciones necesarias basadas en costumbres sociales y tradiciones arraigadas (Morín, 2013). La gratitud como comportamiento moral obliga a agradecer los beneficios recibidos, por ejemplo, los padres están moralmente obligados a cuidar y alimentar a sus hijos pequeños. El papel de las costumbres sociales en el nacimiento de estas obligaciones determina diversas formas de expresión de la gratitud en varias culturas, en esta experiencia se produce un intercambio recíproco guiado por las emociones y los afectos morales con tendencia a la cooperación (Watkins, 2013). Teniendo en cuenta lo anterior, se puede argumentar que el agradecimiento no es lo mismo que la gratitud, porque la gratitud es más profunda y es lo que motiva a una persona a ser agradecida. La gratitud, que es la forma sencilla en que el corazón responde a la plenitud de la vida, va más allá del credo, la edad, la vocación, el género o la nacionalidad. La

práctica de la gratitud puede tomarse como una ética universal, capaz de conducir a las personas de forma pacífica hacia una nueva era de reparto equitativo de los recursos naturales y de cuidado del medio ambiente y de la sociedad pensando en las generaciones futuras.



Cuando hay gratitud por las experiencias pasadas y presentes, se trascienden los juicios de lo que se considera correcto o incorrecto, ya que la gratitud es como una fuerza que configura la virtud de la espiritualidad o la trascendencia. Las personas espirituales, religiosas y no religiosas, practican una forma de gratitud de orden trascendente, y agradecen a Dios los dones y las bendiciones que han recibido. Según Pérez Esclarín (2012), las oraciones de gratitud están plenamente respaldadas en las escrituras religiosas. Afirma que no hay ninguna religión en la tierra que cuestione la importancia de dar gracias a Dios, porque cada vez que alguien reza, se genera gratitud. Hay (2012) menciona que todos los seres humanos tienen una experiencia o entienden cómo rezar de alguna manera. La oración puede ser una actitud de comunicación con Dios que dura todo el día durante momentos continuos o interrumpidos. La gratitud ofrece un lenguaje común para el diálogo entre creyentes y no creyentes, ya que ambos pueden apreciar el valor de ser agradecidos.

Ser agradecido no significa negar el dolor. Sin embargo, cuando uno trasciende el dolor o la ira siendo agradecido en medio de una situación incómoda, es posible abrir infinitas posibilidades para avanzar hacia más felicidad y más realización (Tala, 2019). La gratitud enseña a valorar lo que se tiene y, por tanto, puede ser un punto de partida para ahuyentar el miedo. Una persona no puede ser víctima y estar agradecida al mismo tiempo, por lo que la gratitud puede disminuir considerablemente los sentimientos negativos. Me gustaría concluir esta sección reflexionando sobre las palabras que se encuentran en los Salmos, ya que se nos invita a dar gracias a Dios de todo corazón por todo lo que hemos recibido (Salmos 9:1, NRSV).

La gratitud se entiende como un valor social ya que revela otros valores relacionados para la convivencia, como el reconocimiento del otro, el sentido de pertenencia, la colaboración, el liderazgo positivo, la reciprocidad de dones o habilidades, la fidelidad, la lealtad y la amistad (Seligman, 2003). En este sentido, la gratitud es necesaria y beneficiosa para las relaciones humanas interpersonales en todos los contextos: familiar, laboral y cultural. Reflexionando sobre lo anterior, este intercambio tiene como objetivo y beneficio final la consecución de una sociedad cooperativa y solidaria entre los individuos que la integran. Vivir en la gratitud es tener un espíritu de generosidad y confianza que sustituye al espíritu de sospecha y resentimiento que impide una transición pacífica hacia una sociedad más justa, donde las personas puedan compartir los bienes del mundo.

Desde el punto de vista de la filosofía moral, la gratitud exige agradecer los beneficios recibidos. La gratitud, desde una perspectiva moral, denota un estado permanente de aprecio y reconocimiento de la generosidad de los demás (Martí, 2016). En este sentido, la gratitud puede entenderse como una obligación. Si es una obligación, deja de funcionar como un bien social porque queda vacía a efectos espirituales. Dar las gracias es siempre un reconocimiento de la vida como un regalo, como un bien dado. Por tanto, la gratitud enseña a valorar todo lo que existe, incluido el mundo natural con sus innumerables animales, plantas y minerales.



#### Efecto de la gratitud.

La gratitud tiene increíbles beneficios para quienes la practican. Cultivar la gratitud ayuda a alimentar el bienestar emocional y a regular el estrés y tiene un impacto positivo en la salud física. A

nivel espiritual, cultivar la gratitud ayuda a estar cerca de Dios y a valorar todo lo que ha sido creado para el crecimiento personal y colectivo. Según Gottlieb (2013), la gratitud forma parte de las virtudes espirituales, y las personas que practican la gratitud son más felices y pueden centrarse en los beneficios, incluso en situaciones difíciles. El desarrollo de estas virtudes ayuda a enfrentar los desafíos de la vida. Esta práctica debe ser consciente y constante para alcanzar la iluminación espiritual. En este sentido, las personas agradecidas apenas dan cabida a sentimientos negativos como el arrepentimiento, el rencor o la envidia. Son capaces de sentir gratitud, precisamente porque eligen ver lo mejor de las personas y guardarlo en su memoria.

La gratitud se ha asociado con mejores parámetros de salud física. Cuando se expresa la gratitud, se dejan de lado las quejas y los lamentos, y al centrarse en mantener un estado expectante de que todo lo mejor sucederá en la vida, se fortalece la salud. Cuando hay gratitud, se produce una expansión mental y una evolución espiritual, en cambio, cuando hay queja y se centra en la carencia, y se produce un proceso de constricción (Emmons y McCullough, 2004). La contracción muscular apaga los sistemas respiratorio, linfático e inmunológico y, con ello, el estado de ánimo desciende. En otras palabras, el ser humano se siente menos propenso a ser agradecido si hay una contracción, y eso puede llevar a un círculo de desagrado que crece rápidamente. Sin embargo, cuando el agradecimiento se integra como una parte esencial de la vida, las cosas que antes se creían imposibles de conseguir empiezan a ser más accesibles y la visualización de disfrutar de nuevas experiencias y objetivos se hace más fácil.

La gratitud es uno de los valores más apreciados y respetados en la educación. Desde una perspectiva pedagógica, nunca es demasiado tarde para aprender. Por ello, aprender a ser agradecido puede formar parte de cualquier programa educativo y para cualquier edad del alumnado. Enseñar la gratitud en cualquier nivel educativo contribuye a mejorar la autoestima, al trabajo colaborativo armonioso y a la mejora del aprendizaje (Howells, 2012). Con base en lo anterior, se puede decir que aprender a ser agradecido aporta bienestar y reconocimiento a los estudiantes. Es importante considerar que, como todos los demás valores, el agradecimiento se enseña con el ejemplo. Por lo tanto, los profesores agradecidos y considerados serán más capaces de fomentar ese sentimiento en los alumnos.

Las personas agradecidas son más felices porque están satisfechas con lo que tienen. La gratitud sincera rompe la barrera del orgullo y abre la puerta a la humildad, cuando hay gratitud, es más fácil empatizar con la identidad espiritual. La gratitud también abre la puerta a la abundancia. La alabanza y el agradecimiento tienen el poder de aumentar la experiencia del bien (Emmons, 2007). Cuando una persona se siente sacudida por los fuertes vientos de cambio que pretenden amenazar el bienestar mental, se puede adoptar un punto de vista

diferente cambiando la base del pensamiento hacia lo espiritual, es decir, reconociendo la omnipresencia de la bondad divina (Fillmore, 1986), y ese cambio conduce a un estado de calma y esperanza.

Por último, hay que reflexionar que los momentos de gratitud muestran que todo puede ser un regalo. El desarrollo de la gratitud incluye el despertar de la inteligencia, la voluntad y las emociones (Seligman, 2003). Al recibir y agradecer un regalo, se crea una interdependencia con el dador, y entonces es más fácil acceder al sentimiento de unidad y a un mayor aprecio. Cuando se descubre que todo es un regalo en la vida, el intelecto aprenderá a reconocerlo y, en consecuencia, los sentimientos desarrollan un aprecio y una atención plena a la vivacidad del mundo (Shankland, 2016). La gratitud, por tanto, lejos de ser solo una emoción, es una actitud ante la vida que hace que las personas tengan una mejor autoestima y un mayor sentido de la valía personal. La gratitud aumenta la conciencia ética, mejora los vínculos con los demás, ayuda a afrontar el estrés y la adversidad, inhibe las comparaciones desfavorables con los demás, favorece la adaptación a nuevas circunstancias y ayuda a combatir las situaciones negativas.

#### Práctica de la gratitud

La gratitud, como cualquier otro tipo de emoción o acto moral, puede entrenarse y reactivarse. Hay que centrarse en ver los aspectos positivos y no sólo los negativos. Hay que aprender a agradecer las pequeñas cosas positivas y buenas que suceden. De este modo, se abre en uno mismo un sentimiento y una actitud de mayor gratitud hacia la vida, es decir, a valorar más lo que se tiene, que lo que se carece. Desarrollar la gratitud requiere voluntad y disciplina, como cualquier otra actividad, por lo que la práctica continua produce beneficios físicos y emocionales. Las personas agradecidas pueden ver lo positivo incluso en los momentos de sufrimiento.

Moyano (2011) sugiere que cuando alguien encuentra algo por lo que está agradecido, debe mantener ese sentimiento de gratitud durante 15 o 20 segundos, ya que el cuerpo experimentará varios cambios fisiológicos sutiles y beneficiosos. Entre esos cambios beneficiosos se encuentran la disminución de los niveles de estrés y el fortalecimiento del sistema inmunitario; la mejora del flujo sanguíneo; la armonización del ritmo cardíaco; y una respiración más profunda, que aumenta la cantidad de oxígeno que llega a los tejidos (Moyano, 2011). Practicar regularmente la gratitud puede ayudar a aliviar los síntomas de ansiedad y depresión, asimismo, fomenta los sentimientos positivos y puede contribuir a una sensación de bienestar cuando se hace con regularidad.

La práctica de la gratitud es una forma de hacer un cambio de actitud y emocional hacia lo positivo. Si hay alguna enfermedad, la gratitud crea una fuerza benévola y amorosa que es curativa. Nos despierta, y a partir de este despertar, pode-



mos intentar poco a poco crear un estado emocional o predisposición a ser agradecidos, sin necesidad de un motivo o estímulo concreto (Hay, 2008). La gratitud es una inyección de dopamina; tanto si expresamos nuestra gratitud por lo que es bueno en la vida como si mostramos gratitud a alguien que nos ha ayudado en el trabajo. La dopamina nos hace sentir bien.

La bendición es también una buena práctica para desarrollar la gratitud, ya que conecta a las personas con su camino espiritual. Shinran, el fundador del budismo Shin, cree que la gratitud debe ser la base de la fuerza que mueve la vida (Barclay y Kawamura, 1978). Este despertar y la toma de conciencia transforman nuestra forma de vivir, de estar con las personas y con todas las cosas. La gratitud, señala, es una forma de romper el ego y volverse más espiritual.

Una práctica que comenta Gottlieb (2003) es estar presente y ser consciente tanto de las cosas buenas como de las malas. Afirma que nos apartamos y cerramos los ojos a nuestra realidad debido a los desafíos de la vida. Lo anterior significa no evitar ver lo malo del mundo, sino tener gratitud y capacidad empática para usar las virtudes espirituales y enfrentar los desafíos. Sin embargo, creo que para contemplar la vida tal como es, estar presente en el mundo y al mismo tiempo cultivar las virtudes espirituales, como la gratitud; es necesario tener un lugar donde se tenga seguridad y tranquilidad.

Tener un santuario ayuda a la práctica del silencio porque la persona se siente segura. Una de las formas de ejercitar la gratitud es acallar la mente, estar en silencio y repetir "gracias", con el tiempo se puede añadir el agradecimiento por algo específico hasta que la persona agradezca conscientemente y de corazón todo lo importante en esa etapa de la vida (Larsson, 2014). El santuario invita a todo el mundo a realizar otra práctica de agradecimiento, que es rezar. Durante cientos de años, todas las religiones han promovido rezos específicos de agradecimiento. Hoy en día, incluso las personas espirituales que no pertenecen a ninguna religión practican oraciones de agradecimiento. En general, la práctica de la gratitud mediante la oración acerca a las personas a Dios y las mantiene centradas en todo lo que Dios ha hecho, incluido el alivio en determinados momentos de prueba.

Un diario de gratitud es otra recomendación para llevar un registro escrito de cómo Dios aparece en los actos de la vida cotidiana (Collier, 2019). Llevar un diario de gratitud ayuda a recordar todas las cosas buenas que suceden a diario en la vida, y ayuda a reflexionar sobre los beneficios ocultos de los desafíos de la existencia (Carr, 2016). La clave de estas actividades es identificar las experiencias gratificantes y considerar cómo y por qué sucedieron. Con base en mi experiencia en el campo de la educación de adultos jóvenes, escribir un diario de gratitud es una práctica que se fomenta en los estudiantes, aportándoles muchos beneficios en su proceso de formación de valores.

Por último, es esencial reflexionar sobre las palabras del apóstol Pablo. El apóstol Pablo insiste en la renovación de la mente para dejar la conformidad de un modelo mundano de materialismo, comparación y ansiedad (Romanos 12:2, NRSV). Renovar la mente significa pensar continuamente en lo que es verdadero, puro, noble, correcto, amable, admirable y digno de alabanza (Filipenses 4: 8-9). Significa recordar las obras poderosas, así como las bendiciones normales y cotidianas de Dios. También significa dar seguimiento a las oraciones contestadas, incluso, o especialmente, si no son contestadas de la manera esperada.

### La gratitud en el aula

La gratitud es la capacidad del individuo de potenciar el agradecimiento, de ser capaz de reconocer los dones recibidos por un benefactor. Según Alarcón (2009), en la teoría clásica del psicoanálisis, este concepto adquiere sentido por las posiciones pasivo-activas de actuación porque las acciones vividas pasivamente durante la infancia se repiten activamente durante la vida adulta. Si el niño recibió satisfacción, placer, cuidado y respeto como persona, entonces tales actitudes podrán realizarse activamente en forma de gratitud como adulto. Este proceso psicológico es relevante porque es durante la etapa escolar cuando el alumno recibe y practica conductas y valores dentro y fuera de la escuela. Estos comportamientos y valores influyen positiva o negativamente en el individuo. Por ejemplo, los medios de comunicación fomentan la queja y la victimización, y según Chozen Bays (2011) muchas veces, y para muchas personas, la mente es atraída magnéticamente por la negatividad. Para muchos estudiantes adultos, la obsesión por lo negativo puede crear depresión y ansiedad. Trabajar con la gratitud es encontrar las cosas buenas en la vida cotidiana y, al ser conscientes de esas cosas buenas, se anima a los alumnos a ser agradecidos.

Siempre es un buen momento para practicar la gratitud. Es fundamental aprenderla desde los primeros años de formación escolar y seguir practicándola durante todos los niveles de la enseñanza. Sobre todo, en el ámbito universitario, la gratitud es un sentimiento que conlleva una sensación de felicidad y bienestar, que se puede trasladar a otras personas, mejorando las relaciones interpersonales e intrapersonales, lo cual es clave para el éxito del aprendizaje y posteriormente de la vida laboral (García-Ramírez, 2014). En mi experiencia con estudiantes universitarios, la práctica de la gratitud los ha apoyado a reconocer que tener la oportunidad de aprender es un regalo y los motiva a tener mejores resultados y luego a compartir ese conocimiento en el ámbito laboral.

La gratitud puede considerarse necesaria para desarrollar una enseñanza humanista; ya que su carácter cognitivo-emocional facilita la adquisición y construcción del conocimiento (Griffith, 2016). Asimismo, la gratitud mejora la interacción y la reciprocidad entre profesores y alumnos, en un contexto de interdependencia positiva y motivación intrínseca. En cualquier

nivel educativo, la clave de este logro es la reciprocidad de la gratitud entre profesores y alumnos durante el proceso de enseñanza-aprendizaje. La participación en este proceso debe basarse en el amor, la amabilidad y la inteligencia social para alcanzar el bienestar pro-social de los participantes. Se debe buscar un beneficio compartido y cooperativo como un intercambio recíproco guiado por las emociones y el afecto moral para alcanzar el bienestar integral.

El sentimiento de gratitud conlleva la sensación de felicidad y bienestar, que puede transferirse a otras personas mejorando las relaciones interpersonales. En el aula, la gratitud puede hacerse de forma intencionada mediante actividades específicas para generar sentimientos de gratitud. Muchos profesores esperan que los alumnos les agradezcan su trabajo. Sin embargo, la educación es un proceso de enseñanza-aprendizaje en el que tanto los profesores como los alumnos son iguales, y sólo hay una diferencia provisional de roles. Cuando los profesores realizan prácticas de gratitud, sirven de modelo para los alumnos. Howells (2012) comenta que en todos los niveles educativos, las prácticas de gratitud en las escuelas dieron lugar a una mejora de las relaciones interpersonales, un mejor rendimiento escolar y una mejora del bienestar general de los estudiantes, incluida la motivación.

Griffith (2016) sugiere que algunas de las prácticas escolares para el desarrollo de la gratitud en la escuela son tener un diario de gratitud para escribir anécdotas de eventos relevantes, escribir cartas de agradecimiento a los compañeros y al personal de la escuela, y hacer collages de valores familiares y organizar equipos de apoyo dentro de la comunidad.

Otra estrategia que Howells (2012) sugiere es integrar la gratitud en cada asignatura. Esa integración puede hacerse a través de prácticas de metacognición o con tareas extracurriculares que impliquen actividades que fomenten la reflexión y la conciencia de la gratitud. Otras prácticas útiles que comenta Shankland (2016) son compartir historias de crecimiento dentro del aula, animar a los alumnos a realizar actos de bondad, hacer juegos de rol para entender situaciones de los demás y realizar actividades en las que participen los familiares. Reflexionando sobre estas actividades, veo que una clave importante es la participación tanto de los alumnos como de los profesores y la práctica constante de algún tipo de iniciativa que haga evidente y consciente la gratitud en la mente de todos.

Teniendo en cuenta los beneficios generales de la práctica de la gratitud, el fomento de la gratitud tiene efectos positivos en el aula en todos los niveles de la educación, impactando tanto en el rendimiento escolar como en la vida de los estudiantes. La gratitud aporta beneficios físicos y emocionales; con la gratitud, las habilidades de socialización de los estudiantes aumentan. A la larga, esto les hace mejores personas porque pueden valorarse a sí mismos y valorar a los demás.

Cuando se anima a los alumnos a ser agradecidos, se crea una actitud positiva. Desarrollar la gratitud en el aula, además de fortalecer este valor, contribuye a desterrar sentimientos y actitudes con connotaciones negativas. Con base en lo anterior, se podría considerar que cuando se invita a los estudiantes de cualquier nivel educativo a reflexionar sobre por qué están agradecidos y con quién, se fomentan pensamientos y sentimientos positivos que proporcionan bienestar.



En esencia, desarrollar la gratitud en el aula es una tarea sencilla y gratificante con resultados satisfactorios. Al llevar a cabo este proceso, los alumnos pueden comprender el verdadero significado de "gracias".

## Conclusión

En un contexto general, la gratitud aumenta el bienestar general, y en el ámbito de la educación, mejora el rendimiento académico en el aprendizaje y ayuda a consolidar una educación humanista. En mi opinión, la gratitud y la generosidad están relacionadas. Las personas son generosas cuando son felices y están agradecidas por lo que tienen. Nuestra cultura de problemas hace que la gente mire al futuro para ver lo que le falta, y que mire al pasado para ver lo que no se ha conseguido. La gratitud ayuda a las personas a centrar su atención en el presente y a ver lo que existe dentro y fuera. Ser agradecido no es una actitud conformista; al contrario, el agradecimiento genera prosperidad a partir de su práctica.

Las personas agradecidas también tienen mayores niveles de control sobre sus circunstancias, crecimiento personal, propósito en la vida y auto-aceptación. Las personas agradecidas tienen formas más positivas de enfrentarse a las dificultades que experimentan en la vida, siendo más propensas a buscar ayuda de otros, a reinterpretar y aprender de la experiencia, y a dedicar más tiempo a planificar cómo afrontar los problemas. Las personas agradecidas también tienen menos estrategias de afrontamiento negativas, siendo menos propensas a evitar los problemas, negar su existencia, culparse a sí mismas o afrontarlos mediante el abuso de sustancias.

Ambos deseos, el de compensar y el de ser compensado, son naturales en el ser humano. El desequilibrio entre dar y recibir crea desigualdad y deuda. Si las personas se miran honestamente a sí mismas, descubren que es parte natural de la condición humana querer devolver o compensar lo que reciben de los demás. Del mismo modo, querer ser compensado al dar forma parte de la naturaleza humana. Es bueno observar ese proceso sin juzgarlo y sentirlo compasivamente como una expresión natural del ser humano. Cuando las personas descubren el flujo de este dar y recibir, es posible abrirse a la gratitud con más espontaneidad.

El desarrollo de la gratitud en el contexto escolar es crucial, ya que despierta emociones que favorecen la mejora del rendimiento académico. Para que los alumnos muestren gratitud, los profesores deben posibilitar la reciprocidad y la intencionalidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Si se considera que la práctica de la gratitud produce bienestar general, se puede concluir que esta práctica dentro de la escuela produce satisfacción escolar, que se reflejará en el progreso académico y social del alumno.

La gratitud auténtica y sincera abre la puerta a una mejor salud y fomenta las buenas relaciones con uno mismo y con los demás. La espiritualidad más inmediata y accesible a todos parece ser dar gracias por la experiencia de amar, la belleza de los paisajes, lo que se aprende en el sufrimiento o el mero hecho de ser. La gratitud es siempre un acto de bondad que es a la vez receptivo porque reconoce y acepta la belleza y la

bondad de la existencia. Al mismo tiempo, es un acto activo, porque se extiende a lo que considera bueno y bello. Asimismo, la gratitud, como el amor, no puede ni debe ser egoísta. Es un acto de humildad que implica, en primer lugar, vaciar el ego para apreciar aquello que se agradece sin la contaminación del interés propio.

En resumen, la gratitud puede percibirse como un sentimiento. Así que el objetivo final al practicar la gratitud es sentirla deliberadamente tanto como uno pueda, porque es la fuerza de ese sentimiento lo que acelera la magia en la vida. Eso significa que si uno aumenta el sentimiento de gratitud, los resultados en la vida se expandirán para coincidir con ese sentimiento. Cuanto más sincero sea el sentimiento, más sincera será la gratitud y más rápido se manifestarán las cosas positivas. Sólo hace falta un poco de práctica para incorporar la gratitud a la vida cotidiana.

Por lo tanto, en un contexto escolar, es esencial estructurar un plan para desarrollar la gratitud. La gratitud es uno de los valores más apreciados y respetados en la educación. Aprender a dar las gracias o el agradecimiento aporta bienestar y reconocimiento a los alumnos, por lo que les ayudará a ser más felices y a afrontar los retos de la vida, sabiendo que todo tiene un motivo de crecimiento personal y espiritual.

## Bibliografía

- Alarcón, R. (2009). *Psicología de la Felicidad: Introducción a la Psicología Positiva*. Lima, Perú: Ed. Universitaria.
- Barclay, H.B., & Kawamura, L. (1978). *Religion and Ethnicity*. Ontario, Canada: Wilfrid Laurier University Press.
- Carr, A. (2007). *Psicología positiva: la ciencia de la felicidad*. Grupo Planeta.
- Collier, E. (2019). *Morning Gratitude Prayer: Gratitude Journal a Daily Appreciation for Girls Commanding Life Journal for Anxiety and Depression*. Traverse, MI: Independently Published.
- Chozen Bays, J. (2011). *How to Train a Wild Elephant: And Other Adventures in Mindfulness*. Boston, MA: Shambhala Publications.
- Emmons, R.A. (2007). *¡Gracias! De cómo la gratitud puede hacerte feliz*. Barcelona, Spain: Ediciones B.
- Emmons, R.A., & Crumpler, C.A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(1), 56-69. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.56>
- Emmons, R.A., & McCullough, M.E. (2004). *The Psychology of Gratitude*. New York, NY: Oxford University Press.
- Emmons, R.A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 69* (8), 846-855. <https://doi.org/10.1002/jccp.22020>
- Fillmore, C. (1986). *Christian Healing*. Columbia, NY: Unity School of Christianity.
- García-Ramírez, J.M. (2014). Selección de indicadores para la evaluación de la excelencia docente en la Universidad de Trent (Canadá). Retrieved from <https://digibugugres/handle/10481/30350>
- Gottlieb, R.S. (2003). *This Sacred Earth: Religion, Nature, Environment*. New York, NY: Routledge.
- Gottlieb, R. (2013). *Spirituality: What It Is and Why It Matters*. Oxford, England: Oxford University Press.
- Griffith, O.M. (2016). *Gratitude: A Way of Teaching*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield.
- Griffith, O. M., & Valle Caraballo, C. D. (Trad.). (2020). *Gratitud y educación: otra forma de enseñar, aprender y vivir*. Narcea Ediciones. <https://elibr.net/es/lc/bibliotecaueveg/titulos/129086>
- Hoy, L. (2012). *Gratitud: dar gracias por lo que tienes transformará tu vida*. Urano.
- Howells, K. (2012). *Gratitude in Education: A Radical View*. Rotterdam, Netherlands: Sense Publishers.
- Larsson, L. (2014). *The Power of Gratitude*. Svensbyn, Sweden: Friare Liv AB.
- López García, J.C. (2021). La taxonomía de Bloom y sus actualizaciones. *EduTeKa*. Revisado el 11.03.2021 de <http://eduteka.icesi.edu.co/articulos/TaxonomiaBloomCuadro>
- Morin, E. (2013). *Educación en la era planetaria*. Editorial Gedisa. <https://elibr.net/es/lc/bibliotecaueveg/titulos/61120>
- Moyano, N. (2011). Gratitude en la psicología positiva. *Psicodebate, 10*, 103-117. <https://doi.org/10.18682/pdv10i0391>
- Pérez Esclarín, A. (2012). *Educación para humanizar*. Narcea Ediciones. <https://elibr.net/es/lc/bibliotecaueveg/titulos/46059>
- Rey, L., Peña, M., & Neto, F. (2020). Recursos de protección para el bienestar psicológico de los adolescentes. Laussane, Switzerland: Frontiers Media SA.



## Acerca de la Autora



Dra. Claudia Elena  
García Martínez

Originaria de la ciudad de Aguascalientes, Aguascalientes, en donde realizó sus estudios de Maestría en Educación en el I.T.E.S.M., y en donde ha colaborado con varias instituciones educativas como docente del área, desarrolladora de cursos y capacitación a maestros en competencias internacionales y nuevas tecnologías. Tuvo la oportunidad de realizar sus estudios de Doctorado en Educación, en la Universidad de Paris-Lodron de la ciudad de Salzburgo, Austria. Asimismo, es egresada de la Maestría en Psicoterapia Gestalt y el Doctorado en Innovación y Administración Educativa de la Universidad Gestalt; así como Certificada en Teología por St. Stephen's College de Alberta, Canadá.

En cooperación con los gobiernos de Alemania, Taiwán y Singapur, comenzó a participar en el proyecto de capacitación de docentes en las competencias del aprendizaje permanente del Marco Europeo. Durante su trayectoria ha percibido que una de las oportunidades educativas a cubrir es la difusión de los beneficios de una educación con un sentido productivo y de bienestar social. En base a lo anterior, diseñó el sistema de Integral Wellness (Bienestar Integral), que ha sido aplicado en instituciones educativas y en empresas, con el fin de elevar los niveles de aprendizaje, de rendimiento y de productividad. Lo anterior combinado con un sistema de coaching, ha tenido impacto en el desarrollo personal y profesional de los participantes. Asimismo, participa con la Universidad Gestalt como coordinadora del departamento de Doctorado y de Idiomas. Actualmente, en conjunto con las fundaciones European Competence Systems e Instituto de Tecnologías Educativas, A.C., realiza también proyectos para instituciones nacionales e internacionales en las áreas antes mencionadas.

# EL AUTORETRATO CONCEPTUAL COMO TÉCNICA PROYECTIVA PARA FORTALECER EL YO

Mtra. Mireya Thomas Olalde



## Resumen

Desde que los teléfonos inteligentes se volvieron asequibles para la gran mayoría de la población, el acceso a la fotografía está prácticamente al alcance de todos. Pero ¿Qué tipo de fotografía se realiza? ¿Qué muestran en realidad las selfies que se suben a redes sociales? Hoy en día vivimos una paradoja: las personas se miran a sí mismas constantemente y se desconocen cada vez más. Se autorretratan en diferentes momentos de su vida diaria, y muestran esas imágenes a los otros, pero se descubren a sí mismas cada vez menos. ¿Cómo puede el proceso de autorretratarse ayudar a construir y fortalecer la parte de nuestra personalidad que tiende a la salud y al éxito (Yo)? El presente artículo pretende responder a esto. Y para ello, define el concepto del Yo desde la concepción gestáltica, examina de forma general la importancia de la mirada a sí mismo a lo largo de la historia de la humanidad, y revisa cómo la fotografía ha sido un gran recurso en el ámbito terapéutico, ya que fomenta la introspección. Finalmente, uniendo estos conceptos de la necesidad de mirarse a sí mismo y la fotografía terapéutica, se propone el autorretrato conceptual (fotografiarse a sí mismo con respecto a una idea o figura usando distintos elementos u objetos) como una técnica proyectiva para trabajar en terapia.

**Palabras clave:** Yo, Autorretrato conceptual, Técnica Proyectiva, Fotografía Terapéutica

## Abstract

Since smartphones became affordable to the vast majority of the population, access to photography is now practically within everyone's reach. However, what kind of photography do we take? What do these selfies uploaded to social media really show? Today we live in a paradox: while people constantly look at themselves from the outside the less they know about their inner self. They take photographs of themselves at different moments in their daily lives, and show those images to others, while disclaiming themselves more and more. How can the process of self-portrait assist to build and to strengthen the part of our personality which relates to health and success (Ego)? This article aims to answer this question. Therefore, it reviews the concept of Ego from the gestalt conception, examines from a general perspective, the importance of the oneself view through the history of humanity, and revisits photography as a great resource in the therapeutic field encouraging our introspection. Finally, having these concepts in-line with our need of looking at our oneself and the therapeutic photography, proposes the conceptual self-portrait (to take a photograph of oneself in relation to an idea or figure using different elements or objects) as a way to awaken creativity in the patient and to access experiences not mentioned during the therapeutic session, thus recovering the projection.

**Key words:** Ego, Conceptual Self-portrait, Projective Technique, Therapeutic Photography

## Introducción

El presente artículo es una revisión teórica con una propuesta de utilización práctica.

Desde tiempos antiguos hay una historia entre el ser humano y su reflejo; existe una obsesión por descubrirse, por mirarse a sí mismo. El hombre comenzó a observar su imagen a través de las aguas cristalinas y quietas de los estanques. La mitología griega hace uso del propio reflejo en Narciso, caso en donde descubrirse y enamorarse de sí mismo (como imagen exterior), derivó en su propia muerte. Es con base en esta historia antigua, que el psicoanálisis recuperó el término "narcisismo", mismo que coloquialmente usamos para designar a alguien que siente de forma exagerada una admiración propia; sin embargo, este término ya está catalogado como un trastorno de la personalidad por el DSM V (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales en su 5ta edición) en donde se describe como "un patrón dominante de grandeza (en la fantasía o en el comportamiento), necesidad de admiración y falta de empatía" (Asociación Americana de Psiquiatría, 2014, p.365). Se aclara este concepto para diferenciar el narcisismo patológico, de la capacidad de auto descubrirnos a través de nuestra propia imagen. Es decir, en el autorretrato conceptual, el individuo admira su propia imagen, con la finalidad de analizar sus procesos internos y develar aspectos de sí mismo que van más allá de la imagen plasmada.

Es importante también distinguir el autorretrato terapéutico conceptual, de la llamada selfies, término que se ha dado al deseo obsesivo compulsivo de tomarse fotos a sí mismo en distintos momentos del día, y publicarlas en las redes sociales. Esta conducta ha sido investigada por los científicos Mark Griffiths (Universidad Nottingham de Reino Unido) y Janarthanan Balakrishnan (Escuela de Administración Thiagarajan India), cuyos resultados fueron publicados en el International Journal of Mental Health and Addiction, en donde afirman que la selfies es un trastorno que puede presentarse en distintos grados y está relacionado con la búsqueda de atención, el cambio en el estado de ánimo y la competitividad social (Balakrishnan, y Griffiths, 2018). Es entonces cuando autofotografiarse se convierte en un medio para validarse a través de los llamados likes, y puede derivar justamente en lo contrario: pérdida de la confianza, comparaciones negativas, autoestima baja, actitud depresiva, etc.

El autorretrato terapéutico dista mucho de ello, pues de acuerdo con Vázquez (2019), busca trabajar la creatividad, la subjetividad y la introspección. De esta forma, completamente independiente de la validación de otros, el paciente vive el proceso creativo de auto fotografiarse y presenta dicha fotografía al terapeuta, quien toma los elementos incluidos en la

fotografía para realizar un trabajo proyectivo, a través del cual, el paciente develará nuevas figuras o nuevos darse cuenta, los cuales facilitarán el cierre de sus asuntos pendientes, lo llevarán a un contacto consigo mismo y, por ende, tendrá un crecimiento personal. Almada (2017) afirma que es imperante que el terapeuta logre que su consultante establezca un contacto real consigo mismo, de lo contrario, difícilmente facilitará su proceso de crecimiento; por ello, los recursos con los que cuente y que estén orientados a que el paciente llegue a este contacto real, son de gran importancia en las sesiones terapéuticas.

### La Imagen de Sí Mismo a lo largo de la Historia

Además de las aguas cristalinas, las piedras fueron un instrumento en tiempos antiguos para que el hombre pudiera mirar su reflejo, éstas eran talladas de manera que podían reflejar la imagen, aunque de forma no tan nítida. Metales como cobre o plata bruñidos se usaron en las civilizaciones egipcia, romana y griega, principalmente como utensilio de tocador, siendo así los primeros espejos. En Venecia, en el siglo XVI, comenzaron a fabricarse utilizando vidrio; aunque durante siglos el espejo fue considerado como utensilio mágico y de superstición, ya que la imagen proyectada se relacionaba con el alma o espíritu (Melchior-Bonnet, 2001). Sin embargo, el espejo tal cual lo usamos hoy en día, hecho de vidrio y plata, se inventó hace aproximadamente 200 años, por el químico alemán Justus von Liebig (Gossain, J. 2019).

Los retratos pintados fueron prohibidos durante milenios, por ejemplo, en el antiguo Egipto, solo los faraones tenían derecho a ser pintados. En el Siglo V (A. C.), la imagen de los reyes persas se acuñó en las monedas, como una forma de permanecer a través del tiempo, y también de admirarse. Con el auge de la pintura en el renacimiento, el retrato fue durante mucho tiempo un privilegio exclusivo de la nobleza, y diferentes pintores comenzaron a explorar el autorretrato con el objetivo de conocer su individualidad y darla a conocer, ya sea por su deseo de permanencia o de autoexploración (Camats, 2015).

Mucho tiempo después, apareció la fotografía (1839) a través del llamado daguerrotipo. Benjamin Walter, un filósofo alemán, comentó que en aquel entonces la persona que podía pagar 25 francos oro podía tener un retrato que guardaba como si fuera una joya (Walter, 2013).

Con la llegada de la fotografía, se abrió una nueva mirada al mundo y a la propia imagen. Y es que a esa necesidad de mirar nuestra imagen, generalmente la acompaña la pregunta ¿quién soy Yo? y ¿quién soy ante los demás? El autoconocimiento implica tener una imagen propia y también un autoconcepto, algo que parece sencillo y, sin embargo, para muchas personas es muy difícil responder a la pregunta ¿quién eres? El Yo



### Es necesario comenzar por definir qué es El Yo.

El YO cobra distintos significados dependiendo de la corriente desde la cual se aborde. Para efecto de esta investigación, consideramos la concepción gestáltica.

Para Latner (2017), la personalidad es la imagen de nosotros mismos que va cambiando durante la vida y la vamos conociendo a lo largo del tiempo, y ese es nuestro Yo. El Yo es el contacto con el presente, es el proceso sano puesto en marcha que abarca el aspecto físico, intelectual y cognoscitivo.

El Yo se define como la parte de la personalidad que tiende al éxito y que tiene ciertos atributos entre los que podemos distinguir el "darse cuenta", y las autorreferencias sanas: autoimagen, autoconcepto, autoestima y autoapoyo (Salama, 2007). Las autorreferencias, por lo tanto, contribuyen a un Yo fuerte. En este sentido, la persona se ve a sí misma de forma realista y positiva, es decir, acepta la forma en la que se ve (autoimagen); se quiere lo suficiente y, por lo tanto, cuida de sí (autoestima); tiene un concepto sano de lo que es en general (autoconcepto) y, además, trabaja en tener los recursos necesarios para poder resolver las situaciones que se presenten en la vida (autoapoyo).

Cuando una persona acude a terapia, generalmente algunas de estas autorreferencias se encuentran débiles, es decir, hay una pérdida de las funciones del Yo. Ante esto, la persona no actúa como la situación requiere, no es consciente de la necesidad de identificarse o alienarse de algo (Robine, 2016). La persona que no acepta lo que realmente es, se falsifica, crea un falso autoconcepto, y hace un gran esfuerzo por ser esa imagen que no es (Latner, 2007). El individuo no es consciente de esto, y se vive entonces desde su Pseudo Yo, un término que el Dr. Héctor Salama (2007) ha designado para referir precisamente a la parte de la personalidad ajena a su buen funcionamiento. Esto ocurre debido a que existen bloqueos en la persona que le impiden integrar las experiencias, y es entonces, cuando a través de un proceso psicoterapéutico, resulta posible fortalecer su parte Yoica.

## La Fotografía y el Autorretrato Como Recurso Terapéutico

La fotografía ha sido incluida en la llamada arteterapia, es decir, recursos artísticos que permiten contribuir en la salud emocional de las personas, con el fundamento de que éstas sanan emocionalmente, debido a que pasan por un proceso creativo, plasman lo que muchas veces no pueden expresar con palabras, y liberan emociones, contribuyendo así a su propia fuerza Yoica (Vázquez, 2019).

El autorretrato ha sido un gran compañero en procesos de sanación, ya sea de alguna enfermedad, adicción o trauma, o bien, para fortalecer el autoconocimiento. Autorretratarse permite tomar distancia de la propia imagen, observarse desde otras perspectivas, descubrirse, y reconocerse posteriormente en la imagen plasmada, esa imagen que surgió de la propia mirada, es decir, la persona participa de observar y ser observada.

El autorretrato presenta también la posibilidad de que la persona se convierta ante el lente en alguien que no es, es decir, un personaje o una máscara, y a partir de ahí, también

admirarse y descubrir nuevas facetas. Al autorretratarse, se abre la posibilidad de convertirse en artista (fotógrafo) y al mismo tiempo en inspiración (modelo), tal como lo mostró la fotógrafa estadounidense Cindy Sherman. Ella comenzó una serie de autorretratos entre 1977 y 1980, para plasmar y reflexionar sobre los estereotipos de la mujer en aquella época. Para este fin, usó disfraces, y diferentes elementos que le permitieron convertirse en distintos tipos de mujeres, y al mismo tiempo, proyectarse en diferentes roles como ama de casa, prostituta, drogadicta, etc. (Blanco, 2015).

Un gran referente en el ámbito del autorretrato como terapia, ha sido Cristina Núñez, una fotógrafa española autodidacta, quien en 1988 comenzó a documentar en autorretratos su propia adicción a las drogas. El objetivo de su trabajo fue estimular su proceso creativo, elevar su baja autoestima, mirarse tal cual estaba teniendo la experiencia, y, sobre todo, para convertirse a través de la fotografía en quien quería ser. Ella misma señala "la separación entre arte y terapia es intolerable, es un proceso de reconstrucción del Yo" (Núñez, 2017).

Cuando se habla de fotografía terapéutica, se refiere a un recurso fuera de la consulta, como un complemento para el paciente, en donde es posible liberar emociones al observar y capturar distintas imágenes a través del lente. La llamada fototerapia, en cambio, se refiere a que dentro del contexto terapéutico se revisen fotografías del paciente ya sea de su árbol familiar, un repaso de sus etapas de vida, personas significativas, etc., con la finalidad de facilitar el diálogo terapéutico, considerando que visualmente la persona puede evocar de forma más fácil recuerdos, proyectar emociones, ideas o sentimientos, los cuales son material de trabajo en la sesión (Weiser, 2021).



Dentro de los distintos tipos de fotografía, está la fotografía conceptual, en donde la imagen gira con relación a una idea o un tema, que es la parte más significativa del trabajo, y se usan objetos a manera de símbolos o metáforas. La propuesta de este trabajo es el autorretrato conceptual realizado por el paciente, para trabajarlo posteriormente en sesión bajo una técnica proyectiva. Wallas (1926) como se citó en Sánchez (2021), plantea cuatro fases como parte de todo proceso creativo; por lo tanto, el paciente que realiza un autorretrato, también vive estas etapas.

Tabla 1.  
Fases del proceso creativo al realizar un autorretrato conceptual

Fase	Descripción de la fase al autorretratarse
1. Preparación	En esta etapa, el paciente tiene la información acerca de la figura o tema significativo que se abrió en la sesión y que desea seguir trabajando, por lo que prepara mentalmente el concepto de su autorretrato.
2. Incubación	El paciente de forma no consciente organiza aquello que se develó en la sesión y enlaza información con imágenes que llegan a su mente sobre elementos que podrá usar.
3. Iluminación	Es el momento en el que el paciente tiene definidos los elementos y objetos a utilizar, ha decidido si elegirá algún color específico de ropa, así como el lugar en donde se tomará la fotografía (aun cuando al momento de realizarlo decida hacer algún cambio).
4. Realización	Es cuando lleva a cabo esa idea última, coloca la cámara, hace ajustes, se mira, decide si realiza otra toma y concluye el proceso.

Nota: Las fases de preparación, incubación, iluminación y realización son las referidas por Wallas (1926) como se citó en Sánchez (2021), y el desarrollo de cada una, ha sido adaptado por la autora del presente artículo, al proceso de realizar un autorretrato conceptual.

Una vez que el paciente ha pasado por todo el proceso creativo, el terapeuta abordará dicha imagen trabajando las proyecciones. De acuerdo con Fritz Perls (1976), la proyección es cuando una persona hace responsable al ambiente o a los otros, de lo que sucede en sí mismo. De alguna manera, significa que la persona no se hace cargo de ciertos aspectos de su personalidad que no es capaz de reconocer, y que generalmente están relacionados con algún introyecto (creencia limitante). Estos introyectos derivan en una poca aceptación de sí mismo y en auto-alienación, que es producto de las proyecciones.

## Propuesta de Trabajo: Autorretrato Conceptual como Técnica Proyectiva

Con base en esta investigación, presento a continuación la propuesta para trabajar en el ámbito terapéutico con el autorretrato conceptual del paciente a través de la recuperación de proyecciones. Es importante mencionar, que el ejemplo que aquí presento es un caso real y por cuestiones de confidencialidad, se omite el nombre real de la paciente.



Tabla 2.

Desarrollo de la secuencia para trabajar con autorretrato conceptual

Pasos	Desarrollo
1. Identificar figura	El terapeuta identifica la figura del paciente en la sesión, y decide si es viable trabajar mediante la técnica del autorretrato conceptual.
2. Abrirse a la posibilidad	El terapeuta plantea al paciente si le gustaría abrirse a la posibilidad de trabajar el tema que esté siendo figura, mediante el autorretrato. Si el paciente está de acuerdo, se le solicita que se tome una fotografía conceptual representando: Yo y mi relación con... (el tema de la sesión).
3. Proceso creativo del paciente	El paciente efectúa de forma individual y fuera de sesión todo el proceso creativo del autorretrato conceptual.
4. Presentación del autorretrato	En la siguiente sesión, y siempre que el paciente esté dispuesto, presenta al terapeuta su autorretrato, para continuar trabajando la figura. Es importante mencionar, que en la terapia Gestalt se trabaja con aquello que el paciente desee, por lo que, si en la sesión abre alguna otra figura o tema, se respeta lo que él quiera trabajar.
5. Proceso secuencial	El terapeuta realiza el proceso secuencial realizando un caldeamiento inespecífico, un caldeamiento específico, entrando a la acción (proyecciones) y posteriormente realizando un cierre.
6. Trabajo con proyecciones	El terapeuta trabajará cada elemento de la fotografía como se trabajan los elementos de un sueño por proyección, como lo propone la Dra. Lowenstern (2004) en su libro de Sueños y Gestalt. De tal forma, que en este caso el paciente asumirá el papel de cada elemento plasmado en la imagen de su autorretrato. El terapeuta pregunta siempre al paciente con qué elemento le gustaría comenzar, cuál después, y así sucesivamente. Será importante también trabajar con la imagen del paciente, rescatando su lenguaje no verbal, es decir cómo es su postura corporal en la fotografía, su expresión, el color con el que viste, etc.
7. Cierre	Se realiza un cierre final de la sesión preguntando al paciente si hay algo de lo que se haya dado cuenta. Es posible que de este trabajo salgan también nuevos materiales para continuar elaborando en las sesiones, y seguir fortaleciendo el Yo.

Caso Aitana

A continuación, se presenta un caso que ejemplifica dicha propuesta. La figura encontrada en la sesión y con la que la paciente accedió a trabajar el autorretrato fue: Yo y mi relación con la ansiedad. En este caso, como se puede observar en la Figura 1, la paciente se autorretrató acostada, en el piso, con una cinta métrica enredada en el cuello y que le cubre los ojos, con una fresa

tapándole la boca y otras en el pecho escurriendo (esto fue su proceso creativo). Ya en sesión y entrando a la acción, la terapeuta le preguntó con qué elemento le gustaría comenzar a trabajar, y la paciente eligió ser primero la cinta enredada. La terapeuta guió a la paciente mediante un ejercicio de sensibilización para establecer contacto, y poder adentrarse y representar a dicho objeto. Una vez que la paciente imitó con su cuerpo la postura del elemento, la terapeuta tuvo un diálogo con quien en este momento era la cinta métrica, para recuperar lo plasmado. En este caso el diálogo inició de la siguiente forma:

Terapeuta: Hola cinta métrica

Paciente: Hola

Terapeuta (devuelve lo que el paciente proyectó en la imagen): veo que estás enredada en el cuello de Aitana y le tapas los ojos, dime ¿cómo es esto para ti?

Paciente: Es triste porque sé que la estoy privando de ver, y de expresar lo que quiere y lo que no quiere... la estoy de hecho, privando de disfrutar.

El terapeuta entonces indaga un poco más, explorando con distintas preguntas; para efectos de este caso algunas preguntas para recuperar la proyección fueron: ¿Y tú sabes qué es aquello que a ella le gustaría expresar y tú no le estás permitiendo?, ¿qué no quieres que vea?, desde este lugar y esta postura, ¿qué le quieres decir a Aitana? Lo que el paciente diga desde este elemento, serán los mensajes que se rescatarán y trabajarán para fortalecer el Yo; generalmente encontraremos introyectos, mensajes que no se dicen a otros, cualidades de sí mismo que esperan salir, etc. En este caso, se trabajó también con el elemento "fresa", y al recuperar la proyección a través de preguntas, para la paciente, la fresa por sí misma representa la vida, la belleza y el disfrute; algo que en la fotografía y en su momento actual de vida, no se está permitiendo. Después de cada diálogo con los elementos, el terapeuta le pregunta al paciente si hay algo de esto que le haga sentido en su momento actual de vida, o específicamente con el tema que se está abordando.

Imagen 1.  
"Yo y mi relación con la ansiedad"



Nota: Autorretrato hecho por la paciente para trabajar bajo la técnica terapéutica propuesta por Mireya Thomas. Por confidencialidad se omite su nombre verdadero. Otorga el permiso para esta publicación, quedando prohibida su reproducción para otros fines.

## Conclusiones

En el caso aquí presentado, el autorretrato se realizó con un tema en particular que fue "Yo y mi relación con la ansiedad", y de la imagen plasmada surgieron otras figuras que en apariencia no estaban relacionadas al tema, sin embargo, es aquí donde encontramos la riqueza del trabajo con proyecciones, pues se devela nuevo material de trabajo. En este caso, al trabajar de lleno con las figuras de la imagen, la paciente proyectó la falta de goce que estaba teniendo en la vida, lo que no estaba pudiendo expresar, y aquello que no quería ver, así como el tema del cuerpo y los estándares de belleza que también estuvo presente, y fue motivo de trabajo en sesiones posteriores. La paciente abrió nuevas figuras y de ellas se trabajaron bloqueos como introyectos, desensibilización y fijación, y el resultado fue nuevos "darse cuenta" y nuevas acciones por emprender, lo que suma a la construcción de su Yo.

"Todo es proyección y nada es proyección, y quien proyecta creativamente, sabe que su producción nace de un diálogo que se desarrolló en su interior" (Zinker, 2003, p. 203). La terapia Gestalt nos implica ser creativos, y cuando una persona se abre a la creatividad, y fluye con ella, entonces lo hace también con su propia sabiduría interna, con su Yo; porque evidentemente a través de la creatividad, proyectará algo que, si es visto y asimilado, devendrá en un Yo más fuerte.

Cuando el paciente accede a esta experiencia, se abren nuevas posibilidades para el proceso, el terapeuta se implica poniendo en ello su experiencia, su creatividad, sus recursos técnicos como el manejo de proyecciones, y enriquece junto con el mismo paciente dicho proceso.

La fotografía es un recurso maravilloso de autoexploración, que podemos aprovechar en esta actualidad donde llevamos una cámara con nosotros prácticamente todo el tiempo, y qué mejor que usarla como medio de indagación y de fortalecimiento de nuestro propio Yo.

## Referencias

- Almada, H. (2017). Teoría y método en Terapia Gestalt. Editorial Pax.
- Asociación Americana de Psiquiatría (2013). Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría.
- Balakrishnan, Janarthanan y Griffiths, Mark D. (2018). An Exploratory Study of "Selfitis" and the Development of the Selfitis Behavior Scale. International Journal of Mental Health and Addiction. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9844-x>
- Blanco, A. (2015, 1 de abril). Cindy Sherman: Biografía,

- obras y exposiciones. Revista Alejandra de Argos. <https://www.alejandradeargos.com/index.php/es/completas/32-artistas/409-cindy-sherman-biografia-obras-y-exposiciones>
- Camats, J. (2015). Autorretrato. Tesis doctoral para el programa de Doctorado en Historia del Arte y Musicología. Universidad Autónoma de Barcelona, España.
- Gossain, (2019, 16 de enero). ¿Quién inventó el espejo, la cuchara y los zapatos? El Tiempo. Recuperado el 10 de julio de 2022 de: <https://www.eltiempo.com/cultura/gente/quien-invento-el-espejo-la-cuchara-y-los-zapatos-315384>
- Latner, J. (2007). Fundamentos de la Gestalt. Editorial Cuatro Vientos.
- Lowenstern, E. (2004). Sueños y Gestalt. Centro Gestalt de México.
- Melchior-Bonnet, S. (2001). The mirror: a history. Routledge.
- Perls, F. (1974). Sueños y existencia. Cuatro vientos.
- Robine, J. (2016). El Self, una polifonía de terapeutas gestálticos contemporáneos. Asociación cultural libros del CTP.
- Salama, H. (2007). Psicoterapia Gestalt, proceso y metodología. Alfaomega.
- Salama, H. (2012). Gestalt 2.0. Actualización en psicoterapia Gestalt. Alfaomega.
- Sanchez, E. (2021). Las cuatro fases del proceso creativo según Graham Wallace. La mente es maravillosa. Recuperado el 4 de mayo de 2022 de: <https://lamenteesmaravillosa.com/fases-proceso-creativo-segun-graham-wallas/>
- Walter, B. (2013). Breve historia de la fotografía. Editorial Casimiro Libros
- Vázquez, C. (2019) Fotografía terapéutica, ¿Qué es y qué alcances tiene? El diario.es Recuperado el 1 de Abril de 2022 de: [https://www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/fotografia-terapeutica-alcances\\_1\\_1332334.html](https://www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/fotografia-terapeutica-alcances_1_1332334.html)
- Weiser, J. (2021) Técnicas de fototerapia en counseling y terapia. Recuperado el 20 de abril de 2022 de <https://photo-therapy-centre.com/>
- Zinker, J. (2003) El proceso creativo en la terapia gestáltica. México: Paidós.



## Acerca de la Autora



Mireya Thomas Olalde

### Trayectoria profesional

Ha trabajado en el área de recursos humanos en empresas transnacionales. Actualmente brinda de manera independiente servicios de consultoría y capacitación en temas de desarrollo humano y organizacional. Facilita procesos individuales bajo la metodología del coaching de vida y ofrece servicios de psicoterapia Gestalt.

### Formación académica

- Maestría en Psicoterapia Gestalt por la Universidad Gestalt de América.
- Posgrado de Experto en Inteligencia emocional, por la Universidad Internacional de la Rioja.
- Coach de vida certificada internacionalmente por la International Coaching Community (ICC).
- Coach multidimensional certificada por la International Coach Federation (ICF).
- Diplomado en Coaching Tanatológico (COTAN)
- Certificación en Programación Neurolingüística avalada por The Society of NLP Richard Bandler.
- Licenciada en Administración.

# NEURODIVERGENCIA

EL ESPECTRO DE LA  
COTIDIANIDAD

Mtra. Karla Margarita Maldonado Martínez





## Resumen

El presente artículo es informativo, se comparten algunos datos del trabajo psicoterapéutico que se puede realizar con personas que presentan divergencias consideradas dentro del espectro autista sin ser propiamente neurodivergencias diagnosticadas como TEA, simplemente presentan patrones repetitivos de comportamiento social o de comunicación que impiden su inmersión total a la sociedad en la que se desenvuelven generando ansiedad y autoagresión. La información se presenta desde una perspectiva de la psicoterapia Gestalt que toma en consideración la importancia de la realidad del estado mental y patrones repetitivos de comportamiento del paciente, centrándose en el proceso de psicoterapia donde el paciente podrá comprender y darse cuenta de su divergencia, intentar transformarla y que esta no sea un impedimento para su común y correcta inclusión a la sociedad. Palabras Clave: Trastorno, neurodivergencias, espectro, comportamientos, autista, TEA, proceso, terapia Gestalt, mujeres comunes, comportamientos, aceptación.

## Abstract

This informative article will give some data on the psychotherapeutic work that can be carried out with people who present divergences considered within the autistic spectrum without actually being neurodivergent diagnosed as ASD, they simply present repetitive patterns of social behavior or communication that prevent their total immersion in the society in which they develop generating anxiety and self-injury. The information is presented from a Gestalt psychotherapy perspective that takes into consideration the importance of the reality of the patient's mental state and repetitive patterns of behavior, focusing on the psychotherapy process where the patient will be able to understand and realize his divergence, try to transform it and that this is not an impediment to their common and correct inclusion in society. Keywords: Disorder, neurodivergences, spectrum, behaviors, autistic, ASD, process, Gestalt therapy, common women, behaviors, acceptance.

## Introducción

Casanova, Candela y Echeverría en sus diferentes investigaciones (Autismo actualizado: síntomas, factores de riesgo y tratamientos. Autismo Diario. 2021, Autismo, características y tratamiento. 2012. Y Intervención con niños desde la terapia

Gestalt. 2005) refieren que las neurodivergencias y/o divergencias, son las incorrectas conexiones en el sistema neuromotor y neuroeléctrico (sistema nervioso central) del ser humano que tiene como consecuencia diferentes trastornos entre ellos el espectro autista. Esta alternativa de terapia está dirigida a personas con un con divergencias ya que tienen mayor conciencia, razonamiento y capacidad de asimilación, sintetización que ejecutan, con la ayuda de terapia, una adecuada introspección de su persona y así poder interactuar mejor.

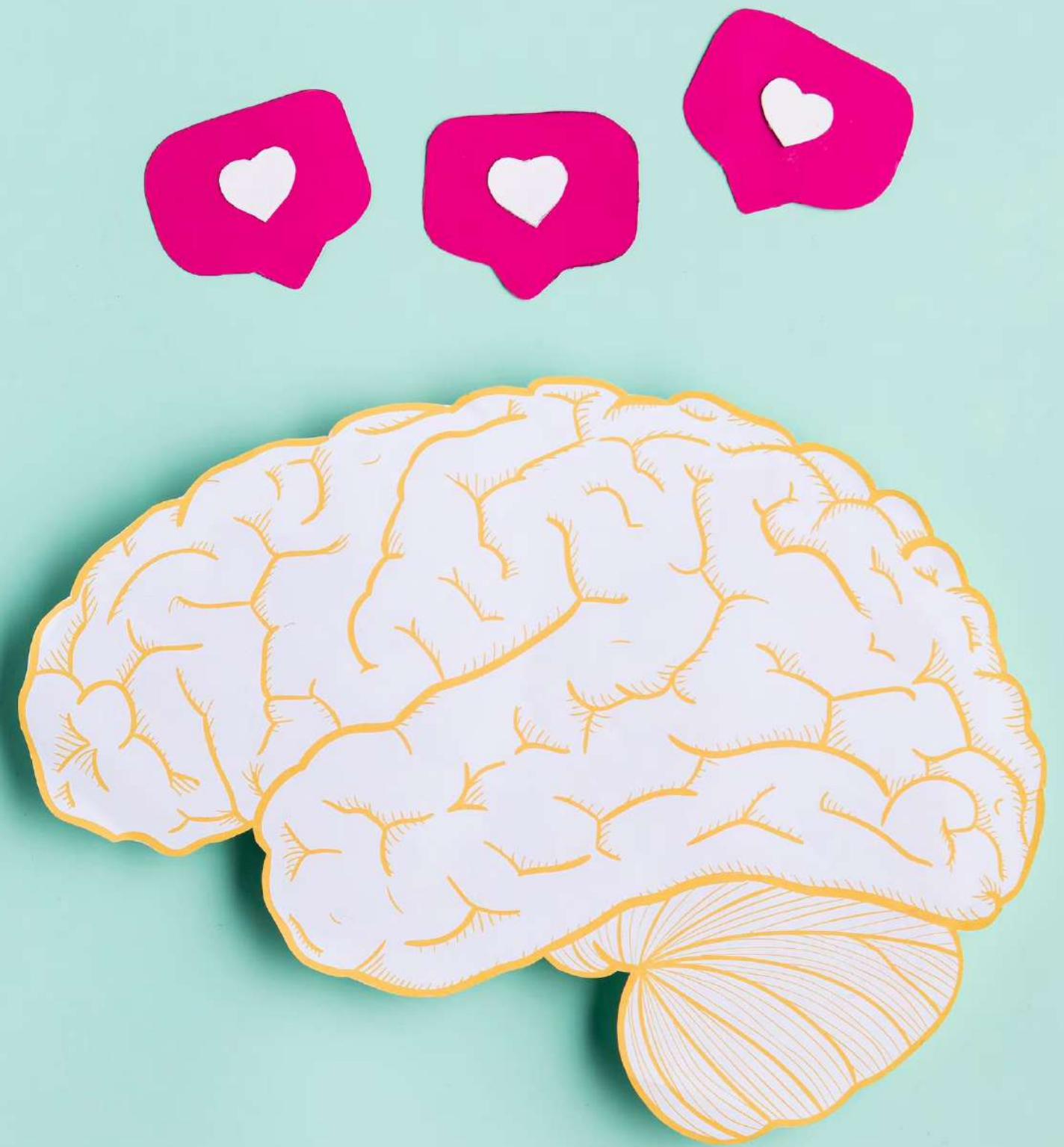
Al espectro autista (TEA) se le considera como un trastorno del neurodesarrollo o neurodivergencia/divergencias donde estas limitaciones afectan a la vida social, laboral, académica y personal se producen desde el nivel neuronal durante la gestación del bebé. Los estudios de los trastornos o divergencias del espectro autista (TEA) demuestran cambios en la corteza cerebral lo que hace que las señales se amplifiquen, teniendo una desincronización en la maduración de las neuronas que explican los comportamientos y anomalías sensoriales del TEA (Molina, 2012)

Las neuronas modifican la transmisión de información de célula a célula, al ser estimuladas, la acción o reacción se potencializa. Si las neuronas están hiperexcitadas es más fácil que las señales se disparen, el ambiente y la señal modifican el estado, teniendo un impacto en el sistema nervioso central que modificará el sistema motor y sensorial. Esta actividad cortical es la encargada de la percepción del mundo generando susceptibilidad hacia un estilo cognitivo en particular.



Escultura No. 3 "Por Dentro y Por Fuera" (Cerámica) 2019, Ana Mary Garza.

Esta pieza representa seres humano típicos y atípicos. La pieza de exterior azul muestra a la vista la condición de autismo de una persona, quien a la vez, tiene rasgos "típicos" en su interior. La pieza con el color blanco en el exterior representa a personas que por fuera pueden parecer "típicos", pero también pueden tener características azules por dentro. Esta pieza muestra que no se debe etiquetar a alguien en base a lo que está a la vista.



Las características principales del autismo son dificultades en la interacción y comunicación social, e interés limitado en actividades. Referente a la comunicación se manifiesta en la dificultad para acercarse a otros, para tener una conversación fluida, para expresar afecto e interés, y para responder adecuadamente en la interacción social. Se presenta, la dicotomía entre lo que se expresa verbalmente y lo que dice con el cuerpo lo que provoca inestabilidad en el ámbito social y personal principalmente. Las personas que presentan (TEA) son especialmente sensibles, pueden ser muy reactivos con los estímulos visuales, olfativos, musicales, o motrices del entorno; mostrando fascinación o aversión por sonidos, olores, texturas, imágenes, luces o movimientos (Molina, 2012)

Es importante entender, que el espectro autista es el “ensimismamiento que presentaban las personas afectadas de esquizofrenia” (Lugo y Monserrat, 2016, p.115); los comportamientos esquizoides son síndromes de aparición desconocida, cuya sintomatología es muy distinta y las áreas más frecuentemente afectadas son la percepción, la cognición, el lenguaje, la memoria, la emoción, la volición y los comportamientos adaptativos, incluyendo trastornos de las asociaciones, alteraciones en la afectividad y ambivalencia.

Con los datos teóricos de Casanova, Candela y Echeverría (2021) se encuentra el propósito y la importancia del tema de este artículo informativo, que radica en la gran cantidad de personas que presentan dificultades para integrarse de manera corriente a la sociedad en general, presentando los siguientes comportamientos desde su infancia, que se le pueden llamar trastornos o divergencias: se fuerza al contacto visual, tienen resistencia a ser tocadas, abrazadas o acariciadas, prefiere estar a solas, presenta algunos problemas y patrones repetitivos al hablar, en ocasiones presenta la inhabilidad de expresar emociones y sentimientos además de que le cuesta trabajo en reconocerlas en otros. En ocasiones se realiza movimientos de repetición de patrones de comportamiento como: moverse hacia adelante y hacia atrás, y movimiento de cabeza constante. Se repiten palabras y frases. Les es extremadamente fascinante una tarea, una cuestión o un detalle. Se estremecen con sonidos o luz extremadamente fuerte. Tienen gusto o disgusto por la textura de algunos alimentos y textiles y en algunos casos extremos, se dan cuenta que cuando son niños, “preparaban” sus conversaciones.

Por lo anterior, se puede llegar a pensar que todo ser humano presenta o tiene un rasgo de alguna neurodivergencia o trastorno en el espectro autista (TEA) que llamaremos “divergencias” por lo que llevar al extremo del darse cuenta, puede ayudar a la persona a que su integración a la sociedad sea mucho más relajada y pueda fluir.

La terapia, en sus diferentes corrientes y modalidades, es considerada una de las técnicas adecuadas y de mejor resultado para que las personas puedan observar, digerir y hasta transformar algunos patrones de comportamiento. Algunos terapeutas que trabajan con trastornos de la personalidad sugieren que, al tener un paciente que tenga presencia de trastornos o neurodivergencias, que son consideradas como patrones repetitivos de comportamiento social o de comunicación, impiden su inmersión total a la sociedad en la que se desenvuelve generando ansiedad y una sugerente agresión a su persona (Echavarría, 2005, p. 70)

La teoría Gestáltica comparte que el ser humano experimenta el mundo físico a través de los sentidos con información del medio ambiente. La interpretación de la información sensorial dependerá de la percepción del contexto, de lo que se observa y del comportamiento. La capacidad de percibir se configura en el sistema nervioso central, siendo este el responsable del profundo efecto de la polarización, excitación o inhibición del actuar en la vida cotidiana. Es por lo que este artículo tiene como objetivo comprender y distinguir los comportamientos del supuesto paciente, para que

los entienda, se dé cuenta, pueda fluir con ellos y no sean una limitante para su incursión en la sociedad cotidiana, el deterioro persistente de la comunicación y la interacción social, así como las alteraciones en los patrones de conducta; limitando el funcionamiento cotidiano del individuo y generando problemas de inadaptación social y la aparición de comorbilidades psiquiátricas.

Es importante mencionar que la presencia de síntomas en las personas con divergencias pueden, en ocasiones, confundirse con síntomas del espectro de la psicosis al presentar alteraciones sensoriales, rigidez en el pensamiento, retraimiento social. Sin embargo, es importante reconocer que toda persona puede presentar comportamientos, movimientos o vocalizaciones repetitivas sin conciencia y que son consideradas como divergencias. Además de que estas pueden ser las causantes de problemas de personalidad como baja autoestima, inseguridad al estar en grupo familiar, de amigos o laborales, creando a su vez una ansiedad que en ocasiones se convierte en miedo, agresión o paralización del actuar.

Si una persona con tales características llega a terapia es probable que se tengan que trabajar temas diversos, sin embargo, una vez que se logra entender que existe una o varias divergencias, se intentará tratar al paciente de manera distinta. El “Darse cuenta” a través del arte será la finalidad, de cuándo presenta las divergencias de comportamiento y personalidad a través de la terapia dialogal y después a través de sesiones artísticas. El arte es uno de los canales o formas de expresar, atender y

cuidar los procesos psicológicos, donde el paciente puede sentirse seguro, tranquilo y desahogarse de todo aquello que no le permite estar en un “estado de paz, un estado de comunión con su propia persona”. La expresión artística se considera como un apoyo a una mejora en la intervención de las personas con trastornos de divergencia. Incorporar el arte a la terapia Gestalt para ayudar a los pacientes con divergencias dentro del espectro autista y reconocer que precisamente estas divergencias son lo que los limitan a comunicarse o interactuar correctamente con su entorno social. Es importante aclarar que el tipo de propuesta de terapia no es posible para los casos de personas diagnosticadas con un autismo no funcional (TEA) ya que no lo podrán llevar a “darse cuenta” o tener conciencia propia de su misma condición.

Algunos expertos en tratamientos psicológico hacen referencia a que la expresión artística Gestáltica tiene como propósito el desarrollo de la creatividad, la forma de reflexión, generar espacio de comunicación intrapersonal y el propio desarrollo personal para sanar los conflictos y emociones reales o creados, hay que aclarar los objetivos, medios y criterios que se desea lograr en las sesiones. Las expresiones sensoriales artísticas con un enfoque Gestalt, son un medio de comunicación no verbal y alternativo para la comprensión de los pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones, liberándose de estereotipos o de barreras, evocando un tipo de asociación libre, y así alcanzando a la fantasía y al inconsciente en dónde lo más importante es la persona y el proceso que tendrá una interpretación a partir

del propio paciente. Es por lo tanto, comunicar ideas personales a través del arte y de conseguir cierto sentimiento de bienestar como resultado de la propia creación. La vida mental inconsciente es la base de los instintos del paciente y juega un papel mayor que el consciente, es por tal que la expresión espontánea del Arte es una de las propuestas de solución para trabajar con pacientes que presentan divergencias y que quieren hacerse cargo de las mismas para poder sentir un grado plenitud. Las expresiones sensoriales artísticas permiten expresar las situaciones conflictivas del Yo sin censura ni control consciente. Las representaciones no pertenecen sólo a lo inconsciente, sino también a lo consciente, los pensamientos que se ponen de manifiesto en las expresiones artísticas son las representaciones mentales, no son, solo una producción exclusiva del inconsciente. Los problemas de los pacientes pueden ser disminuidos de forma psíquica ya que con el propio hecho de “crear” se reconforta al paciente y se siente en un estado positivo teniendo como resultado el placer de la creación. (Fernández Aniño, 2003, pp. 139-140)

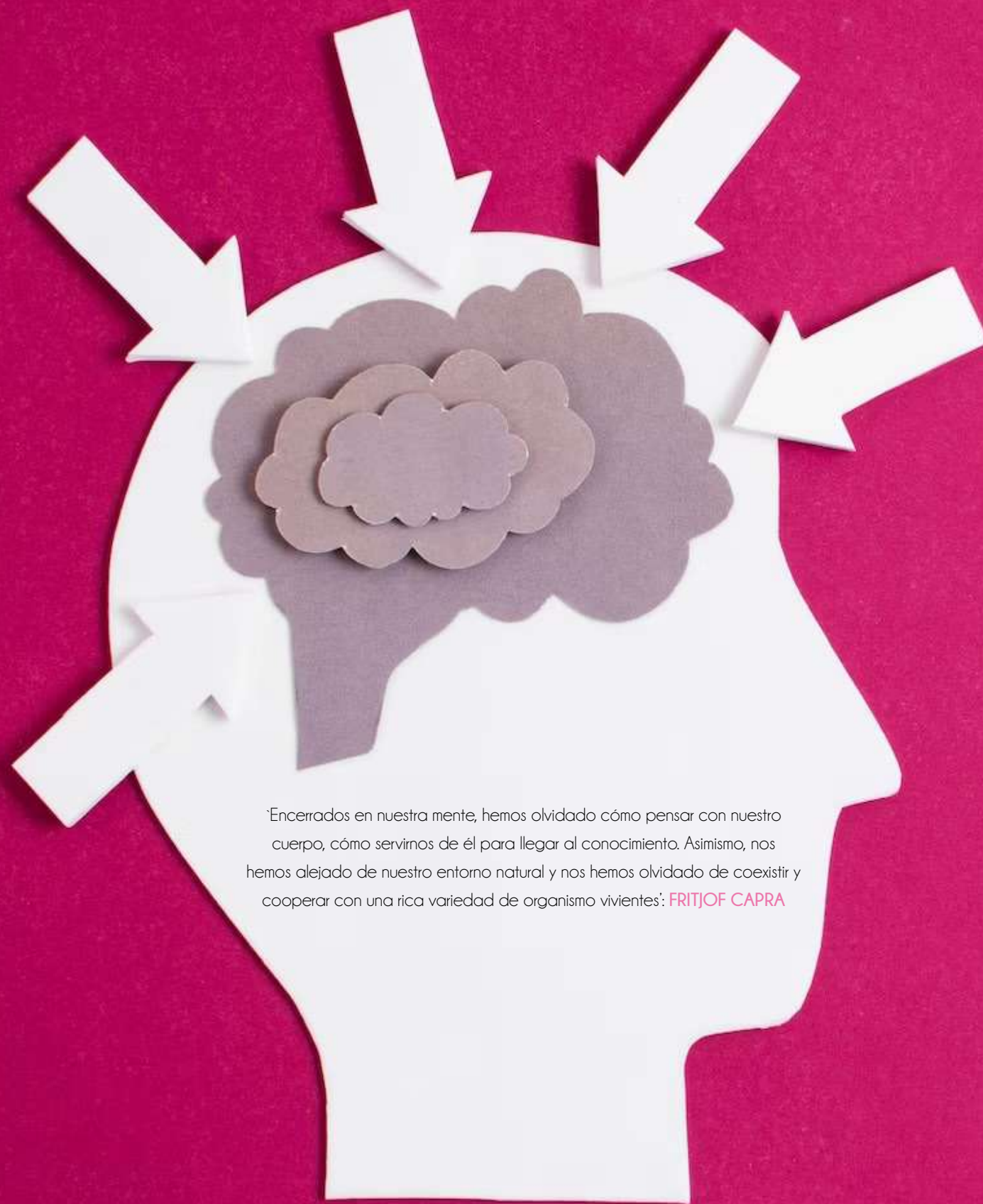
Algunas de las herramientas que se pueden utilizar para lograr la expresión artística son:

- La pintura que a través del color o la ausencia del mismo, y las texturas se crea una conexión desde la mente hasta el corazón.
- La escultura o el moldeado con cualquier tipo de material en la que la conexión de ese material con las manos, generan la conexión similar que la pintura, mente a corazón con la variable

de la creación manual, que en ocasiones es más significativa.

- La fotografía a través de lo que el ojo observa dentro del lente de la cámara se puede crear la realidad de la mente a una realidad física a través de los colores, formas, objetos logrando autorretrato, autobiografía, proyecciones, historias, o respuestas a las divergencias.
- La manipulación de la naturaleza, creación en entornos naturales y con los propios materiales del lugar para la creación libre del sentir que da respuesta al acontecimiento que crea confusión.
- La escritura es la sinapsis creada a través de los pensamientos con la mano, crean los relatos para capturar las sensaciones, y las posibles respuestas.
- La danza libre o movimiento del cuerpo generando la expresión necesaria para sacar de su Yo la fuerza yoica que necesita para enfrentar sus propias divergencias.

Existen muchas más expresiones artísticas, sin embargo se proponen las anteriores ya que el color, forma, contacto con material y con el propio cuerpo se aproxima a la relación con las emociones y los conflictos internos que dan lugar a las divergencias y que desde un lugar diferente, el paciente, se puede permitir acercarse a ellas de una manera más auténtica, con menos prejuicios, mayor seguridad y claridad; ya que en muchas ocasiones con plasmar, representar, darle forma a algo o al propio cuerpo con un fin determinado, da una perspectiva de



“Encerrados en nuestra mente, hemos olvidado cómo pensar con nuestro cuerpo, cómo servirnos de él para llegar al conocimiento. Asimismo, nos hemos alejado de nuestro entorno natural y nos hemos olvidado de coexistir y cooperar con una rica variedad de organismo vivientes”: **FRITJOF CAPRA**

la situación distinta que ayuda a tener una visión de las cosas, una intensidad de sentimiento y así sentir como si es posible una realidad diferente, poder resolver o integrar con mayor fluidez la situación de la divergencia que como tal, nunca desaparecerá ya que recordemos son las incorrectas conexiones en el sistema neuromotor y neuroeléctrico (sistema nervioso central) del ser humano que tiene como consecuencia diferentes trastornos entre ellos el espectro autista.

Se tienen ejemplos claros de que las expresiones sensoriales artísticas funcionan bien para los pacientes. Teniendo resultados esperanzadores con este tipo de terapia como medio de ayuda y expresión, como ejemplo se tiene la “Exposición Internacional Itinerante de Arte de Personas con Autismo” la cual se fue realizada en Burgos, España en 1997 y ha recorrido varios países de Europa a través de la Asociación Internacional de Autismo-Europa y la Federación Autismo España. Por lo que si las expresiones sensoriales artísticas ayudan a personas diagnosticadas con autismo, mucho más a personas que solo presentan divergencias y que desean confluír con ellas para lograr su inmersión en la sociedad.

## Conclusiones

Las personas que presentan divergencias requieren de un tratamiento, largo y complejo, las expresiones sensoriales artísticas se proponen para que los pacientes sean capaces de describir no verbalmente, acompañados de terapia dialogal, sus más profundos pensamientos, emociones y sensaciones para expresar conceptos, para ratificar que han sido interiorizados y aprendidos, ensanchando sus campos de referencia, disfrutando con lo que hacen. Por otro lado, las personas que demuestran divergencias no requieren de procesos tan arduos para tratar sus divergencias, sino que necesitan espacios seguros donde puedan explorarlas sin ser sometidas al escrutinio, al juicio, al rechazo.

Zinker, postula que la terapia gestáltica, es el proceso de cambiar la toma de conciencia y la conducta, es la esencia del proceso creativo del cambio, por lo tanto, la creatividad no es un concepto, sino el acto mismo, es romper los límites, un acto de valentía, es explorar nuevos aspectos personales, a través de la experimentación. Por lo que en terapia, se vive un amor desinteresado que hace que la confianza se abra y se aborde entre el terapeuta y el paciente en el que el afecto no es ilimitado a la necesidad personal, a través de la confianza facilita la expresión. El terapeuta tiene una gran responsabilidad con este tema, pues se debe de mostrar auténtico y cuidar de la confianza del cliente, ya que si se rompe será insustituible. La terapia gestáltica ofrece el proceso creativo de expresar y examinar el contenido interior de cada persona. “Para ayudar a alguien ustedes deben amarlo en forma básica”, Zinker lo expresa así pero se puede entender por “amarlo”, la necesidad de verlo y comprender todas sus circunstancias (Zinker, 1979, p26).

Al tomar las palabras de Adriana Schnake (1995) que, “la gestalt me dio el permiso que necesitaba para poder delimitar mi propia responsabilidad, y me mostró con claridad los límites de mi actuar posible. Supe que la decisión final y definitiva es siempre del que consulta (p. 40). Por sobre todo, me abrió las puertas a la posibilidad de sentir admiración por aquellos que, como los poetas, eran capaces de dejar volar su imaginación, basados en su experiencia”. (Schnake, 1995, p.177). Se puede inferir que la terapia artística con un enfoque Gestalt supone que una adecuada estimulación para desarrollar el talento creativo hasta niveles normales, procura que toda persona puede integrarse en la sociedad, desarrollando esa decisión y enfrentando el reto, lo que incluye un esfuerzo especial por desarrollar las posibilidades creativas para provocar que se sientan más integrados al medio: familia, sociedad, amigos, trabajo, lo cual dará como resultado una evolución y una vida más auténtica y en armonía donde las divergencias no sean una limitante, sino que al entenderlas y confluír con ellas, se acepte al Yo completo, a la persona completa.

## Referencias

Schnake Adriana. (1995). Los diálogos del Cuerpo: Un enfoque Holístico de la salud y la enfermedad. Cuatro Vientos Editorial.  
Zinker Joseph. (1979). El proceso Creativo en la terapia Gestáltica. Páidos.

Echeverría Adriana. (2005) Intervención con niños desde la terapia Gestalt. Revista Psicogente. ISSN 0124-0137. Vol. 8 y 13 pág. 69-79.

Fernández Aniño M<sup>o</sup> Isabel. (2003). Creatividad, arte terapia y autismo. Un acercamiento a la actividad plástica como proceso creativo en niños autistas. Revista Arte, individuo y sociedad. ISSN: 1131-5598. Vol. 15 pag. 135-152.

Lugo Jorge y Alvani Montserrat. (2017). El diagnóstico de la psicosis en adultos con trastornos del espectro autista. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría; 37(131): 113-126 doi: 10.4321/S0211-57352017000100007.

Casanova Manuel F. (2021). Autismo actualizado: síntomas, factores de riesgo y tratamientos. Autismo Diario. <https://autismodiario.com/author/manuel-casanova/>

Molina Candela. (2012). Autismo, características y tratamiento. Cepsim Madrid. <https://www.psicologiamadrid.es/que-es-el-autismo-y-su-tratamiento/>

Garza Ana Mary. (2019). Escultura No. 3 "Por Dentro y Por Fuera" (cerámica).

Eguarte Isabel. (2021). "Sin Nombre", serie "Yo" (acrílico sobre cartón).



## Acerca de la Autora

**Karla Margarita Maldonado Martinez**

Conferencista, facilitadora internacional, coach ejecutiva y de equipos y terapeuta Gestalt, a través de su labor profesional cumple su misión de vida que es aprender, transformar, compartir y acompañar a través de procesos de relación interpersonal. Experiencia profesional en:

- Coaching, mentoring y terapia Ejecutivo y de Grupos,
- Comunicación,
- Gestión de Emociones
- Creatividad e Innovación,
- Liderazgo y Soft Skills.

Karla crea vínculos de confianza y reconoce que cada ser humano es el resultado de la energía personal, la gratitud, la compasión, las emociones, los talentos naturales, las habilidades y competencias, por lo que pone especial énfasis en que cada persona encuentre su "para qué" significativo, logrando el brillo personal y así complementarse con los otros.

### Estudios y Certificaciones

- . Licenciada en Ciencias de la Comunicación con Mención Honorífica egresada del Tecnológico de Monterrey.
- . Maestría en Psicoterapia Gestalt por la Universidad Gestalt.
- . Meta-Coach Internacional Certificada por la International Society of Neuro-Semantics.
- . Instructor/Facilitador INSPIRA certificada por el Tecnológico de Monterrey.
- . Diplomado en Desarrollo Organizacional por el Tecnológico de Monterrey.
- . Certificación en Aplicación Mental por el Instituto en AM.
- . Diplomado en Habilidades Gerenciales por el Tecnológico de Monterrey.
- . Comunicador y Líder Avanzado Bronce por Toastmasters International Communication and Leadership Program.
- . Diplomado en Comunicación Verbal y No Verbal por el Colegio de Imagen Pública.
- . Capacitación y certificaciones varias en manejo de metodologías para la facilitación del aprendizaje (Points Of You, INSPIRA)

LA REALIDAD ACTUAL EN LA  
**EDUCACIÓN**  
A DISTANCIA PARA DOCENTES  
Y CAPACITADORES DE MÉXICO

Dra. Isabel Citlalli Herrera Sandoval





## Resumen

Este artículo muestra los principales aspectos que enfrentaron los docentes en la educación a distancia en México, a través de una investigación de campo con docentes de diferentes estados del país, se indagó sobre su experiencia ante el cambio de las clases presenciales a las clases en línea a partir de la crisis sanitaria a causa de la pandemia por COVID 19, el apoyo de sus instituciones educativas, la capacitación que recibieron, así como el aprendizaje de sus alumnos. El análisis y las recomendaciones giran en torno a las mejores prácticas encontradas.

### Palabras clave

Educación a distancia, tecnología, aprendizaje, pandemia, docentes, capacitadores

## Abstract

This article shows the main aspects that teachers and trainers faced online education in México, through a field research with teachers in different states in this country, they was inquired about their experience in the face of change of their face to face classes into the e-learning classes from the sanitary crisis caused by COVID 19, the role of the educative institutions, the training they received and the learning of their students. The analysis and recommendations revolve around the best practices found.

### Key words

Online education, technology, learning, pandemic, teachers, trainers

## Introducción

En la actualidad, con el "boom tecnológico" que estamos viviendo, un poco por los avances mismos de la tecnología y otro porque la pandemia por SARS Covid nos orilló a buscar herramientas para acortar distancias y comunicarnos, se ha incrementado considerablemente la oferta de contenidos educativos en línea. Muchos de ellos forman parte de la educación continua, es decir, aquella que está enfocada en desarrollar capacidades laborales, otras son parte de la educación formal en todos los niveles educativos. En todos ellos, el docente o capacitador se ha tenido que enfrentar a las plataformas tecnológicas, la interacción síncrona o asíncrona y ha trasladado su clase a la computadora.

Este artículo transita en esta realidad que se vive actualmente, en el análisis de lo que ha implicado para los docentes y capacitadores este cambio, pero sobre todo en su capacidad de garantizar el aprendizaje en sus alumnos con (o a pesar de) las circunstancias actuales de un confinamiento voluntario a causa de la pandemia por Covid 19.

El presente artículo es de tipo informativo, ya que describe una investigación propia y refleja de igual manera las opiniones basadas en mi experiencia y la de un grupo de docentes mexicanos elegidos como sujetos de estudio. El instrumento utilizado para realizar la investigación fue un cuestionario cuya finalidad es obtener información real de docentes de diferentes niveles educativos y capacitadores con respecto a la educación a distancia, ya sea síncrona o asíncrona.

La realidad actual de la educación a distancia para los docentes y capacitadores de México.

Un cambio que nadie esperaba, una realidad que nos golpeó de frente y sacó a la luz nuestra capacidad o falta de ella para atender a la población de estudiantes de un país que, de por sí luchaba con la desigualdad educativa. Un país donde aún existen escuelas improvisadas, donde un solo docente es capaz de instruir diferentes niveles educativos, y que ahora enfrenta un nuevo y urgente reto de sacar adelante los ciclos escolares.

Seguramente, en las escuelas particulares o incluso algunas públicas, el cambio fue abrumador, pero pudo llevarse a buen éxito. En otras, fue la gota que derramó el vaso, un vaso roto que fue imposible llenar.

El sistema educativo mexicano, trató de solventar estas carencias con programas educativos transmitidos en la televisión abierta, aun esta estrategia fue insuficiente para los lugares donde una escuela ya es un lujo al que no todos pueden acceder.

Sin embargo, el tema que nos ocupa está del otro lado de la desigualdad, en el de la escuela pública o privada, y la educación continua que tiene pocas o algunas posibilidades de enfrentar este reto, pero sobre todo en la figura del docente o capacitador que tuvo que desarrollar de manera casi inmediata una capacidad para la que, tal vez nadie lo preparó.

La tecnología sin duda es una poderosa herramienta que tiene la finalidad de hacernos la vida más práctica, acorta distancias, reduce costos, rompe el espacio y el tiempo y nos da la oportunidad de hacer casi cualquier cosa. La educación entra en este caso. En los últimos veinte años, con el surgimiento del internet, el software y posteriormente los dispositivos móviles, teléfonos inteligentes y aplicaciones digitales, nos hemos adentrado ya sea por gusto o por necesidad en este fascinante mundo nuevo. Hemos adoptado recursos educativos en nuestras clases o capacitaciones como el uso de pantallas, video proyectores, presentaciones en diferentes plataformas, uso de recursos digitales como videos, podcast, entre otros.

De acuerdo con José María Álvarez Pallete, CEO de una empresa telefónica, este boom tecnológico que forzosamente llegó a partir del 2020 se esperaba para 3 o 5 años. (Diario Expansión, 2020)

Para el teletrabajo, los videojuegos y hasta la economía, la tecnología ha avanzado a pasos agigantados en el último año, sin embargo, para la educación los cambios se han dado de manera paulatina. Sin duda en la actualidad encontramos infinidad de propuestas educativas digitales, plataformas tecnológicas con aulas virtuales e interacciones como chats, pantallas compartidas, la posibilidad de realizar equipos de trabajo colaborativo, simular procesos y muchas más aplicaciones, pero ¿están los docentes preparados para utilizar todas estas funcionalidades y tecnología? ¿tienen acceso a ella? ¿han recibido capacitación para su uso correcto? Y, sobre todo, ¿podrían garantizar que los alumnos realmente están logrando los aprendizajes deseados?

Se realizó una encuesta a un grupo de 15 docentes y capacitadores de diferentes estados de la República Mexicana para conocer la respuesta a estas interrogantes. Los resultados fueron variados, pero a través de este instrumento pude adentrarme en la realidad que cada uno vivió. Los docentes y capacitadores son de diferentes partes del país, de edades distintas y condiciones también diversas; sin embargo, la mayoría expresó la terrible angustia que vivieron al enterarse que ya no podrían regresar a las aulas a causa de la pandemia, de no saber cómo llevarían a buen término el ciclo escolar y, sobre todo, de si iban a tener la capacidad técnica y tecnológica de poderle hacer frente a este reto.

Dentro de las personas encuestadas el 78% pertenecían a escuelas privadas y el 22% a públicas. Participaron docentes en los estados de Puebla, Estado de México, Ciudad de México, Veracruz y Chihuahua. De los niveles educativos, el porcentaje es el siguiente: 7% nivel preescolar, 37% básico, 7% nivel medio, 14% nivel medio superior, 14% nivel superior, 7% posgrado y 14% educación continua.

Para hablar de los resultados de la encuesta, los pondré en cuatro subtemas que son: los docentes y lo que tuvieron que hacer para enfrentar este reto, la escuela y su postura ante esta situación, la presencia o ausencia de la capacitación en medio de una crisis y el aprendizaje de los alumnos.

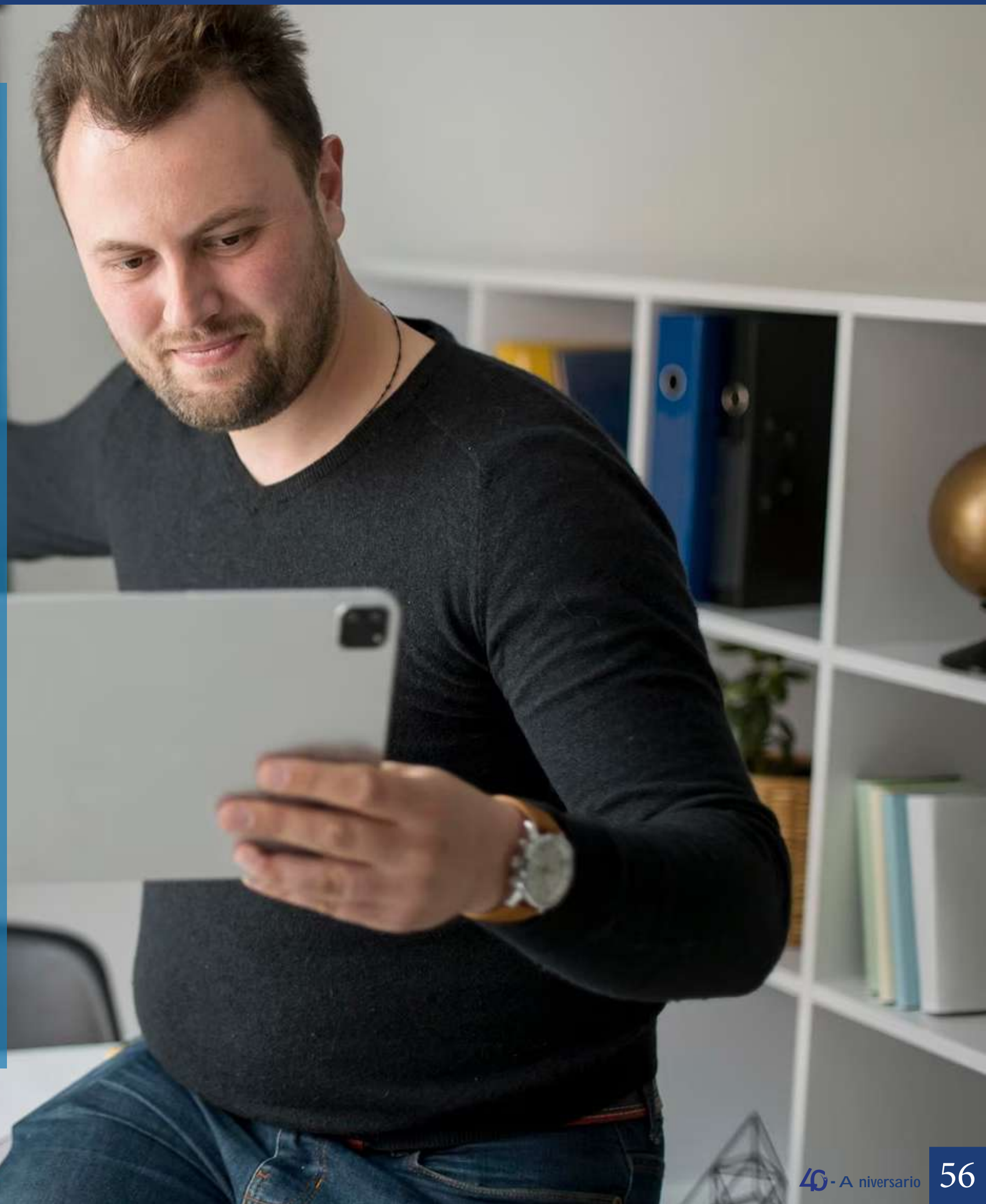
### Los docentes y lo que tuvieron que hacer para enfrentar este reto

Fueron incontables desafíos que tuvieron que enfrentar los docentes ante esta situación de cambio. Uno de ellos, quizá no el más importante, pero sí el primero fue el darse cuenta de que no estaban capacitados para utilizar herramientas tecnológicas al grado de suplir sus clases presenciales por plataformas en línea, el uso de software educativo o incluso el contar con habilidades pedagógicas para una educación a distancia.

Una situación que poco se ha expuesto es el incremento de carga de trabajo para los docentes, por una parte, a causa de la preparación personal e investigación por cuenta propia del uso de recursos y software para implementar sus clases, también por la exigencia de sus autoridades en realizar doble planeación, una como la venían realizando y otra, la real, que utilizaban en sus clases en línea. También el hecho de tener que recibir tareas a toda hora y brindar asesorías a los alumnos y padres de familia, sobre todo en los casos donde los estudiantes no contaban con un dispositivo móvil con internet para recibir su clase o entregar una actividad y tenían que esperar a que el padre de familia llegara de trabajar para ponerse al corriente. El trabajo se triplicó provocando estrés y cansancio.

Una historia que llamó mi atención fue la de una docente de nivel medio superior en escuela pública y rural, donde la mayoría de los estudiantes no tenían acceso a un dispositivo con internet y se transmitieron las clases a través de Facebook, utilizando videos cortos donde se grababan 3 minutos de los temas más sustantivos y se subía una actividad para que los alumnos lo realizaran en casa, enviando su evidencia semanalmente al contacto de whatsapp de su maestra.

El 43% de los docentes impartía clases hasta de 3 horas de duración, el 71% trabajó con clases síncronas, el 50% trabajó con más de 3 aplicaciones, software educativo y plataformas tecnológicas. Sin embargo, sólo el 50% logró que sus alumnos mantuvieran su cámara y micrófono prendidos durante la clase. Quienes lo lograron, fue porque establecieron reglas y compromisos claros con los padres de familia y los alumnos. El otro 50% de los docentes encuestados, se enfrentó a aulas virtuales con monólogos interrumpidos por una que otra participación.



## La escuela y su postura ante esta situación

Uno de los principales problemas que enfrentan las escuelas ante la pandemia es la deserción escolar. De acuerdo con datos de la Secretaría de Educación Pública “en el ciclo escolar 2018-2019, la tasa de abandono escolar promedio, a nivel nacional, en educación Primaria fue de 0.6 por ciento, y en Secundaria alcanzó el 4.4 por ciento” (Secretaría de Educación Pública, 2020)

Sin embargo, a partir de la pandemia estos datos han incrementado y algunos de los docentes entrevistados fueron testigos de esta problemática, la cual fue mayormente presentada en escuelas públicas donde incluso perdieron contacto con algunos alumnos.

De acuerdo con la mayoría de los entrevistados, en un principio hubo desamparo por parte de la institución educativa hacia los docentes, no existía una directriz clara o tuvieron que experimentar con diferentes plataformas y medios hasta encontrar la adecuada.

Para algunas escuelas, lo importante era la matrícula, le dieron más peso a la calificación que al aprendizaje o al estado emocional de los alumnos, mostraron poca sensibilidad para con los alumnos y los docentes, fue más la exigencia que el apoyo.

Otras escuelas, las menos, hicieron grandes esfuerzos desde el principio por establecer la forma de trabajar ante esta crisis, tomaron en cuenta la opinión de sus docentes y mostraron un liderazgo fuera de serie.

## La capacitación para enfrentar la crisis

Uno de los aspectos más críticos fue la falta de capacitación a los docentes para enfrentar la crisis. El 57% de los entrevistados dijo no haber recibido capacitación suficiente y adecuada para llevar sus clases a la modalidad en línea. Del 43% que recibió capacitación, el 50% tuvo que buscar por su cuenta la capacitación necesaria ya que en la institución donde prestan sus servicios no les fue proporcionada.

Algunos docentes indicaron que se les dio capacitación en manejo emocional en los niños, pero no en temas de uso de tecnología o de habilidades pedagógicas para la modalidad en línea.

## El aprendizaje de los alumnos

La pregunta que provocó algunos silencios o incluso suspiros fue ¿podrías decir que tus alumnos aprendieron en este ciclo escolar? El 86% respondió que sí, aunque con algunas deficiencias. Sólo el 7% afirmó categóricamente que no aprendieron o que no lo podían garantizar.

Sin duda, el distanciamiento social provocó condiciones desfavorables para el aprendizaje, el mantener la atención de los alumnos fue uno de los aspectos más mencionados durante la entrevista.

## Conclusiones y recomendaciones

La pandemia puso de manifiesto la necesidad de abrir los ojos ante la realidad que vivimos en nuestro país en materia educativa y de uso de la tecnología, las carencias educativas y en infraestructura, pero también en la capacidad de los líderes tanto en el gobierno como en las escuelas para desarrollar estrategias encaminadas a resolver situaciones críticas como la que vivimos y seguimos viviendo. El esfuerzo realizado para lograr un ciclo escolar que, aunque no fue el deseado, se vio reflejado en el resultado.

Con todo lo acontecido y los problemas enfrentados, se obtuvo la experiencia necesaria para capitalizar lo aprendido. De acuerdo con los comentarios y las lecciones aprendidas podemos resaltar lo siguiente:

El liderazgo es esencial y sobre todo en tiempos de crisis, las escuelas que demostraron tener un buen liderazgo fueron aquellas que lograron mejores resultados en sus docentes y alumnos. Una buena práctica es realizar una planeación adecuada tomando en cuenta la opinión de los directivos, docentes y personal de las diferentes áreas de la institución para generar las estrategias de atención adecuadas ante cualquier situación de crisis que se presente.

La capacitación a los docentes debe ser continua e integral, no sólo en un aspecto del problema sino en todos. De nada sirve dotar al docente de herramientas tecnológicas si no se le refuerza en aspectos de atención emocional para sus alumnos y al revés. De preferencia, se sugiere realizar un diagnóstico para identificar el nivel de conocimiento en los docentes y generar grupos colaborativos de apoyo y entrenamiento.

La comunicación al interior de la institución educativa, entre docentes y con los alumnos y padres de familia es de vital importancia. Generar acuerdos con cada actor reduce el riesgo de errores y retrabajos.

Hay que recordar que sobre todas las cosas está el bienestar de las personas, sean alumnos o docentes. Cuidar de ellos refleja un alto sentido de humanidad y apuesta por una mejor sociedad.

## Referencias

Diario Expansión. (21 de octubre de 2020). [www.expansion.com](https://www.expansion.com/valencia/2020/10/21/5f8ffc18e5fdeaa92a8b4577.html). Obtenido de <https://www.expansion.com/valencia/2020/10/21/5f8ffc18e5fdeaa92a8b4577.html>

Secretaría de Educación Pública. (22 de 06 de 2020). SEP/artículos. Obtenido de <https://www.gob.mx/sep/articulos/boletín-no-167-trabaja-sep-para-mitigar-la-desercion-y-el-abandono-escolar-ante-la-pandemia-por-el-covid-19?idiom=es>



## Acerca de la Autora

Dra. Isabel Citlalli Herrera Sandoval

**L**icenciada en administración hotelera con maestría en educación y actualmente Doctora en Innovación y Administración Educativa por la Universidad Gestalt. Cuenta con 25 años de experiencia en desarrollo de talento y tiene una certificación internacional en gestión de recursos humanos basado en competencias por Edexcel así como en Lego Serious Play Métodos y materiales.

Es formadora de facilitadores del aprendizaje desde 2018 y es creadora del método de formación andragógica de desarrollo de competencias.



PSICOTERAPIA DE GRUPO  
FRENTE A LA EXPERIENCIA DE  
**LA MUERTE**  
EN TIEMPO DE COVID

Dr. (r)Bernardo M. Rangel Moreno



## RESUMEN

La pandemia por el virus SARS-CoV-2 ha expuesto a la población mundial al duelo complicado, "se caracteriza por conductas desadaptativas que no permiten avanzar en las fases que componen en el proceso del duelo hacia su resolución" (Pina, 2020-21, págs. 7-8). Considerando tal evento como el más conmovedor y a la vez estresante en la vida del ser humano, es pertinente describir los factores que provocan en el duelo patológico por muerte relacionada o debida a la enfermedad por coronavirus COVID 19 y sus variantes clínicas de duelo para diseñar un modelo de abordaje desde la terapia de grupo.

Palabras Claves. Duelo complicado, Terapia de Grupo, Asimilación.

## ABSTRACT

The SARS-CoV-2 virus pandemic has exposed the world population to complicated grief, "it is characterized by maladaptive behaviors that do not allow progress in the phases that make up the grief process towards its resolution" (Pina, 2020-21, pp. 7-8). Considering such an event as the most moving and at the same time stressful in the life of the human being, it is pertinent to describe the factors that cause pathological mourning due to death related to or due to the disease by coronavirus COVID 19 and its clinical variants of grief to design an approach model from group therapy.

## INTRODUCCIÓN

La pandemia a nivel mundial que ha afectado a todos los sectores donde se desarrolla la vida humana, de manera especial la experiencia de muerte de familiares de pacientes que han muerto por la afectación de la infección del covid19, que ha dejado a la familia en una confusión y descontrol sumergidos en un duelo de tipo complicado (Araujo Hernández, 2020).

Considerando a la pérdida vital como un evento frecuente durante la pandemia; es necesario prestar atención a las condiciones que han variado y que en las actuales circunstancias han transformado la naturaleza del duelo en un proceso atípico (Pina, 2020).

El objetivo de esta revisión teórica es describir los factores que provocan en el duelo complicado por muerte relacionada o debida a COVID 19 y las variantes clínicas de duelo para diseñar un modelo de abordaje desde una intervención de terapia grupal.

## Metodología

Se identificaron cinco casos de pacientes de familiares que fallecieron por COVID. Se identificará en cada uno de los casos la concepción y afectación fenomenológica de la experiencia de muerte, que nos permita aportar una propuesta al abordaje del duelo complicado, a través de la terapia de grupo, como apoyo emocional como herramienta de abordaje.

## EXPERIENCIA DE MUERTE POR COVID Y DUELO COMPLICADO

Mencionamos algunos factores que están asociados a las circunstancias de las muertes relacionadas con la enfermedad por coronavirus COVID-19 se han incorporado varias características traumáticas que pueden privar de derechos al duelo individual (De León R, 2004), entre las que destacan:

- Falta de oportunidad para la despedida y asistencia de un ser querido en los últimos momentos de su vida. Debido a las políticas de aislamiento y distanciamiento social, no existe la posibilidad de mantener el acompañamiento físico al enfermo en su agonía por parte de sus familiares o con fuertes vínculos de vida con el paciente.

- Privación de ritos fúnebres tradicionales. La celebración de ceremonias de duelo específicas de cada cultura facilitan la aceptación del proceso.

- Sistema de apoyo presencial escaso. A consecuencia del aislamiento muchas personas han tenido que experimentar el duelo en soledad.

- Categoría de muerte inesperada. La acumulación de muertes en circunstancias atípicas, han contribuido a un dolor abrumador que bloquea su curso vital.

El fenómeno del coronavirus trajo consigo grandes variaciones en el aspecto personal y laboral de las personas y el impacto en la economía fue innegable, en algunos casos hubo pérdida de puestos de trabajo o aumento del costo de bienes y servicios; junto con ello, algunos conflictos sociales. Tanto como el cambio de rutina y la nueva normalidad se hicieron presentes de manera brusca en la vida de todos, la transmisión del virus SARS-Cov-2 y el síndrome respiratorio agudo COVID -19 han cobrado rápidamente la vida de personas de todas las edades y han dejado millones de familias en duelo (Araujo Hernández, 2020, p. S113).

. Presentamos a través de un encuadre de variables de cinco pacientes que vivieron la experiencia de muerte de familiares que fallecieron por la afectación por COVID-19. La situación de vida de dichos familiares nos confirma el duelo complicado en los familiares que vivieron la experiencia de muerte. (Cfr. Tabla 1)

Tabla 1 Variables relevantes de pacientes asociados a duelo complicado.

VARIABLES	PX.1	PX.2	PX. 3	PX. 4	PX. 5
Género	Femenio	Masculino	Femenino	Femenino	Femenio
Edad	59	27	58	55	62
Estado Civil	Soltera	Soltero	Casada	Soltera	Casada
Religión	No define	Católico	Católico	Católico	Católica
Nivel Escolar	Maestra	Enfermero	Primaria	Enfermería	Profesor
Difunto por Covid	MAMA	MAMA	HIJO	HERMANA	ESPOSO
Edad Difunto	79	48	31	57	64
Parentesco con el Dfto.	HIJA	HIJO	MAMA	HERMANA	ESPOSO
Sentimiento Familiar	Culpa	Culpa	Tristeza	Culpa	Enojo
Profesion Difunto	Escritora	Hogar	Licenciado	Hogar	Maestro
Lugar de Fallecimiento	Casa	Hospital	Casa	Hospital	Hospital
Sepelio	No	No	Si	No	No
Cremación	Si	Si	No	Si	Si
Familia acompaña	No	No	No	No	No
Ritual de Despedida	No	No	Familiar	No	No

Fuente: Entrevista

## PSICOTERAPIA GESTALT DE GRUPO

Proponemos la Psicoterapia Gestalt de Grupo y en grupo bajo el enfoque del "aquí y ahora" como herramienta de abordaje e intervención para el manejo de duelo complicado en familiares en experiencia de muerte de pacientes que han muerto por dicha afectación.

La finalidad es el abordaje del proceso de duelo complicado a través de la Terapia de Grupo bajo una visión gestáltica, tendrá como objetivo buscar la armonía bio-psico-emocional de la persona y descubrir que el ser humano que pierde la vida en los cen-

tros de salud pública afectados por la pandemia lleva dentro todas las edades de la vida, cultura, conocimientos, sentimientos, trascendencia generacional.

El hecho de poder recibir y brindar ayuda, consejos, ánimo o gestos de apoyo al resto del grupo, aumenta la autoestima de sus miembros, a la vez que su sentimiento de utilidad e identificación, y por supuesto, será un factor importante para poder elaborar un proceso de duelo, que se comparte de manera paralela con los mismos integrantes del grupo.

Se dan también los factores existenciales, no afrontar la vida sólo, afrontar la muerte y vivir con una actitud honesta, y asumir la responsabilidad sobre mis actos más allá del apoyo recibido.

Según Castanedo (1997) se pedirá una relación sincera entre los miembros del grupo, permitiendo que expresen sus impresiones en las interacciones que se dan en el grupo. Se promoverán situaciones de aceptación-rechazo, de acercamiento afectivo, de juegos de roles y poder, con el fin de que cada persona reflexione sobre su posición y estado físico, emocional y psicológico, en cada situación. En la Psicoterapia Gestalt el trabajo en terapia grupal tendrá una forma característica de llevar a cabo la dinámica de grupo.

El terapeuta servirá como un facilitador para el avance del grupo y del desarrollo personal de sus integrantes, a la vez que se propondrán ejercicios y dinámicas a realizar como Rondas Grupales, Juegos de acercamiento/distanciamiento, Fantasías dirigidas, Terapia de pareja en grupo, Psicodrama, Silla caliente en pareja, Cambio de roles, Dinámica y de oración que permita la despedida y asimilación de la experiencia de muerte, todas ellas con el fin tener una mayor conciencia del aquí y ahora (Mondragón, 2011).

## CONCLUSIÓN

Esta revisión de actualidad describió tanto los factores de riesgo inherentes a las circunstancias que vivimos y que influyen directamente sobre la forma de afrontar la muerte en la pandemia, así como, las variedades de presentación del duelo durante la misma. Algunos de los factores de riesgo que vivimos en el contexto del duelo, son: falta de oportunidad para la despedida y asistencia de un ser querido, privación de los ritos fúnebres tradicionales, categoría de muerte inesperada, sistema de apoyo social escaso y estigma social. Además, se describieron las variantes de presentación del duelo, entre ellas: pérdida ambigua, duelo anticipatorio, duelo por sobrecarga, duelo prolongado y duelo complicado lo que permite una adecuada diferenciación y prioriza la necesidad de atender el caso por caso, considerando la vivencia del duelo como una experiencia única e individual (Pina, 2020). Se presenta un modelo de abordaje, a través de la terapia de grupo en el tratamiento del duelo relacionado a COVID-19; el cual contribuirá en la identificación oportuna de casos complicados y la prevención de futuros casos de duelo, especialmente el trastorno por duelo prolongado.

## BIBLIOGRAFÍA

- M. Araujo Hernández, S. G.-N. (2020). Abordaje del duelo y de la muerte en familiares pacientes con COVID-19: revisión narrativa. *Enfermería Clínica*, S114.
- Martín, O. G. (Julio 2017). "Efectos de la Terapia Gestalt en grupo" "Gestalt group therapy effects". UNIVERSIDAD DE ALMERÍA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Trabajo Fin de Grado en Psicología , 8-11.
- Mondragón, G. D. (2011). Enfoque filosófico gestalt de Tanatología. *Salud Pública*, 25.
- Pina, A. f. (2020-21). Impacto y Manejo del duelo en familiares de Pacientes COVID. *Facultad de Enfermería*, 3.
- Secadas, C. ( Celedonio Editorial Herder Barcelona, 1997). De la "silla vacía" al círculo gestáltico, Celedonio Editorial Herder Barcelona, 1997. GRUPOS DE ENCUENTRO EN TERAPIA GESTALT, Introducción.
- Verónica de León R, D. C. (2004). Tanatología: Una perspectiva distinta de la muerte (segunda parte). *Boletín Médico-Facultad de Medicina UAS*, 16-17.



## Acerca del Autor



Dr (r) . BERNARDO MARTIN RANGEL MORENO

Originario de la Ciudad de México. Nació el 9 de julio de 1964. Es Sacerdote Católico, Psicoterapeuta Gestalt, Profesor de Educación primaria en el Instituto Juan Ponce de León en la Ciudad de Puebla, Licenciado en Español en Educación Básica por la Escuela Normal Superior: Anglo Español de la Ciudad de México, Maestro en Psicoterapia Gestalt con Especialidad en Niños y Adolescentes en la Universidad Gestalt de América, actualmente se encuentra estudiando el Doctorado en Psicoterapia Gestalt, en la misma Universidad.

# LA COMPRENSIÓN Y MANEJO DEL MIEDO EN LA PSICOTERAPIA DE GRUPO GESTALT

Mtra. Adrina Patiño Jasso



## Resumen

El miedo es una emoción codificada en los genes del ser humano, por lo cual, no se aprende, sino que tiene como función la constitución de comportamientos adaptativos en la relación con el medio. Esta comprensión de la realidad y fantasía en la relación con el miedo, desde el modelo de la Psicoterapia de Grupo Gestalt, permite la identificación objetiva de aumentar las probabilidades de supervivencia y adaptación, esto es, potencializar las capacidades resolutivas y recursos en las personas, pues ante un peligro se adopta la estrategia oportuna para resolver, sobrevivir y adaptarnos. La constitución del ajuste creativo en la adopción de problemas presentes, desde el enfoque de la Psicoterapia de Grupo Gestalt, permitirá a la persona su actualización.

**Palabras claves:** Miedo, Adaptación, Psicoterapia de Grupo Gestalt, Recursos, Ajuste Creativo, Actualización.

## Abstract

Fear is an emotion encoded in the genes of the human being, so it is not learned, but has as its function the constitution of adaptive behaviors in the relationship with the environment. This understanding of reality and fantasy in the relationship with fear, from the model of Gestalt Group Psychotherapy, allows the objective identification of increasing the chances of survival and adaptation, that is, potentiating the resolution capacities and resources in people, because in the face of a danger the appropriate strategy is adopted to solve, survive, and adapt. The constitution of the creative adjustment in the adoption of present problems, from the approach of Gestalt Group Psychotherapy, will allow the person to update themselves.

**Keywords:** Fear, Adaptation, Gestalt Group Psychotherapy, Resources, Creative Adjustment, Updating.

## Introducción

En el presente artículo se aborda el tema de la comprensión y manejo del miedo en la Psicoterapia de Grupo Gestalt, ya que generalmente se ha hecho muy mala reputación al miedo, y puede considerarse, que es precisamente esta percepción introyectada por lo que se tiene una mala relación con él. La comprensión de la emoción del miedo como una experiencia ante un peligro real e inminente, que se vive como arrollador y que pone en riesgo la salud y la vida y que es activado por amenazas a nuestra seguridad física (Bisquerra, 2021), es el primer plano de esta com-

preñión, enmarcado en un entendimiento objetivo, consciente y con líneas paralelas de relación entre lo sucede (realidad externa) y lo que me sucede con lo sucede (realidad interna).

Verbalmente la expresión de miedo tiene una forma de relación organismo-medio y se expresa como "tengo miedo de...", o "tengo miedo a...", lo que evidencia que la relación con el miedo es una forma aprendida e internalizada de relaciones significativas en la vida de los individuos. Esta relación es la segunda línea de comprensión a abordar.

El propósito de este artículo se centra en la comprensión que todas las emociones tienen una función, que es ayudarnos a adaptarnos mejor al contexto, es por ello, que la consideración que no hay emociones "buenas" o "malas" es importante modificarla, pues el problema a resolver no es evitar algunas e incentivar otras, sino saberlas manejar y relacionarnos de una mejor manera con ellas. Comprender que la función del miedo es aumentar las probabilidades de supervivencia y adaptación, esto es, potencializar las capacidades resolutivas y recursos en las personas, pues ante un peligro se adopta la estrategia oportuna para resolver, sobrevivir y adaptarnos. En la toma de conciencia de que el manejo de la relación con el miedo no es únicamente un elemento de emocionalidad, sino de intencionalidad natural. Haciendo posible en el trabajo de la Psicoterapia de Grupo Gestalt la integración de relación de la persona con el miedo como situación, no como figura desvinculada donde no se tiene posibilidades de transformar.

Esta investigación es realizada de tipo de revisión, ya que se orienta a presentar un estudio pormenorizado, selectivo y crítico que integra la información esencial en una perspectiva unitaria y de conjunto, recopilando la información más relevante de un tema específico. Su finalidad es examinar la bibliografía publicada y situarla en cierta perspectiva.

### El miedo como emoción humana

Las emociones, como el miedo, son muy antiguas en términos de la evolución humana: originalmente apoyaron al ser humano a sobrevivir en la relación con su medio que en naturaleza se presentaba de forma hostil, reproduciendo en el hombre comportamientos reactivos ante amenazas, recompensas y otros agentes del entorno que, a través de ellas, fueron evaluadas en valores de peligrosas o deseables (en la orientación de la satisfacción de necesidades). Las emociones están codificadas en nuestros genes, por lo que no tenemos que aprenderlas, y aunque varían en cada persona y dependen de las circunstancias, generalmente son similares en todos los seres humanos, incluso en otras especies (Guerra, 2020). Se manifiestan como un sistema de alarma que nos dice: calma, alerta, huye, pelea o escóndete. Es entonces que nos sirven para protegernos y ayudarnos a adaptarnos al entorno físico y social.

Ekman (2003) refiere la expresión "reglas de demostración" para el consenso social acerca de qué emociones pueden mostrarse adecuadamente y cómo. Considera que mostramos la emoción equivocadamente por tres motivos: 1) sentimos y mostramos la emoción correcta, pero con una intensidad equivocada; 2) sentimos la emoción correcta pero no la mostramos correctamente; y; 3) sentimos y mostramos la emoción inadecuadamente. El problema no es que tengamos miedo, ni que lo demostremos de forma errónea, sino que, al explorar los motivos: ¿existían motivos para tenerlo?

### Legitimando el miedo en la Psicoterapia Gestalt

Ante la experiencia de miedo, el organismo reacciona rápidamente, movilizándolo una gran cantidad de energía, de tal forma, que prepara al cuerpo para dar respuestas más intensas de las que sería capaz de dar en condiciones normales, es decir, cumple con una función adaptativa. Es entonces que la Psicoterapia Gestalt recupera el miedo como una emoción en alianza con la persona.

### Psicoterapia de Grupo Gestalt en la alianza con el miedo

Peñarubia (1990), refiere "que hablar de Psicoterapia Gestalt hace pensar casi inevitablemente en grupos". Y que el modo de la Psicoterapia de Grupo procede del modelo de Cleveland, dado en un modelo concreto que formuló Elaine Kepner, en los años 70's (Kepner, 1980). Aquí al grupo se le mira con una doble atención: enfocando el desarrollo de los individuos en el grupo e, ininterrumpidamente, el desarrollo del grupo como un sistema social. Es una síntesis entre la gestalt individual y la dinámica de grupos lewiniana.

Zinker (1977) define el grupo como una comunidad creativa de aprendizaje y plantea cuatro principios básicos del proceso grupal gestáltico, que son los siguientes:

- 1.- La necesidad de prestar atención a la experiencia que está constantemente presente en el grupo (experiencia grupal).
- 2.- El reconocimiento de la existencia de un darse cuenta que está ocurriendo también en el grupo como organismo y no sólo en los individuos aislados (darse cuenta grupal).
- 3.- La importancia de las situaciones de contacto (relación, reconocimiento del otro como distinto de mí) y, por lo tanto, de la presencia de límites entre los miembros del grupo.
- 4.- La necesidad de que el "facilitador" del grupo promueva y estimule experimentos interactivos entre los participantes.

Es así, que el modelo de Psicoterapia Gestalt de Grupo, a diferencia de otros modelos tales como: Psicoanalítico, Adleriano, Psicodramático, Humanista-Existencial, Centrado en la Persona, de Análisis Transaccional, Cognitivo-Conductual y Racional Emotivo, ofrece una manera individualizada y fenomenológica

de la incorporación de los aspectos creativos y de conciencia corporal, dando el aprendizaje experiencial más que el insight, pues se basa en la experiencia y vivencia única e irrepetible de cada persona. Su meta es capacitar a los miembros a prestar atención a las experiencias que viven en cada momento para que puedan reconocer e integrar los aspectos de sí mismos a los que han renunciado. Sugiere técnicas de ayuda a los participantes para intensificar su experiencia y estar alertas a sus mensajes corporales, en la identificación y trabajo de asuntos pendientes del pasado que interfieren en su funcionamiento habitual.

Miedo... ¿a qué?... y ¿cómo? ¿qué tipo de miedos puedes encontrar? ¿cómo puede "desvirtuarse" la emoción de miedo? ¿sabes cómo te relacionas con esta emoción? ¿qué haces habitualmente? ¿la niegas, reprimes o ignoras?, o por el contrario ¿te limita y bloquea por exceso? ¿tus miedos están conectados con un peligro real o son miedos irracionales? ¿puedes localizar esta emoción en tu cuerpo? ¿de qué tienes miedo? Son las líneas de intervención en la Psicoterapia Gestalt de Grupo, donde los integrantes en la resolución de dichas interrogantes se viven acompañados asertiva, respetuosa y responsablemente por los demás miembros del grupo.

Finalmente, en el manejo del miedo mediante la Psicoterapia de Grupo Gestalt, tenemos como resultado lo siguiente:

- 1.- Reflexión sobre las cosas que nos dan miedo, definir si son por situaciones que ya se vivieron en el pasado y creemos que nos pueden volver a suceder.
- 2.- Reflexión sobre si algunas cosas se están repitiendo en el presente que ya vivimos y despiertan el miedo de que algo que nos afectó de alguna manera pueda volver a suceder.
- 3.- Reflexionar si son pensamientos o imágenes del futuro que no han sucedido, pero nos llevan a evitar una situación que creemos puede volver a sucedernos y lo mejor es no arriesgarse.
- 4.- Reconocer si ya se volvió un estilo de vida y nos la pasamos evitando o previniendo situaciones que no han sucedido, es decir pensar de nuevo que algo parecido suceda en el futuro no limita y nos puede llenar de ansiedad.
- 5.- Activar el darnos cuenta, de cuál es la parte que permite que el miedo se convierta en un aliado para mejorar, actualizarnos, ser congruentes, crear estrategias, etc. que permitan una mejor toma de decisiones.
- 6.- Analizar donde está el límite entre lo anterior y donde ya no deja avanzar.
- 7.- Darse cuenta si esos miedos se deben a situaciones del pasado como asuntos inconclusos y aún quedan abiertos y nos llevan a actuar en situaciones nuevas de maneras que no

funcionan. La evitación es un aprendizaje que pudo haber quedado y entonces a cualquier situación que se parezca un poco, se evita.

## Conclusión

¿Dónde se manifiesta el miedo en cada persona de manera individual? En ocasiones es muy difícil identificarlo. La exploración que en la Psicoterapia de Grupo Gestalt se realiza del origen del miedo y del cómo se ha convertido en un problema, desde algo en principio adaptativo, permite a cada persona el ajuste creativo con su historicidad de vulnerabilidad, que se manifiesta mediante el miedo de diversas formas: como fobias, espanto, temor, terror, horror, pánico, pavor, desasosiego, coacción, recelo, sobresalto, sobrecogimiento y sentido de alarma.

Mediante la definición diferenciadora del pasado-presente, la reflexión adecuada del tipo de pensamiento y/o imágenes intrusivas de riesgos por venir y darnos cuenta de que no están ocurriendo, el darse cuenta de que quizá se ha convertido en un estilo de vida adaptativo inadecuado, el actualizarnos, el convertirnos en estrategias creativas en la resolución de problemas presentes, es la aportación propuesta de lo que las personas podemos lograr integrar mediante el trabajo realizado en la Psicoterapia de Grupo Gestalt en la alianza con el miedo.

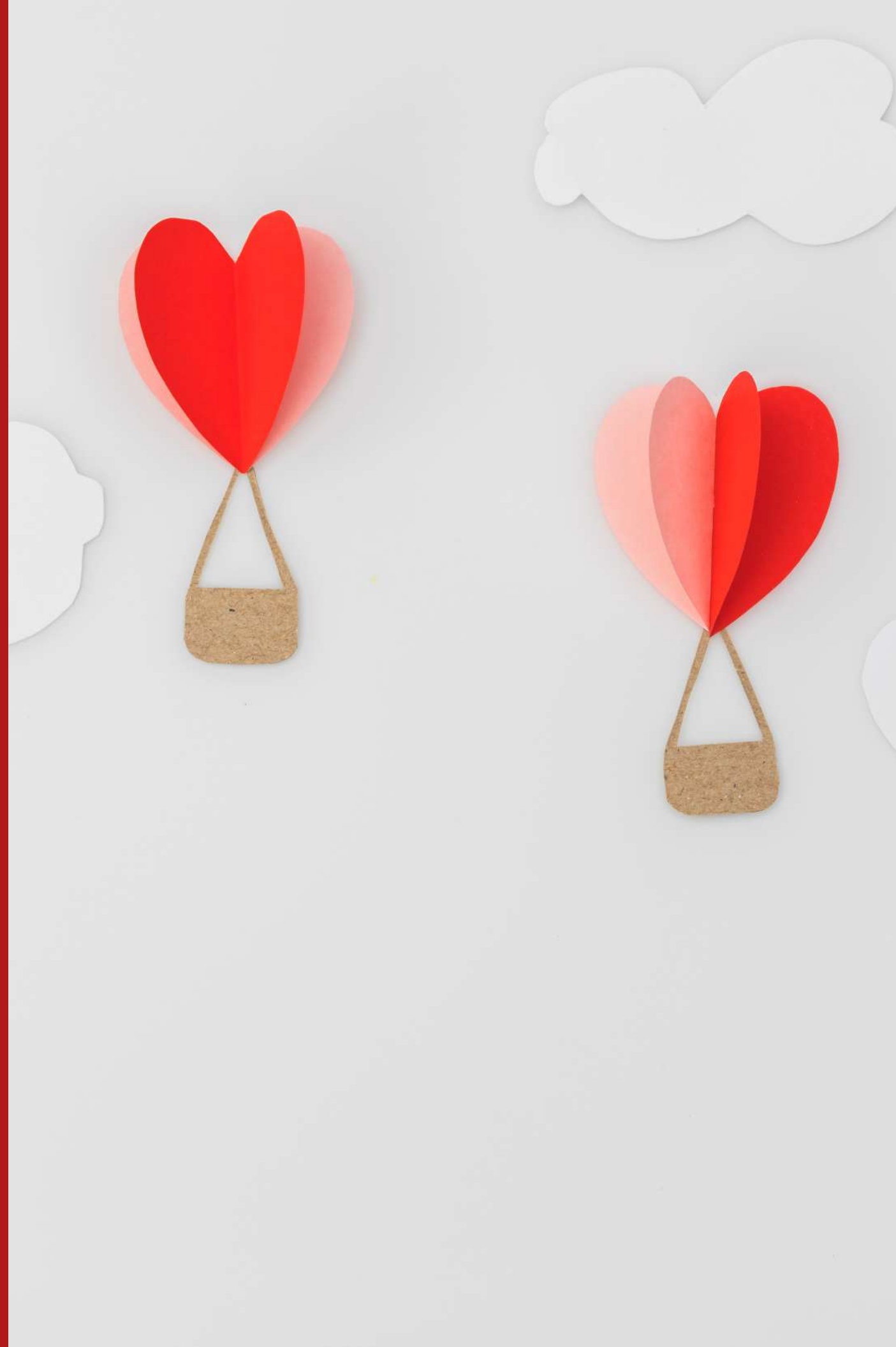
## Referencias y Bibliografía

- Bisquerra, R. (2021). Universo de Emociones. Valencia, España.
- Burns, D. (2006). Adiós, ansiedad. España.
- Ekman, P. (2003). El rostro de las emociones. Barcelona.
- Coleman, D. (2000). La inteligencia emocional. México.
- González, N.J. (1999) Psicoterapia de grupos: Teoría y técnica a partir de diferentes escuelas psicológicas. México.
- Guerra, M. (2020). Del otro lado del Miedo. México.
- Peñarubia, P. Terapia Gestáltica Grupal. Recuperado de: [https://gestaltnet.net/sites/default/files/terapia\\_gestaltica\\_grupal.pdf](https://gestaltnet.net/sites/default/files/terapia_gestaltica_grupal.pdf)
- Preciado, M. L. (2006). Miedos... ¿Demonios? Un enfoque Existencial Humanista. México.
- Zinker, J. (2003). El proceso creativo en la Terapia Gestáltica. México.

# AMOR ROMANTICO

VIOLENCIA Y GESTALT

Mtra . Christian Eunice Nuñez Gasca



## Resumen

Este artículo busca explicar, a través de un análisis bibliográfico, una de las historias más hermosas, pero también, una de las que peor han sido contadas: el amor romántico, que no es otra cosa que una serie de introyectos sociales en los que se da por hecho que el amor es incondicional, que el que ama adivina lo que quiere el otro, además de ceder y perdonar todo. Estas ideas socialmente aceptadas e introyectadas pueden hacer que el amor, entendido como un ente unidimensional y absolutista, convierta a los amantes en víctimas o victimarios, lo que provoca una serie de conductas agresivas, pasivas o activas, por medio de uno de los tipos de violencia más común al interior de la pareja: la violencia psicológica y los celos. A través del Ciclo Gestalt de Salama se describirán los bloqueos y las características de personalidad existentes en los individuos que generan violencia al interior de la pareja, justificándose a través del concepto de AMOR ROMÁNTICO.

**Palabras Clave:** amor, romántico, violencia, relaciones, pareja, Gestalt.

## Abstract

This article seeks to explain, through a bibliographic analysis, one of the most beautiful stories but also the one that has been told the worst: romantic love, which is nothing more than a series of social introjections where it is taken for granted that love is unconditional, that the one who loves guesses what the other wants, in addition to giving and forgiving everything. These socially accepted and introjected ideas can make love, understood as a one-dimensional and absolutist entity, turn lovers into victims or victimizers, which provokes a series of aggressive behaviors, passive or active, through one of the most common types of violence within the couple: psychological violence and jealousy. Through Salama's Gestalt Cycle I will describe the blockages and personality characteristics existing in the individual who generates violence within the couple justifying himself through the concept of Romantic Love.

**Keywords:** Romantic love, Violence, Relationship, Gestalt

## Introducción

Como seres humanos, necesitamos historias en el desarrollo de nuestras vidas. Las historias nos seducen desde la infancia, porque dan sentido a nuestros deseos, miedos y a las diversas emociones o sentimientos que vamos experimentando. Esto también incumbe al sentimiento amoroso en su versión narrativa peor contada: el amor romántico, entendido como una idea introyectada (incorporada o introducida) sistemáticamente en la mente colectiva desde hace mucho tiempo.

El ser humano tiene una tendencia natural a creer en lo anterior. Sin embargo, ¿alguna vez se ha preguntado qué hay detrás de la idea popular de “felices por siempre”? Es decir, ¿qué pasa si el príncipe quiere controlar a la princesa, o la princesa siente celos incontrolables por el príncipe —lo cual puede suscitarse en la pareja con tal de consolidar la ilusión de una relación “perfecta”—? ¿Realmente el individuo ha tomado un momento en su vida para analizar las consecuencias de creer ciegamente en esto? ¿Qué implicaciones, en la vida real de pareja y en la vida diaria, tiene este pensamiento de corte irracional? ¿Es posible identificar las características de personalidad en quien ejerce violencia en la pareja? Esos y otros problemas son los que se intentan describir y considerar en este análisis. Uno de los rasgos más evidentes en este contexto son los celos o el malinterpretado sentido de posesión, el cual tiende a intentar justificarse en beneficio de mantener una “relación perfecta”.

De igual manera, se procederá a definir y describir los bloqueos que tiene la persona celotípica, según el Ciclo Gestalt de Salama, los cuales normalmente preceden a la violencia en la pareja. El objetivo consiste en que, al identificarlos, se pueda contribuir al desarrollo de una relación de verdadero amor sin comprometer la integridad de las personas.

## Características del Amor Romántico

El propósito inicial de este artículo consiste en definir a su objeto primordial de estudio: el amor de pareja. Esto quizá resulte complicado y ambiguo; sin embargo, es posible puntualizar el concepto en cuestión como un vínculo afectivo, amistoso y sexual que surge en una relación interpersonal y que está sujeto a un constante cambio, dependiendo de múltiples factores tanto internos como externos de ambas partes de la relación. Para Sternberg (1989), “el amor es un conjunto de sentimientos, pensamientos y deseos que, al ser experimentados

simultáneamente, dan como resultado la compleja experiencia que llamamos amor”(p.14); a la par, José Antonio Marina (2000), desde un enfoque filosófico, define el amor como “Un sentimiento que satisface dos necesidades distintas, la necesidad de contar con otra persona y la de que otra persona necesita de nosotros (reciprocidad). Empieza cuando percibimos el atractivo de alguien, y esa percepción despierta nuestro deseo (sexualidad), bajo la forma de relaciones más complejas conforme se va creciendo, a través del aprendizaje social, con los pares y con las personas significativas, llámese padres o cuidadores, parejas y amigos”(p.68).

El amor se construye desde bases determinadas como la moral, las normas, tabúes, costumbres, creencias, cosmovisión y necesidades de cada sistema social; por lo tanto, el concepto del amor va cambiando con el tiempo y en el espacio. En este sentido, Sternberg (1989) plantea su teoría del “triángulo del amor”, cuyos componentes son los siguientes: la pasión, el compromiso y la intimidad. Estos componentes son interdependientes entre sí y la interacción de cada uno en la relación definirá el tipo de amor que exista, con la meta de alcanzar el amor consumado como la participación equilibrada entre los tres. El amor romántico existe quizá desde que hombres y mujeres han tenido consciencia, prácticamente en todas las culturas del mundo se aborda la idea de que el hombre y la mujer están —o deben estar— unidos desde su creación. Por ejemplo, contamos con mitos como los que integran la cosmovisión de la antigua Grecia, entre los que encontramos la creación del hombre y la mujer, unidos en un solo cuerpo y separados por Zeus por uno de sus rayos, así como los casos de Orfeo y Euridice, así como Eros y Psique con su idea del flechazo. La primera historia de amor desde la perspectiva de la Iglesia Católica Apostólica Romana describe a Adán como el primer ser humano creado por Dios, quien, al verlo solo, decidió que necesitaba una compañera, la cual fue creada a partir de una de sus costillas.

Posteriormente, en la Edad Media, se popularizó el arquetipo del caballero andante cuya encomienda más importante consistía en rescatar doncellas. De esta forma, el imaginario en torno al amor romántico se consolidaría con base en múltiples casos de la cultura y del entretenimiento, tales como los cuentos de hadas y algunas de las obras de Shakespeare, como Romeo y Julieta, hasta la modernidad, con el caso paradigmático de las producciones cinematográficas de Disney desde el siglo xx hasta nuestros días, en donde podemos ver, en películas como Blancanieves, La Bella Durmiente o La Cenicienta,

cómo se ha alentado esta serie de introyectos o ideas que enseñan a los individuos, desde la infancia, que las mujeres y los hombres no están completos hasta el momento en que el príncipe azul rescata a la princesa, o hasta que ella acepta al príncipe y viven juntos y felices para siempre.

Teóricos como Wilson y Nias (1976) defienden la universalidad del amor romántico al señalar que el fenómeno amoroso romántico no es de origen reciente ni está restringido a nuestra cultura. Por lo tanto, resulta muy importante entender este fenómeno; en suma, en la actualidad, gracias al significativo desarrollo de la comunicación masiva por medio de las redes sociales, el amor romántico ha pasado por un proceso de expansión paulatina hasta instalarse en el imaginario colectivo mundial como una meta utópica a alcanzar, cargada de promesas de felicidad.

De esta manera, el amor romántico deviene en un modelo a seguir que ha sido asimilado por las personas de manera sistemática e ininterrumpida con el paso de los años. Ahora ha sido consolidado en la consciencia colectiva y ostenta características como la idealización, roles bastante definidos e inamovibles sobre cómo es y cómo deben comportarse el hombre y la mujer y cómo, con el tiempo, suscita acciones o conductas que pueden derivar en situaciones de agresión (pasivas o activas) al interior de la pareja.

## Elementos del Amor Romántico

Los tres elementos básicos para entender el amor romántico consisten en los roles de género, las expectativas y el sentido de posesión. Los roles de género integran el conjunto de conductas y expectativas que rigen la forma de ser, sentir y actuar de las mujeres y los hombres; estos son algunos ejemplos de roles sociales femeninos y masculinos que cobran mayor relevancia en las parejas afectivas que ponen en práctica el amor romántico.

Tabla 1  
Características de los Roles de Género

Estereotipo	Femenino	Masculino
	Debilidad	Fuerza
	Dependencia	Independencia
	Sensibilidad	Objetividad
	Emociones	Decisión
	Intuición	Razón

Nota. La tabla anterior muestra algunas características físicas, emocionales y psicológicas de los roles de géneros. Adaptado de Perspectiva de Género en el Telecentro (Macía, et al., 2008).

Los roles de género determinan acciones y comprenden las expectativas y normas que una sociedad establece sobre cómo debe actuar y sentir una persona en función de que sea mujer o hombre. Es así como se prefigura una posición en la estructura social y se formula la representación de las funciones que se atribuyen y que son asumidas diferencialmente por mujeres y hombres.

Es importante entender que, a partir de estos roles femeninos y masculinos aceptados y exigidos socialmente, surge toda la problemática que enmarca el amor romántico y que puede tomarse como un proceso que va de un paso al otro. Como ejemplo, tomemos el rol femenino de ternura, el cual deviene en una expectativa que el hombre pone en su pareja, pero si ella no es tierna, él empezará a sentirse incómodo e incluso exigirá a su pareja que lo sea. En consecuencia, esto genera enojo o frustración en el hombre, ya que él aprendió que las mujeres son tiernas y no sabrá cómo relacionarse con una mujer menos sensible. Si el hombre no acepta a la mujer tal como es, probablemente éste reaccione de manera agresiva hacia ella por no cumplir con esa expectativa. Así pues, la dinámica de pareja se tornará en un círculo vicioso. De aquí la relevancia de entender la idealización de los roles femeninos y masculinos.

Las expectativas irreales o no cumplidas de lo que se entiende como el ideal del amor romántico tienen una fuerte carga individualista y egoísta, ironía que contradice a la propia naturaleza idealizada del amor romántico debido a que crea modelos a seguir de lo femenino y lo masculino y también enseña a reprimir múltiples emociones, ideas o acciones, con tal de acoplarse a los moldes socialmente contruidos. Esto incita una tendencia real a que todo lo que se reprime salga de alguna forma, generalmente como frustración o enojo. Fallar en el cumplimiento de las expectativas deviene así en un detonante de la agresión al interior de la pareja.

El sentido de posesión es otro de los elementos del amor romántico, el cual se alimenta de la idea de que las personas en una relación se pertenecen, son propiedad del otro; la creencia que dicta que amar es poseer desencadena sentimientos y actitudes poco saludables, como la dependencia y la obsesión. Existen algunos factores que pueden predisponer a este elemento, como la baja autoestima, apegos muy desarrollados o necesidad de control por miedo a perder al ser amado. Este sentido de posesión invariablemente propicia una conducta celotípica que puede ser muy intrusiva y agresiva entre las parejas. La idea de pertenencia muchas veces busca justificar las acciones basadas en el control y los celos en la pareja, donde se confunden estas expresiones con una demostración de amor; así se busca la exclusividad en la relación y se da carta de naturalización a la dependencia emocional, creyendo que, para consolidar la estabilidad de la pareja, se debe renunciar a la libertad y la individualidad.

### Tipos de violencia

Al hablar de la violencia en la pareja, debemos referirnos a diferentes clases que van desde la violencia física, económica y sexual, hasta la violencia psicológica o emocional entre personas relacionadas de manera íntima, al margen de su estado civil, orientación sexual o estado de cohabitación (Arias, et al., 2008). Esta puede manifestarse en cualquier forma de vínculo, en distintos momentos de la relación (inicio, consolidación y ruptura) y en edades cada vez más tempranas (x). La violencia psicológica consiste en amedrentar a través de la

1 Esta corriente psicológica nace en Alemania en el año 1912 con Max Werthamer, Wolfgang Köhler y Kurt Koffka. Después, surge la Psicoterapia Gestalt con Fritz Perls y su esposa Laura Posner en 1942, el cual es un método terapéutico sustentado en bases filosóficas como el Existencialismo y el Budismo Zen, además de tener fundamentos teóricos en la Fenomenología, la Psicología de la Gestalt, el Psicoanálisis, el Psicodrama de J.L. Moreno, la teoría de la coraza muscular de W. Reich y la indiferencia creativa de Sigmund Friedlander.

intimidación, las burlas, el chantaje, las mentiras, ignorar, interrumpir o descalificar, así como amenazar con causar daño físico a una persona, su pareja, sus hijas o hijos o incluso sus mascotas, o con destruir sus bienes; también implica someter a una persona a maltrato psicológico o forzarla a aislarse de sus amistades, de su familia, de la escuela o del trabajo. Este tipo de violencia se caracteriza por ser la que más graves consecuencias tiene para la víctima, es la más habitual y la más difícil de detectar por la diversidad y simultaneidad de formas en las que su expresión puede darse (Hirigoyen, 2006).

Entre las conductas de abuso psicológico en la relación de pareja se han señalado las siguientes: aislamiento, intimidación, uso de amenazas, confundir cognitivamente a la víctima, abuso emocional, sometimiento económico, utilización de los menores, acoso, etcétera (Labrador et al., 2004; Porrúa et al., 2010). Algunos estudios sobre violencia en parejas jóvenes han demostrado que las agresiones psicológicas tienden a producirse en los momentos iniciales de la relación y deben ser tenidas en cuenta como variables de riesgo en otros tipos de comportamientos violentos (González et al., 2007; González y Santana, 2001; Rubio-Garay et al. 2015). Dentro de estas situaciones que se viven en la relación de pareja, existe la figura de la persona violenta, la cual consiste en el individuo que ejerce los actos de violencia sobre el otro. Es importante señalar que, de acuerdo con los roles femeninos y masculinos introyectados, es muy posible que se cimente la tendencia a creer que el hombre asumirá el rol del agresor que ejerza la violencia sobre la mujer, esta última en calidad de víctima; sin embargo, hoy en día están dadas las condiciones sociales y económicas para que este rol sea indistinto en su género.

### Terapia Gestalt y Amor Romántico

La Gestalt es una terapia psicológica humanista que busca desarrollar el potencial humano y el crecimiento personal, es utilizada para tratar diversos trastornos psicológicos y emocionales, por lo que nos acerca a conceptos como la TOMA DE CONCIENCIA, la AUTORREALIZACIÓN, el DESARROLLO PERSONAL y la AUTOESTIMA. De acuerdo con la psicoterapia Gestalt,<sup>1</sup> el eje de la

vida humana es el ciclo de la experiencia, ya que se constituye como una sucesión interminable de situaciones o necesidades que se abren y se cierran de forma sucesiva. El conflicto radica cuando alguno de estos ciclos no se concluye antes de pasar a otro; en este punto, lo que pretende la terapia Gestalt es que la persona genere una actitud frente a su existencia, la cual puede desglosarse de múltiples formas, tales como el aquí y el ahora, el darse cuenta, figura y fondo o el contacto y la autorregulación orgánica.

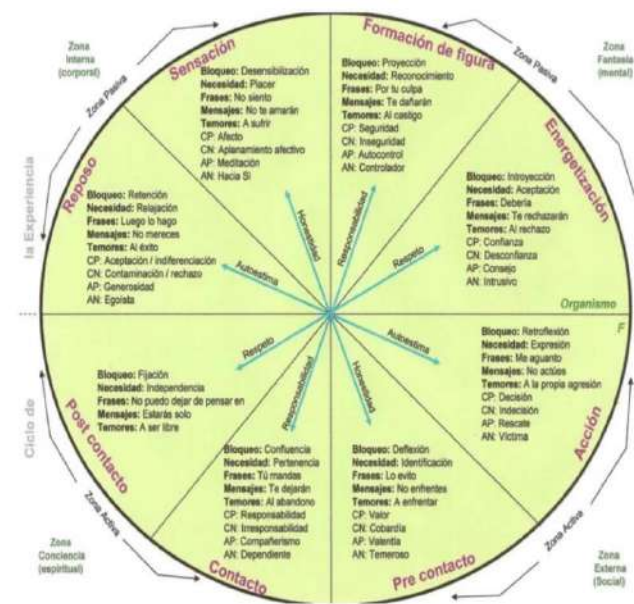
Desde la Gestalt, el amor romántico puede definirse como la proyección de las propias necesidades no cubiertas, previamente establecidas desde lo impuesto por la sociedad y cuya satisfacción generalmente tiende a ser demandada hacia la otra parte de la pareja, lo que puede dar pie a acciones o conductas abusivas, todo a causa del principio que dicta ciegamente que "el amor siempre triunfa". Estas acciones o conductas pueden verse determinadas por los diversos bloqueos, temores o emociones que cada integrante de la pareja desarrolle a lo largo de la relación y desde su historia previa.

### Ciclo Gestalt de la Experiencia

Dentro del método psicoterapéutico en cuestión existe una herramienta llamada Ciclo Gestalt de la Experiencia o Ciclo de Autorregulación Organísmica, retomada por los terapeutas Gestalt Fritz, Laura Perls, Joseph Zinker y Erving Polster, en donde disponen el funcionamiento total del organismo en relación con el proceso psicofisiológico de la satisfacción de necesidades del organismo. Posteriormente, el Ciclo Gestalt de la Experiencia fue reformado y actualizado por el Doctor Héctor Salama Penhos, quien añadió las razones y la explicación de los bloqueos o la auto-interrupción de la energía, entendida como un ciclo que se repite continuamente y está presente durante la vida de toda persona.

A través este instrumento, se busca representar didácticamente a la persona mediante un círculo dividido en ocho secciones, en donde se pueden encontrar y explicar elementos como su parte activa y su contraparte pasiva, sus zonas de relación, las fases, el proceso de la movilización de la energía y los bloqueos, temores, emociones negativas y positivas o mensajes y actitudes positivas o negativas, todo ello enfocado al contacto consigo mismo y con el medio en el cual se desenvuelve. Así pues, se establece una relación entre el surgimiento de sus necesidades y la satisfacción de las mismas, ya que se entiende que la persona siempre va en busca de su autorregulación u homeostasis.

Fig. 2  
Ciclo Gestalt de la Experiencia de Salama



Ortega Fernandez, E. (2017, 21 marzo).



Con base en el diagrama anterior, se explicarán los bloqueos de la proyección y la confluencia en el eje de la responsabilidad, así como la fijación e introyección en el eje del respeto y cómo estos elementos se desarrollan al interior de una pareja desde el amor romántico.

La proyección es uno de los bloqueos más grandes que desarrolla la persona que ejerce violencia en la pareja. Esta se presenta cuando adjudica aspectos propios al otro integrante, presentándose como una serie de fantasías inconscientes en las que el individuo imputa a su pareja las características o aspectos que le resultan insoportables en él, con lo que aparentemente deja de ser responsable sobre sí mismo. Según Bobé (1994), el cónyuge que proyecta está intentando que el otro miembro sienta y experimente las vivencias de las que él (o ella) se ha desprendido según su fantasía; por lo tanto, es coherente con dichos contenidos mentales molestos e insoportables. De igual manera, refiere que, a mayor proyección de un cónyuge sobre el otro, más moviliza en éste sus propias ansiedades y angustias, con lo que llegar a un entendimiento en ánimo de ecuanimidad resulta más difícil. Si la pareja rechaza o no recibe estas proyecciones asignadas, puede tener como consecuencia llegar a ser despreciada o aborrecida, con lo que desarrollaría episodios de ansiedad y angustia.

Para Perls (et al., 2006), "La confluencia es la condición de no contacto (no hay frontera del Self) aunque se sigan produciendo otras interacciones importantes" (p. 286). La confluencia se da cuando el individuo y su ambiente se confunden. Dentro del amor romántico, la persona violentada se asume a sí misma en un proceso de fusión con el otro como parte de la demostración de amor, sometiéndose así al sentido de posesión y similitud entre ellos y rechazando cualquier tipo de diferencia existente entre ambos. Es así como se altera el concepto de nosotros y se sacrifica el desarrollo individual del otro y de él mismo.

Estos dos bloqueos interactúan entre sí, en la parte activa está la proyección y en la fase pasiva está la confluencia. La persona que ejerce la violencia tiene muy desarrollado el bloqueo de la proyección, desde donde ejerce toda la carga emocional y de culpa y responsabiliza a la otra persona, situada en la confluencia, que, sin cuestionar, la absorbe y toma una actitud dependiente de la otra, debido a su necesidad no cubierta de pertenencia y con el fin de mantener "la relación perfecta".

La introyección (Perls, 1973) "es el mecanismo neuróti-

co mediante el cual se integran dentro de la persona patrones, actitudes, modos de actuar y pensar que no son auténticamente propios. En la introyección no existe el límite entre la persona y el resto del mundo, es tan ambiguo el límite que casi no queda nada de lo individual"(p. 45). Una persona con este bloqueo tiende a presentar problemas de aceptación y vive tal forma de rechazo que prefiere ser como los demás, que no son rechazados, aunque eso signifique renunciar a su propia esencia. La persona hace suyos los elementos del amor romántico (roles de género y expectativas) para mantenerse en lo que es esperado de él por la otra persona, familia, amistades, etc.

La fijación (Salama, 2006) "consiste en la necesidad de no retirarse del contacto, lo que lo lleva a rigidizar sus patrones de conducta" (p. 47). Una persona con fijación tiene una gran necesidad de independencia, misma que la lleva a mantenerse en una especie de control de todo lo que le rodea, para así no perder la supuesta independencia. Dichas personas suelen ser muy resentidas cuando la pareja, o el medio, no reaccionan como ellas esperarían. Es probable que exista un evento o experiencia significativa para la persona violenta, en el que ella se encuentra atorada y vive recordando y repitiendo los factores negativos, generalmente culpando a la pareja por ello.

En la relación de pareja con estos dos bloqueos, la persona violenta mantendrá fija la idea de cómo debe conducirse el otro, mientras que el violentado actuará tal como se lo indica la pauta introyectada, con tal de mantener la aceptación de la otra persona. Se desarrolla una situación curiosa entre el remordimiento (si es que la persona llega a fallar o a no cubrir las expectativas) y el resentimiento (porque la persona falla constantemente). Como resultado, la persona violenta será persecutoria y el violentado permitirá dicha intrusión sin cuestionamientos.

## Conclusiones

A partir de la exposición propuesta en este artículo, es posible concluir que el amor romántico tiene varias definiciones, dependiendo de la experiencia e historia de vida de cada persona. Es un término que históricamente ha sido definido y se le ha dado un sentido a veces filosófico, otras veces desde un enfoque de fantasía; de igual manera, engloba las necesidades, expectativas, apegos, mitos y bases psicosociales que cada persona ha ido construyendo. Sin embargo, el amor ro-

mántico siempre hará prevalecer el introyecto colectivo de lo que debería ser una relación de pareja, aunado con aquello que fue aprendido en el seno familiar sobre la forma de vincularse, ya que la familia consiste en la primera institución en donde la persona aprende acerca del amor y su relación con el mundo, la pareja conyugal, el padre y la madre, así como donde experimenta cómo otros adultos de la familia (la generación con más experiencia) transmiten a los hijos e hijas (la generación más joven) una serie de deseos, prácticas, comportamientos, modos de ser y sentir, es decir, generalmente todas las formas culturales que existen en ese sistema, que muchas veces les llegan de manera inconsciente (Giddens, 2000, p. 135). Por lo tanto, la forma en que se expresa el afecto en el vínculo de la pareja con base en ideas como el sacrificio que implica el amor, es aprendida y transmitida eminentemente por la cultura parental.

Una relación que no ha sido concebida desde el respeto, los límites, las expectativas sanas y la responsabilidad individual, poco a poco se transformará en una relación llena de violencia y de dependencias irracionales, a causa de encontrarse sometida a una idea concebida erróneamente y asimilada como un mal hábito.

Mediante un proceso Gestalt se puede comenzar a identificar y trabajar todas aquellas proyecciones, necesidades, acciones y conductas que llevan a las personas a establecer vínculos insanos, sin el ejercicio de la responsabilidad y el respeto en ellos y hacia el otro.

Los bloqueos descritos anteriormente sobre las personas dentro de la relación de pareja basada en el amor romántico se pueden trabajar a través de la toma de conciencia sobre la individualidad y responsabilidad de cada quién, reconociendo y aceptando sus características evitando adjudicarlas al otro, permitiendo a la par el desarrollo de cada uno de los integrantes de la pareja asumiéndose como seres individuales que comparten un sentimiento, planes o emociones en conjunto sin nulificar las necesidades o deseos particulares logrando con esto lo que Sternberg llama el amor consumado.



## Acerca del Autor

Mtra. Christian Eunice Núñez Gasca

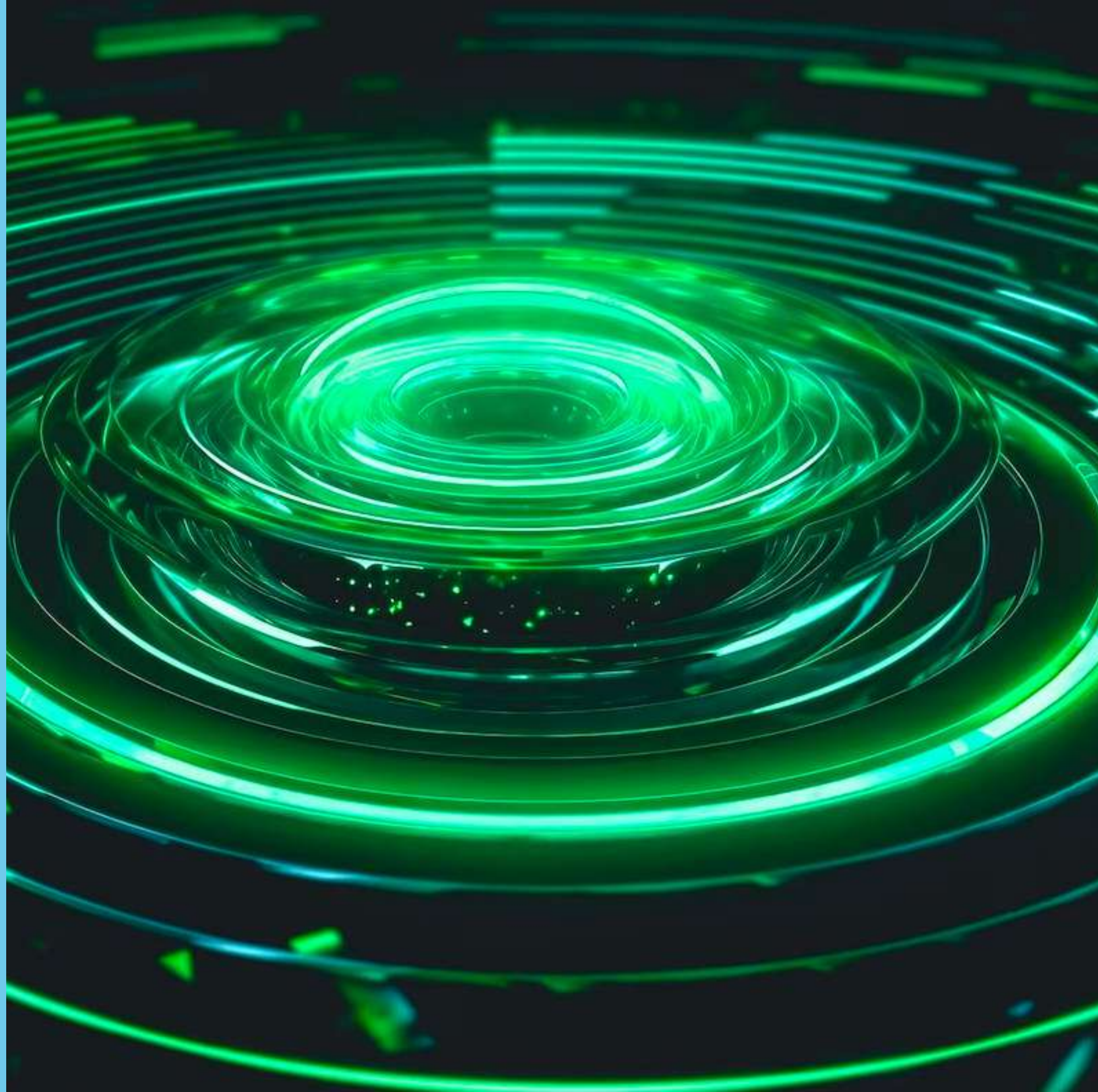
Psicóloga mexicana, egresada de la Universidad del Valle de México con especialidad en competencias docentes (PROFORDEMS) por la Universidad Pedagógica Nacional. Cuenta también con una Certificación de Docente de cursos de formación de capital humano CONOCER. Actualmente es egresada de la Maestría en Psicoterapia Gestalt, en la Universidad Gestalt.

MODELO

# ENERGÉTICO

NEUROBIOLÓGICO GESTALT

Dra Rosamaría Polidura Cárdenas



## Abstracto

El presente artículo es una revisión teórica-metodológica del campo energético humano, la neurobiología interpersonal y la psicoterapia gestalt. Propone la creación de un nuevo modelo energético neurobiológico gestalt que integra el campo energético humano a la gestalt por medio de la neurobiología interpersonal y el ciclo gestalt de Salama. Dichos constructos teóricos, permiten que el modelo energético neurobiológico gestalt sea desarrollado con mayor precisión en cuanto a una perspectiva que presenta un flujo de energía e información no sólo como un constructo teórico, sino como una propuesta metodológica para la percepción del campo energético humano y la evolución de la conciencia.

Palabras clave: campo energético humano, neurobiología interpersonal, gestalt, ciclo de la experiencia de Salama, conciencia plena, *mindsight*, *mindfulness*.

La presente investigación documental se realiza con el fin de ampliar y profundizar en los constructos teóricos y metodológicos de la psicoterapia gestalt para la construcción del modelo energético neurobiológico gestalt (MENG). La gestalt ha contemplado desde sus inicios al ser humano como un organismo biológico integrado a un campo del cual no se le puede separar; considera a la persona y al campo como algo indivisible. Una de sus principales premisas derivadas de la psicología de la gestalt es el “todo es más que la suma de las partes”. Por ende, la presente investigación hace una revisión de la neurobiología interpersonal y del campo energético humano como soportes teóricos y metodológicos que dan un mayor sustento e integración a la psicoterapia gestalt desde esta visión integradora y holística de la persona como parte de un todo mayor que está en constante evolución hacia una mayor integración que implica procesos más complejos y por lo tanto, una comprensión más profunda del ser humano.

La teoría y metodología de la gestalt están sustentadas en el ciclo de la experiencia que se refiere a la secuencia que tiene el organismo para satisfacer una necesidad para poder adaptarse a su medio y a su vez evolucionar. En este caso se retoma como la variable dependiente al ciclo gestalt de Salama; es un modelo circular que presenta como la energía del organismo parte de un equilibrio pasando por diferentes fases en donde se identifica el flujo o el bloqueo de la energía e información con el fin de satisfacer una necesidad (Salama, 1999). Las variables independientes son el campo energético

humano y la neurobiología interpersonal. El campo energético humano es la vibración de energía sutil que rodea al cuerpo físico, el cual a su vez lo precede y lo permea (Brennan, 1995). Recientemente el Dr. Daniel Siegel fundó el campo de la neurobiología interpersonal el cual define a la neurobiología como un intercambio de energía e información entre el cerebro, la mente y las relaciones interpersonales estos tres aspectos son desde su punto de vista inseparables y moldean intrínsecamente no solo la experiencia humana, sino todo el desarrollo del ser humano a lo largo de su existencia (Siegel, 2010a).

El campo energético humano es la vibración de energía sutil e información que rodea y a su vez reside en cada célula del cuerpo físico, este ha sido captado desde tiempos antiguos por diversos artistas que han pintado líderes o figuras de las distintas tradiciones religiosas y aparece como un halo alrededor de la cabeza. Es la energía vital que conecta al ser humano con su dimensión espiritual. Se conforma de una estructura formada por bandas diferenciadas por distintas frecuencias y que están relacionadas, por ejemplo, con las sensaciones físicas, las emociones, los pensamientos, así como las relaciones que se establecen con los otros; los niveles superiores se relacionan y son un medio para que la persona perciba y manifieste la inteligencia intrínseca del universo como son la voluntad, el amor y la sabiduría que conecta al individuo con un bien más allá de sí mismo, así como la belleza suprema del universo. Es el puente entre el mundo físico y el mundo sutil de la presencia y energía del vasto universo que habita el ser humano. Todo aquello que acontece en el mundo físico de la persona es precedido primero por lo que sucede en el campo energético humano (Brennan, 1988). Otros autores refieren que “el campo energético humano es el entramado elíptico de frecuencias vibratorias, que emana del núcleo humano y permea el cuerpo físico (Oak, 2005, p. 1).”

Este cuerpo sublime de energía no es percibido comúnmente a simple vista es necesario que se amplíe el espectro de la conciencia para que se pueda percibir. Sin embargo, la ciencia hace muchas décadas que ha reportado claramente que vivimos en un entorno que está conformado por energía que se transforma. Incluso se sabe que las conexiones neuronales o sinapsis son descargas de energía e información entre una neurona y otra (Siegel, 2010a). Asimismo, los procesos de las células del cuerpo humano están conformados por interacciones de energía. Por ende, es lógico pensar que hay un orden superior que precede y sostiene estos procesos que son tan precisos y vitales para la existencia humana (Oschman, 2002). El

campo energético humano es el medio por el que se establece una comunicación que permea a toda la existencia física del planeta y del universo en sí. Es la energía e información que conforman la plataforma que sostiene el mundo físico; se puede percibir la focalizar la intención y crear una atención focalizada en el momento presente en donde las capacidades del ser humano se expanden.

El campo energético humano es la estructura que precede y sostiene al organismo humano no solamente a nivel físico, sino a nivel emocional, mental, relacional y espiritual. Es un entramado de energía e información que conecta al ser humano hacia la dimensión espiritual, por lo tanto, es el catalizador que amplía la conciencia que este tiene de sí mismo y de su entorno; es el conducto mediante el cual se amplía el espectro de la conciencia humana y que le permite darse cuenta que está vinculado a aquello que lo trasciende y lo conecta al campo energético universal (Brennan, 1988).

A su vez, el sistema energético humano está compuesto por los chakras que son discos de energía e información que procesan información dando sostén y que nutren al cuerpo físico, emocional, mental, relacional, así como la conexión con la sabiduría universal. Asimismo, cumplen la función de metabolizar la energía en información que viene del campo energético y a su vez regresan esa energía e información al campo energético que es un puente que nos conecta con el entorno. Del mismo modo, proveen de energía y nutren los órganos vitales, están asociados con el sistema endocrino; es decir, tienen una íntima relación con el funcionamiento total de la persona (Priyal & Ramkumar, 2016).

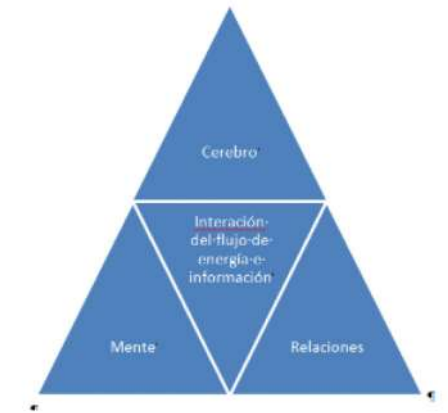
Los seres humanos están integrados en una totalidad compuesta por: sus sensaciones físicas, sus emociones, sus pensamientos, la forma en que se relacionan y la sabiduría que sustenta la integración de los aspectos antes mencionados, así como su desarrollo. Esa totalidad no solo es el individuo per se, sino, su interrelación con los otros, con el mundo y con el universo; los seres humanos co-crean su experiencia en un interrelación que es un constante flujo de energía e información dentro de sí mismos y hacia su entorno. Esta totalidad no solo se expresa en el cuerpo y en sus acciones, sino, en la energía que dichas expresiones conllevan; esta energía se manifiesta en un campo de resonancia integrado, o bien, en el campo energético humano.

La neurobiología interpersonal es el campo que desarrolla e investiga la regulación del flujo de energía e información

entre el cerebro, la mente y las relaciones humanas (Siegel, 2010a); dando así un sustento científico al campo energético humano debido a que es un proceso tangible, biológico y social que crea un contexto sólido para el desarrollo de la sabiduría del ser humano y la integración de todas sus posibilidades físicas, emocionales, racionales, relacionales, y de expresión, así como su conexión con la sabiduría universal en la que está inmerso.

En esta visión, Siegel define la experiencia mental como un proceso, dentro y fuera de los límites corporales, que regula el flujo de energía e información. Este intercambio se desarrolla mediante tres conceptos en un diagrama triangular: el cerebro, las relaciones y la mente (Siegel, 2010a):

1. El cerebro es el mecanismo que está conectado a todo el cuerpo mediante el sistema nervioso y que regula el flujo de energía e información. La energía eléctrica en el cerebro se convierte en energía química y después en energía eléctrica que viaja a través del sistema nervioso y crea un patrón de comunicación en las relaciones.
2. Las relaciones son las formas en las que compartimos el flujo de energía e información con nuestro entorno.
3. La mente es el self emergente que surge como el proceso que organiza y regula el flujo de energía e información dentro de uno mismo y a su vez hacia el entorno.



La metodología de la neurobiología interpersonal es la capacidad del ser humano de desarrollar la conciencia plena o *mindsight* (comúnmente conocida en otras áreas como *mindfulness*) en el momento presente, la cual expande su disposición para poder observar sus sensaciones, sus emociones y sus pensamientos sin etiquetarlos o juzgarlos. De esta manera, se amplía la conciencia para que se dé una integración de lo observado, en la que se pueden crear constructos y conexiones neuronales de mayor complejidad y de significados que apoyan el desarrollo y la evolución del ser humano (Siegel 2007). La conciencia plena es practicada en oriente y occidente,

desde tiempos antiguos hasta las sociedades modernas; son técnicas que promueven el bienestar personal y social mediante entrenar a la mente a focalizarse en el momento presente de la experiencia (Siegel, 2010b).

La psicoterapia Gestalt para crear un flujo de energía e información adecuado hacia la satisfacción de una necesidad emergente en el ciclo gestalt de Salama ha desarrollado una metodología que fomenta y desarrolla la conciencia plena en el momento presente. La cual está sustentada por fundamentos teóricos- metodológicos que establecen las bases para crear una integración del campo energético humano y la neurobiología interpersonal al paradigma de la gestalt; de una forma donde se amplían y profundizan los fundamentos teóricos y metodológicos de los tres paradigmas: el campo energético humano, la neurobiología interpersonal y la gestalt; emergiendo de esta forma el MENG.

El budismo zen y el tao paradigmas milenarios son fundamentos filosóficos de la gestalt, de ellos retoma principalmente la noción de estar presente en el "aquí y ahora" para trascender a la mente racional y llegar al estado del "ser", es decir, vivir plenamente la experiencia. Y específicamente del taoísmo retoma la idea de que la existencia está en un constante movimiento e impermanencia donde las polaridades se integran y se trascienden (Salama, 1996). Al contemplar dichos principios podemos vislumbrar como la gestalt es sin duda un puente tanto para la integración del cerebro, la mente y el entorno por medio de esta postura de estar plenamente en el presente integrando el devenir de la experiencia con todas las

posibilidades que se presentan. Así como, para la percepción de lo que ocurre en el "aquí y ahora" de una forma en que lo sutil y lo que está más allá de la cotidianidad se puede empezar a manifestar; la posibilidad de la percepción de una dimensión que está más allá de los cinco sentidos se hace posible al permitir emerger en su totalidad a la experiencia de momento a momento.

El existencialismo otra postura filosófica de la gestalt, sostiene que la experiencia de la existencia humana la construye la persona; invita a que el ser humano sea activamente responsable de sus existencia, es decir, de su devenir en el mundo y puede así tener la elección de evolucionar y actualizarse de forma , honesta, respetuosa y amorosa. De hecho, la actitud pasiva e irresponsable crea una existencia inauténtica en donde la posibilidad de una percepción de la vida rica en matices y posibilidades se ve limitada, por lo tanto, hay una integración deficiente del cerebro, mente y entorno de la persona.

El ser humano crea su experiencia y elige cómo vivirla; "el existencialismo plantea que las cosas no deben de ser explicadas sino vividas, entonces lo importante es la experiencia y sólo se puede tener evidencias de la existencia mediante la experiencia" (Salama, 1996, p.7). Esta postura existencialista es esencial para el MENG ya que permite a la persona elaborar y crear su propia percepción del campo energético humano, así como tener evidencias de la existencia de esta dimensión desde su propia vivencia y significación; siendo los procesos de la fenomenología y la hermenéutica los que le permiten construir y significar su propia experiencia (Fleming, 2009); la fenomenología permite que emerja para la persona la forma en la que se revela para su percepción las energías sutiles, del mismo modo la hermenéutica revela el significado del campo energético humano en sus propios términos; no hay una forma correcta y única de cómo y lo que se debe de percibir, es la forma en la que se devela la sabiduría del ser de la persona en el momento presente lo que puede hacer de una riqueza indescriptible la revelación de la dimensión espiritual del ser humano.

En la experiencia de momento del presente surge el continuum de conciencia que permite a la figura, es decir, a lo relevante emerger del fondo dándose así una autorregulación orgánica no solo dentro del individuo, sino hacia su entorno donde puede co crear con la existencia desde los valores de la honestidad, el respeto, la responsabilidad y el amor, creando así desde sus experiencias de vida actos de belleza que enriquecen a la evolución de la conciencia humana.

En la capacidad que posee el ser humano para relacionarse desde una actitud de curiosidad y apertura surge la posibilidad para explorar la sabiduría que se encuentra en el sistema energético humano. Es de vital relevancia explorar y abrir espacios de curiosidad creativa, por medio de preguntas abiertas; estas fomentan la propia sabiduría y la autorregulación orgánica. Es importante explorar con intencionalidad la experiencia presente donde identificó la necesidad que surge de lo que se está percibiendo, el cómo y para qué surgen las formas del fondo que potencializan nuevas conexiones neuronales que integran y expanden la conciencia en espirales. Este proceso moviliza al ciclo gestalt de Salama y lo va integrando de forma que expresa mayores órdenes de conciencia y evolución humana.

Para que el ser humano pueda empezar a expandir su conciencia y percibir las energías sutiles es indispensable que surja un contacto sano y adecuado con el entorno,

eso implica estar consciente en primera instancia de sus sensaciones de donde surge una excitación, es decir, un fluir de la energía fisiológica y psíquica dentro del ser humano y hacia su entorno,

así se da la formación y percepción de una nueva gestalt, abriéndose de esta forma la posibilidad para la percepción de la energías sutiles, o bien, el campo energético humano.

De esta forma se crea un contacto con el entorno que le permite sentir, escuchar y ver hacia la sabiduría de las energías sutiles; a su vez se integra y desarrolla el cerebro, la mente y su relación con el entorno en niveles más complejos de integración que permiten un desarrollo y una evolución del ser humano desde la infancia hasta la edad adulta.

Es un modelo que empodera a la persona en vez de buscar fuera de sí mismo la sabiduría que realmente posee. Son fundamentales los valores de la honestidad, la responsabilidad, el respeto y el amor ya que son los ejes que sostienen los acuerdos y las formas de relación que van a crear una cultura biopositiva.

Creando así mayores órdenes de integración biológica y social que a su vez son órdenes de mayor sabiduría personal y global.

El campo energético tiene una sabiduría personal y universal para poder crecer, desarrollarse y trascender a mayores niveles de conciencia. La esperanza, la inspiración, la gracia y la fe son indispensables para acompañar al ser humano en este camino.

MENG



Los cuatro fundamentos del MENG:

- Campo Energético Humano, proporciona la esperanza porque es fluido y se crea y transforma momento a

momento, a su vez refleja la estructura que sostiene a la sabiduría del universo.

- Neurobiología Interpersonal, son las conexiones sinápticas que moldean la estructura del cerebro y la forma en la que fluye la energía e información dentro de la persona y hacia su entorno, por medio de sus relaciones con otras personas y con su propio entorno.

- Gestalt, crea las nuevas formas que emergen del fondo en un continuum de conciencia momento a momento que está en una relación abierta con la sabiduría universal.

- Integración y congruencia, actos de creatividad que reflejan las capacidades superiores del ser humano en actos o formas de belleza.

El MENG es una propuesta que integra el camino de la evolución humana como un todo que conforma la integración del cerebro, la mente y las relaciones sociales como formas complejas de interacción, ofrece una visión de cómo el ser humano está vinculado intrínsecamente al universo. Por lo tanto, la integración del campo energético humano, las neurobiología interpersonal y la gestalt ofrece una primera aproximación desde una perspectiva sustentada de forma sólida en una teoría y metodología que no solo abarca las ciencias, sino abre paso a lo que se considera lo místico siendo así una integración más congruente de se dan las experiencias humanas de como se conforma el ser humano, su entorno y el universo emergiendo así una nueva figura: modelo energético neurobiológico gestalt.

El presente modelo es una primera aproximación de una integración que presente distintos niveles de complejidad que van desde lo fisiológico, las formas creativas de relacionarse el ser humano consigo mismo y con su entorno, la integración social, así como la dimensión espiritual del ser humano. En el ámbito de la neurobiología interpersonal hay vastos estudios científicos que corroboran la teoría y metodología del mindsight, sin embargo como se revisó en las fuentes los presentes estudios de las neurociencias están corroborando lo que la psicoterapia gestalt ha venido haciendo desde sus inicios. En cuanto al campo energético humano se considera más en el ámbito de lo esotérico "prácticas diseñadas para crear un encuentro directo con lo divino (Smith 1976, citado Ingersoll, 2007, p. 135), por consiguiente el MENG es una invitación que abre la posibilidad a realizar investigaciones formales con respecto a esta dimensión del ser humano.



En la actualidad antes una sociedad que globalizada y que se enfrenta a grandes retos para que la especie humana pueda sobrevivir es necesario realizar esfuerzos que abran la posibilidad de explorar las capacidades humanas más evolucionadas y complejas como son: la compasión, la intuición, la creencia en un bien común universal, entre otras. Las nuevas generaciones necesitan una perspectiva que pueda reconectar al ser humano como parte de un universo en donde puede ser co-creador con la inteligencia universal desde no solo su inteligencia racional, sino la inteligencia del corazón humano y surja así una integración y sinergia entre la mente y el corazón, así como en la totalidad de la persona.

Según estudios del Heart Math Institute, sugieren que la consciencia emerge del cerebro y el cuerpo actuando de forma integrada. Se esta encontrando cada vez más evidencia que sugiere que el corazón juego un rol importante en este proceso. Los resultados de estos experimentos llevan a inferir que el sistema nervioso actúa como una "antena", que sintoniza y responde a campos electromagnéticos producidos por los corazones de otras personas. Esta capacidad de intercambio de energía e información es una habilidad innata que aumenta la conciencia y media aspectos importantes de la verdadera empatía y sensibilidad hacia otros. Mccraty, Bradley y Tomasino (2004)

Es esencial investigar y ampliar una ciencia que integre el corazón humano para que las capacidades del ser humano se pongan al servicio de su evolución, del planeta y del universo al cual pertenece. El MENG está consolidado en la esperanza que abre la posibilidad a la creación de nuevas posibilidades de conexiones sinápticas de las cuales pueden emerger personas, así como comunidades creativas que lleven a mayores órdenes de evolución en donde la inteligencia y belleza del universo sean expresadas a través del ser humano. Para ello es indispensable una experiencia alineada profundamente en la totalidad de la persona con los valores del ciclo gestalt de (Salama, 1994): amor, honestidad, respeto y responsabilidad. Solo así se genera una flujo de energía e información, en el C.G.S que crea espirales hacia una mayor integración, congruencia y evolución de la conciencia humana, y por ende, de belleza.



Abriendo el portal de la esperanza hacia la creación de un espacio donde surja la resonancia del corazón de la comunidad humana para el nacimiento de nuevas formas de inteligencia que lleven a la humanidad a la expresión de la belleza sostenida en los valores de la honestidad, el respeto, la responsabilidad y el amor creando así una estructura que se crea y se recrea en infinitas formas de sabiduría universal.

## Referencias

Brennan, B. A. (1988). *Hands of Light: A Guide to Healing Through the Human Energy Field*. New York: Bantam.

Flaticon. (2018). Símbolo de cuatro círculos icono gratis. Recuperado el 22 de Enero de 2018, de Flaticon: [https://www.flaticon.es/icono-gratis/simbolo-de-cuatro-circulos\\_75593](https://www.flaticon.es/icono-gratis/simbolo-de-cuatro-circulos_75593)

Fleming Crocker, S. (2007). Fenomenología, existencialismo y pensamiento oriental en la terapia Gestalt. En A. L. Woldt, & S. M. Toman, *Terapia Gestalt. Historia, Teoría y Práctica*. (A. T. Acuña Fernández, Trad., págs. 61-76). México: Manual Moderno.

Ingersoll, E. (2007). *Terapia Gestalt y espiritualidad*. En A. L. Woldt, & S. M. Toman, *Terapia Gestalt. Historia, teoría y práctica*. (A. T. Acuña Fernández, Trad., págs. 131- 148). México: Manual Moderno.

Oak, G. A. (September de 2005). Case Study Issue 115: The Human Energy Field (HEF) and Chakras. Recuperado el 2018 de Enero de 2018, de Positive Health Online: <http://www.positivehealth.com/article/case-studies/case-study-issue-115-the-human-energy-field-hef-and-chakras>

Oschman, J. L. (April de 2002). Clinical aspects of biological fields: an introduction for health care professionals. Recuperado el 19 de Enero de 2018, de Science Direct: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1360859201902591>

Priyal, V., & Ramkumar, N. (2016). Effect of Aura-Chakra, Yoga and Spirituality on an Individual's Performance in the Workplace. Recuperado el 19 de Enero de 2018, de Kr Publishers: [http://krpublishers.com/02-journals/S-EM/EM-10-0-000-16-Web/S-EM-10-2-16-Abst-PDF/S-EM-10-2-166-16-438-Priyal-V-V-EM-10-2-166-16-438-Priyal-V-V-Tx19\].pdf](http://krpublishers.com/02-journals/S-EM/EM-10-0-000-16-Web/S-EM-10-2-16-Abst-PDF/S-EM-10-2-166-16-438-Priyal-V-V-EM-10-2-166-16-438-Priyal-V-V-Tx19].pdf)

Salama Penhos, H. (1999). *Encuentro con la Psicoterapia Gestalt. Proceso y Metodología*.

México: Instituto Mexicano de Psicoterapia Gestalt.

Salama Penhos, H. (1994). *TPG. Manual del Test de Psicodiagnóstico de Salama* (3a ed.). Ciudad de México: Centro Gestalt de México.

Salama Penhos, H. (1996). *Gestalt. De Persona a Persona*. Ciudad de México: Instituto Mexicano de Psicoterapia Gestalt.

Siegel, D. J. (2010). *La Mente en Desarrollo* (2a ed.). Bilbao, España: Desclée de Brouwer.

Siegel, D. J. (2010). *Mindsight. The New Science of Personal Transformation*. New York: Bantman.

## Bibliografía

Baumgardner, J. (2008). Exploring the Limitations of the Scientific Method. Recuperado el 1 de Diciembre de 2017, de Institute for Creation Research: <http://www.icr.org/article/3749/>

Bohm, D. (2002). *Wholeness and The Implicate Order*. New York, USA: Routledge Classics.

Brennan, B. A. (1995). *Hágase La Luz: Manos que Curan 2*. México: Roca.

Burley, T. (1998). *Minds and Brains for Gestalt Therapists*. *Gestalt Review*, 131-141.

Capra, F. (1991). *The Tao of Physics* (3rd ed.). Boston: Shambhala.

Carroll, F. (2017). Prague Rant on Gestalt Therapy and Neuroscience. (págs. 1-19). Prague: West Coast Institute for Gestalt Therapy with Children and Adolescents.

Dale, C. (2005). *Advanced Chakra Healing. Energy Mapping in the Fourth Pathways*.

Berkeley: The Crossing Press.

Eichhorn, N. (1 de December de 2015). *Somatic Psychotherapy Today*. Recuperado el 24 de November de 2017, de <http://www.somaticpsychotherapytoday.com/wp-content/uploads/2015/01/Interview-with-Louis-Cozolino-PhD1.pdf>

Gaffney, S., & O'Neill, B. (2013). *The Gestalt Field Perspective: Methodology and Practice*. Queensland, Australia: Ravenwood.

Hegan, L. (2013). Empathy in psychotherapy: a Gestalt theorist's contribution to the wider world of psychotherapy. (C. Stevens, Ed.) *British Gestalt Journal*, 22 (1), 54-59.

Judith, A. (2004). *Eastern Body, Western Mind: Psychology and the Chakra System as a Path to the Self* (Rev. ed.). Berkeley, California, USA: Celestial Arts.

Mansanilla Izquierdo, F. (31 de Junio de 2011). Reseña de "Cerebro y Mindfulness" de Daniel J. Siegel. Recuperado el 17 de Noviembre de 2017, de Redalyc: <http://www.redalyc.org/pdf/2650/265020917023.pdf>

Mcconville, M. (2001). Let the Straw Man Speak Husserl's Phenomenology in Context. *Gestalt Review*, 5 (3), 195-2003.

Mccraty, R., Bradley, R. T., & Tomasino, D. (2015). *The Resonant Heart*. Recuperado el 19 de Enero de 2018, de The Heart Math Institute: <https://www.heartmath.org/assets/uploads/2015/01/the-resonant-heart.pdf>

Melnick, J., & Nevis, S. M. (2007). *Metodología de la Terapia Gestalt*. En A. L. Woldt, &

S. M. Toman, *Terapia Gestalt. Historia, teoría y práctica*. (A. T. Acuña Fernández, Trad., págs. 99-113). México: Manual Moderno.

O'Neill, B. (2013). *The Illawarra Spiritual Support Group for Psychotherapists*. En S. Gaffney, & B. O'Neill, *The Gestalt Field Perspective. Methodology and Practice*. (págs. 373-385). Queensland, Australia: Ravenwood Press.

Parissopoulos, S. (Mayo de 2006). *A Phenomenological Study on the Lived Experience of Therapeutic Touch: Creating a Therapeutic Environment*. Recuperado el 2 de Diciembre de 2017, de Research Gate: [https://www.researchgate.net/publication/253650551\\_A\\_Phenomenological\\_Study\\_on\\_the\\_Lived\\_Experience\\_of\\_Therapeutic\\_Touch\\_Creating\\_a\\_Therapeutic\\_Environment](https://www.researchgate.net/publication/253650551_A_Phenomenological_Study_on_the_Lived_Experience_of_Therapeutic_Touch_Creating_a_Therapeutic_Environment)

Perls, F. S., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (2006). *Terapia Gestalt: Excitación y Crecimiento* (3a ed.). España: Sociedad de Cultura Valle-Inclán.

Perls, L. (1992). Comments on the New Directions. En *Living at the Boundry* (págs. 137- 146). USA: The Gestalt Journal Press.

Polidura Cardenas, R. (2018). *Una Invitación a un Ejercicio Fenomenológico y Hermenéutico para descubrir la Belleza y el Misterio del Universo*.

Schultz, F. (2013). *Roots and Shoots of Gestalt Field Theory: Historical and Theoretical Developments*. *Gestalt Journal of Australia and New Zealand*, Vol. 10 (1), 24-24.

Siegel, D. J. (2013). *An Inside-Out Guide to the Emerging Adolescent Mind, Ages 12-24*. *Brainstorm. The Power and Purpose of the Teenage Brain*. New York: Penguin.

Siegel, D. J. (1 de diciembre de 2007). *Mindfulness training and neural integration: differentiation of distinct stream of awareness and the cultivation of well being*. Recuperado el 2 de Diciembre de 2017, de *Social Cognitive and Affective Neuroscience*: <https://academic.oup.com/scan/article/2/4/259/1676806>

Siegel, D. J. (2010). *Mindsight. The New Science of Personal Transformation*. New York: Bantman.

Siegel, D. J. (2010). *The Neurobiology of We: How Relationships, the Brain and the Mind Interact to Shape Who We Are*. USA: Sounds True.

Siegel, D. J., & Payne Bryson, T. (2011). *The Whole Brain Child. 12 Revolutionary Strategies to Nurture your Child's Developing Mind*. New York: Delacorte.

Tord, P. (6 de March de 2015). *Grounding: Theoretical application and practice in dance movement therapy*. Recuperado el 1 de December de 2017, de Science Direct: <https://pdfs.semanticscholar.org/f09b/a446e29f623f0f6d65cd4ad420ea218e2f1.pdf>

Wallis, C. (February de 2016). *Tantrikstudies*. Recuperado el September de 2017, de *The Real Story of the Chakras. The six most important things you never knew about*: <https://tantrikstudies.squarespace.com/blog/2016/2/5/the-real-story-on-the-chakras>

Wheeler, C. (2009). *New Directions in Gestalt Theory and Practice: Psychology and Psychotherapy in the Age of Complexity*. *International Gestalt Journal*, 29 (1), 9-41.

Woldt, A. L., & Toman, S. M. (2007). *Terapia Gestalt: Historia Teoría y Práctica*. (A. T. Acuña Fernández, Trad.) México: Manual Moderno.

Yontef, G. (2007). *Teoría del Cambio en la Terapia Gestalt*. En A. L. Woldt, & S. M. Toman, *Terapia Gestalt. Historia, Teoría y Práctica*. (F. A. Acuña, Trad., págs. 77-97). México: Manual Moderno.

Zinker, J. (1997). *El Proceso Creativo en la Terapia Guestáltica*. (L. Justo, Trad.) México: Paidós.



## Acerca del Autor

La Dra. Rosamaría Polidura Cárdenas



Fundadora de La Educación como el Arte de la Esperanza: organización dedicada al desarrollo del potencial de las nuevas generaciones. Desde hace más de 20 años ha estado en un camino de desarrollo profesional y personal que incluyen la psicoterapia, la sanación energética, así como, coaching y facilitación de grupos con un enfoque en la Gestalt y Creatividad Intencional. Como resultado, tiene un Doctorado en Psicoterapia Gestalt; así como una Especialidad en Niños y Adolescentes. Su misión es crear una cultura de esperanza, conexión, creación y belleza para que las nuevas generaciones del mundo puedan evolucionar hacia la expresión de su potencial. Actualmente forma parte del equipo de co-curadoras de MUSEA: Museo y Universidad de la Creatividad Intencional. Es una de las autoras del libro "You Matter: How women reclaiming their power are changing the world", recientemente traducido al italiano. Es parte del equipo docente en la Universidad Gestalt, así como egresada de la misma.

EL ESTILO DE LIDERAZGO  
QUE DEMANDAN  
**LAS ORGANIZACIONES**  
DEL SIGLO XX DESDE  
LA PSICOTERAPIA GESTALT

Dra. Dra Luz Hurtado Salazar



## Resumen

El desarrollo de líderes conscientes es una necesidad actual y prioridad para todas aquellas empresas que busquen mantener una ventaja competitiva en el futuro. En este artículo se presenta el Liderazgo Gestáltico, y las competencias clave que facilitan el desarrollo de líderes conscientes. De igual manera, se muestra el enorme potencial de la Psicoterapia Gestalt en el contexto del Desarrollo Organizacional, pues su aplicación no está limitada al campo clínico.

Palabras clave: Liderazgo gestáltico, competencias organizacionales, líderes conscientes, empresas competitivas.

## Abstract

The development of conscious leaders is a current necessity and a priority for all those companies that seek to maintain a competitive advantage in the future. This article presents the Gestalt Leadership, and the key competences that facilitate the development of conscious leaders. Likewise, the enormous potential of Gestalt Psychotherapy in the context of Organizational Development is shown, since its application is not limited to the clinical field.

Key words: Gestalt leadership, organizational skills, conscious leaders, competitive companies.

## Introducción

En este artículo se presentan los resultados obtenidos, a través de la investigación documental, sobre el estilo de liderazgo que demandan las organizaciones del siglo XXI, encontrando que dicho estilo parte de la toma de conciencia. Dicha investigación confirma que la Psicoterapia Gestalt no está limitada al campo clínico (Polster & Polster, 2001), y pone en relieve el enorme potencial de aplicación en el contexto del Desarrollo Organizacional, pues de además facilitar el desarrollo de líderes conscientes, que requieren las empresas, contribuye en la resolución de cualquier tema, con base en las interacciones humanas.

Existen diversos tipos de organizaciones, sin embargo, la investigación se enfocó en las organizaciones formales con fines de lucro: las empresas. La variable dependiente fue el estilo de liderazgo, mientras que la Psicoterapia Gestalt se definió como variable independiente.

Para comprender la variable dependiente, se llevó a cabo una revisión teórica y metodológica, a través de fuentes primarias y secundarias con respecto a la situación del mercado actual, las necesidades que enfrentan las empresas, los estilos de liderar que predominan en la actualidad, así como las propuestas de los autores más

influyentes en el tema de liderazgo. De igual manera se realizó una búsqueda referente a la información sobre la Psicoterapia Gestalt y su aplicación en el contexto organizacional, específicamente en el tema de liderazgo. Esta fue la guía en que se basó la citada investigación.

La aportación teórico-metodológica, y que se presenta en este artículo, es el concepto de "Liderazgo Gestáltico", y la definición de las competencias clave que facilitan el desarrollo de líderes conscientes.

## Situación actual

La complejidad del mercado actual, altamente competitivo y en constante cambio acelerado, demanda la transformación de las estructuras organizacionales, principalmente, la referente al factor humano, al igual que el cambio de paradigma sobre la manera de dirigir y gestionar la empresa.

El empoderamiento de las mujeres y la incorporación de las nuevas generaciones al mercado laboral son temas en transición que están alterando la dinámica de las organizaciones, de modo que, valorar la diversidad, resulta una competencia necesaria para que éstas, se ajusten a los requerimientos actuales (Barberá, Ramos & Candela, 2011; Lucas, 2017).

La percepción de valor con respecto al empleo está cambiando entre los mexicanos. El crecimiento profesional, la promesa de desarrollo personal, las oportunidades de aprendizaje y temas relacionados con: clima laboral, cultura y valores que las empresas ofrecen a sus futuros colaboradores, son un imán para atraer a las nuevas generaciones, incluso, a los baby boomers, y a la generación X (Lucas, 2017).

Los Millennials están marcando una nueva tendencia en el proceso de contratación; tienen ideas y ganas de revolucionar las empresas, buscan puestos de mayor liderazgo y aprendizaje, "por eso la rotación es parte de su dinámica laboral", refiere Lucas (2017, s.p.), quien coincide con Goleman, Boyatzis & McKee (2003), en que las nuevas generaciones buscan el equilibrio entre el trabajo y su vida personal, toman en cuenta sus valores, y sus emociones.

Las investigaciones de Goleman et al., (2003) arrojan que las nuevas generaciones aspiran a un estilo de vida equilibrada, en todos sus ámbitos, incluyendo la responsabilidad social. "Son personas que no están dispuestas a hacer los sacrificios que vieron hacer a sus padres (...) no esperan a que un infarto, un divorcio, o la pérdida del





trabajo ponga en marcha su vida” (p.161). De igual manera refieren, que los líderes que se instalan en la rutina terminan perdiendo el interés, y sin darse cuenta, van entrando en un círculo de desilusión, frustración, fastidio y aburrimiento. La consecuencia más seria es que permean este ánimo a la organización.

Lo anterior revela que el estilo de liderazgo, con base en el modelo de mando control, sustentado en el miedo a las consecuencias del incumplimiento, que incentiva por medio de premios y castigos, frena el rendimiento de los colaboradores, inhibe la creatividad, la responsabilidad, y el compromiso auténtico, resulta obsoleto (Bennis & Nanus, 2008; Echeverría, 2003; Kofman, 2007; Abarca, 2004, citado en Arteaga & Soraya, 2009). La crisis actual del liderazgo

El estudio de Tendencias del Capital Humano 2016 de Deloitte, reveló que “casi el 30% de las organizaciones tienen líneas de liderazgo débiles, o muy débiles y casi el 90% de las organizaciones ven esto como un desafío comercial crítico” (Alonso, 2017). Por su parte, Bennis & Nanus (2008) señalan que la ausencia de liderazgo incrementa el riesgo de que las empresas se vuelvan obsoletas y no sobrevivan al futuro, al no cuestionar la rutina operativa. Esto explica la necesidad de desarrollar líderes conscientes capaces de construir el futuro deseado.

Varios autores (Covey, 1993; Echeverría, 2003; Kofman, 2007; Bennis & Nanus, 2008), enfatizan la necesidad de un cambio de paradigma con respecto al liderazgo. Peter Senge (citado en Kofman, 2007, p.24), señala: “Creo que lo que está faltando en el campo del management es una profunda comprensión de lo que significa desarrollar una organización

como una comunidad humana con consciencia”, entendiéndolo por conciencia, “considerar a los demás, y a sí mismo desde su interioridad” (Kofman, 2007, p.87).

De acuerdo con Covey (1993), Kofman (2007), Bennis & Nanus (2008), el desarrollo de líderes conscientes es una necesidad actual y prioridad para todas aquellas empresas que busquen mantener una ventaja competitiva a futuro, sosteniendo que, el nuevo estilo de liderazgo debe partir de la consciencia, y caracterizarse por ser holístico, ecológico, evolutivo y orientado a las personas.

Las empresas requieren comprender el liderazgo desde una visión holística (como un todo en relación), sólo así lograrán desarrollar líderes versátiles capaces de integrar el talento de las diversas culturas, generaciones, y géneros, al igual que la tecnología, y brindar soluciones que superen las expectativas que demanda el mercado actual (Covey, 1993; Echeverría, 2003; Bennis & Nanus, 2008; Lucas, 2017).

Coleman et al., (2003, p.138) afirman que: “Los líderes no nacen, se hacen”, y coinciden con varios autores (Covey, 1993; Kofman, 2007; Bennis & Nanus, 2008), en que el liderazgo es un conjunto de actitudes, habilidades y competencias inherentes al ser humano, que se desarrollan a través del aprendizaje y la práctica, de manera que cualquier persona consciente de sus acciones puede llegar a ser un líder. Por lo tanto, el nuevo estilo de liderazgo debe centrarse en los seres humanos, pues son ellos quienes dan vida a las empresas.

“El liderazgo es una transacción entre líderes y seguidores, la transacción crea unidad (...) La visión animada, vigoriza y transforma el propósito

en acción” (Bennis & Nanus, 2008, p.49). Tomar conciencia acerca del propósito personal, permite al líder conectarse humanamente con sus colaboradores (...) su influencia resulta fundamental para integrar en una visión compartida los propósitos personales con el propósito de la organización (Kofman, 2013, p.7), pues de acuerdo con Goleman et al., (2003, p. 159) “Sin visión no hay entusiasmo”.

Kofman (2007), al igual que Bennis & Nanus (2008), sostienen que los líderes deben ser capaces de crear visiones holísticas y a mayor escala, “enfocarse en objetivos de paz y prosperidad, donde la productividad y el crecimiento sostenido se logren a través de la coordinación de acciones entre personas conscientes de sus recursos, comprometidas con los resultados y alineadas con la escala de valores” (Bennis & Nanus, 2008, p. 32-34).

Covey (1993) distingue entre principios, que son perdurables a través del tiempo, de los valores, que son modificables y subjetivos, enfatizando que: “Cuando las personas alinean sus valores personales con los principios correctos, se liberan de las viejas percepciones y paradigmas” (p.22). Coincide con Kofman (2013) en que los líderes que son congruentes con sus acciones generan confianza y credibilidad entre sus seguidores.

Varios autores (Watzlawick, Beavin, & Jackson, 1981; Atienza, 1987; Dilts, 2004; Wolk, 2004; Kofman, 2007; Bennis & Nanus, 2008; Echeverría, 2009) afirman que el dominio de la comunicación está vinculado al liderazgo eficaz, pues todas las organizaciones están sujetas a significados e interpretaciones de la realidad que facilita la acción coordinada.

El nuevo estilo de liderazgo, requiere del dominio productivo de las emo-

ciones pues las habilidades técnicas y el coeficiente intelectual, hoy resultan insuficientes para alcanzar el éxito (Goleman et al., 2003; Bertamoni, 2006; Cooper & Sawaf, 1998, citado en Arteaga y Soraya, 2009). Cuando las personas perciben que el éxito significa renunciar a sus sueños, y fingir ser el que la organización dicta que “debe” ser, en aras de mantener una estabilidad económica, o un estatus social, “inhiben su capacidad creativa, y la desmotivación que experimentan termina en resignación” (Goleman et al., 2003, p.159).

Los líderes requieren asumir la responsabilidad de hacerse cargo de su propio desarrollo, renunciar a la gratificación inmediata y enfrentar sus miedos para comprometerse con el aprendizaje (Kofman, 2007). A esto se refiere Covey (1990), cuando habla de ejercer el liderazgo “de adentro hacia fuera”.

Echeverría (2009) se refiere a los líderes como aquellos que asumen el desafío de modificar los sistemas sociales a los que pertenecen y sostiene que: “Aprender a aprender es la madre de todas las competencias” (Echeverría, 2003, p.87).

Con respecto a los programas de entrenamiento, varios autores (Goleman, et al., 2003; Castaneda, 2002; Echeverría, 2003, y Alonso, 2017) coinciden en que para que la transformación individual sea exitosa, resulta fundamental que el sistema también se transforme. En ese sentido, los líderes requieren entender la empresa como un laboratorio de experimentación y práctica; como el mejor lugar en el que pueden desarrollar el liderazgo, pues el aprendizaje siempre está en relación con otros (Goleman, et al., 2003; Alonso, 2017).

Así mismo, Goleman et al., (2003) reconocen la importancia del insight,

como el motor que impulsa el compromiso con el aprendizaje. Coinciden con Bennis & Nanus (2008) acerca de los beneficios que brinda la retroalimentación, y en la importancia de promover esta práctica, a través de un clima de seguridad y confianza, enfatizando la importancia de equilibrar entre fortalezas y áreas de oportunidad para potenciar el Yo, pues limitarse a resaltar las debilidades, activa sentimientos de ansiedad y resistencias que obstaculizan el cambio.

Las funciones clave del líder consciente deben enfocarse a: inspirar a sus seguidores a lograr una visión compartida, marcar el rumbo y dar claridad, facilitar experiencias de aprendizaje, comprometerse con el desarrollo de su gente, coordinar acciones, promover sinergia, pedir y dar retroalimentación constante, generar un clima de confianza, impulsar la responsabilidad, y desalentar las actitudes de víctima (Covey, 1993; Goleman, et al., 2003; Echeverría, 2003; Kofman, 2007; Bennis & Nanus, 2008).

Expertos en recursos humanos, recomiendan el Coaching como la herramienta de gestión que mejor responde al contexto de las organizaciones del siglo XXI, pues estas cada vez se vuelven más conversacionales (Alonso, 2017). De igual manera, valoran la retroalimentación que puede proporcionar un coach externo, y su contribución en el desarrollo de líderes, al facilitar la identificación de puntos ciegos, y transformarlos en posibilidades de acción (Coleman, et al., 2003; Wolk, 2003; Echeverría, 2009; Connet, 2013; Alonso, 2017).

La Psicoterapia Gestalt aplicada al contexto organizacional

Tanto el Coaching Ontológico, como la Psicoterapia Gestalt, comparten un enfoque de corte fenomenológico-

co-existencial-sistémico (Zinker, 1979; Salama, 1997; Velásquez, 2001; Echeverría, 2009), al igual que las preguntas y el diálogo conversacional que facilita el cambio de observador, y la movilización orientada a la acción.

Sin embargo, es importante aclarar que la Gestalt se considera una terapia integrativa y holística, pues ha incorporado los mejores recursos de otras corrientes filosóficas y psicológicas, que contribuyen al fortalecimiento del Yo; esto significa que además del diálogo y las preguntas, cuenta con un sinfín de técnicas vivenciales que facilitan el darse cuenta. Con base en esto, la Psicoterapia Gestalt, puede considerarse una herramienta de gran utilidad en el contexto organizacional.

La Psicoterapia Gestalt es una terapia humanista centrada en el darse cuenta, que facilita la transformación del ser humano, a través de la toma de consciencia y el ejercicio de la responsabilidad. Se trata de una terapia de aprendizaje que facilita a la persona reescribir su historia al cerrar asuntos inconclusos. “Si algo ha comprobado el éxito de la Psicoterapia Gestalt es el integrar el elemento emotivo a la experiencia cognitiva” (Salama, 2002, p.110).

Las técnicas utilizadas en Psicoterapia Gestalt están orientadas a generar “insights”, una comprensión súbita acerca de una situación, que precede al “darse cuenta”, pues el “insight” toma en cuenta los procesos de pensamiento y se caracteriza por la reproducción de una nueva conducta (Salama, 1997, p.26).

Gestalt, comprende al individuo como una totalidad bio-psico-social-espiritual; el aprendizaje surge cuando las personas hacen un alto en su impulso de actuar automáticamente, para



observarse a sí mismas y tomar conciencia de su contribución en la dinámica de relación. (Zinker, 1979; Nevis, 1997, citado en Molini, s.f.). La conciencia se manifiesta en el proceso grupal a través de inquietudes y temas compartidos y el contacto se experimenta, como una sensación de unicidad. (Zinker, 1979).

Tomando en cuenta que cualquier persona que interrumpe el contacto en el aquí y el ahora, distorsiona su realidad, la Psicoterapia Gestalt, resulta de gran utilidad para todos aquellos, que en cualquier contexto, experimentan una brecha de insatisfacción entre su realidad presente y la realidad deseada o temida.

Las personas en una organización tienen la capacidad de resolver sus problemas y, por supuesto, los de la organización. La función del consultor gestáltico consiste en apoyar al cliente para que se dé cuenta de cómo la organización y las personas dificultan que así sea, pues de acuerdo con Nevis (1997) "individuos que piensan juntos y toman decisiones autónomamente, en un equipo pequeño y dentro de un marco explicitado, son las unidades que propician el ajuste creativo de la organización" (citado en Molini, s.f., p.4).

El modelo de mando control, observado desde la Psicoterapia Gestalt podría entenderse bajo el concepto de polaridades; dos opuestos en conflicto que parten de un todo: Jefes - subordinados; ganar-perder; mandar-obedecer; dominar-someterse. Desde este estilo de liderazgo resulta imposible crear algo nuevo, pues la eficiencia es el fin último, "hacer bien, y de la misma manera, las mismas cosas", en otras palabras, el cambio está en las formas, mientras que las creencias que mantienen los patrones de conducta que obstaculizan la transformación permanecen estáticas.

Lo expuesto hasta este punto, revela que el liderazgo consciente es el estilo que responde a las necesidades de las organizaciones del siglo XXI, y al que se hará referencia en este artículo, como Liderazgo Gestáltico.

#### Liderazgo gestáltico

El Liderazgo Gestáltico facilita el despertar de la conciencia de las organizaciones, acerca de la necesidad de desordenar lo establecido en aras de transformar y resolver las verdaderas causas y conflictos que mantienen una situación insatisfactoria. De igual manera, facilita la transformación del pensamiento lineal en un pensamiento espiral, pues la capacidad que tiene el ser humano de

recrearse a sí mismo y configurar su realidad es infinita. Desde este enfoque, la responsabilidad se entiende como contribución.

El enfoque holístico que caracteriza a la Psicoterapia Gestalt, asume que, el todo es superior a la suma de sus partes (Zinker, 1979; Salama, 1997; Yontef, 2003). En este sentido, el Liderazgo Gestáltico concibe a la empresa como un todo dinámico, en relación: Líderes, colaboradores, las diferentes áreas, la filosofía organizacional, clientes, el entorno, como la tecnología, las políticas económicas, gubernamentales y los cambios sociales.

A través del Liderazgo Gestáltico los líderes son capaces de dar forma a las complejidades del mercado y transformarlas en soluciones innovadoras de valor. Su máxima contribución se enfoca en el desarrollo de organizaciones y equipos conscientes, como ventaja competitiva que garantiza el crecimiento sostenido, el éxito a futuro, y la realización de cada uno de sus colaboradores, pues comprenden que la conciencia precede a toda acción efectiva.

#### Competencias del liderazgo gestáltico

El Liderazgo Gestáltico, requiere del aprendizaje y la práctica de competencias holísticas, las cuales se sustentan con base en principios universales, que permanecen vigentes a través del tiempo. Tales competencias, no pueden concebirse en forma aislada o fragmentada, pues cada avance en alguna de ellas, implica crecimiento, y un nivel de conciencia superior, que impacta en el desarrollo de las demás.

Las competencias del Liderazgo Gestáltico y que se explican a continuación, refieren a 5 principios clave de la Psicoterapia Gestalt.

1. Darse cuenta, implica conciencia de sí mismo, y del entorno, esto requiere desarrollar la capacidad de centrar la atención en la experiencia que surge en el aquí y el ahora, estableciendo contacto con las zonas de relación: sensaciones, emociones, pensamientos, lenguaje, y acciones (Zinker, 1979), pues el cambio y la transformación sólo son posibles en el presente continuo. El darse cuenta precede a la acción efectiva, a través de él, es posible, crear visiones holísticas, anticiparse al cambio, evitar caer en la rutina operativa, y desarrollar la creatividad, e innovación.
2. Responsabilidad, significa hacerse cargo de sí mismo, de su desarrollo, de sus relaciones, y de sus circunstan-

cias (Salama, 2002); requiere comprender el cambio de adentro hacia fuera, desalentar actitudes de víctima, y responder por las decisiones tomadas. A través de la responsabilidad, el Líder Gestáltico desarrolla equipos de trabajo interdependientes y construye sinergia.

3. Comunicación sistémica, implica comprender la comunicación como un intercambio de relaciones; requiere del aprendizaje y la práctica de competencias conversacionales, que facilitan el cambio de observador, y la coordinación de acciones (Watzlawick, Beavin, & Jackson, 1981).

4. Propiciar el Encuentro, es la clave de toda interacción humana efectiva; requiere que las personas se relacionen desde la honestidad, autenticidad y el respeto incondicional libre de juicios (Zinker, 1979; Maza, 1996; Velásquez, 2001; Castaneda, 2002; Salama, 2002). Facilita una percepción actualizada de las personas y situaciones; genera un proceso de inclusión, confirmación y ayuda mutua; potencia el Yo; promueve la retroalimentación productiva; y flexibiliza las dinámicas de relación con base en patrones de conducta rígidos.



5. Compromiso con el aprendizaje, implica experimentar la empresa, y las relaciones interpersonales, como una gran oportunidad de descubrir algo nuevo, comprendiendo el error, como aprendizaje, que impulsa la capacidad creativa y da pie a la innovación.

El desarrollo y la práctica de las competencias del Liderazgo Gestáltico, repercute en acciones congruentes, que contribuyen a generar un clima de confianza y credibilidad entre las personas que integran la empresa, a través de compromisos cumplidos y la realización de cada integrante. Sin duda alguna, esto tiene un impacto significativo en el clima laboral y en la retención del talento.

### Conclusiones

El estilo de liderazgo con base en el modelo de mando control, que prevalece vigente en la mayoría de las empresas, resulta obsoleto, y pone en riesgo la existencia de las empresas en el futuro. El nuevo estilo de liderar debe partir de la conciencia.

El desarrollo de líderes conscientes, capaces de integrar el talento de las diversas generaciones, culturas, diferencias de género, y tecnología, debe ser prioridad para todas aquellas empresas que busquen mantener una ventaja competitiva en el futuro.

El aprendizaje y la práctica de las competencias del Liderazgo Gestáltico, facilitan el desarrollo de líderes conscientes y contribuyen en la resolución de cualquier tema, con base en las interacciones humanas.

La literatura referente a la aplicación de la Psicoterapia Gestalt en el campo del Desarrollo Organizacional es escasa, por lo que resulta de suma importancia realizar investigación, documentar casos de éxito y utilizar el "campismo" para posicionarla en dicho contexto.

### Bibliografía

Abarca, N (2004). La nueva organización necesita del liderazgo femenino. <http://www.comunidadmujer.cl/cm/columnas/LiderazgoFemenino.asp>

Alonso, R (2017, 23 de febrero). 5 pasos para generar naturalmente líderes empresariales. *El economista*. Recuperado de: <https://www.eleconomista.com.mx/empresas>

Arteaga, A. & Soraya, R. (2009, 9 septiembre-diciembre). Liderazgo resonante según género. *Multiciencias*. Recuperado de <http://www.redalyc.org>

Atienza, M. (1987). Estrategias en psicoterapia gestáltica. Buenos Aires, Argentina: Nueva Visión.

Barberá Heredia e, Ramos López a, & Candela Agulló C. (2011, 23). Laberinto de Cristal en el liderazgo de las mujeres. *Psicothema*. Recuperado de <http://redalyc.org>

Bennis, W, & Nanus, B. (2008). Liderazgo, estrategias para un liderazgo eficaz. Barcelona: Paidós.

Bertamoni, J. (2006). Liderazgo e inteligencia emocional. El liderazgo en los procesos de cambio: Fundación Compromiso. <http://www.compromiso.org>

Castaneda, C. (2002). Terapia Gestalt, enfoque centrado en el aquí y el ahora. Barcelona: Herder.

Cooper, R & Sawaf, A. (1998). La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones. Editorial Norma.

Covey, S. (1990). Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva: Lecciones magistrales sobre el cambio personal. Barcelona, España: Paidós

Covey, S. (1993). Liderazgo centrado en principios. Barcelona: Paidós.

Dilts, R. (2004). Coaching: Herramientas para el cambio. Barcelona, España: Urano Echeverría R. (2003). La empresa emergente. México: Ediciones Granica.

Echeverría, R. (2009). El observador y su mundo: Vol. 1. Buenos Aires, Argentina: Granica

Goleman, D, Boyatzis, R & McKee, A. (2003). El líder resonante crea más. Barcelona, España: Random House Mondadori

Gonnet, J. (2013, 29). El discurso contemporáneo del management, El caso del coaching ontológico. *Estudios Gerenciales*. Recuperado de <http://www.redalyc.org>

Kofman F. (2007). Metamanagement, la nueva conciencia de los negocios, tomo 1 Principios. Buenos Aires, Argentina: Crito Sagrada.

Kofman, F. (2013). Las 3 etapas del liderazgo moderno. [https://mafiadoc.com/las-tres-etapas-del-liderazgo-moderno\\_59deca1c1723dd018410f86a.html](https://mafiadoc.com/las-tres-etapas-del-liderazgo-moderno_59deca1c1723dd018410f86a.html)

Lucas, N. (2017, 14 de noviembre). Millennials prefieren el salario emocional que el económico. *El economista*. Recuperado de: <https://www.eleconomista.com.mx/empresas>

Maza, L. (1996). Aportaciones de la Gestalt en la solución de los conflictos interpersonales en las organizaciones. En H. Salama (Ed), Gestalt: De persona a persona (p.247-256). México: IMPG.

Molini, E. (s.f). Similitudes y diferencias entre Terapia Gestalt (TG) y Gestalt en Desarrollo de Organizaciones y Sistemas (GDOS). Recuperado el día 26 de Noviembre de 2017 de <http://gestaltnet.net>

Normas APA 2016 (Sin fecha). Recuperado el día 30 de Noviembre de 2017 de <http://normasapa.com/>

Polster, E & Polster, M. (2001). Terapia gestáltica. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu

Salama, H. (1997). Gestalt: de persona a persona. México: Instituto Mexicano de Psicoterapia Gestalt S.C.

Salama, P. (2002). Psicoterapia Gestalt: Proceso y Metodología. México: Alfaomega

Velásquez, L. (2001, 7 de enero). Terapia gestáltica de Friedrich Solomon Perls: Fundamentación Fenomenológica-Existencial. *Psicología desde el Caribe*. Recuperado de <http://redalyc.org>

Watzlawick, P, Beavin, J, & Jackson, D. (1981). Teoría de la comunicación humana. Barcelona, España: Herder

Wolk, L. (2003). Coaching: El arte de soplar brasas. Buenos Aires, Argentina: Gran Aldea Editores

Yontef, G. (2003). Proceso y diálogo en Psicoterapia Gestáltica. Santiago de Chile: Cuatro Vientos

Zinker, J. (1979). El proceso creativo en la terapia gestáltica. Barcelona, España: Paidós



## Acerca de la Autora

Dra. Dora Luz Hurtado Salazar

Doctora en Psicoterapia Gestalt. Cuenta con una certificación como Coach Ontológico, otra como especialista en cambios conversacionales por Richard Bandler, un diplomado internacional en orientación a parejas, y la licenciatura en Administración y Mercadotecnia (I.T.E.S.O.) Del 2006 a la fecha, ha participado como conferencista para diversas empresas del sector público y privado. Cuenta con 20 años de experiencia dirigiendo programas de entrenamiento, en temas de: Liderazgo, productividad personal, desarrollo de equipos de alto desempeño y facilitando procesos de Coaching a ejecutivos de empresas, en su mayoría transnacionales, y de igual manera, facilitando procesos de Psicoterapia Gestalt a nivel individual, de pareja y grupal. Entre muchas cosas que amo de la Psicoterapia Gestalt es su enfoque holístico, es decir, que abraza cualquier corriente filosófica, psicológica, corporal, y científica, que facilite el autoconocimiento y la conciencia de los recursos que tenemos como seres humanos para responder saludablemente a los que la vida nos presenta, es por eso que desde el 2003 he profundizado en diversas herramientas terapéuticas como: la hipnosis ericksoniana, constelaciones familiares, bioenergética, terapia floral evolutiva, mindfulness y prácticas de budismo Zen y Taoísmo



La Revista Humanista con Rigor Científico REVELES en su Edición VIII pretende dar a conocer temas de vanguardia en el ámbito de la Psicoterapia Gestalt y Educación

