Universidad Virtual Hispánica de México

Estudio de Caso: Psicoterapia Gestalt en el manejo de asuntos inconclusos con la figura Materna

T E S I S

Que para obtener el grado de:

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

P r e s e n t a

Martha Esther Mangas Sánchez

Director de tesis: Lic. Psic. Ricardo Alberto Rojas Juárez

Tlaxcala Tlax. Noviembre 2016

AUTORIZACIÓN DE IMPRESIÓN DE TESIS (hoja escaneada)

Dedicatorias

A Dios por darme la oportunidad de seguir viviendo.

A mi familia, por haber contribuido con este logro con su apoyo y amor, a los que están y vendrán a todos gracias por esos maravillosos momentos.

A mi Director de Twia el Lic. Ricardo Alberto Rojas Juárez, que Dios me lo puso en el camino para llegar a la meta, por su paciencia y dedicación a mi persona, para concluir este proyecto. !Gracias!

A la Universidad Virtual Hispánica de México y a todas las Instituciones educativas que me abrieron sus puertas, así como a todos los profesores que con sus enseñanzas sembraron en mí la semilla del saber ¡Gracias!

Al Maestro Nicandro Ávalos Rodríguez, por abrir mi camino hacia la felicidad, darme sus conocimientos para que sea un ser biopsicosocial y espiritual pleno, y por facilitarme el "darme cuenta" de la vida, con su entrega a la Terapia Gestalt que es una maravillosa terapia.

A todos gracias y ¡adelante!

Resumen

A lo largo de nuestra vida nos encontramos con situaciones llenas de emociones como son: alegría, enojo, tristeza, y otras que cada persona vive y experimenta.

Estas experiencias de vida pueden ser agradables o desagradables, haciendo énfasis en ellas podemos mencionar cómo una persona puede iniciar una actividad y no llega a concluirla, las razones pueden ser varias, sin embargo cuando observamos que este patrón de conducta se repite constantemente “dejando asuntos psicológicos inconclusos” sea en el ámbito personal o profesional, tendrá un impacto en la vida de la persona y en su esfera psicológica.

La presente investigación enfocada a un estudio de caso, muestra la aplicación directa de la psicoterapia Gestalt en la resolución de asuntos inconclusos con la Madre de la paciente.

Podemos definir a la Psicoterapia Gestalt como una técnica terapéutica que se enfoca en resolver asuntos pendientes, por lo que puede considerarse como una ciencia que trata del organismo humano y sus relaciones dentro de un contexto único.

Ante esto podremos demostrar la eficacia de esta psicoterapia, al aplicarla en un caso en específico desde el inicio hasta el término del tratamiento psicológico, por lo cual se describirá la metodología aplicada y los asuntos inconclusos que la paciente decide trabajar, con el objetivo de incorporar la experiencia y éxito obtenido en este proceso.

Abstract

Throughout our lives we encounter situations full of emotions such as: joy, anger, sadness, and others that each person lives and experiences. These life experiences can be pleasant or unpleasant, emphasizing them can mention as a person can start a business and fails to complete it, the reasons may be various, however when we note that this pattern is repeated constantly "leaving matters unfinished psychological "either personal or professional level, have an impact on the life of the person and his psychological sphere. This research focused on a case study shows the direct application of Gestalt psychotherapy in resolving unfinished business with the mother of the patient. We can define as a gestalt psychotherapy that focuses on solving outstanding issues, so it can be considered as a science that deals with the human organism and its relationships within a single context. Given this we can demonstrate the effectiveness of this psychotherapy, when applied in a specific case from the beginning to the end of psychological treatment, for which the methodology and the unfinished business that the patient decides to work, with the aim of incorporating be described experience and success in this process.

Tabla de Contenido

Portada

Dedicatorias……III

Resumen……..IV

Abstract……V

Tabla de contenido……VI

Introducción……IX

Problema de investigación……..11

Pregunta de investigación y planteamiento del problema del estudio del caso……12

Objetivos……12

Objetivo general……12

Objetivos específicos……13

Apertura de la hipótesis……13

Justificación…… 13

Capítulo I. Estudio de Caso: Psicoterapia Gestalt en el manejo de asuntos inconclusos con la figura Materna.

1.1 Centro donde fue realizado el estudio de caso……16

1.2 Ficha de Identificación de la Persona……16

Datos de filiación……16

Motivo de la entrevista……17

Problema actual……17

Antecedentes del problema……17

Observación Clínica……17

Historia familiar……18

Evaluación e interpretación de resultados……19

Impresión diagnostica……19

Mecanismo neuróticos…….……19
Pronóstico……..……19
Plan de intervención……..19
Técnicas de Intervención……..20
1.3 Objetivo Psicoterapéutico……..20
1.4 Selección del tratamiento……..20
Marco Teórico
Capítulo 2.Terapia Gestalt……...23
2.1 Principios de la terapia Gestalt…… 27
2.2 El Aquí y el Ahora……...30
2.3 El Darse Cuenta……...……...31
2.4 Asuntos Inconclusos……..……31
2.5 Ajuste Creativo……..……32
Capítulo 3. El ciclo de la experiencia……..……..33
3.1 Zonas de relación……..…….. 34
3.2 Ciclo de la experiencia……...…...35
3.3 Proceso secuencial de la energía…….…..36
3.4 Capa de Neurosis en cada fase del ciclo……..….37
Capítulo 4. Bloqueos en el Ciclo de la Experiencia……...…….38
4.1 Frases y temores de cada bloqueo…….…….40
4.2 Temores…….……..40
Capítulo 5. Técnicas de Intervención……42
5.1 Método Dialogal……....43
5.2 Método Mixto…….…..44
5.3 Encuentro interpersonal…….……44
5.4 Fantasías Guiadas…….…..45
5.5 Teatralización…….45

Capítulo 6. Asunto inconcluso del pasado lejano……..……...46
6.1 Asunto contemporáneo inconcluso……..……46
6.2 Teatralización de una característica personal……..……..46
6.3 Teatralización de una polaridad……..……46
6.4 Fantasías guiadas……..……46
6.5 Trabajo con polaridades……..…47
6.6 Experimento……47
6.7 Las etapas del experimento ……..……48
Metodología
Tipo de estudio……..51
Alcances y limitaciones…….……51
Instrumentos……..…….51
Evaluación de resultados…….……51
Comprobación de Hipótesis…….……52
Conclusiones…….……..52
Experiencia personal……..…52
Recomendaciones……..……...53
Glosario……..……..…….…….54
Anexos
Anexo I (Hoja de consentimiento informado)…….…….…62
Anexo II (Notas subsecuentes de sesiones psicoterapéuticas)…….……64
Anexo III (Tareas y notas de paciente)……....108
Referencias bibliográficas……..…120

Introducción

Cuando los pacientes acuden a terapia, se advierte que carecen de energía para satisfacer sus necesidades inmediatas, o bien, que atraviesan un proceso de entropía mediante el cual utilizan su energía en forma desenfocada, dispersa o caótica.

Una de las principales razones que mantiene a los pacientes en este proceso es la presencia en ellos de muy diversos asuntos inconclusos.

Al igual que los hoyos negros, los asuntos inconclusos absorben una gran cantidad de energía, hecho que impide a las personas disponer de capacidades y recursos para enfrentar los desafíos de su presente existencial (Ávalos, 2016).

La Psicología Gestalt afirma que cuando no se resuelve un problema, un conflicto no se trabaja, o cuando no se trascienden procesos obsesivos-compulsivos, los círculos o ciclos abiertos se convierten en figuras que una y otra vez surgen del fondo reclamando ser atendidos o satisfechos (Ávalos, 2016).

En resumen, para poder crecer, disfrutar y compartir las experiencias buenas de la vida es necesario redireccionar los procesos de la energía, cerrando asuntos inconclusos y llevándola a satisfacer las necesidades organísmicas y existenciales de nuestro aquí y ahora.

La terapia Gestalt con su herencia filosófica, existencial, con su tradición fenomenológica y con su marco de referencia humanista, pone marcado énfasis en el trabajo de asuntos inconclusos. Para ello y con base en el método vivencial, ha desarrollado un marco teórico sobre el tema y una serie de experimentos vivenciales para trabajar con pacientes que llegan a la terapia con asuntos inconclusos que reclaman atención inmediata.

Como veremos en el presente estudio de caso, la fenomenología y la existencia de la paciente cambian conforme se van trabajando y cerrando los asuntos inconclusos.

Puede observarse la transformación del rostro del paciente, cambios en su postura, transformaciones hacia una actitud más abierta y de mejor contacto, variaciones en su autoconcepto y autoestima, sensaciones de ligereza en el transcurrir de la vida.

En pocas palabras el trabajo de asuntos inconclusos va generando bienestar y opciones de cambio en la paciente.

De tal manera, una de las razones fundamentales para desarrollar este estudio de caso es ofrecer información a otros terapeutas sobre los conceptos, métodos y técnicas para atender asuntos inconclusos.

Metodológicamente, resulta necesario ofrecer un marco teórico sobre los asuntos inconclusos; en este sentido es importante reconocer la trascendencia que tiene para la vida la tendencia hacia la homeostasis y la autorregulación organísmica. Además es conveniente aludir a la ley del cierre a la clasificación de necesidades y a las auto-interrupciones, las cuales son bloqueos que el propio paciente lleva a cabo en un proceso de autosabotaje .

Se concluye el presente trabajo describiendo las respuestas derivadas del empleo de métodos y técnicas gestálticas en el presente estudio de caso; cabe pensar que los beneficios que el paciente recibió en el proceso terapéutico para el cierre de asuntos inconclusos, pueden aprovecharse para bien de otros procesos terapéuticos que culminen también exitosamente.

Problema de investigación

Pregunta de investigación y planteamiento del problema del estudio del caso.

Pregunta de investigación

¿Es posible eliminar (o disminuir sensiblemente) las alteraciones psicológicas derivadas de asuntos inconclusos en relación con la figura Materna a través de la psicoterapia Gestalt?

Planteamiento del problema

¿La psicoterapia Gestalt es efectiva para lograr el cierre de asuntos inconclusos del pasado, ante sentimientos y emociones no expresadas de hija a Madre?

Objetivos

Objetivo general

Integrar elementos teóricos y prácticos, referentes al tratamiento de personas con asuntos inconclusos, utilizando los conceptos y técnicas de la terapia Gestalt.

Se busca relacionar el tema de los asuntos inconclusos con la satisfacción de las necesidades y las autointerrupciones que los propios pacientes practican, impidiendo así, su bienestar y su desarrollo.

Para una mayor comprensión de dicho objetivo es importante recordar que en el enfoque gestáltico se utiliza el método fenomenológico, las técnicas vivenciales y la aplicación y análisis del Test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama (TPG).

Con lo expuesto en este estudio de caso se busca que los profesionistas en salud mental cuenten con un ejemplo de la forma en que se aplican dichas técnicas e instrumentos para su aplicación en la práctica terapéutica.

Objetivos específicos

1) Conocer el impacto de la aplicación de las técnicas de la terapia Gestalt en la paciente, así como describir la eficacia del proceso psicoterapéutico propuesto.

2) Cumplir con los objetivos establecidos al inicio de la terapia, con el fin de que la paciente tenga un beneficio.

Apertura de las hipótesis

La adecuada intervención Psicoterapéutica en la resolución de un asunto inconcluso en relación con la figura Materna, es necesaria para prevenir futuros problemas psicológicos.

La psicoterapia Gestalt es un tratamiento pertinente para trabajar los asuntos inconclusos con algunas de las figuras paternas de la paciente.

Justificación

La terapia Gestalt afirma que los seres humanos tienden a la homeostasis, es decir a la satisfacción de sus propias necesidades, cobrando especial importancia las necesidades enajenadas y necesidades auténticas.

Lo saludable para los seres humanos es satisfacer necesidades auténticas, tanto organísmicas (del aquí y ahora) como existenciales (relacionadas con el sentido de vida).

Cuando una persona no satisface una necesidad auténtica, se mantiene en desequilibrio y muchas veces esto lo lleva a un vacío existencial, en el cual se van acumulando asuntos inconclusos.

Para la terapia Gestalt un asunto inconcluso se deriva del hecho de postergar la satisfacción de una necesidad auténtica, lo que crea infelicidad, inestabilidad y dificultades para el desarrollo personal.

De tal manera es de gran trascendencia que los terapeutas conozcan el método y las técnicas para trabajar el asunto inconcluso de sus pacientes.

El propósito del presente estudio de caso, consiste en presentar la forma de abordar el asunto inconcluso, manifestado por la paciente con la figura Matrena y atendido desde práctica la terapia Gestalt.

Capítulo I. Estudio de Caso: Psicoterapia Gestalt en el manejo de asuntos inconclusos con la figura Materna.

1.1 Centro donde fue realizado el estudio de caso

Centro Vivencial de Psicoterapias, A.C. ubicado en la Delegación Cuauhtémoc, en la Ciudad de México.

1.2 Ficha de Identificación de la Persona

Realizada en el Centro Vivencial de Psicoterapias, A.C. Algunos datos de esta ficha de identificación fueron omitidos para proteger la integridad y seguridad de la persona en este documento.

Datos de filiación

Apellidos y Nombres:	V. A. V.
Edad:	37 años
Fecha de nacimiento:	31 de enero de 1979
Lugar de nacimiento:	Distrito Federal
Grado escolar:	Secundaria
Estado Civil:	Separada
Padre:	R. V. C. (+)
Madre:	E. A. H.
Edad:	65 años
Cónyuge:	J. R. D.
Número de hijos:	1 (una)
Domicilio Actual:	Información confidencial
Teléfono/ celular:	Información confidencial
Religión:	Católica
Fecha de evaluación:	14-marzo-2016

Motivo de la entrevista

Se solicitó a la paciente su apoyo para realizar el estudio de caso proponiéndole la participación en 10 sesiones, a lo que accedió.

Problema actual

Conflicto con su mamá y sentimiento de culpa por la muerte de su papá, autoestima baja (asunto inconcluso abierto).

Antecedentes del problema

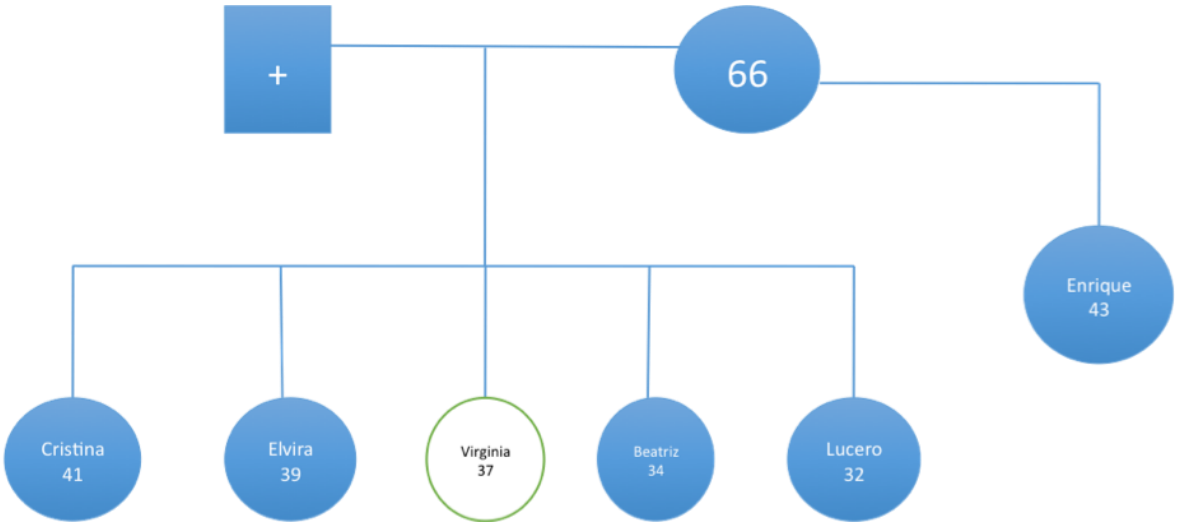
Hace catorce años empezó a sentir resentimiento, rencor y coraje en contra de su mamá, por el fallecimiento del papá, hasta la fecha tiene estos sentimientos y comenta que no quiere verla, con la pareja ya no tiene convivencia porque no la apoya con la manutención de su hija, actualmente vive con su hija de 18 años.

Observación Clínica

Persona de sexo femenino de complexión robusta, estatura normal promedio, tez morena, presenta un aseo y cuidado personal adecuado y aparenta su edad cronológica. Al momento de ingresar lo hace de manera calmada, viste con un jeans azul y sudadera color negro. Presenta una postura encorvada al momento de sentarse, su expresión facial demuestra serenidad, tranquilidad. Se encuentra orientada respecto a tiempo, espacio y persona; su lenguaje es pausado ya que en muchas ocasiones no tenía las palabras para responder. Muestra interés en la entrevista, entrando en confianza con facilidad, sus gestos demuestran cierta inseguridad y a la espera de las indicaciones del terapeuta.

Historia familiar

Genograma



La relación familiar es fría, la paciente tenía una buena relación con su Padre. A pesar de su alcoholismo, ella lo trataba bien pues en este estado el Padre se volvía comunicativo y cariñoso con ella.

La cercanía de la relación entre el Padre y la paciente, generó disgusto en la Madre quien pasó del alejamiento al maltrato a la paciente, aún cuando esta era pequeña.

La Madre de la paciente tuvo un hijo varón, producto de una violación, este hijo pasó a vivir con la abuela, razón por la cual su relación con la paciente fue lejana y de poco afecto.

Contrariamente, la paciente tenía una buena relación con todas las hermanas excepto con la hermana menor de nombre Lucero, esta relación se puede apreciar, cuando ingresa a terapia, las relaciones familiares se presentan el siguiente cuadro:

- Relación conflictiva con la Madre.
- Relación conflictiva con Hermana Lucero.
- Relación de armonía y comunicación con las demás Hermanas.
- Relación distante con el Hermano.

Evaluación e interpretación de resultados

Presenta actitud positiva, hay un conflicto con su entorno comunicativo, siente que no llena las expectativas como Madre. Frente a sí misma busca mejorar esta situación como Madre e hija y quererse a sí misma.

Impresión diagnóstica

Al inicio, en la primera y segunda sesión, la paciente presentó nerviosismo, al observar que tenía movimientos constantes en manos, pies y cabeza, contestaba con titubeos y en ocasiones se detenía entre frase y frase. Aunque se mostraba cooperativa, interrumpía los procesos de la sesión por razón de su llanto, su vergüenza, y su angustia.

Su actitud hacia la terapeuta dio desde el principio señales de cooperación, confluencia.

Mecanismo neurótico observado en la primera sesión

Fue evidente el mecanismo de confluencia neurótica. Siguió al pie de la letra todas las indicaciones, incluidas las de trabajo vivencial.

Así mismo la evitación se hizo patente interrumpiéndose en los temas difíciles, ya fuera por el llanto o por la interrupción brusca de su conversación terapéutica.

En el contenido de la narración que hizo la paciente de su historia y de su vida actual se percibieron una diversidad de introyectos y de mecanismos de retroflexión. Expuso, que a lo largo de su vida, actúo por “debos y tengos” “debes de ser fuerte”.

Pronóstico

Reservado

Apta para psicoterapia individual

Plan de intervención

Psicoterapia individual (enfoque Gestalt); utilizado por 10 sesiones. Durante un periodo tres meses.

Técnicas de Intervención

- ✓ Personificación
- ✓ Personalización
- ✓ Relajación
- ✓ Escritura de cartas
- ✓ Frases del “darse cuenta”
- ✓ Semánticas

1.3 Objetivo Psicoterapéutico

Cerrar el asunto inconcluso con la Madre, petición de la paciente.

1.4 Selección del tratamiento

Para conocer la verdadera eficacia de la aplicación de la terapia Gestalt, fue necesario aplicar los métodos de la terapia Gestalt, tanto en la construcción de líneas diagnósticas, como en la intervención psicoterapéutica, pasos que pueden resumirse en los siguientes puntos (Salama, 2003; Yontef, 2005).

a. Establecimiento de un ambiente de confianza y objetivos de la terapia:

Es necesario que al inicio de todo proceso Gestalt de psicoterapia, exista un encuadre, en cuanto a cómo se trazará el plan de trabajo, cómo se conducirán las sesiones y establecer objetivos a corto, mediano y largo plazo.

b. Aplicación de las técnicas de la terapia Gestalt para la construcción de líneas diagnósticas: Es casi imperceptible la diferencia entre técnicas de evaluación y técnicas de intervención en terapia Gestalt, ya que la mayor parte de estas cumplen la doble función de explorar la figura y a su vez permiten el cierre de asuntos inconclusos, por lo tanto las técnicas pueden utilizarse para cubrir ambas metas; evaluar e intervenir. En el caso aquí presentado, se utilizaron este tipo de técnicas para conocer y clarificar el proceso terapéutico de la participante y con ello se comenzó la intervención desde la primera sesión.

c. Elaboración de un diagnóstico fenomenológico-diferencial: para la terapia Gestalt, el diagnóstico es sólo un mapa que guía al terapeuta para conducirse e

intervenir, al no ser una etiqueta, ni una condición inmutable, ayuda al terapeuta a no trabajar a ciegas, le ofrece una herramienta más de intervención. Para efectos de esta investigación, se realizó un diagnóstico fenomenológico – diferencial, para clarificar cuáles fueron inicialmente las condiciones en que la participante se presentó a terapia y con ello describir cuáles fueron aquellas técnicas que resultaron efectivas.

d. Aplicación de técnicas gestalt de intervención: Como se mencionó anteriormente, las técnicas gestalt pueden ser utilizadas tanto para evaluación como en intervención, sin embargo cuando en el proceso terapéutico han comenzado a clarificarse las figuras terapéuticas, el terapeuta empieza a trazarse un plan que permita incidir y facilitar el proceso de la persona con "quien realmente es".

e. Evaluación –Autoevaluación fenomenológica de la terapia: Es necesario que en todo proceso terapéutico exista una autoevaluación del terapeuta acerca de la efectividad del proceso terapéutico que conduce, así como la revisión del cumplimiento de metas y objetivos trazados al inicio del proceso y en caso de no estar actuando de manera coherente con dichas metas, analizar el porqué y para qué y con ello enriquecer su trabajo. Por otro lado es importante que exista una retroalimentación con el fin de que exprese; cómo se siente, si está de acuerdo con el procedimiento, si desea cambiar algo, etc. Es un proceso que permite que ambos socios terapéuticos estén cómodos con la terapia.

f. Supervisión del proceso terapéutico por el asesor: Resulta imprescindible realizar un proceso de supervisión sobre las acciones que sean llevadas a cabo simultáneamente al proceso psicoterapéutico, con el objetivo de evaluar la eficacia de las técnicas utilizadas en cada sesión y con ello tener la posibilidad de mejorar la intervención a medida que se conozca el impacto y la eficacia a lo largo del proceso terapéutico. Por otro lado la supervisión fue enriqueciendo el trabajo terapéutico al contar con una opinión externa que ampliara la visión de la investigadora y a su vez, evitar así, que dicho trabajo se aleje de la práctica Gestalt.

Marco Teórico

Capítulo 2.Terapia Gestalt

A raíz de los cambios políticos a nivel mundial que se acarrearon a consecuencia de la segunda guerra mundial, Fritz Perls, decidió emigrar a África del Sur en donde fundó un Instituto de Psicoanálisis. Perls deseaba continuar los trabajos de Freud, sin embargo al no obtener eco, decidió transitar su propio camino y con la ayuda de su esposa Lore (quien posteriormente se autodenominaría Laura) comienza a sentar las bases para la terapia con enfoque Gestalt, como se conoce en la actualidad (Salama y Villareal, 2002; Sinay y Blasberg, 2002).

La terapia Gestalt es una terapia fenomenológica-existencial, fundada por Frederick (Fritz) y Laura Perls, en la década de los 40. En este año escribe un libro con la colaboración de Laura, "Ego, hambre y agresión", el cual constituía las primeras bases del camino de la terapia Gestalt. Posteriormente emigró a EUA a mitad de los años 60, al "Esalen Institute" en California. En dicho centro se reunían las condiciones óptimas para darle forma a nuevas propuestas para dar terapia, y es justamente ahí en donde la terapia Gestalt comenzó a tomar una forma definida y estable (Castanedo, 2002; Sinay y Blasberg, 2002).

En 1951 se funda el grupo de los 7, compuesto por Fritz y Laura Perls, Paul Goodman, Isadore From, Paul Weisz, Elliot Shapiro, Silvestre Eastman y Ralph Hefferline, equipo que dio a conocer su primera obra, "Gestalt Therapy", en español "Terapia Gestalt", primera obra en la que aparece oficialmente el nombre que llevaría su modelo psicoterapéutico (Salama, 2003; Sinay y Blasberg, 2002).

Es fenomenológica porque ayuda a los individuos a llegar a darse cuenta, a entender ese fenómeno y el proceso mismo que los llevó a ese descubrimiento. Una actitud fenomenológica es reconocer y poner entre paréntesis los prejuicios, ideas preconcebidas, etc., acerca de lo relevante, una descripción fenomenológica integra lo que el observador ve y la comunicación interpersonal, esta descripción es clara y detallada de lo que es, simplemente lo que es, excluyendo a su vez lo que fue, podría o debería de ser (Yontef, 2005; Ziriano, 1990).

Lo antes dicho es válido tanto para el paciente, como para el terapeuta.

De tal manera, podemos decir que en el caso que se estudia, la paciente fue adquiriendo una actitud fenomenológica. Primeramente fue logrado el darse cuenta de su

interacción con el entorno, trayendo a primer plano la relación con su Madre, haciendo a un lado los juicios de valor que había mantenido durante años. En segundo lugar, la paciente logró mantenerse mas en el aquí y en el ahora en los encuentros actuales con su Madre que fueron ocurriendo durante la terapia.

Por otro lado, la terapeuta condujo el trabajo tomando en consideración los principios fenomenológicos de la Terapia Gestalt. Así puso entre paréntesis sus consideraciones intelectuales y valores al explorar con la paciente sus relaciones familiares impregnadas de abuso, culpabilización, violencia verbal y física y resentimientos.

El existencialismo manifiesta que la "existencia precede a la esencia", por tanto el ser humano es plenamente responsable de sí mismo y de lo que es, en este sentido el existencialismo pretende poner al ser humano en "posesión de lo que es" y pretende colocar en él la responsabilidad total de su existencia (Sartré en Appignanesi y Zarate, 2002). El hombre es responsable de su propia existencia, pero a su vez es responsable de todos los hombres.

En este sentido, uno de los propósitos fundamentales del caso que se expone, consistió en llevar a la paciente, asumir la responsabilidad de sus interacciones con el entorno, para ello se buscó dejar atrás las prácticas de la paciente, quien depositaba en su Madre la responsabilidad de lo que le ocurría a ella misma. En este cuenta la paciente que logró comprender la importancia de tener la habilidad suficiente para enfrentar los problemas de la vida al margen de introyectos y racionalizaciones. Además, se le llevó a comprender la importancia del principio siguiente:

Lo importante no es saber que hicieron conmigo, sino que voy hacer con eso que hicieron conmigo.

El término "organización", fue introducido por los psicólogos de la Gestalt. Los psicólogos Gestalt, consideraban los fenómenos percibidos como formas organizadas y no simples agrupaciones de fenómenos sensoriales o perceptuales (Perls, 2006 a).

La teoría Gestalt propone estudiar los fenómenos desde una perspectiva holista e integral, ya que al diseccionar los fenómenos, jamás se lograría una comprensión de los mismos y es precisamente lo que parecían reforzar las prácticas ortodoxas de los enfoques en boga en dicha época.

En atención a la teoría gestáltica, la paciente de este caso nunca fue vista como una mónada (unidad) sino como un ser relacional, como un ser en el mundo, como un ser en situación.

Fue hasta llegar Frederick Perls, un psiquiatra de origen alemán, quien estudió esta parte de la psicología Gestalt, el cómo aplicar las propuestas de los fundadores Wertheimer, Köhler y Kofka, a los procesos individuales de cada persona, la formación y destrucción de Gestalten (plural de la palabra Gestalt, Yontef, 2005).

En la Gestalt, se maneja el concepto de organismo/entorno, el cual se refiere a un principio organizador, que enuncia que el organismo forma parte del mismo campo y a su vez el campo forma parte del organismo, así mismo el principio de organización está presente en esta relación (Cuenca 2006; Robine, 2005).

La definición de un ser vivo incluye el ambiente o entorno que contiene al organismo. Se habla del entorno y se entiende no como un mundo con límites indefinidos, sino el "mi mundo" de cada persona, cada una tiene un universo propio, (Goodman en Stoehr, 1999) designa este universo como "econicho", ya que es aquella parte que le corresponde única y exclusivamente a cada persona en particular.

Al recapitular lo antes expuesto es fundamental tener en cuenta que el trabajo terapéutico con la paciente avocó a restaurar las fronteras de contacto, es decir, a propiciar procesos más saludables en la relación organismo/entorno. Con la paciente, se buscó rescatar la autorregulación organísmica, la conciencia de las necesidades auténticas, y el darse cuenta de sus bloqueos (confluencia, introyección y retroflexión).

Aproximadamente en el año 1989, la terapia Gestalt hace su aparición formal en este país, con la creación de lo que entonces se denominara "Instituto de Psicoterapia Gestalt", hoy Universidad Gestalt de América UNIGEA, primera institución en impartir de manera oficial un postgrado sobre terapia Gestalt, al inaugurar la Maestría en Psicoterapia Gestalt (Salama 2003).

Lo expuesto hasta el momento me lleva a pensar que el modelo terapéutico gestáltico es en sí mismo una gran Gestalt, en donde todos los elementos constituyen algo más que la suma de sus partes.

Así mismo, considero que la terapia gestáltica es un modelo en proceso. Sus conceptos, sus métodos y sus técnicas se van enriqueciendo con aportaciones de autores norteamericanos, europeos y latinoamericanos.

Además, creo que la terapia Gestalt esta en un camino de maduración ya que cada vez se integran más las corrientes opuestas que le dieron origen, como son la escuela del este de Nueva York y Cleveland y la escuela del oeste de Los Ángeles, San Francisco y Esalen.

Posteriormente fueron creados diferentes institutos dedicados exclusivamente a la práctica y la enseñanza del enfoque Gestalt, como es el caso del Centro Vivencial de psicoterapias, escenario de la presente investigación.

El Centro Vivencial de Psicoterapias es una asociación civil, que reúne a un equipo de psicoterapeutas con enfoque Gestalt, cuyo objetivo es atender a las personas que acuden al centro en solicitud de psicoterapia, así como difundir la práctica de dicho enfoque, a través de diplomados, cursos y talleres dirigidos a psicólogos y profesionales de la salud. (Centro Vivencial de Psicoterapias, 2016).

2.1 Principios de la terapia Gestalt

La terapia Gestalt está centrada en el presente, **Aquí y Ahora**, ya que en el presente existe la posibilidad de tener sensaciones auténticas, la propia experiencia sensorial, evita que la persona encuentre apoyo en sus recuerdos, en un mundo que no existe en el presente, sólo en el recuerdo o en los planes y expectativas en el futuro, ya que no es posible utilizarlo en el presente y por lo tanto no es útil. Situarse en el Aquí y Ahora ofrece la posibilidad de sentir el propio cuerpo en el presente y las sensaciones que se emanan de el ser y del ser en el mundo (Stevens en Stevens, 2006; Williams, 2006)

Un objetivo fundamental de la aplicación de la terapia Gestalt es que la persona aprenda a utilizar el proceso de **Darse Cuenta** de sí mismo, como el organismo total que es. La terapia Gestalt (TG) trabaja con experiencias Aquí y Ahora, con la experiencia sensorial de la persona, tomando en cuenta la base fenomenológica.

El terapeuta Gestalt debe invitar a sus pacientes a no elaborar cualquier objetivo extrínseco, sin darse cuenta y sin asimilarlo, ya que esto inhibiría y entorpecería su desarrollo y crecimiento personal (Castanedo, 2002; Stevens, 2006; Yontef, 2005).

Para la terapia Gestalt todas las conductas se encuentran gobernadas por el principio de homeostasis. En este proceso es necesario que se establezca un contacto con la fuente de satisfacción de las necesidades personales percibidas, las fuentes pueden ser humanos u objetos, de las cuales la persona espera obtener ayuda para completar sus necesidades. De este modo el organismo interactúa con el medio ambiente que le rodea, llegando a autorregularse en la satisfacción de sus necesidades (Stevens, 2006).

A dicho principio se le denomina Autorregulación organísmica, principio que inicialmente se derivó de la biología. La autorregulación humana puede ser organísmica, intrapsíquica, o social. La regulación intrapsíquica es aquella en donde el individuo atiende a sus razonamientos y dirige su conducta conforme a ellos. En la regulación social el individuo está frecuentemente ocupado de mostrar su “cara al mundo”, de ocuparse de lo que cree que la sociedad espera de él.

La autorregulación organísmica confía el bienestar del “ser en el mundo”, al cuidado de un ser interno que se esfuerza constantemente por hallar equilibrio, por estar sano. Cuando una persona obtiene conciencia de su ser físico y emocional, ya no crea una ansiedad continua y tiene una conciencia de su sí mismo (Baumgardner, 2003).

La vida sigue un ciclo experiencial de contacto y retirada el cual se desplaza en base a las necesidades que le surgen al organismo, para que éste las reconozca y a su vez entre en contacto con el satisfactor de las mismas. Cuando una necesidad se convierte en figura y emerge del fondo, se convierte en una demanda y es en ese momento en que el organismo busca entrar en contacto con dicho satisfactor, sin embargo si el organismo (la persona) no es capaz de buscar y entablar un contacto con el satisfactor o si se autointerrumpe este proceso, la necesidad no queda satisfecha y provoca a su vez una frustración y un asunto inconcluso. La necesidad de establecer contacto se encuentra a la par de otras necesidades, tales como de la autorrealización o la de alimentarse (Perls, 2006 a).

El "**Yo" o "perro de arriba" (top dog**), representa a la verdadera esencia de las personas, el yo se vivencia como una potencia que está en constante cambio, el yo tiene un fuerte compromiso con la vida. El Yo en su forma activa, es el que enfrenta y se caracteriza o se separa del ambiente.

Cuando el Yo no actúa de manera saludable, el **"Pseudo Yo" o "perro de abajo" (under dog)**, está predominando. Al salir el Yo (perro de arriba), del límite de lo consciente es percibido como agresivo. Así mismo, cuando el Yo es oprimido, la persona trata de que otras personas realicen lo que, estando sana, haría por sí misma, se manipula el campo, se disminuye el compromiso, la autodependencia y la tendencia hacia el crecimiento (Perls, 2006 a; Salama 2003).

Para la terapia Gestalt la relación entre el paciente y terapeuta es una relación horizontal, es decir una relación **YO-TU**, en donde ninguno de los dos, sobresale y el terapeuta no adopta la posición de experto, ni de "curador" sino que se asume a sí mismo como ser humano y pretende establecer contacto con otro ser humano. Cuando el terapeuta pregunta al paciente por su situación, ambos seres humanos reafirman su existencia y a su vez reafirman la existencia del otro. La escucha es activa y no pasiva, cada uno de los seres que se encuentra actuando en la terapia, asume la responsabilidad de sus propios actos (Salama, 2002; Yontef, 2005).

El nacimiento de las necesidades es un proceso natural, así como el establecimiento del contacto con los satisfactores de dichas necesidades, sin embargo cuando las personas se rigen por una regulación social, es común que autointerrumpan el proceso de satisfacción y por lo tanto no se complete el ciclo de la experiencia. Cuando una persona

huye de alguna situación sin cerrarla ni concluirla, esta se convierte en una situación inconclusa o Asuntos inconclusos, lo cual provoca que la persona “cargue” con el hueco de tener un asunto inconcluso (Robine, 2003).

La terapia Gestalt pone énfasis en el miedo humano hacia el vacío, sobretodo como sociedad occidental, los individuos evitan la soledad y el vacío, por tal motivo llenan todos los espacios tanto físicos (muebles, adornos, ropa, etc.) como de interrelación, vacíos que son llenados con palabras, cosas que hacer, etc.

Este vacío se considera estéril, ya que al negarlo es imposible sacarle provecho. Inspirada en la filosofía oriental, la terapia Gestalt propone intervenir con el vacío estéril, conocerlo, tomar conciencia de él y entonces transformarlo en un **vacío fértil,** que explore lo que no está, todo aquello que emerge de la nada, al experienciarlo este nuevo vacío se vuelve fértil al tomar conciencia de su existencia. (Naranjo, 2004 a; Salama 2002).

Para la terapia Gestalt, uno de los objetivos fundamentales es la transición de recibir apoyo ambiental hacia el **autoapoyo**, pasar de dependiente a independiente, sin embargo también debe considerarse un equilibrio entre recibir soporte y darse soporte a sí mismo (Castanedo, 2002).

Cuando un individuo es capaz de realizar una jerarquización de sus necesidades procurando satisfacer las más importantes, se puede decir que es capaz de autorregularse, ya que elige por sí mismo, entonces decide asumir o qué rechazar, es decir toma lo que le resulta nutritivo para su existencia y rechaza lo que es tóxico, llegando al proceso manejando su darse cuenta para discriminar y su agresión para destruir al estímulo extraño. Cuando el individuo no es capaz de destruir o rechazar algún estímulo que no satisface sus necesidades y aún así lo asimila, el individuo se encuentra enfrente a la introyección, la cual favorece que la persona se llene de autointerrupciones y sea incapaz de autorregularse organísmicamente, por lo tanto que no se ajuste creativamente (Salama, 2003; Yontef, 2005).

2.2 El aquí y el Ahora

En terapia Gestalt se trabaja en el presente, en “el aquí y ahora”, lo que la persona está viviendo en ese momento de su vida, el estar atento al presente se ha observado en diversas culturas y disciplinas (Naranjo, 2004).

El presente, aquello que se percibe, se define como “el ahora”, en él se incluye lo que se está experimentando, las vivencias, recuerdos e ideas que están ocurriendo en ese momento. Durante el trabajo terapéutico, “el aquí y ahora” es posible conocerlo al promover que la persona sienta, vivencie y explore lo que está viviendo. Una vez que lo ha experimentado y vivenciado es posible incorporar el aspecto cognoscitivo, el pensar, el razonar y comprender (Stevens, 2006; Zinker, 2004; Naranjo, 2004).

En la terapia gestáltica se trabaja el estar en el aquí y ahora de la persona considerando cada nivel de funcionamiento y se diseñan experimentos orientados a que la persona identifique en primer lugar sus sensaciones corporales. “Aquí y ahora” es un concepto funcional que se refiere a lo que el organismo “está haciendo” en el momento presente, ya que el cerebro crea cambios solo a partir del presente. Se fomenta en el paciente la toma de consciencia de su propia capacidad y autosuficiencia para identificar las figuras y establecer de qué manera puede él mismo, encontrar los elementos que le ayuden a lograr el cambio interior que requiere (Salama, 2007).

En el trabajo terapéutico gestáltico no se va hacia el pasado en busca de situaciones que han impactado o traumas que pueda haber vivido la persona, se consideran los elementos pasados o futuros que pueden ser significativos desde la perspectiva del presente, la persona observa desde la experiencia presente como esas experiencias pasadas incompletas que le afectaron van surgiendo y las vuelve a experimentar, se promueve que las viva nuevamente para que las asimile y cierre esa Gestalt con los recursos que tiene en ese momento (Stevens, 2006; Zinker. 2004). La pregunta que surge para vivir “el aquí y el ahora” es el ¿Cómo? (se percibe, se experimenta, se vivencia). El ¿Cómo? adquiere importancia, dejando de lado buscar la respuesta al “por qué”.

2.3 El Darse Cuenta

El Darse cuenta es un proceso donde la persona se relaciona entre su interior y su exterior. Se percibe ¿que es? lo que está ocurriendo en su vida, en que forma lo realiza y donde se dirige. Lo que ocurre con la interacción con los demás, tomar contacto con su propia vivencia y asumir la responsabilidad de ella (Stevens, 1990; Enright, 1989).

Stevens indica que se pueden identificar tres zonas del "darse cuenta" o zona de conocimiento: "el darse cuenta" del mundo exterior, el "darse cuenta" del mundo interior y "el darse cuenta" de la fantasía, las dos primeras zonas se ubican en el presente, en el momento inmediato que está viviendo la persona y la tercera zona en la cual se incluye toda actividad mental, la cual está relacionada tanto con el pasado como con el futuro.

La toma de conciencia que se presenta espontáneamente al focalizar la atención hacia el límite de contacto entre el organismo y su ambiente (Enright, 1989).

El proceso de darse cuenta se prioriza el ¿como? el ¿Qué? y el ¿para que?, sobre el "por qué" ya que esta impide a la persona centrar su atención y observación en la acción misma.

Cuando se logra permanecer en el "aquí y ahora", se toma conciencia de experiencias presentes o pasadas llegando a un darse cuenta.

Para los Polster existe diferencia entre el darse cuenta y el insight, el primero es un proceso continuo que mantiene a la persona consigo mismo, y el segundo se da esporádicamente. Y bajo condiciones especiales. El proceso "figura-fondo" es aquel en el cual la autorregulación organísmica está relacionada con el intercambio y la necesidad que un organismo vivo tiene con el medio ambiente físico y social, encontrando su homeostasis.

2.4 Asuntos Inconclusos

Se le llama así a cualquier situación intelectual, emocional, circunstancial o conductual que implique que un asunto determinado no se resolvió.

Aparecen cuando una persona se siente dolida, enojada o resentida hacia otra persona y no encuentra la forma de resolver estos sentimientos.

Las personas vierten una gran parte de su energía, por retener esta experiencia incompleta o evitando el cierre, lo que hace que le quede poca energía disponible para hacer frente a nuevas situaciones.

Todas las personas tenemos asuntos pendientes, algunos inocuos y otros son importantes, sin embargo y por la necesidad que presentan de manifestarse pueden optar por surgir en los sueños o en las fantasías recurrentes o simplemente se manifiestan como síntomas o síndromes.

Todo síntoma representa un grito del Yo que implica un asunto inconcluso que se necesita cerrar y se vale de la expresión verbal o no verbal para buscar la resolución del mismo (Salama, 2007).

2.5 Ajuste Creativo

El ajuste creativo se da en el proceso de crecimiento, no es que lo posibilite, es lo mismo, se entiende que se refiere a un ajuste creativo saludable, y otro que no lo es y que se le ha llamado neurótico.

Activa las necesidades del organismo y, por otro, la función Yo busca soluciones viables para satisfacer la necesidad con la información que proporciona la función personalidad. Consiste en encontrar diferentes posibilidades de solución, implica que las soluciones buscadas han de ser compatibles con el entorno para que se pueda llegar a un contacto real. El individuo es capaz de, hasta cierto punto, modificar su entorno, agredirlo, para que el contacto sea posible.

Capítulo 3. El ciclo de la experiencia

El ciclo de la experiencia Gestalt es un modelo fisiológico, retomado del conductismo por algunos terapeutas gestálticos Zinker, Polster, Latner y Ginger incorporado holísticamente al funcionamiento del organismo, de cómo se presentan los bloqueos o auto-interrupciones de la energía.

El ciclo de la experiencia Gestalt es un círculo que representa al organismo. Es un camino que la energía recorre desde un punto de equilibrio u homeostasis hasta llegar a otro punto de equilibrio satisfaciendo la necesidad anterior.

Este círculo se divide en dos: parte superior como pasiva (Yin) y parte inferior como activa (Yan).

La parte pasiva se encuentra de la piel hacia adentro, que no hay acción del organismo hacia su zona externa (piel hacia fuera).

GRÀFICA A:

Partes Pasiva y Activa

3.1 Zonas de relación

Zona Interna.- Sensitividad que se da de mi piel hacia adentro, contacto con el sí mismo y todo lo que ocurre en el organismo, (sensaciones y emociones, miedo, enojo, tristeza, alegría, aprensión, nivel de energía.

Se determina de la piel haci dentro y representa el enlace entre sensaciones y sentimientos.

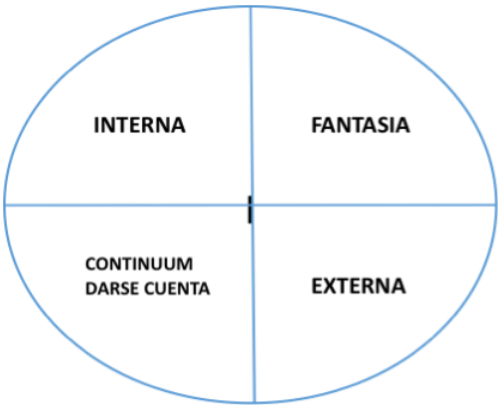
Zona Intermedia o de la Fantasía.- Se lleva a cabo por el pensamiento diverso y el lenguaje (formación del pensamiento) ideas, juicios, razonamiento, prejuicios, creencias. Forman parte de esta zona el darse cuenta de las necesidades, se detectan y se forma la figura. Se encuentra el autoconcepto que creo sobre mí y que creo que los demás crean de mí (autovaloración).

Zona Externa.- Va de la piel hacia fuera, en esta zona el organismo establece contacto con su ambiente gracias a sus sentidos. El Aquí y Ahora regida por la comunicación, traspasar del Yin al Yan, zona de la transacción social, del contacto, interacción, interrelación y vínculo, comunicación no verbal y verbal.

Continuum del Darse Cuenta.- En esta zona, se realiza la integración de las otras zonas, se toma conciencia del Darse cuenta.

GRÀFICA B

Zona de Relación



3.2 Ciclo de la experiencia

1) **Reposo**: Es el inicio de la experiencia, vacío fértil, en esta fase se encuentran todas las condiciones para que surja una nueva necesidad o Gestalt.

2) **Sensación**: El organismo toma conciencia de que surge una nueva necesidad, algo que todavía no se conoce.

3) **Formación de figura:** Se establece la figura clara, donde el organismo ha detectado lo que necesita satisfacer.

4) **Movilización de energía**: Se reúne la energía para llevar a cabo la necesidad.

5) **Acción:** Se moviliza el organismo hacia la necesidad y hace contacto con la zona externa.

6) **Pre-contacto**: El organismo localiza la fuente de satisfacción y dirige su energía hacia ella.

7) **Contacto:** El organismo siente placer ante la necesidad ya satisfecha.

8) **Post-contacto:** Cuando finaliza la etapa anterior se vuelve a tener un equilibrio momentáneo o indiferenciación creativa y el organismo se alista para iniciar una nueva Gestalt.

GRÀFICA C

Ciclo de la experiencia

3.3 Proceso Secuencial de la energía

En este proceso secuencial abarca los cuatro cuadrantes tomado del Psicodrama de Moreno.

Caldeamiento inespecífico.- Emergen las sensaciones o sentimientos en forma confusa.

Caldeamiento específico.- Surge la figura clara y se moviliza la energía.

Acción.- Se efectúa la acción hacia el satisfactor y se establece el contacto.

Retroalimentación y cierre.- Se da la asimilación, integración o alienación.

GRÀFICA D

Proceso secuencial de la energía

3.4 Capa de Neurosis en cada fase del ciclo

Indiferenciación (reposo): pensamiento diferencial, se está en equilibrio para abrir una nueva Gestalt.

Señales (sensación): Las personas evitan llegar mas allá de los formalismos sociales.

Como si (formación de figura): Aparentar la imaginación, la persona se comporta como si le importara lo que dicen los demás.

Atolladero (movilización de energía): Cuando dos sentimientos de igual intensidad, debido a sentimientos encontrados, no saber qué necesidad atender.

Implosión (acción y pre-contacto): No expresar, explotar hacia adentro, es importante pasar estas fases para llegar al Sí mismo auténtico.

Explosión (contacto): Se acumula la energía dentro del organismo sin expresarla, por medio de un sentimiento espontáneo como la ira, alegría, aflicción, orgasmo.

Integración (post-contacto): En esta capa la persona descarga su energía acumulada en forma externa.

Capítulo 4. Bloqueos en el Ciclo de la Experiencia

Se dice bloqueo a las auto-interrupciones en el fluir en las fases del ciclo de la experiencia, que aparecen para evitar el contacto con el satisfactor y el cierre que la persona presenta.

Estas interrupciones son de acuerdo con Perls (2006).

1) Postergación; Reposo*:* En este bloqueo se presenta cuando la persona es incapaz de cerrar su Gestalt, por lo que esta se encuentra abierta.

2) Desensibilización; Sensación: Este bloqueo presenta una negación ante el sufrimiento derivado de la sensación, el individuo se bloquea a sí mismo para no sentir.

3) Proyección; Formación de figura: La persona atribuye a algo externo lo que le pertenece a sí mismo, negándolo.

4) Introyección; Movilización de energía: Las personas se rigen por los debeismos, necesidades enajenadas o impuestas, que no corresponden a las necesidades del organismo.

5) Retroflexión; Acción: La persona se hace a sí misma lo que le gustaría hacerle a los demás, se guarda para sí mismo esa energía, dentro de sí.

6) Deflexión; Precontacto: Este bloqueo el individuo desea convencerse de que lo que realmente satisfacerá sus necesidades es en realidad una cosa que él desea y no lo que en realidad logrará satisfacer auténticamente su necesidad (evita).

7) Confluencia; Contacto: En esta fase el individuo no distingue donde acaba y donde terminan sus límites, y desea confundirse con su medio.

8) Fijación; Post-contacto: La persona no quiere retirarse del contacto, evitando que siga la energía hacia su meta.

GRÀFICA F

Interrupciones del ciclo de la experiencia

4.1 Frases y temores de cada bloqueo

Cada frase caracteriza a cada autointerrupción para facilitar la ubicación de cada bloqueo en el ciclo. El paciente usa estas frases a lo largo de la sesión terapéutica o cuando se le aplica el TPG de Salama.

1) Luego lo hago (postergación)**:** El paciente deja para después el asunto a concluir.

2) No siento (desensibilización): El individuo no se permite sentir las experiencias se sus emociones, negar una conducta.

3) Por culpa de (proyección): El individuo no se responsabiliza de lo suyo, deposita su necesidad en el otro.

4) Debería (introyección): El paciente asume ideas, creencias o valores de otras personas que no son propias.

5) Mejor me aguanto (retroflexión): El individuo no expresa lo que siente y se lo guarda para sí mismo.

6) Mejor lo evito (deflexión): El paciente desvía la energía para no llegar a la necesidad.

7) Tu mandas (confluencia): El paciente adopta las necesidades del otro sin importarle sus propios intereses.

8) No dejo de (fijación): El individuo no quiere despegarse de la necesidad que concluyo.

4.2 Temores

1) **A triunfar** (postergación)**:** En este temor el individuo pospone el reposo, para que inicie una nueva Gestalt, y así mantener una estructura neurótica que confirma el no merecer estar bien.
2) **A sufrir** (desensibilización): Se niega cualquier sensación que produzca malestar en la zona interna.

3) **Al castigo** (proyección): Se niega un sentimiento de culpa hacia otros responsabilizándolos y se cree que recibirá un castigo.

4) **Al rechazo** (introyección): Se atribuye responsabilidades que no le corresponden, quiere ser aceptado por las personas que son importantes para el individuo.

5) **A la propia agresión** (retroflexión): Evita la expresión de su agresión de no ser aceptado, reprimiendo su energía a sí mismo, como enfermedades psicosomáticas o adicciones.

6) **A enfrentar** (deflexión): Evita la confrontación para no sufrir y desvía su energía a otras alternativas semejantes.

7) **Al abandono** (confluencia): Confunde sus límites con los de los demás, no diferencia sus fronteras de contacto.

8) **A ser libre** (fijación): Se queda en el pasado para no enfrentarse al presente, su energía la fija para no continuar su crecimiento.

GRÀFICA G

FRASES y TEMORES DE CADA BLOQUEO

Capítulo 5. Técnicas de Intervención

Método Vivencial

El enfoque Gestalt, está situado en el "Aquí y Ahora", sin embargo es posible que algún suceso del pasado aún represente para el paciente un "asunto inconcluso", que necesite resolverse, de esta forma las técnicas vivenciales hacen posible a través de la fantasía, que se personifique algún suceso del pasado, trayéndolo al presente a través de la imaginación (Salama, 2003).

Técnicas Vivenciales:

Dentro del método vivencial se utilizan una serie de técnicas que permiten poner en contacto a la persona con su "sí mismo", facilitan el darse cuenta y la autorregulación organísmica. Éstas se dividen tres grandes grupos (Naranjo 2004 a; Salama, 2003).

Supresivas:

En estas técnicas se pretende que la persona deje de hacer lo que en ese momento está haciendo, actuando, realizando:

Experimentar el vacío: Permite que la persona vivencie sensaciones desagradables, o sus propios vacíos, así se puede reconocer un modo neurótico de no querer entrar en contacto con aquello que le produce sensaciones desagradables, enfatiza y permite "conectarse con el dolor para aprender de sí mismo". El objetivo, es lograr un vacío fértil, al descubrir que ese vacío existencial puede ser llenado con procesos más agradables. Conocer que es lo que hay cuando no hay nada.

No hablar acerca de: Ésta técnica permite que exista un contacto real con la experiencia misma, más que racionalizar la misma experiencia, le facilita la toma de conciencia, ya que evita la racionalización, la cual a su vez evita el contacto con la sensación de la experiencia y por tanto, al vivenciarla como es, es posible enfrentarla y conducirla. Así mismo estimula el Darse cuenta, ya que al dejar de hablar acerca de algo, se exploran las sensaciones que emergen en el vacío que se encuentra sustituyendo ese "algo".

Descubrir los debeismos: Ésta técnica ayuda a que las personas descubran sus auténticos deseos y necesidades y desechen aquellos introyectos, o necesidades provenientes del exterior, que se convierten en formas “debeistas” de actuar, en esta técnica se cambian los “yo debo” por los “yo deseo”.

Expresivas:

Este tipo de técnicas son utilizadas para ampliar el Darse Cuenta y para lograr la explosión de la energía contenida (Salama, 2003).

Expresar lo no expresado: Existen ocasiones en que las personas acuden a la sesión de terapia, ocultando sus verdaderos sentimientos, con tiempos prolongados de silencio, o evasión de la mirada directa hacia el terapeuta, lo cual indica un deseo de desviar la atención hacia su persona. En estas técnicas se le pide a la persona que exprese lo no expresado, que actúe, teatralice, un acto específico. Algún evento inconcluso y en el que la persona haya quedado con algo que no expresó.

Terminar o completar la expresión: Cuando la persona tiene una figura incompleta, se le pide que la termine como desearía que hubiese terminado. También se le invita a que concluya las frases que haya dejado de expresar, por ejemplo, “no me gusta cuando….”.

Buscar la dirección y hacer la expresión directa: En esta parte el terapeuta tiene que estar atento a todo aquel movimiento por mínimo que sea, y entonces se le pide que lo exagere o intensifique, y con esto se logra que la persona amplíe su darse cuenta.

Integrativas:

Éstas técnicas hacen una combinación de las técnicas supresivas y las expresivas, para lograr integrar las polaridades de las personas.

5.1 Método Dialogal

El método dialogal toma en cuenta el contacto, el límite de la persona y el resto del campo organismo y ambiente. Se basa en la relación individuo-ambiente, por tanto, una relación dialogal, permite establecer un límite entre el paciente y el terapeuta. En terapia Gestalt, el diálogo tiene sus cimientos en el compromiso mutuo entre éstos, que va mucho más allá de la posibilidad de dirigir al paciente hacia alguna cosa.

Esta relación delimita la presencia de ambos seres humanos, se establece una comunicación auténtica y exenta de interpretación, ya que el terapeuta obtiene la información directamente de lo que el paciente le aporta, no deja lugar a duda. El significado real y total, expresa sentimientos genuinos, amor, odio, desesperación, duda, etc. (Yontef, 2005).

En la relación dialogal, el terapeuta es un ser humano que está presente, no es entonces un simple espectador pasivo del fluir verbal del paciente, sino que tiene una participación como persona, se enfatiza su presencia. El terapeuta además de encontrarse en medio de un diálogo, también necesita ir discriminando la información, es un proceso vivido, en el cual al terapeuta se le permite ser persona, se le permite expresar sus emociones, sentimientos, preocupaciones, de una manera auténtica.

En el método dialogal se confirma al otro, mediante la escucha atenta y la atención interesada que se le proporciona, se le confirma porque se le hace presente en una relación, una persona es confirmada cuando otra "imagina lo real", es decir, cuando se pone en sus zapatos e imagina y vive a través de lo que esa persona vivencia.

Al mantener una relación dialogal, el terapeuta otorga a la persona, un valor de que se encuentra ahí, que está presente, se le hace sentir que no es invisible y que se están tomando en cuenta sus aportaciones, sentimientos, preocupaciones, etc. (Yontef, 2005).

5.2 Método Mixto

En este método se combinan ambas formas de hacer psicoterapia, se intercala el método vivencial y el modo dialogal, con el fin de enriquecer la terapia, el cambio y la forma de interactuar los métodos, depende del criterio del terapeuta, ya que a medida que éste vaya trazando las líneas diagnósticas y conozca al paciente, le permitirá determinar en qué momento utiliza una y otra técnica (Salama, 2003).

5.3 Encuentro interpersonal

Se establece una especie de diálogo entre las partes disociadas, por ejemplo; se pone una silla un Yo debo y en otra Yo quiero, y se le pide a la persona que represente ambas partes, al cesar la necesidad de control de uno y otro, se obtiene la integración (Salama, 2003).

5.4 Fantasías Guiadas

Existen un gran número de fantasías guiadas, y dependerá del objetivo que le terapeuta pretende alcanzar con cada una de ellas al aplicarlas. Asimismo es importante considerar que la creatividad de cada terapeuta, enriquece el trabajo de la terapia Gestalt. (Zinker, 2004).

5.5 Teatralización

Para la terapia Gestalt, la teatralización (Castanedo, 2002), es una herramienta indispensable para el trabajo terapéutico. El terapeuta gestáltico promueve la acción del paciente, la acción dentro y fuera de la sesión, sin embargo cuida que estas acciones no representen un peligro real para la persona.

El terapeuta exhorta al paciente a que se exprese libre y espontáneamente, a que "se muestre", como puede ser. La persona al actuar, se encuentra en un período exhibicionista, el cual le permitirá realizar cambios profundos en la naturaleza de la persona, así como ampliar su darse cuenta (Polster y Polster, 2005).

Existen tres niveles de teatralización en terapia Gestalt:

Nivel 1: Imagine un bosque, gruta, araña, gitanos, etc... Aquí se le pide a la persona que imagine un solo elemento.

Nivel 2: "Imagine una acción, verbalice la acción que está emprendiendo" a diferencia de la anterior, en este paso se solicita una acción de parte del paciente y al pedirle que verbalice lo que está imaginando, le pedimos que realice esa acción.

Nivel 3: El terapeuta le pide que "enuncie" y reproduzca el movimiento que realizó" (implica una acción física), aquí se le pide a la persona que contacte con sus sensaciones y con sus acciones, lo cual favorece el proceso del darse cuenta.

La teatralización es una técnica que puede servir para resolver distintas situaciones.

Capítulo 6. Asunto inconcluso del pasado lejano

Al actuar un asunto que se llevó a cabo en el pasado, y que no fue cerrado por el paciente, es útil que se le pida a la persona que actúe pequeños fragmentos de alguna situación de su pasado que le produce ansiedad o malestar, al actuar cada fragmento de la situación, le permite vivenciar la experiencia y presentificar la situación con el fin de otorgarle un nuevo significado, generalmente positivo.

6.1 Asunto contemporáneo inconcluso

En ocasiones los pacientes acuden a terapia con asuntos inconclusos que tienen poco tiempo de haber sucedido, por ejemplo; un discusión con el jefe del paciente, en dónde el paciente fue incapaz de defender su puntos de vista. Aquí el terapeuta le pide al paciente que escenifique el desenlace que le hubiera gustado que sucediese ante esa situación. Con ello busca ampliar el darse cuenta, hacia cómo puede resolver situaciones similares cuando éstas se presenten.

6.2 Teatralización de una característica personal

Resulta útil pedirle al paciente que escenifique algún aspecto de su vida o alguna característica que nunca se ha atrevido a expresar, con el objetivo de que la persona se sienta más segura y se permita vivenciar esa característica que ha negado durante su vida.

6.3 Teatralización de una polaridad

Aquí el paciente dramatiza algún aspecto de su vida, que le resulta contrario a sus deseos o que le es difícil reconocer, entonces al escenificar esa parte de su ser, le resultará más fácil aceptarla y finalmente integrarla.

6.4 Fantasías guiadas

La fantasía es un medio con el que cuentan las personas, para expandir sus experiencias, para vivenciar más allá de su ser y de su campo inmediato. En ocasiones dichas fantasías pueden ser obsesivas o desagradables, y en algunas ocasiones, éstas pueden llegar a ser más intensas y apremiantes que la vida real (Perls, 2006 b).

Para Polster (2005), la fantasía puede servir para cuatro fines principales:

1) Entablar contacto con algún acontecimiento personal resistido.

2) Restablecer el contacto con una persona que no está disponible o un asunto inconcluso.

3) Explorar lo desconocido.

4) Explorar los aspectos nuevos o desacostumbrados de uno mismo.

Cuando se fantasea se dirige la atención hacia una situación o problema específico, el organismo presta una parte pequeña de energía disponible internamente para producir una cantidad mayor de energía corporal distribuida de manera eficiente. Entonces, cuando la fantasía precede al proceso real, ayuda a ahorrar tiempo, energía y actividad (Perls, 2006 a).

6.5 Trabajo con polaridades

Resulta muy importante que se trabaje con las polaridades del paciente con el fin de que éste acepte todos los aspectos de su vida, aún cuando dichas polaridades no sean de su entero agrado, al aceptarlas, la persona logra vivenciarse como un todo integrado y logrará la autorregulación organísmica. En este caso el terapeuta pide al paciente que intensifique o actúe alguna característica que se encuentre en conflicto con otra, por ejemplo; propone un diálogo entre su parte bondadosa y su parte mezquina, de esa forma pone de manifiesto que ambas existen y se manifiestan en diferentes momentos de la vida, al vivenciarlas, está en posibilidad de aceptarlas e integrar ambas partes (Naranjo, 2004 b; Perls, 2006 b).

El conflicto que se presenta ante un individuo al enfrentarse a sus polaridades, puede ser de carácter intrapsíquico o manifestarse en las relaciones interpersonales.

6.6 Experimento

Se denomina experimento al proceso metodológico vivencial en el cual se aplican las técnicas gestálticas para facilitar el Darse Cuenta del paciente, éstos se planean de acuerdo a las necesidades del individuo, previamente identificadas por el terapeuta al examinar y descubrir qué es lo que hace y lo que no y con ello identificar las posibles resistencias del paciente (Salama, 2003; Zinker, 2004).

El experimento es una valiosa herramienta para lograr los objetivos de la terapia y facilitar el proceso hacia el ajuste creativo, sin embargo es importante que ésta técnica sea utilizada de una forma que garantice su efectividad y no de una forma abusiva que pudiese entorpecer el desarrollo de la terapia (Zinker, 2004).

Realizar experimentos en terapia va más allá de ser una herramienta, es una actitud, ya que la terapia Gestalt es un proceso de experimentación continua que permite un darse cuenta dirigido. Este proceso experiencial consciente, es casi exclusivo de la terapia Gestalt, al estar influenciado por las tradiciones orientales como el Budismo Zen y por los experimentos fenomenológicos. El objetivo de un experimento es el proceso del descubrimiento y no el descubrimiento en sí (Yontef, 2005; Williams, 2006).

Es necesario se le explique a la persona que acude a consulta, la manera en que se conduce el procedimiento de trabajo terapéutico, así como la importancia de incluir experimentos en el desarrollo de la terapia, los cuales permiten integrar los planos intelectual, afectivo y corporal.

6.7 Etapas del experimento

Caldeamiento inespecífico. Al iniciar el experimento, se realiza un contacto con la zona interna, a través de técnicas de respiración y relajación. Se comienza a entablar un ambiente de confort en donde el experimento sea de utilidad, y se aproveche al máximo.

Caldeamiento específico. Se entabla contacto con la zona de la fantasía, se busca esclarecer la figura, cuando ésta ha aparecido de manera clara, se sigue a la siguiente etapa.

Acción. Se establece contacto con la zona externa, aquí se trabaja directamente con el asunto inconcluso de la persona y es aquí también donde interviene la creatividad del terapeuta para trabajar con el asunto inconcluso.

Retroalimentación: Aquí se comienza a explorar la zona del “Continuum de Darse Cuenta” se le pide a la persona que comparta su experiencia en el experimento y se le pregunta qué aprendizaje le dejó ésta.

La retroalimentación del experimento puede ser a un nivel:

- Fenomenológico: Es la descripción de la experiencia, aludiendo al organismo, “¿cómo te sientes?”.
- Ecológico: Es el qué y cómo, con preguntas como, “¿qué tan lejos te sientes?”, “¿hay otros elementos?”, “¿qué sientes?”.
- Existencial: Se exhorta a la persona a que regrese al organismo y vincule la experiencia con su vida total, con preguntas como, “¿en qué coincide esta experiencia con tu vida?”, “¿qué relación hay entre la flor y tú?”

Cierre. Se sigue contactando la zona de continuum del Darse Cuenta, se le pregunta a la persona cómo se siente con el ejercicio y si considera que ésta le ha dejado algún aprendizaje en su vida actual. Asimismo se le pregunta “¿de qué te das cuenta en este momento?”, con lo cual el aprendizaje se estable de forma definida.

Metodología

Tipo de estudio

Estudio de caso

Alcances y limitaciones

Alcances

Platiqué con la paciente, si estaba dispuesta a cooperar con mi trabajo, estuvo de acuerdo en facilitarme su caso para este proyecto, aunque no estaba segura, porque decía que nunca había pensado en estar con un psicólogo para enfrentar el problema que traía arrastrando de muchos años atrás.

Limitaciones

A lo largo del proceso terapéutico no se advirtieron limitaciones de importancia. La paciente asistió puntualmente a todas sus citas y a pesar de la dificultad de los temas tratados mostró cooperación para vencer sus resistencias, sobre todo al hablar de los sentimientos hacia su Madre y al referirse a temas de índole sexual.

Instrumentos

- ✓ Entrevista
- ✓ Aplicación del Test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama (TPG)
- ✓ Observación anecdótica y anotación de notas subsecuentes de sesiones psicoterapéuticas
- ✓ Tareas de la paciente

Evaluación de resultados

La paciente llegó a la primera sesión nerviosa, ansiosa y con miedo a lo que se iba a enfrentar, aunque respondía a todo lo que se le preguntaba, en ocasiones con cierta desconfianza; conforme fueron pasando las sesiones la paciente fue adquiriendo mas confianza, se fue desenvolviendo más y más en cada sesión, así cuando llegamos al final de las sesiones comentó que se sentía muy bien con ella misma y que había superado el rencor que sentía a su Madre, ella se sentía contenta y comprendió y se dio cuenta que no puede cambiar a las personas como ella quisiera, también tomó conciencia de que hay que aceptar a las personas como son.

Comprobación de Hipótesis

La terapia gestalt vivencial, facilita la resolución de conflictos entre padres e hijos.

Se comprobó la hipótesis antes mencionada, ya que la paciente a lo largo del proceso se dio cuenta que podía sanar la relación con su mamá.

Conclusiones

Es importante que se tome en cuenta el contexto del paciente en la solicitud de apoyo psicológico, tanto en el origen, nacionalidad, género y posición socioeconómica, para lograr un trabajo eficiente.

Es indispensable que los pacientes se presenten a terapia con disposición de resolver sus conflictos inconclusos, si no existe la convicción de elaborar el proceso, la terapia resulta inútil.

Es necesario que al iniciar un proceso terapéutico se expliquen los procedimientos y métodos que permitirán alcanzar los objetivos planteados al inicio de la terapia, así no habrá confusión que entorpezca dicho proceso.

El hecho de no interpretar puede ser percibido en un primer momento como una debilidad teórica, sin embargo, al ofrecer explicaciones del proceso y cursar por éste se recibe de una mejor forma la no interpretación. Asimismo el no etiquetar o dar diagnósticos rígidos produce una mayor confianza en las personas, lo cual facilita su proceso.

El resultado del proceso terapéutico de la paciente, es que se logró satisfactoriamente el cierre de su proceso.

Experiencia personal

Con este estudio de caso tuve la oportunidad de comprender que cada asunto inconcluso, que no se cierra en su momento merma la energía de las personas impidiendo disfrutar de una plenitud en su vida.

Recomendaciones

Para los egresados y candidatos a titularse ejerciten de una manera formal la investigación y las herramientas adquiridas durante la carrera, para afianzar el conocimiento y con ello la información que como profesionistas van a recolectar a lo largo de su vida profesional.

Es importante continuar promoviendo la investigación en el área de la psicología clínica, para optimizar la calidad y la efectividad de la psicoterapia.

Glosario

Angustia: Es la brecha entre el ahora y el después. Es la excitación que llevamos en nosotros, y que se estanca si estamos inseguros del rol que tenemos que representar. Si no sabemos si nuestra conducta será aprobada o rechazada, sentimos que nuestra excitación no puede desembocar en actividad. Somos presas del "pánico de escena". Permanecer en el aquí y ahora es evitar la angustia, ya que la excitación fluye hacia la actividad.

Aquí y ahora: El ahora es aquello de lo que me doy cuenta, es el presente y aún nuestros recuerdos o nuestras expectaciones los estamos haciendo ahora. "Ahora" abarca todo lo que existe, el pasado ya no es, el futuro aún no es, "ahora" incluye el estar "aquí", el vivenciar, el compromiso, los fenómenos, el awareness.

Asuntos inconclusos: Sentimientos no expresados en el pasado, la energía no se enfoca en el aquí y ahora. Si no se cierra estos asuntos la persona no podrá satisfacer sus necesidades en el presente. En Terapia Gestalt al cerrar los asuntos inconclusos se liberan las personas para que se involucren en el presente, y así estar mas en contacto con el entorno.

Atención: (Y atención a la atención) Atender es un modo de responsabilizarse, de hacerse cargo. Atendemos nuestra persona. Atendemos lo que nos rodea. Atendemos lo que ocurre entre nuestra persona y lo que nos rodea. Atender es un estilo de vida. Estar alerta es una manera de "sentir" la vida, de discriminar y de "darse cuenta".

Autosoporte: Aunque el término es lo suficientemente claro para no dejar dudas en el ánimo de nadie, siguiendo a Perls, hablamos de autosoporte para referirnos a la capacidad que tiene el individuo de hacerse cargo de sí-mismo, satisfacer sus propias necesidades, darse cuenta de la figura urgente en su aquí y ahora, y ser capaz de cerrar sus propias gestalts incompletas.

Bloqueos de la energía: El introyector se "traga" a su ambiente enterito sin digerir. El proyector aliena de sí lo que no le gusta, lo pone en los otros, y luego lo critica y lo rechaza. El retroflector, impotente para expresar su ira al medio, la vuelve contra sí mismo. Suele ser un enfermo psico-somático. El deflector, achatador de emociones, usa la broma, el chiste, la risa, o el chisme para trivializar el momento. Evita el compromiso afectivo. El fracaso lo caracteriza. El confluente está siempre de "acuerdo" con lo que los

demás determinan y aún se "engancha" con las emociones de los otros. Incapaz de marchar por su propio camino, utiliza el de los demás.

Carácter: Igual a conducta rígida, previsible. "Hombre de carácter" es aquel que dispone de un muy escaso repertorio de conductas posibles para estímulos diferentes, por lo cual cualquiera puede saber lo que va a hacer o decir.

Capas de la neurosis: Visión de Perls respecto de la estratificación de las conductas del neurótico, ir atravesándolas de afuera hacia dentro, hasta llegar a aquellas más verdaderas que se expresan con un estallido emocional.

Como: Propiciamos su empleo, al igual que el de la palabra "que", porque facilita una mejor relación entre la gente. Recaba verdadera información.

Concentración: Es la atención limitada en extensión y aumentada en intensidad. Concentrarse es poner la casi totalidad de la vida en un área pequeña del propio ser o del mundo exterior. Es posible hasta casi llegar a la suspensión de los fenómenos vitales para "ser" sólo olfato. También es posible anular casi toda sensación o sentimiento para ser puro pensamiento, tras la más abstracta de las ecuaciones. Toda vez que me concentro plenamente en lo que es mi tarea de este momento sea para beber café, amar o dictar una clase, siento plenamente mi vida fluyendo en el aquí y ahora.

Confluencia: cuando una persona se le dificulta tener sus propios pensamientos y hablar por sí misma, por lo tanto el contacto no es genuino.

Confusión: La vida es una sucesión de gestalts que se abren y cierran, en un orden prioritario de necesidades. Tan pronto satisfago una de ellas, para que la figura que la representa pase a integrar el fondo del que surge la nueva figura. Cuando se pierde la capacidad de percibir las figuras en sucesión, y la percepción es la de que en escena han surgido dos o más figuras, simultáneamente, el sujeto se halla en confusión. Lo que ocurre en realidad, es que a una necesidad surgida en el aquí y ahora del sujeto, se superpone la imagen de una figura perteneciente a una gestalt incompleta que viene del allá y entonces. El sujeto se siente paralizado, no sabe elegir, y el término confusión es enunciado por él para describir su impotencia.

Contacto: Es la relación entre individuo y mundo. El límite que los separa es lineal, si la relación es armónica y se mantiene en el aquí y ahora, a medida que van cumpliéndose los procesos de la homeostasis. Si el individuo está preso del ayer o pendiente del futuro,

entre él y el mundo la línea se convierte en un espacio. Esta zona intermedia preñada de fantasías, pensamientos, acciones, figuras se interpone entre nosotros y nuestra realidad interna y externa. Un modo de vaciar esta zona lo llevamos a cabo en un juego constante en nuestros laboratorios: el de las "agresiones y echadas".

Continuo de conciencia: Estado de alerta sensorial, congruente con el propio percibir y sentir. Conciencia constante del mundo, cambiante de las sensaciones y sentimientos.

Culpa: Es el disfraz elegante del resentimiento.

Darse cuenta: El darse cuenta, el awareness, es siempre una experiencia subjetiva que incluye algo más que una comprensión intelectual acerca de algo interior. Es total, organísmico, compromete toda respuesta que podamos dar en todas las áreas de nuestras conductas posibles. Es darse cuenta de sí mismo, darse cuenta del mundo y darse cuenta de lo que está en el medio (zona intermedia de la fantasía). El proceso de darse cuenta es siempre cabal, diferente del insight en cuanto incluye no sólo conductas psíquicas sino también físicas.

Deflexión: La persona evita, desvía y hablan a través de y por otros, tiende a sentirse fuera de lugar.

Encuentro: Decimos que hay encuentro entre dos o más personas, entre una persona y el medio que la rodea, entre partes de una persona, si del contacto surge una modificación, el cambio de la estructura de aquellos que contactan. Encuentro es algo más que una circunstancia fortuita. No hay manera de provocarlo. Se da o no se da y esto es irremediable. Sí puedo, eso sí, abrir las compuertas a dichas posibilidades, vaciando la zona intermedia, aquella de la fantasía, los juicios y los pre-juicios y permanecer alerta y abierto.

Experiencia: Dice el diccionario: "Conjunto de conocimientos que se adquiere con la práctica". Nosotros usamos esta palabra para definir aquellos conocimientos que adquirimos sobre nosotros mismos, a través de la participación voluntaria de nuestra persona en forma cabal. No sólo interviene nuestro pensamiento sino también nuestros sentidos, emociones y sensaciones. Experiencia, como concepto, está contenido en el encuadre témporo-espacial del aquí y ahora.

Experimentar: Dice el diccionario: "Probar y examinar prácticamente una cosa. En ciencias, hacer operaciones destinadas a demostrar, comprobar, y descubrir

determinados fenómenos." Se trata de evitar la huida de las situaciones penosas. Quien se atreve a permanecer en ellas, emerge fortalecido y más dispuesto a continuar con la investigación.

Figura-fondo: De la psicología de la percepción tomó Perls el concepto de figura-fondo, que alude al hecho de que cuando nuestra atención se centra sobre algo, todo lo demás retrocede, constituyéndose en fondo. Figura, para la terapia gestáltica, es la necesidad, la percepción de una carencia, la imagen de lo que se precisa para satisfacerla y la acción para lograrlo. Satisfecha la carencia, la gestalt se cierra y la figura retrocede al fondo, del cual emerge una nueva figura. Esta alternancia figura-fondo es la vida misma.

Fijación: En este bloqueo la persona no quiere retirarse de su necesidad (no dejo de) y por lo tanto no cierra su ciclo.

Gestalt: Es una palabra alemana que significa totalidad, configuración y alude a los planos ya descriptos en "figura-fondo". Indica que la totalidad es mayor que la suma de sus partes; en una visión ‘gestáltica’, la experiencia se considera un todo orgánico y la conducta se ve como algo integrado. Está vinculada al concepto de homeostasis, por el cual la vida es un equilibrio inestable permanentemente recreándose a sí mismo. Gestalt es, pues, la totalidad del proceso que incluye las acciones, emociones y pensamientos que se escalonan desde la aparición de una necesidad hasta su satisfacción.

Homeostasis: El proceso homeostático es aquél mediante el cual el organismo mantiene su equilibrio y por lo tanto su salud, en medio de condiciones que varían. Es el que garantiza al organismo la satisfacción de sus necesidades. Para lograr esto, para crear, para completar gestalts, o para pasar a otro asunto, el individuo tiene que ser capaz de sentir lo que necesita y debe saber como manejarse a sí mismo y a su ambiente.

Hoyos de la personalidad: Son los "huecos" dejados por las proyecciones.

Imaginario: Lo que no tiene existencia fuera de mí, y por lo tanto es una "creatura" mía.

Impasse: Situación de bloqueo psíquico o paralización, aparentemente sin salida, que se produce cuando, según Perls, se está en el "núcleo" del problema. Aparece cuando, en el curso del proceso terapéutico el paciente se acerca a un punto fóbico. Entonces suele caer en reiteraciones, se niega a seguir, afloran todos sus mecanismos de evitación. La forma de salir es adoptando nuevos caminos que permitan ir atravesando -desde afuera hacia adentro- las sucesivas capas de conductas neuróticas hasta tocar las capas más

verdaderas. Esto suele ser acompañado de estallidos emocionales que rompen el bloqueo. El impasse es la seguridad última ante el miedo a la muerte. Cuando en el transcurso de un trabajo, vemos que el paciente se va acercando a su punto fóbico, se suele volver reiterativo, cae en círculos viciosos y se niega a seguir. Del impasse no se sale reiterando caminos, sólo hay un modo de terminar con él, y éste es abordando un camino nuevo tal como el del laberinto de los juegos infantiles. (Ver capas de la neurosis).

Inconsciente: Aunque la Gestalt no los niega, no atribuye a los fenómenos del inconsciente el papel principal en el proceso terapéutico. La Terapia Gestalt invierte el camino de las psicoterapias tradicionales y va desde las manifestaciones aparentes o más superficiales (corporales, emocionales o mentales) hasta las capas más profundas.

Integración: Proceso por el cual una proyección llega a ser aceptada como propia. El individuo deja de comportarse desde uno solo de dos polos opuestos de su personalidad y recupera un aspecto alienado, desvalorizado y colocado "afuera". El camino de la integración pasa por llegar al fondo de una sensación o sentimiento, haciéndose responsable de los propios sentimientos, pensamientos, palabras y acciones. Es aceptar como propia una proyección. Es aceptar salimos de uno sólo de los polos del par de opuestos. Es recuperar un aspecto nuestro alienado, proyectado y desvitalizado.

Interrupción: Consecuencia del comportamiento neurótico, que corta el flujo de energía en cualquier parte del ciclo de la experiencia e impide el restablecimiento del equilibrio homeostático. Casi podríamos decir que interrupción y neurosis son sinónimos. La neurosis se caracteriza por la interrupción del flujo de la energía en cualquier punto, desde la percepción del desequilibrio homeostático hasta la acción para restablecer ese equilibrio.

Introyección: Una persona incorpora dentro de sí, modos de ser, actuar, pensar y actitudes que adopta de los otros.

Laboratorio: El objetivo es el experienciar, esto es, vivir sensiblemente el aquí y ahora. Su meta es el contacto verdadero de cada uno consigo mismo y con los demás.

Mecanismo neurótico: Maniobra defensiva u ofensiva del neurótico para protegerse de la amenaza de ser aplastado por un mundo avasallador, lo que acaba convirtiéndose en su técnica para mantener el equilibrio de la mejor manera que sabe y que aprendió, ya fuera por identificación o por rebeldía.

Necesidad: "Impulso irresistible en cuya virtud obran las causas precisas, e infaliblemente, en determinado sentido. Aquello a que es imposible sustraerse, faltar o resistirse. Falta o carencia de las cosas indispensables para subsistir. Riesgo o peligro que exige pronto auxilio.". Tal la definición que da el Diccionario Enciclopédico Ramón Sopeña, a la cual no consideramos "necesario" agregar nada.

Nutriente: Todo aquello con lo cual es posible mantener un buen intercambio que facilita el vivir, que es utilizable como "recargador" de energía, que da fuerza, bienestar, alegría. Nutriente puede ser una persona con la que se da un encuentro enriquecedor, una situación, un trabajo, un alimento. El nutriente y el nutrido, a menudo, intercambian entre sí estos roles (vos me das, yo te doy). El hombre y la naturaleza, de la que se nutre, y a la que favorece en su desarrollo, un trabajo que me apasiona y del cual vivo. Soy mi propio nutriente si tengo claro que no vivo al servicio de mis caprichos y que soy responsable de mi bienestar y felicidad y puedo compartir esto con los otros y sentirme feliz. Soy mi propio nutriente si puedo usar mi pensamiento para construir y construirme, y no para llevar la larga cuenta inútil de mis padecimientos reales o ficticios. Soy mi propio nutriente si tengo claro que puedo usar mi fantasía para viajar cuando quiero y no sentirme arrastrado por ella. En definitiva, soy mi propio nutriente, tanto más nutritivo, cuanto que esta nutrición me enriquece a mí mismo como individuo y al ambiente del que formo parte.

Obvio: Es aquello que puede ser captado por los sentidos y por la prolongación de éstos, las ciencias.

Opresor y oprimido: Son los personajes del drama de las exigencias. "Tienes que..." dice el opresor. Y abunda en discursos, palabras, razonamientos, castigos. "No puedo" se excusa el oprimido y llora, se queja, argumenta, se niega. El opresor es fuerte, inteligente, lleno de verdades y buenas intenciones. El oprimido es débil, astuto y mal intencionado. A veces gana uno, a veces el otro. Las batallas se suceden, con resultados dispares. La guerra acaba sólo con el fin de la vida.

Pánico de escena: Se refiere a la agitación, palpitaciones, sudoración y otras molestias que suelen aquejar a personas que, por diferentes razones, deban exhibirse (discursos, exámenes). Nuestros pacientes lo experimentan al "tirarse al ruedo". Es el sentimiento que discurre por la brecha entro el ahora y el después. Es la angustia que urge cuando llega el momento de actuar el rol.

Por qué: Es una acusación solapada, que disfraza una crítica o un juicio.

Retroflexión: Agresión hacia dentro de uno mismo, ya que esa misma la desea para otros.

Responsabilidad: Responsa-habilidad, o sea habilidad o capacidad de dar respuesta, de hacerse cargo. Esto se aplica a aquellas cualidades, afectos o emociones que tienen que ver con el "no" de cada par de opuestos. Responsabilizarse de un afecto, de una emoción no significa un "mera culpa" sino tan sólo un "darse cuenta" de la propia existencia. Yo no soy responsable de lo que siento, ya que es algo que surge en mí. Sí soy responsable de darme cuenta de lo que siento y sobre todo de lo que hago con lo que siento.

Salud: Consideramos que el hombre está sano, si, habiéndose desembarazado de sus fantasmas del pasado (necesidades que no puede satisfacer por sí mismo, miedos irracionales, odios históricos, frustraciones), puede vivir totalmente alerta aquí y ahora. Está sano si es libre para sentir, sin rechazar sus sentimientos, si es responsable de ellos y de sus acciones, y si no especula con el futuro para controlarlo a través de la ansiedad o la expectativa gozosa.

Soporte ambiental: Es el sucedáneo del autosoporte. Suele conseguirse mediante artimañas: "Soy un pobre inválido", "Vos que sos tan genial...", "Yo que te necesito tanto...", "repetidme que no entiendo” , "te lo digo para tu bien", y otros.

Tóxico: Reservamos este término, en gestalt, para aquellas sustancias, situaciones, personas, lugares, climas, trabajos, conductas, pensamientos, que actúan como un medio (ambiente) en el cual el organismo – persona no puede desarrollarse. Dificultan el libre fluir de la energía al servicio de la vida.

TPG: Test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama.

Anexos

Anexo I

Hoja de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Fecha: 14 de marzo de 2016

A continuación se le pide su consentimiento para manejar sus datos de entrevista clínica y proceso terapéutico para la realización de un proyecto de tesis, teniendo por título:
Estudio de caso clínico "Solución de asunto inconcluso con la madre"

Los datos personales se manejaran de forma confidencial y no se dará información de la misma, se mantendrá su nombre en el anonimato.

Responda **SI** o **No** si esta de acuerdo con los siguientes puntos y si le fueron explicados.

- He tenido oportunidad de efectuar preguntas sobre el estudio. Si
- He recibido respuestas satisfactorias. Si
- He recibido suficiente información en relación con el estudio. Si
- He hablado con la P. De Psicología: Martha Esther Mangas Sánchez. Si
- Entiendo que la participación es voluntaria. Si
- Entiendo que puedo abandonar el estudio cuando lo desee, sin que tenga que dar explicaciones y sin que ello afecte a mi salud mental y física. Si
- He leído la hoja informativa que me ha sido entregada. Si

He sido informada de forma clara, precisa y suficiente de los siguientes extremos que afectan a los datos personales que se contienen en este consentimiento y en la ficha o expediente que se abra para el proyecto de tesis mencionado arriba.

Martha Esther Mangas Sánchez

Paciente

Anexo II

Notas subsecuentes de sesiones psicoterapéuticas

Primera sesión (16-marzo-16)

Nombre: VVA

Paciente de 37 años de edad, dedicada al autoempleo, grado escolar secundaria, estado civil casada (separada), comenta que su esposo tiene otra pareja, la paciente vive con su hija de 18 años de edad, su Mamá vive, su Papá murió, la relación con su Mamá no es buena desde que era niña, hasta la fecha, comenta que por eso se embarazo para salirse de su casa, tuvo problemas con su pareja y regreso a su casa, por ver a su Papá, pero la relación con la Mamá seguía mal le pegaba y le escondía la comida pero soportaba todo el conflicto por estar cerca del Papá.

Actualmente dice que se siente culpable porque cuando murió el Papá no estuvo, le pesa no haber estado con él en los momentos que la necesitaba, comenta que la Mamá lo trataba mal porque ya no trabajaba, y un mes después de haber fallecido el Papá se entera que su Mamá ya tenía pareja y que cuando él estaba enfermo llevaba a la casa a la pareja de la Mamá, y por eso tiene mucho rencor en contra de ella.

La paciente dice no querer tener pareja por el momento, quiere dedicarse a su hija por los problemas que tuvo con ella hace dos años, porque empezó a consumir marihuana y alcohol, ya no quiso estudiar, y en la actualidad está estudiando en línea la preparatoria.

Descripción fenomenológica

La paciente se mostró nerviosa, tenía mucho movimiento motor con manos y pies, al expresar como se siente con lo de su papa, lloro y sus movimientos fueron más intensos.

Tareas a trabajar

Hay que trabajar las relaciones afectivas (familia) que tiene con su Papá, el resentimiento que tiene con la Mamá, la culpabilidad que siente al no haber podido ayudar al Papá.

Segunda sesión (23-marzo-16)

La paciente comenta que en el transcurso de la semana se sintió con una opresión en el pecho, incluso triste, porque dice que la sesión anterior le vino a remover situaciones que ella ya no quería recordar. Se sentó con los brazos cruzados y pies hacia atrás, conforme fue pasando el tiempo se desenvolvió más, hacia movimientos con las manos, comento que le preocupa mucho la situación de su hija, porque se quiere ir a vivir con su novio, lo relaciona con su hermana (Lucero) que vaya hacer lo mismo que ella, comenta que para ayudar a su hija la llevo a Centros de Integración Juvenil, estuvo en centro de día como cuatro meses y cree que le ayudo porque ha visto que no consume drogas.

- Lucero hermana de 31 años, no tiene buena relación con ella, comenta que a los 12 años de edad se embarazo, tuvo al bebe, pero lo dio en adopción, estando en la secundaria consumía toda clase de drogas y varias parejas sentimentales y se volvió a embarazar del novio, se fueron a vivir juntos y a las cinco semanas de edad muere él bebe, esto causo la separación, ella regresa a casa de los padres, y al año se vuelve a embarazar otra vez del novio, a la fecha el niño tiene dos años, pero como anda en la fiesta (alcohol, etc.) el novio le quito al niño y se lo lleva a vivir con él a Morelia, la paciente tiene resentimiento con ella porque también anduvo con su marido.

Comenta que ella se salió de su casa porque su Mamá las agredía mucho, verbal y físicamente, dice que su Mamá le escondía la comida, que una vez que ella le tomo dinero a la Mamá, ésta la amarro de las manos y le puso las manos en el fuego de la estufa, ella lloraba mucho del dolor, que cuando se enojaba (la Mamá) tomaba un cuchillo y la amenazaba, incluso dice que a sus hermanas si llego a enterrarles el cuchillo, le dejaba de hablar por más de un mes, también comenta que en vacaciones la Mamá la mandaba con su abuelita y recuerda que un primo abusaba de ella, tocándola pero que no hubo dolor, no se especifica si hubo violación, dice que no entiende el comportamiento de la Mamá, a la fecha le habla porque es su Mamá, pero que su forma de ser nunca la va a entender y que le tiene mucho coraje y resentimiento.

Se aplicó técnica de sensaciones : Supresiva

Cerrar ojos, se le indico que respirara profundamente y que me dijera que sensaciones tenía en ese momento.

T ¿Qué cambia cuando cierras los ojos?

T ¿Te incomoda?

T Céntrate en tu respiración

T Concéntrate como entra y sale el aire de tu cuerpo

T ¿Qué sensaciones tienes?

P El pecho oprimido, ganas de llorar y a la vez tranquilidad

T ¿Has frases, “lo que me hace llorar” es

P Me cuesta trabajo, recuerdo mi niñez (se queda pensando) agresión, abuso, incomprensión

T ¿Si tu pecho pudiera hablar, que diría?

P Me duele

T Inhala y exhala, lento y profundo

T ¿Hay algo que necesitas en este momento?

P Cariño

T ¿De quién?

P De mi familia, pareja, que a alguien le haga falta

T ¿Piensas en alguien más?

P Me siento vacía

T ¿Has pensado en una pareja?

P Si

T ¿Con esto que sientes, que describes, de que te das cuenta?

P En que necesito cariño

T ¿De qué más?

P De que me gusta tener contentos a los que me rodean

T Apoya bien tus pies, siéntate bien

T ¿Cómo sientes tus manos?

P Tensas

T Relájate

T Imagínate que te ves en un espejo, ¿qué te dices?

P Que debo seguir queriéndome, ser mejor

T ¿Qué significa?

P No ser tan impulsiva, no hacer cosas por coraje, miedo al rechazo, me gusta sonreír y me veo bonita, y me da miedo hablar con mi Mamá.

La paciente presenta temor al abandono (confluencia), temor al rechazo (debeismo), posterga cosas por miedo (miedo a triunfar), doble vinculo amor/odio.

Tercera sesión (30-marzo-16)

Llego la paciente con aseo personal cuidadoso, se sentó, cruzo brazos y los pies hacia atrás, como en sesiones anteriores, comenta que se siente sola, que porque su hija insiste en que se quiere ir, y ella no sabe que va hacer si se va, piensa en su Mamá porque no la ha visto, antes la veía cada ocho días, pero ahora no quiere verla porque al verla siente mucho coraje, que en este semana se sintió más tranquila porque ha estado pensando en cosas que ya no quería recordar, pero que se ha sentido más tranquila.

Se le aplico técnica de sensaciones: Expresiva

T Cierra los ojos

T Respira

T ¿Para qué juntas tus manos?

P Me siento segura

T Relájate

T ¿Qué sensaciones tienes, que sientes?

P Me siento intranquila

T ¿Cómo te das cuenta?

P Porque pienso en mi Mamá

T Gira tu cabeza hacia un lado, hacia el otro, adelante, atrás

T ¿Tu ex pareja, que sensación te genera?

P Coraje, rencor

T ¿Lucero?

P Indiferencia

T ¿Carla tu hija?

P Amor, cariño

T ¿Tu Papá que sensación te despierta?

P Soltó en llanto por unos minutos (no hablo)

T ¿Qué emoción sientes?

P Sentimiento

T Platícame mas

P Impotencia, dolor, alegría

T Imagina que lo abrazas

T Un abrazo amoroso

T Ahora, poco a poco que esa imagen se vaya yendo

T ¿Tu Mamá, que sensaciones te da?

P Coraje, enojo, fuerza

T ¿A qué te refirieres con fuerza?

P Porque gracias a ella, su indiferencia conmigo y su rechazo me hizo fuerte para salir adelante.

T Te pido que hagas frases “lo que me enoja de ti “ es

P Tu carácter, no haber estado conmigo, no me pusiste atención, que no me hayas sentido querida, egoísta, envidiosa, no escuchar tu forma de ser, que no tienes el valor de decir las cosas.

T ¿Cómo trataba tu Mamá a tu Papá?

P Lo insultaba, lo menospreciaba, decía que no le servía para nada, y el siempre callado.

T ¿Lo engañaba?

P Si

T ¿Él se enteró?

P Si

T ¿Qué paso?

P El empezó a tomar otra vez, y no le importaba la vida, hasta que falleció

T ¿Quieres decir algo más de tu Mamá?

P Si, que le tengo mucho resentimiento y coraje

T ¿Qué hay en ti en este momento?

P Coraje

T Vas a decir la palabra “basta” de lo más bajo a más alto, respirando

T Ve relajándote poco a poco

T ¿Tienes alguna sensación física en este momento?

P Siento en la parte derecha de la cara como si me hormigueara

T Con el índice y anular, da masajes circulares en la zona que sientes este malestar

T ¿Cómo te sientes?

P Mucho mejor, me siento más relajada

Se le indico de tarea hacer unas cartas, de las sensaciones y sentimientos que siente sobre sus padres (ver anexo de tareas y notas de paciente, Pág. 109-114)

Cuarta sesión (5-abril-16)

La paciente llego con más empatía que en sesiones anteriores, en su movimientos motores se veía tranquila y en su forma de hablar con más confianza, comento que no acabo las cartas, incluso que lloro mucho al estar haciendo la carta de la Madre, la del Padre no la hizo; se sintió más tranquila en el transcurso de la semana, con su hija la relación va un poco mejor, porque trabaja y la ve hasta en la noche, la paciente comenta que en el día se dedica hacer sus cosas personales y de trabajo.

Se le aplico el Test de Psicodiagnóstico Gestalt (TPG), lo realizo en 20 minutos, el manual dice que el tiempo promedio de aplicación está en el rango de 15 a 20 minutos.

Se aplicó técnica de sensaciones: Integrativa

T ¿Cómo te fue en la semana?

P Bien

T ¿Qué es lo que más te gustaría trabajar y sanar?

P Mi Mamá, me eh dado cuenta de cómo eh estado en mi vida, el coraje que no puedo dejar de sentir

T ¿Cómo describes a tu Mamá?

P Como una persona envidiosa, le afecta lo que dice la gente, -no me gusta- veo muchas cosas mal, es muy enojona, se hace la enferma para llamar la atención, -no le creo- no tengo palabras, sino sentimientos malos.

T Cierra los ojos

T Concéntrate en tu respiración

T Relájate, mueve tu cuello con suavidad, hacia la izquierda y derecha, tu cabeza hacia atrás y adelante, gira tus hombros hacia delante y atrás, palmas hacia arriba, cierra los puños y suelta; toca tus manos y balancéate en ambos lados

T ¿Cómo te sientes en este momento?

P Relajada

T ¿Qué sensaciones tienes en este momento?

P Tranquilidad

T ¿Cómo te das cuenta?

P Por los ejercicios, ¡me relaje!

T Hablando de sentimientos, cuáles han sido los momentos más tristes en relación con tu Mamá?

P Cuando me pegaba, me insultaba, me dejaba con mis primos, no contar con ella.

T ¿Recuerdas cuando empezó a pegarte?

P No, es que no lo quiero recordar

T ¿Cuál fue el momento más doloroso?

P Fueron muchos

T ¿Por ejemplo?

P Cuando sentía más feo, en la secundaria empecé a tener más coraje, a contestarle, recuerdo en una ocasión, que me decía que porque no era como mi hermana mayor, mi hermana me hizo burla, agarre un cuchillo y le dije que la iba a matar.

T ¿Se asustó?

P Si, fue un arranque de enojo contra ella, pero si lo hice, más me duele que no me hacía caso

T ¿Qué pasaba, de los insultos, que te decía?

P Tonta, pendeja, porque no haces las cosas bien, en secundaria me decía que era una puta, que ya me había revolcado con alguien, porque un día llegue con ropa que me habían regalado.

T Mantén tus ojos cerrados, respira profundo

T ¿Cuáles han sido los momentos de más miedo con respecto a tu Mamá?

P El miedo a ver las reacciones de mi Mamá, siempre estaba enojada, la convivencia era mala, canciones que escuchaba referente a los hombres, no nos abrazaba, nada de cariño –eso me duele-

T ¿Cuál ha sido tu enojo hacia ella?

P Que no me daba dinero para irme a la escuela, siempre llegaba a la escuela llorando por su culpa, mi enojo era más cuando le pegaba a mis hermanas

T ¿Y cuándo te insultaba?

P Mas, y también me enoja que miente, dice que le pegue cuando le agarre la mano para que no me siguiera pegando, le gusta llamar la atención, voy de vez en cuando a verla, juzga, critica

Movimiento de manos (ansiosa) y pies atrás

T ¿Qué recuerdos alegres tienes con tu Mamá?

P Las navidades, en la primaria íbamos con mi abuelita, íbamos a fiestas, me incomodaba que me dijera las cosas que tenía que hacer, me sentía como si me exhibiera

T ¿Qué pensabas en ese momento de ella?

P Me molestaba, pero me quedaba callada por miedo a que se enojara, cuando se enteró que mis suegros tenían dinero, sentí como si me vendiera, no me quería en su casa cuando me separe, y quería que mi hija se la diera a ellos, pero yo no dejaba a mi hija con nadie, menos con mi Mamá la dejaba sola

T ¿Cómo te sientes con estos recuerdos?

P Enojada, me estoy dando cuenta, el porque me alejaba de ella

T ¿De qué más te das cuenta?

P Resentimiento, mucho coraje, quiero darle mi cariño, pero algo me detiene; cuando salí de la secundaria llego con flores a la iglesia, pero no me genera sentimiento bonito

T ¿Qué te evito hacer la tarea?

P Me di cuenta que no tengo bonitos recuerdos de mi Mamá, no había confianza

T Ahora te pido de favor que respires profundamente, una y otra vez, y abras tus ojos lentamente

T ¿Cómo te sientes?

T ¿Qué experimentaste?

P Mucho mejor, darme cuenta que tengo que controlar mis emociones.

Se le indico a la paciente que terminara la tarea para comentarla en la próxima sesión.

Se aplicó el TPG y a continuación se detallan los resultados.

Universidad
GESTALT

TPG

Nombre: VVA

Edad: 37 Género: femenino

Fecha: 4 de Abril 2016

Tema específico, Yo respecto a:
Mis sentimientos

INSTRUCCIONES: A continuación hallará una serie de afirmaciones respecto a un tema específico, tome en cuenta que se trata de un rasgo o actitud frecuente en usted y deberá contestar con SI o NO. Ponga una X a lo que elija, para que quede claro para nosotros y evite borrar o hacer correcciones. No marque una misma afirmación con SI y NO, evite dejar sin contestar cualquier reactivo. Tiene 15 minutos para contestar todo el Test.

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

Defina con un adjetivo cómo se siente en este momento:
Confundida

HOJA DE EVALUACION DEL TPG

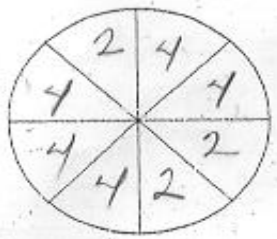
Nombre: VVA Edad: 37 Fecha: 4-4-16

PARTES:
1. PASIVA/TOP DOG/ INTRAPERSONAL 14
2. ACTIVA/UNDER DOG/ INTERPERSONAL: 12
   YO OCLUIDO SI DA 12/12 O MÁS

ZONAS:
I. INTERNA/SENTIR/SENSACION: 6
II. INTERMEDIA/PENSAR/REFLEXION: 8
III. EXTERNA/ACTUAR/CONCIENCIA: 4
IV. DE RELACION/APRENDER/EXPERIENCIA: 8

EJES VALORES
1/5 AUTOESTIMA/AMOR 6
2/6 HONESTIDAD 4
3/7 RESPONSABILIDAD 8
4/8 RESPETO 8

CICLO DE LA EXPERIENCIA



14
12

VALENCIAS:

PARTES
0 -- 14 -- YIN
15 -- 32 -- TOP DOG
0 -- 14 -- YAN
16 -- 32 -- UNDER DOG

ZONAS
0 -- DESBLOQUEADO
2 Y 4 -- FUNCIONAL
6 Y 8 -- AMBIVALENTE
10 Y 12 -- DISFUNCIONAL
14 Y 16 -- BLOQUEADO

VALORES
Se utiliza el mismo criterio que para las zonas

FASES
0 -- DESBLOQUEADO
2 -- FUNCIONAL
4 -- AMBIVALENTE
6 -- DISFUNCIONAL
8 -- BLOQUEADO

Postcontacto

FASES		VALORACION								BLOQUEO	CAPA NEUROSIS	VALOR	NECESIDAD
1	REPOSO	9 SI 8	16 NO 2	28 SI 2	37 NO 0	RETENCION	INDIFERENCIACION	AUTOESTIMA	RELAJACION
2	SENSACION	1 NO 8	18 NO 0	26 SI 2	36 SI 0	DESENSIBILIZACION	SEÑALES	HONESTIDAD	PLACER
3	FORM. FIGURA	8 SI 0	19 NO 2	29 SI 0	39 NO 2	PROYECCION	COMO SI	RESPONSAB	RECONOCIMIENTO
4	MOV. ENERGIA	2 SI 0	11 NO 2	21 SI 0	33 NO 0	INTROYECCION	ATOLLADERO	RESPETO	ACEPTACION
5	ACCION	4 NO 0	17 SI 0	27 NO 0	38 SI 0	RETROFLEXION	IMPLOSION O	AUTOESTIMA	EXPRESION
6	PRECONTACTO	3 SI 0	12 NO 0	24 NO 0	34 SI 0	DEFLEXION	IMPASE	HONESTIDAD	IDETIFICACION
7	CONTACTO	6 SI 0	13 NO 0	22 NO 0	31 SI 2	CONFLUENCIA	EXPLOSION	RESPONSAB	PERTENENCIA
8	POSTCONTACTO	7 NO 0	14 SI 0	23 SI 2	32 NO 2	FIJACION	VIDA O MUERTE	RESPETO	INDEPENDENCIA

	TEMOR	FRASE	MENSAJE	EMOCION	TRASTORNO	CARACT. POS.	CARACT. NEG.	ACTITUD POS.	ACTITUD NEG
1	EXITO	LUEGO LO HAGO	NO MERECES	DESIDIA/DESGNO	PAS/AGR/DEPRE	ACEPTACION/INDIF.	CONTAMINACION	GENEROSA	EGOISTA
2	SUFRIR	NO SIENTO	NO TE AMARAN	MIEDO	ESQUIZOIDE	AFECTO	APLANAMIENT	MEDITACION	HACIA SÍ
3	CASTIGO	POR CULPA DE	TE DAÑARAN	CULPA	NARC/PARAN	SEGURIDAD	INSEGURIDAD	AUTOCONTRL	CONTROLADORA
4	RECHAZO	DEBERÍA	TE RECHAZARAN	REMORDIMIENTO	OBSES/COMP	CONFIANZA	DESCONFIANZ	CONSEJO	INTRUSIVA
5	PROPIA AGRES	ME AGUANTO	NO ACTUES	IRA/TRISTEZA	PAS/AGR/DEPRE	DECISION	INDECISION	RESCATE	VICTIMA
6	ENFRENTAR	LO EVITO	NO ENFRENTES	RECHAZO/DESAG	LIMIT/EVITAD	VALOR	COBARDIA	VALIENTE	TEMEROSA
7	ABANDONO	TU MANDAS	TE DEJARAN	VERGÜENZA	HISTR/ANTIS/DEP	RESPONSAB.	IRRESPONSAB.	COMPAÑERISMO	DEPENDIENTE
8	LIBERTAD	NO DEJO DE	ESTARAS SOLO	RESENTIMIENTO	OBSES/COMP	COMPROMISO	ADICCION	DETALLISTA	PERSEGUIDOR

Como se aprecia el resultado del Test de Psicodiagnóstico Gestalt:

Ambivalente en las zonas 1, 3, 4, 7 y 8 en las demás zonas es funcional; La paciente no hace lo que le corresponde y culpa a los demás, resentimientos no expresados con la Madre (postergación a proyección), se racionaliza frustrando sus logros (postergación a retroflexión); elude sus responsabilidades, no dice cuando las cumplirá, (postergación a confluencia); se fija más en el pasado y en sueños futuros para no resolver su situación en el presente (postergación a fijación).

En la zona de la fantasía tiene bloqueo, hace los que los otros le dicen a pesar de sus límites como persona, da la impresión que va todo bien en su vida, maneja debeismos y presenta ideas fijas, tiene vergüenza, timidez y resentimiento. Se somete a la voluntad de los otros para evitar conflictos que le provoquen mayor dolor, impide el contacto con el continuo de conciencia por lo que se queda enganchada en lo que paso para evitar cerrar su asunto inconcluso.

Quinta sesión (13-abril-16)

En esta sesión la paciente llego con mucha energía y disposición, dice sentirse bien, comenta que acabo la carta de su Madre pero que lloro mucho al escribirla, que se sintió mejor al decirle todo su sentir.

Se aplicó técnica de roles: Integrativa

T ¿Cómo estas VV?

P Bien

T ¿Cómo te sientes?

P Mejor que otras veces, si lloro me genera tristeza, pero luego se me pasa y me siente bien, con ella estoy molesta

T ¿Cómo te fue, que hiciste, algo importante en esta semana?

P Estudiar, la escuela

T ¿Qué estudias?

P La prepa, es pesado pero estoy ocupada con eso

T Con Carla, todo está bien?

P Si, ayer me enoje y le grite pero al rato paso, como si no hubiera discutido

T Comienza a leer tu carta

T Carta fuerte y sincera

T Cierra tus ojos y te voy a pedir que te concentres en tu respiración, en como inhalas y exhalas. En cada respiración te sientes más en contacto contigo misma.

T ¿Cuáles son tus sensaciones en este momento?

P Tranquilidad

T ¿Cuál es el nombre de tu Mamá?

P E

T ¿Cómo le decían las personas?

P Q

T Imagínate que tu Mamá esta frente a ti, visualízala

T ¿Cómo vez la imagen de ella?

P Enojada

T ¿Por la carta?

P En general

T Obsérvala con atención, imagina a medida que la observas, en este momento vas a ser ella, todo lo que te pregunte vas a contestar como ella, lo más cercano, métete en esa sensación.

T ¿Cómo te llamas?

P E

T ¿Cuántos años tienes?

P 65

T ¿Dónde vives?

P XXXXXX

T ¿A qué te dedicas?

P Hago limpieza en casa

T Ya estas grande para desempeñar esas labores

P Si

T ¿Te cansas?

P Mucho

T ¿Para qué lo sigues haciendo?

P No quiero depender de nadie

T ¿Con quién vives?

P Con mi hija C

T ¿Cuántos hijos tienes?

P Cinco mujeres y un hombre

T ¿En dónde naciste?

P Huitzilac, Mor.

T ¿Cuánto tiempo viviste ahí?

P No recuerdo, me trajeron de muy chica a la ciudad

T ¿Con quién vivías?

P Con mis Papás

T ¿Tenias hermanos?

P Si, todas mujeres

T ¿Cómo fue tu infancia?

P Con carencias, mi Mamá regañona, estricta

T ¿Te castigaba, te pegaba?

P No recuerdo

T ¿Qué más?

P Mi Papá se iba días por el trabajo, lo veíamos poco, convivíamos más con mi Mamá

T ¿Fue difícil tu infancia?

P No se

T ¿Fuiste a la escuela?

P Si

T ¿A qué año llegaste?

P No termine la primaria, después más grande estudie belleza

T ¿Tus Papás te querían?

P Mi Papá sí, mi Mamá no lo se

T ¿Eres la más grande o chica de tu familia?

P La más chica

T ¿Eres amiguera?

P No se

T ¿Te casaste con el Papá de tus hijas?

P Si, pero peleábamos mucho, discutíamos, tomaba y me pegaba

T ¿Cuántas hijos?

P Cinco mujeres y un hombre

T ¿Todos del mismo Papá?

P No, el hombre no

T ¿Cómo fue la relación con el Papá de tu hijo?

P No había relación, me violaron, que embarazada, no supe quien fue

T ¿Qué edad tenías?

P 18 o 19 años

T Y luego tuviste a tus hijas

P Si

T ¿Quién era tu consentida?

P Elvira, si ella

T ¿Cuál de ellas se portaba más mal?

P V

T La más chica

P No, la de en medio

T ¿Qué hacía?

P La que más me respondía

T ¿Qué hacías?

P Que sintiera que era yo la que mandaba

T ¿Tú la querías?

P Si, si la quiero

T ¿Y ella, te ha querido?

P No lo sé, debe quererme, de todos es la más diferente

T ¿Has sido feliz E?

P No

T ¿Qué te ha impedido?

P No lo se

T ¿Tu hija V es feliz?

P Si, la veo bien

T Tu y V se parecen, en físico y manera de ser?

P Si, nos parecemos

T ¿Qué consejos le dirías a V?

P Que haga lo que le gusta, que no deje sus sueños, que disfrute su momento, que sea ella feliz

T ¿Tú la hiciste feliz?

P Creo que no

T ¿Que le dirías a V para la educación de Carla?

P Le eh dicho, que lo que yo hice no lo haga, lo que yo hice mal, que no lo haga con su hija

T ¿Te has sentido arrepentida por tratar así a V?

P Si, en algún momento, siento que eh hecho mal

T ¿Qué le dirías a V, que palabras sobre como la educaste?

P Soy de pocas palabras, le eh dicho en alguna ocasión más reciente que si la trate mal, lo siento, que a mi forma la quiero, espero me entienda

T ¿Ella te quiere?

P Me lo dice

T ¿Le crees?

P No se

T ¿Algo más que quisieras decir?

P No

T Gracias por estar conmigo

T Concéntrate en tu respiración, poco a poco vas a sentir ser V, tu personalidad

T ¿Cómo te sientes de terminar este ejercicio?

P Bien

T ¿Qué sentiste ser tu Mamá?

P Su imagen me impone, la vi en un punto débil, ya cansada

T De que más te das cuentas de haber hecho este ejercicio

P Que no dice lo que siente, y que no ha hecho lo que ha querido, no ha sido feliz

T ¿Después de haber representado a tu Mamá que piensas de ella?

P No se

T ¿Crees que cambie algo?

P Un poco, el entender porque fue así

T ¿A qué te refieres?

P Con nosotras, el matrimonio no le funciono como ella quería, pensó que no le iba a faltar nada, se equivocó no fue fácil con tantos problemas no era cariñosa

T ¿Parecida al papa de Carla?

P Si

T ¿Crees que le pudo afectar lo de la violación?

P Me dolió, el año pasado apenas me lo comento, no sé porque me lo dijo, a la mejor me lo dijo porque yo le dije que no se metiera en mi vida, yo no le creía, pero ahorita lo dudo, no sé porque me cuesta trabajo creerle

T ¿Algo más que quisieras comentar?

P No.

Se le indico de tarea que hiciera frases con "Ahora me doy cuenta" (anexo de tareas y notas de paciente, Pág. 115-116).

Sexta sesión (20-abril-16)

La paciente llego con mucho entusiasmo a la sesión, comento que se sentía mejor que las sesiones pasadas, con la tarea que se le encomendó, se dio cuenta de muchas cosas que ella anteriormente no se había percatado de las situaciones que vivía a diario.

T ¿Cómo te fue en la semana?

P Bien, no tengo tan presente lo de mi Mamá, pensé en general y no me siento culpable, pero siento feo por ella, porque sigue trabajando, no había puesto atención en que ya está cansada, triste; ya la imagen que tenia de ella es diferente, me di cuenta que este fin de semana pasado que ya no tengo coraje con ella, ah cambiado mi pensar hacia ella, yo trate de ver con otros hechos, era inconsciente, el trabajo que hicimos la semana pasada me sirvió mucho, me negaba a ver esa parte, ahora la observe y la veo diferente, ahí me di cuenta que no me enoje, porque se estaba cambiando de casa, en otro momento me hubiera enojado por cualquier cosa, ya no tengo temor para platicar con ella y tengo la necesidad de platicar y buscare el momento para hacerlo.

T ¿Con Carla, como está la relación?

P Bien, relacionándola con mi Mamá que siempre quiero tener la razón, ahora tengo que aprender a escucharla, me di cuenta que la ofendía, le gritaba, pero estoy aprendiendo a controlarme, saber cómo decir las cosas.

T ¿V hiciste las frases?

P Si

T Te escucho

P Ahora me doy cuenta:

Que no se cosas de ti (Mamá)

Que no platicas conmigo

Te oigo pero no te escucho

Que me volví dura en mi forma de ser

Que soy indiferente

Que busco cariño

Que depende de mí enojarme

Que callaba mis molestias

Que soy culpable

Que la vida pasa

Que necesito cuidar mi cuerpo

Que hay que sonreír

Que hay que ser feliz con lo que tengo

Que ya no grito

Que me gusta ayudar a la gente

Que no hago lo que me gustaría

Que hay gente buena

T ¿A qué te refieres con gente buena?

P Amistades, donde vivo, trabajo

T ¿Cómo te das cuenta de tu enojo?

P Tengo que aprender a controlarme, a sentir si alguien sabe en qué momento puedo enojarme, yo caía, ahora tengo que aprender a manejarlo, no caer en el juego de los demás, está en mí, es difícil pero se puede

T ¿A qué te refieres con “necesito cuidar mi cuerpo”?

P Lo veo en mi Mamá, y ¿yo que? Siento malestar y se me pasa, lo dejo, la verdad es lo que paso con mis primos mi cuerpo lo usaron, y ahora lo veo diferente como no voy a cuidar mi cuerpo; con mi pareja no había relaciones siempre, él me forzaba a tener relaciones y yo lo dejaba sentía que me usaba pero era mi esposo, pero ahora me doy cuenta que como había llegado tan bajo, no me respetaba, no

me valoraba; por otro lado ya no quiero fumar, pero lo hago, y ahora me doy cuenta que no estoy cuidando mi cuerpo

T Te pido que cierres los ojos, concéntrate en tu respiración, inhala profundo y lento y exhala lentamente (música Zen)

T Con tus ojos cerrados que sensaciones tienes en estos momentos?

P Mi cuerpo muy relajado

T Tus pies

P Un poco pesados

T ¿Cambia algo en tus pies al hacerlos hacia delante?

P Muy tranquilo

T ¿Tus manos como las sientes?

P Ligeras

T ¿Qué sientes en tu cuello?

P Pesado

T Mueve tu cabeza hacia atrás y ahora hacia delante con suavidad

T Ahora, pon atención en tus plantas de los pies y recorre poco a poco hacia arriba, siente como va recorriendo tu cuerpo, hasta la cabeza

T ¿Encontraste alguna sensación?

P En la cintura y cuello

T ¿Cómo sientes tu cintura?

P Me dolía

T ¿Has tenido problemas de cintura?

P A veces, por cargar cosas pesadas

T ¿La parte baja?

P Si

T Concéntrate en tu respiración

T Siente tu propio cuerpo

T ¿Qué ha sido importante en tu cuerpo que ha vivido desde niña hasta hoy, dime la historia de tu cuerpo?

P ¿Importante? Encuentro

T ¿Cuáles son los recuerdos que tienes?

P Los golpes y cuando me tocaban

T ¿En qué parte de golpeaban?

P En todo el cuerpo

T ¿Cuándo te tocaban, te refieres a tus primos?

P Si, a ellos

T ¿Qué más recuerdas, que más viene a tu mente?

P Alguna caricia, bueno cuando le decía a mi Mamá que me sobara la espalda

T ¿Cuándo fue esto?

P 15 o 16 años, me gustaba sentir sus manos en mi espalda

T ¿Sufriste mal trato de tu esposo?

P Si

T ¿Había golpes?

P Si, me pateaba

T ¿En qué momento ocurría esto?

P Cuando se enojaba, si yo le contestaba era más su agresividad

T Ponte de pie con cuidado, con tus ojos cerrados

T Frota tus manos varias veces

T Ahora imagina que tus manos van a quitar esas cicatrices, dolores, tristeza, rigidez, con la energía que tienen tus manos van a quitar todo eso

T Con tus manos ve recorriendo tu cuerpo y vete desprendiendo de todo lo malo (V soltó en llanto)

T Lento

T Ahora abre tus ojos, y siéntate

T ¿Cómo te sientes?

P parece que me fui a correr

T ¿Qué ocurrió? Que vivenciaste

P Me acorde otra vez de lo malo con mi mama, y con mi esposo, pero siento que mi cuerpo quedo limpio, me canse como si hubiera caminado rápido

T ¿Cómo?

P Mi cuerpo lo siento más ligero, la sensación que tenía ya la deseche

T ¿Algo que quieras agregar?

P Que eso que traía, ya no tenga lugar en mi cuerpo, con este ejercicio lo saque.

A la paciente se le dejo de tarea que se dibujara (anexo de tareas y notas de paciente Pág. 117).

Séptima sesión (27-abril-16)

La paciente llego a la sesión temprano, con ganas de hablar, su apariencia buena y limpia, con buena disposición y empatía.

T ¿Cómo estás?

P Bien

T ¿Cómo te fue en la semana?

P Bien, pero ayer tenía dolores musculares

T ¿A qué te refieres?

P A que me dolían las piernas, yo pienso que es porque camine mucho.

T ¿Hiciste el dibujo?

P Si, cuando lo empecé no sabía cómo, hice uno pero empecé a poner gente y no me gusto, hice otro el que traigo y ya me dibuje sola

T En este dibujo que edad tenias

P La que tengo ahora, 37 años.

T ¿Qué es lo que más te llama la atención?

P Mi cabeza, mis ojos grandes, que así soy, en el dibujo me di cuenta que los demás están antes que yo y por eso volví a empezar a dibujar pero yo sola; me di cuenta que no callo las cosas para los demás no abusen de mí.

T V de favor cierra los ojos, respira lento y profundo, relájate, tu espalda erguida, tus manos separadas y tus pies sin cruzar.

T ¿Qué sensaciones tienes ahora que cerraste tus ojos?

P Contenta

T Bien V, ahora haz frases “lo que me pone contesta es”

P Lo que me pone contenta es:

Vivir día a día

Estar bien conmigo

Hacer lo que me gusta

Tener salud

T ¿Qué es lo que te gusta?

P Escuchar música, bailar, distraerme

T ¿Qué hiciste el fin de semana?

P Fui a ver a mi Mamá, estudiar, bailar y tome cerveza con mi vecino

T ¿Te sientes contenta?

P Si, muy a gusto

T ¿Tienes admiradores?

P No, bueno creo que sí, pero es casado

T Concéntrate en tu respiración, ahora te pido que hables de tu Papá, todo lo que venga a tu mente.

P Yo siempre lo considere, era una persona buena para mí, aunque para mi Mamá era lo contrario, yo nunca vi lo malo, no era cariñoso pero te hacía sentir bien, él nunca nos dijo que mi hermano no era su hijo (se soltó en llanto).

T ¿Qué te gustaría hacer en este momento?

P Llorar, expresarme con mi Papá cosas que no le dije, imaginármelo, me hace falta decirle otra vez lo que siento.

T ¿De qué te das cuenta con lo que trabajaste?

P De que tengo cosas de mi Papá, lo bueno que hay en mí.

T Ahora V respira lento y profundo, abre tus ojos.

Octava sesión (11-mayo-16)

La paciente llego a sesión con entusiasmo, alegre, con buena disposición, cruzo los brazos al sentarse y pies hacia atrás, conforme fue pasando el tiempo se relajó y con ganas de expresar lo que había hecho en las semanas pasadas.

T ¿Cómo te fue en estas semanas?

P Explote, otras vez me sentí enojada, pero no con los demás, sino conmigo misma.

T ¿Que te hizo sentir enojada?

P Por el trabajo me estrese demasiado, pero fue un rato, no me queda el enojo me siento bien.

T Te pido de favor que cierres tus ojos, respira hondo y profundo lentamente, relájate, pon tus pies bien en el suelo y tus manos relajadas.

T Con tus ojos cerrados que sensaciones tienes en este momento.

P Mucha energía.

T ¿Cómo te das cuenta?

P Me siento como quisiera hacer cosas.

T ¿Qué quisieras hacer, en esta etapa de tu vida que necesitas, no tanto como Mamá, o como hija?

P Ser feliz

T ¿Qué significa?

P Aceptarme como soy, aprender a ser feliz con lo que tengo.

T ¿Sin tratar de conseguir más?

P ¡Claro! mas, me gustaría (cruzo brazos).

T ¿La escuela, cómo va?

P Repitiendo una materia, matemáticas.

T ¿Has aprendido?

P Si mucho, me cuesta trabajo pero me gusta

T ¿Te ha ido bien en lo que haces?

P Si, bien.

T ¿Qué podrías hacer para que te vaya mejor?

P Trabajar más.

T Aparte de tu trabajo ¿estás haciendo una actividad física?

P No, me da flojera, pero lo voy hacer, quiero hacerlo, como ir a caminar al parque.

T ¿Cómo está tu salud física?

P Bien, pero como no eh podido dejar de fumar, el café me duele el estómago, claro, yo me lo provoco.

T ¿El fin de semana saliste?

P Si, fui a una fiesta con mi hermana, y baile mucho.

T ¿Con quién bailaste?

P Es que hubo strippers, me divertí mucho, estoy más contenta, convivo mejor con mi familia, acepto muchas cosas que antes me enojaban.

T Haz frases de “Ahora me doy cuenta”

P Puedo ser feliz

No me interesa lo que digan

Me gusta hablar, decir lo que pienso

Soy sentimental

T ¿Cómo te das cuenta de que eres sentimental?

P Lloro por alegría, tristeza, y por qué ahora hago cosas que antes no me atrevía hacer.

T Cambia la palabra de puedo por quiero

T ¿Qué te ha impedido ser feliz?

P Hasta cierto tiempo, me di cuenta que influían en mi los demás, no hacer cosas por temor, deje de hacer cosas que me gustaban, ahora me siento diferente y hago lo que me hace sentir bien y quiero ser feliz.

T ¿Ahorita hay algo que te impida ser feliz?

P No, es cuestión mía, ya pienso en mi Mamá y ya no me da temor decirle lo que pienso, me desgasto si pienso como antes.

T Mantén tus ojos cerrados, es importante lo que acabas de decir.

T Ahora imagina que estas enfrente de un paisaje el que se te venga a la mente y descríbelo.

P Un árbol grande, mariposas

T ¿De todos tamaños?

P Si, saliendo del árbol, un río, el pasto verde, piedras a la orilla, flores.

T Describe el árbol, diciendo “yo soy el árbol que” sintiendo ese árbol.

P Yo soy el árbol grande

Con mucho color

Fuerte

Raíces muy grandes

Bonito

T Ahora “yo soy las mariposas”

De colores

Frágil

Que vuelan

Que llegan lejos

Que alegra la naturaleza

T Como hay contraste de que el árbol es fuerte y las mariposas frágiles que se mueven y el árbol no.

¿Qué parte de ti, es fuerte y que es débil?

P Ante situaciones difíciles soy fuerte pero la verdad me duele mi corazón late rápido y me vuelvo frágil.

T El árbol esta plantado y las mariposas vuelan, que parte de ti esta plantada.

P Echarla ganas, hacer lo que me gusta, no me gustaría el debería, liberarme, no limitarme, cerrar círculos que me han hecho bien, en sesiones anteriores yo me sentía muy atrapada en mi pasado, pero ahora quiero cumplir mis metas, mis sueños.

T En tu paisaje ves un río, siente que eres el río es un cauce, pero tiene movimiento, imagina que te vas moviendo, que sensación te produce.

P Tranquilidad.

T Mantente así, con esa tranquilidad.

T ¿Que tan cerca o lejos ves de tener una pareja V?

P No lo sé, de momento no lo hay, pero quiero conocer gente, aprender hacer cosas sola, algún día.

T ¿En la fiesta, que más te hizo sentir bien?

P Mi hermana, bailamos, el salir, desvelarme por diversión, no lo había sentido antes.

T ¿Qué aprendizajes te dejan tus salidas?

P Disfrutar el momento, posponía todas mis cosas, porque traía mucho rencor con mi Mamá, y eso me hacía sentir mal, sin ganas de salir ni hacer nada, pero ahora me doy cuenta que tengo que vivir el ahora.

T La frase si puedo y quiero, ¿qué te hace sentir?

P Que si puedo y si quiero ya hacer mis cosas y si estoy bien yo estaré bien con todos.

T ¿Quieres comentar alguna otra cosa?

P Si, que como me sentía antes, estaba mal, pero ahora me siento libre, sin ataduras, ni rencores de nadie, soy yo, todavía hace dos sesiones atrás me sentía como sin saber que hacer porque me sentía solas, pero ahora me siento bien, estoy aprendiendo a ser feliz, disfrutar mi soledad, convivir conmigo misma y con los demás.

T ¿Que te hace sentir ser cada vez más tú, sin sentirte culpable?

P Mejor, mucho, con mi familia nunca había podido convivir como lo estoy haciendo en este momento, hasta con mi mama me siento bien, ya no siento el rencor que desde niña venía arrastrando, me siento feliz.

Novena sesión (18-mayo-16)

En esta sesión la paciente llego dispuesta a la comunicación, con movimientos amplios relajados, su apariencia bien alineada, arreglo esmerado diferente a sesiones anteriores, mas risueña, mayor contacto con su entorno, más segura de sí misma y con mayor fluidez en el habla; cuando toque el tema de su hermana Lucero cambio el aspecto de su cara, aunque la paciente contesto que no tiene resentimiento, si tiene una gestalt abierta y se tendría que trabajar este asunto inconcluso.

T ¿Cómo te fue en la semana?

P Bien, con mucho trabajo, pero contenta.

T Bien, Ahora V cierra tus ojos, relájate, inhala, exhala lentamente, relaja tu cuerpo, tus manos, tus pies, inhala, exhala.

T ¿Qué sensaciones tienes en este momento?

P Tranquilidad, pero con mucha energía.

T Ya tienes varias semanas así, ¿alguna otra sensación en tu cuerpo?

P Los pies, porque ayer estuve muy activa.

T Concéntrate en tu respiración

T Te pido que elabores frases con “en este momento de mi vida necesito” y una frase corta.

P En este momento de mi vida necesito

Organizar mi tiempo

Retomar mis proyectos

T ¿Qué proyectos?

P Pues, en el trabajo y en la escuela

T ¿Cuándo hablas de proyectos de trabajo a que te refieres?

P Poner mi negocio, lo quiero hacer.

T ¿Respecto a la escuela?

P Me da trabajo pero me gusta, es un reto para mí.

T ¿Qué más necesitas en este momento de tu vida?

P Ya no siento necesitar nada ahorita, me siento muy bien.

T ¿Qué te gustaría que cambiara en tu vida?

P Me gustaría cambiar más yo, tener más tiempo para hacer mis cosas.

T ¿Qué ha pasado, por no querer hacer ejercicio?

P Organizarme, decidida, sé que está mal y no lo corrijo.

T Concéntrate en tu respiración

T ¿Ha mejorado la relación con tu hija?

P Bien, pero tampoco ha empeorado y para mi es una satisfacción, porque el cambio fue en mí, ahora le hablo de buena manera, ya no me enojo, antes le hablaba con groserías, incluso cuando sale con su novio quiere que vaya con ellos, pero yo no voy porque también tiene que tener su espacio.

T ¿Qué puedes hacer para que la relación mejore?

P Decirle las cosas con tranquilidad, y no gritarle, porque antes explotaba de cualquier cosa, y ahora me eh dado cuenta que eso no me llevaba a nada, estar tranquila y sin enojos me ha funcionado bien.

T ¿Con tus hermanas, cómo va la relación?

P Bien, me identifico más y me siento contenta, con Bety es con la que tengo más confianza y con Elvira un poco menos.

T ¿Las relaciones han cambiado?

P Si, por mi cambio, veo las cosas diferentes, lo veo positivo, antes veía todo mal, hasta mi Mamá se ha dado cuenta que eh cambiado.

T ¿Y con tu hermana Lucero, hay relación?

P Casi no, más bien yo no le hablo y mi Mamá le dice que me hable, yo no tengo ganas me da trabajo, siento indiferencia.

T ¿Tienes enojo con ella?

P Si, porque no acepta lo que hizo conmigo, y las dos no queremos hablar, es que ella me tacho de loca, cuando me di cuenta que andaba con mi marido, pero para mí ya paso, no me interesa.

T Mantén tus ojos cerrados, y concéntrate en tu respiración.

T Ahora imagínate a Lucero enfrente de ti, que le dirías?

P Que se ve contenta.

T ¿Qué expresión tiene estar frente de ti?

P Normal, sonriente.

T ¿Qué sensaciones tienes al verla así?

P Que pasaron cosas muy fuertes entre nosotras y la veo bien.

T ¿Qué le dirías?

P (un rato en silencio) bueno, me da gusto verte bien, que has salido adelante a pesar de todo lo que pasaste, seguiste luchando, te alejaste de la familia, me gustaría platicar contigo, que te acercaras a la familia, que no tengas miedo, coraje o rencor, te quiero y que tenemos que platicar.

L ¿De qué quieres platicar?

P De tu hijo, que lo abandonaste, que sepa que estás ahí, aunque solo tú lo sabes; han pasado muchos años, con lo que paso con mi marido, en su momento no lo aceptaste, ahora entiendo que lo que paso es de dos, y quiero que sepas que me dolió mucho.

L ¿Sabes bien lo que paso?

P No, me lo imagino, el habla muy mal de ti; la que quedo mal fuiste tú, y eres mi hermana, por mi parte no hay rencor, odio, en su momento me dolió mucho pero ahora estoy bien y te veo como mi hermana.

T ¿Te sientes bien sola, sin pareja?

P Me siento bien (riéndose)

T ¿Cómo te sientes, después de este ejercicio, de que te sirvió?

P Me sirvió mucho, me hacía falta expresar lo que siento.

T ¿Hubo algo de que te dieras cuenta?

P Si, de que no le tengo rencor, pero siento nostalgia por no poder hablar con ella.

T ¿Algo más que quisieras decir?

P Mi Mamá el fin de semana pasado me dio una carta, y me dijo que me quería con palabras dulces, siento bonito, bueno a todas nos dio una carta, y nos dijo que la perdonáramos por todos los ratos que nos hizo pasar, y que nos desea lo mejor.

T ¿Has pensado escribirle, por la que te dio?

P Si, ya lo había pensado.

T Bueno V, para la próxima sesión traes la carta que escribió tu Mamá y la que tú le vas a escribir.

Décima sesión (25-mayo-16)

La paciente llego temprano con buena actitud, con ganas de comunicarse y comento que estaba feliz, con buena alineación.

T V ¿cómo te fue en la semana?

P Bien, muy bien, le escribí la carta a mi Mamá

T ¿Trajiste las cartas?

P Si

T Te pido de favor que las leas

P Saco las cartas, y lloro por un buen rato, después empezó a leerlas.

T ¿De qué te diste cuenta en este proceso?

P En este tiempo me di cuenta que fui viendo mi cambio hacia mi Mamá, con el trato ya veo cosas buenas en ella, ya no me genera enojo, el enojo lo traía yo, no la había escuchado ni puesto atención en ella; ahora me gusta estar bien con ella, cuando hablaba por teléfono con ella yo me enojaba de cualquier cosa, ahora me siento diferente, no me engancho, quiero seguir sintiéndome así, me siento muy bien.

T ¿A qué te refieres con sentirte bien?

P De que me han ayudado mucho las terapias, me han hecho comprender que yo sola no me hubiera dado cuenta de mis errores y el rencor que sentía se fue.

T ¿Este sentirte bien es en relación con tu Mamá y a tu hija?

P Si, pero en principio de las terapias me molestaba, pero ahora eh aprendido a decir las cosas tranquila y con mi hija ya me pone atención, ya no me contesta mal y eso lo relaciono con mi cambio.

T ¿Con tus hermanas, cambio la relación?

P Si, incluso me he involucrado más en la atención de mi Mamá, a mi hermana mayor E le comente que ya no estuviéramos distanciadas, ahora me siento diferente.

T Te eh visto más alegre, tu semblante es diferente

P Yo en lo personal me siento diferente, veo a la gente que me rodea también diferente, y eso me hace sentir bien, y como dice si mi semblante se ve diferente es por eso.

T Pusiste mucho de tu parte hablando de cosas desagradables de tu vida, lo que querías trabajar de tu asunto inconcluso ¿cómo sientes esta parte?

P Como le dije anteriormente me siento bien, y esto que trabaje pienso que si fue un cambio para mí, y el resentimiento, rencor, y enojo ya no siento esos pensamientos sobre mi mamá, incluso en la gente que me rodea es diferente, mas con mi hija. Tengo las herramientas para estar bien, el debería ya no existe, hago las cosas porque quiero y necesito.

T Cierra tus ojos, respira lento y profundo, en cada respiración estas más en contacto contigo misma.

T ¿Qué sensaciones tienes en este momento?

P Siento que mi sangre corre muy rápido en mi cuerpo, pero estoy muy contenta.

T Ahora V, visualízate en un espejo, ¿cómo te ves?

P Me veo sonriendo, morena

T ¿Qué actitud, que expresión tienes?

P Alegre

T Obsérvate ti misma, y que te dices en verte bien

P Que bueno que estás bien, me gusta verte así, me da gusto verte en el cambio y mantener lo que eh logrado, que me vaya mejor.

T ¿Qué mensaje te das a ti misma?

P Que me quiero y que puedo hacer lo que yo quiera, que me valoro y que no me podrán hacer daño en adelante.

T V felicidades fue un buen trabajo, por tu actitud, desempeño y valor.

P Gracias, muchas gracias, sin estas sesiones no hubiera podido haber el cambio en mí, y que seguiré adelante con el proceso.(anexo de tareas y notas de paciente, Pág. 118-119).

Para finalizar el proceso se le aplico el TPG.

Interpretación del TPG que le fue aplicado a la paciente el día 25 de mayo de 2016.

Ambivalente en las zonas 1 y 7 en las demás zonas esta funcional, se aplicó un TPG anterior el día 4 de abril de 2016, el cual presentaba bloqueo en las zona de fantasía y aprendizaje, se aprecia que mejoró notablemente en sus emociones y pensamientos, aunque en el reposo y contacto esta con polaridades tiene temor al éxito y al abandono (postergación-confluencia) pero su yo interior mejoro notablemente.

Universidad
GESTALT

TPG

Nombre: I

Edad: 37 Género: Femenino
Fecha: 25 de Mayo 2016.
Tema específico, Yo respecto a:
Mis Sentimientos

INSTRUCCIONES: A continuación hallará una serie de afirmaciones respecto a un tema específico, tome en cuenta que se trata de un rasgo o actitud frecuente en usted y deberá contestar con SI o NO. Ponga una X a lo que elija, para que quede claro para nosotros y evite borrar o hacer correcciones. No marque una misma afirmación con SI y NO, evite dejar sin contestar cualquier reactivo. Tiene 15 minutos para contestar todo el Test.

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

Defina con un adjetivo cómo se siente en este momento:
Feliz

HOJA DE CALIFICACIÓN TPG

NOMBRE: [illegible]

FECHA: [illegible] EDAD: [illegible] SEXO: [illegible] TEMA ESPECÍFICO: [illegible]

ÁREA ESPECÍFICA: [X] INTRAPERSONAL [ ] INTERPERSONAL

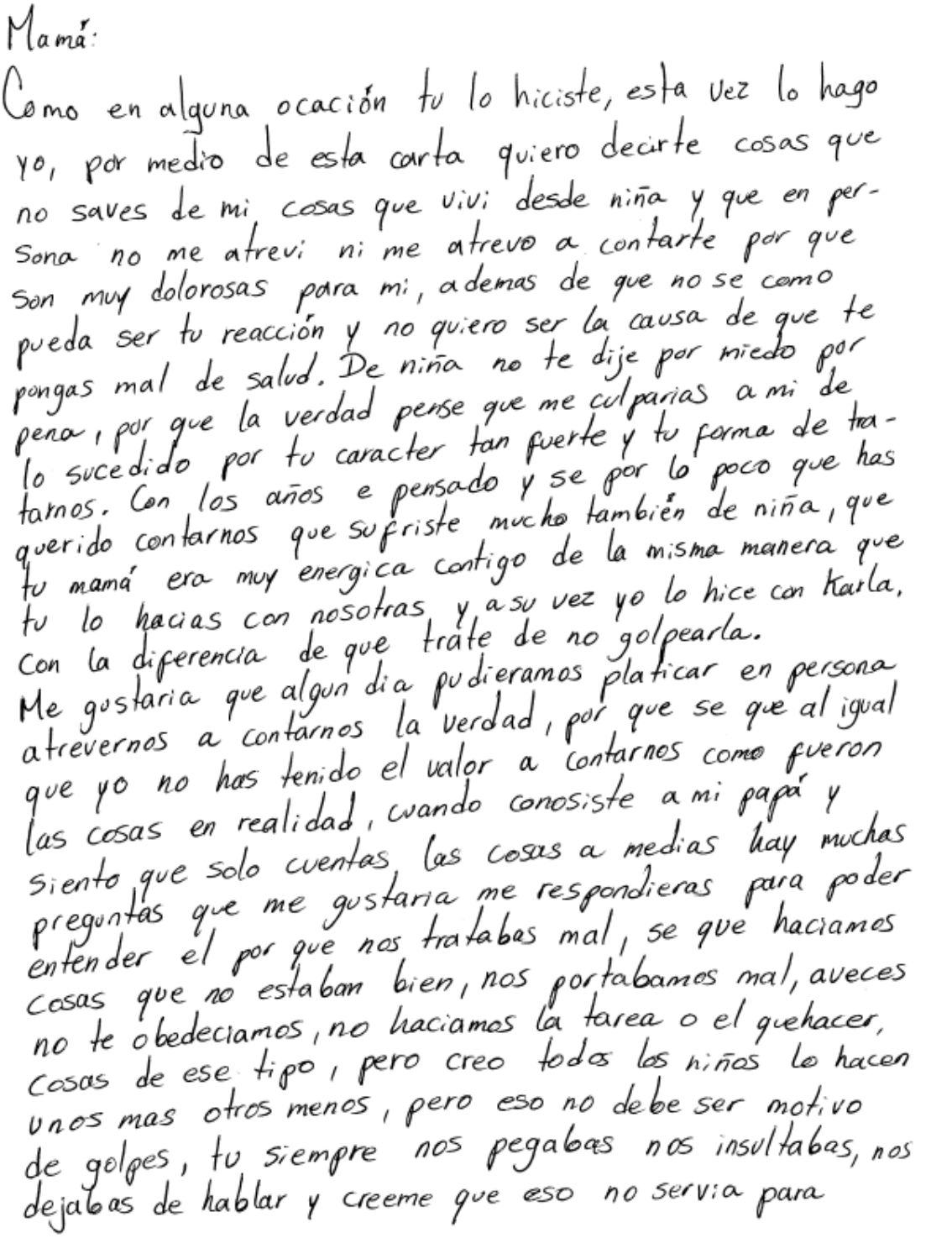
BLOQUEO	1	2	3	4	5	6	7	8
1. FASE 2		NO						
2. FASE 4				SI				
3. FASE 6						SI		
4. FASE 5					NO			
6. FASE 7							2 SI	
7. FASE 8								NO
8. FASE 3			SI					
9. FASE 1	SI							
11. FASE 4				NO				
12. FASE 6						2 NO		
13. FASE 7							NO	
14. FASE 8								2 SI
16. FASE 1	2 NO							
17. FASE 5					SI			
18. FASE 2		NO						
19. FASE 3			NO					
21. FASE 4				SI				
22. FASE 7							NO	
23. FASE 8								SI
24. FASE 6						NO		
26. FASE 2		SI						
27. FASE 5					NO			
28. FASE 1	2 SI							
29. FASE 3			SI					
31. FASE 7							2 SI	
32. FASE 8								NO
33. FASE 4				NO	-			
34. FASE 6						SI		
36. FASE 2		SI						
37. FASE 1	NO							
38. FASE 5					SI			
39. FASE 3			NO					
TOTAL	1	0	0	0	0	2	4	2

Anexo III

Tareas y notas de paciente

Tercera sesión (30-marzo-16)

Se le indico de tarea hacer unas cartas, de las sensaciones y sentimientos que siente sobre sus padres.



Mamá:

Como en alguna ocación tu lo hiciste, esta vez lo hago yo, por medio de esta carta quiero decirte cosas que no saves de mi cosas que vivi desde niña y que en persona no me atrevi ni me atrevo a contarte por que son muy dolorosas para mi, ademas de que no se como pueda ser tu reacción y no quiero ser la causa de que te pongas mal de salud. De niña no te dije por miedo por pena, por que la verdad pense que me culparias a mi de lo sucedido por tu caracter tan fuerte y tu forma de tratarnos. Con los años e pensado y se por lo poco que has querido contarnos que sufriste mucho también de niña, que tu mamá era muy energica contigo de la misma manera que tu lo hacias con nosotras y a su vez yo lo hice con Karla, con la diferencia de que trate de no golpearla.

Me gustaria que algun dia pudieramos platicar en persona atrevernos a contarnos la verdad, por que se que al igual que yo no has tenido el valor a contarnos como fueron las cosas en realidad, cuando conosiste a mi papá y siento que solo cuentas las cosas a medias hay muchas preguntas que me gustaria me respondieras para poder entender el por que nos tratabas mal, se que haciamos cosas que no estaban bien, nos portabamos mal, aveces no te obedeciamos, no haciamos la tarea o el quehacer, cosas de ese tipo, pero creo todos los niños lo hacen unos mas otros menos, pero eso no debe ser motivo de golpes, tu siempre nos pegabas nos insultabas, nos dejabas de hablar y creeme que eso no servia para

correjirnos, a mi me genero miedo hacia ti el cual me hizo no tenerte confianza y en su momento odiarte perdoname por decirtelo haci pero es lo que sentia por eso ahora cuando tu dices que nadie es perfecto y que no supiste ser buena madre no te digo lo que en realidad pienso, si me has puesto atención solo te escucho y te digo que gracias a eso soy fuerte por que cada golpe cada insulto me hacia enojar más y más al punto de llegar a aplicar eso de que tenia que ser fuerte y aguantar por que no habia otra manera de arreglar las cosas.

Pues bueno ahora te digo: se que no es facil ser madre por que yo lo vivo pero tambien se que hay que estar al pendiente de tus hijos más cuando son niños de enseñarles valores, ponerles limites pero con cariño con amor, no solo golpes, por que en ellos quedan todos esos recuerdos y sentimientos.

Me hubiera gustado tener una madre amorosa, que demostrara su amor por sus hijas de igual manera, por que no lo senti, ahora ya de grande me dices que me quieres me abrazas pero no se por que no lo siento como quisiera, es raro.

Pues bueno también quiero que sepas que Gabriel, Alfonso y Enrrique abusaban de mi, cuando me iba a casa de mi abuela, hace poco hucero te digo algo de eso, tu me preguntaste si era cierto no te conteste y tu ya no volviste a tocar el tema yo tampoco, es otra etapa de mi vida que me causa mucho dolor y que he dejado asi en el pasado, pero que esta ahi, que cada que lo recuerdo me hace sentir coraje, tristeza, odio, rencor, muchas cosas

me hace sentir que no valgo nada.
¿Por que mamá? ¿Por que?

aveces siento que fue mi culpa ya que permiti que siguiera pasando y no dije nada, disculpame por no haberte dicho esto antes pero asi fué.
Y si no tube el valor de contarte esto tan importante, menos todo lo que vino despues en mi vida.
¿Sabes? me fui de la casa por que ya no queria seguir lidiando contigo ya no aguantaba más. Conoci a Juan Carlos y la verdad no lo queria tanto como segun el amí pero era mi opción para salirme de la casa.
Con el también sufri mucho por que ironicamente me fui enamorando de el y cuando esto paso el cambio mucho conmigo, me trataba mal, me insultaba, me golpeaba, me corria y además tenia a otra persona. y asi dure varios años con el, aguantando y aguantando aplicaba la de soy fuerte yo aguanto tengo que aguantar, castigandome por que eso quise yo, yo decidi estar con el, hasta que un dia me golpeo estando Karla y fue cuando comense a pensar en que no queria eso para mi hija, ver asus papas peleando como nosotras los veimos a mi papá y a ti, ademas de que a el se le ocurrio aventarla mientras peleabamos, por que ella me dependio, tenia como 3 años ami me dio mucho coraje que tubiera que pasar por eso ella, que ahi también yo estaba mal si permitia que eso siguiera pasando, y bueno fue cuando empeze a buscar a donde

irme, por que la verdad a la casa de de papa y tú ya no, por que cuando pedi tu ayuda y me fui a casa me hiciste sentir muy mal.
Cristina me escondia la comida, cuando el papá de Karla fué a platicar conmigo, ¿te acuerdas? que no quisiste que entrara a la casa y me quede con el platicando en la calle por que supuestamente iba a cambiar, tu te enojaste cuando te dije eso y dijiste que entonces me fuera con el, le cobraste la medicina de la niña que se compro cuando se enfermo, 50 pesos que segun me habias dado los gastos que la niña y yo habiamos generado en tu casa, tu crees que al ponerte asi al hecharme en cara todo queria quedarme en casa, pues no mamá preferi regresar con el.
Yo queria una mamá más compensiva que me escuchara y aconsejara no que me regañara y corriera otra vez.
Hay mamá ¿por que fuiste y eres asi? ¿que no te das cuenta?. con esa actitud haces que nosotras tus hijas nos alejemos de ti.
Por eso te escribi todo esto, me gustaria que entendieras que esa actitud que tomas no esta bien.
Ademas de todo esto también quiero decirte que te quiero y que estare siempre para ti.

Te amo mamá.

Papa:

Te amo. Sabes tengo muy bonitos recuerdos tuyos apesar de que ems muy callado y no platicabamos me hacias sentir querida, aun con las carencias que teniamos te encargabas de tener siempre un detalle con nosotras, te esperabamos con ansias para recibir un dulce un pan, un abrazo tuyo era suficiente para nosotras. Con el tiempo mas te comprendi, yo con una hija se me hacia muy dificil sacar los gastos de la casa y tu tenias 6. Tambien entendi que muchas veces de niña no vi que te qu. faste el pan de la boca para darnos a nosotras lo que pudiste, eso me hizo hecharle mas ganas a mi vida, ¿por que no podria? si tu con más hijas pudiste. Te admiro, te quiero mucho papá.

Me duele tanto que ya no estes aqui con nosotras para que pudiera remunerarte un poco de lo que nos diste, pero bueno como dicen, por algo pasan las cosas y por muy tristes que sean hay que aceptarlas. Pero si quiero que sepas que aunque no estuve mucho tiempo contigo en ese entonces siempre pensaba en ti.

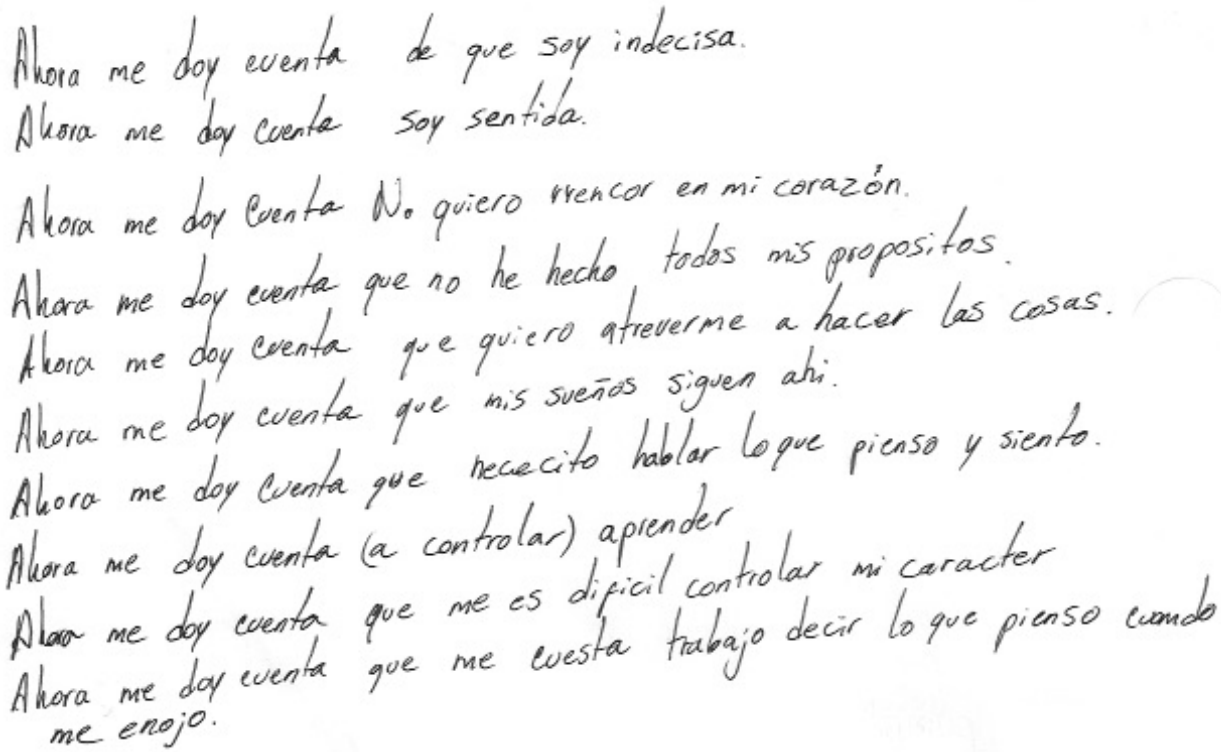
Que más hubiera dado por que no sufrieras, pero no estaba en mis manos, me duele mucho tu sufrimiento, pero a sido motivo para que yo salga adelante,

por que aunque ya no estes presente se que me cuidas y ves mis actos y pues te duras cuenta que hago lo mejor que puedo, como mamá, como hija, como persona. Gracias por la educación, principios y valores que nos inculcaste.

Te amo papá.

Quinta sesión (13-abril-16)

Se le indico de tarea que hiciera frases con "Ahora me doy cuenta"



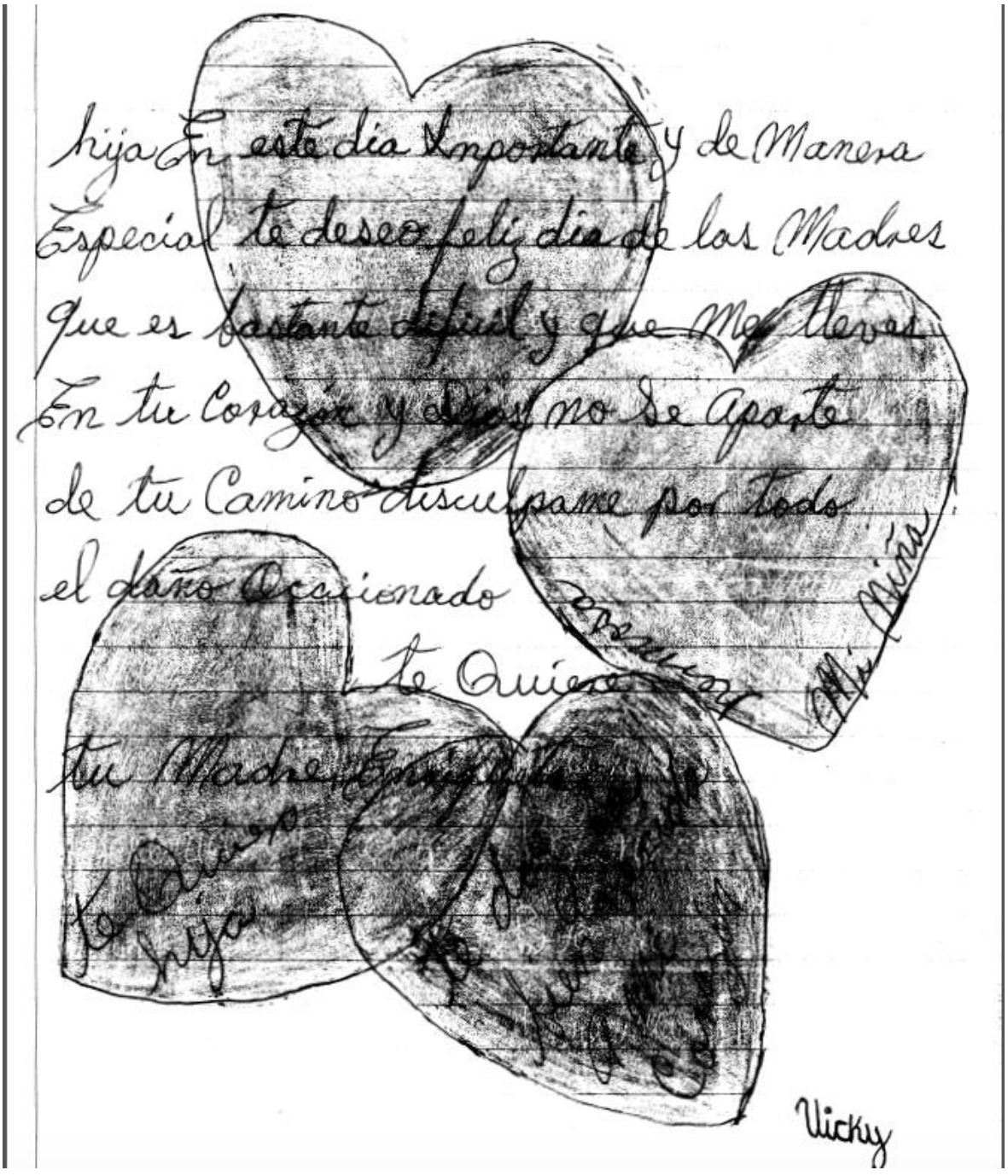
Ahora me doy cuenta

No se cosas de ti mamá.
Que no platico contigo mamá.
Me volví dura con ella (mamá).
Aveces soy indiferente con mi mamá.
Que busco cariño.
Depende de mi enojarme.
Que callaba mis molestias.
Que en algun momento me sentí culpable.
Que también cometo errores.
Que la vida pasa rapido
Que hay que sonreir.
Que tengo que ser feliz con lo que tengo.
Que quiero entender a mi mamá.
Debo, tengo y quiero cuidar mi cuerpo.
Que ya no grito como antes.
Que no soy mala persona.
Que soy muy sentimental.
Me gusta ayudar.
Que no hago todo lo que me gustaria
Quiero hacer más actividades con mi tiempo.
Lloro por lo bueno y lo malo.
En mi vida hay gente buena tambien.
he salido adelante.

Sexta sesión (20-abril-16)

A la paciente se le dejó de tarea que se dibujara

Décima sesión (25-mayo-16)



Mamá:

Gracias por tener el detalle de escribirme y hacerme saber que me quiere, es para mi muy bonito y me hace sentir muy feliz, yo también la quiero mucho.
Siempre esta en mi corazón, que los malos momentos que pasamos los olvidemos para mi ya no existen, sigamos adelante disfrutemos el presente, y también quiero disculparme con usted por no haber tenido una buena comunicación, por las discuciones, por no haber tenido el valor de aseptar mis errores y por haberla hecho sentir mal.

"La amo mamá queta."

Virginia.

Referencias bibliográficas

Baumgardner, P. (2003) *Terapia Gestalt: Una interpretación,* México: Editorial Pax México

Castanedo, C. (1991) Terapia Gestalt: Origen y aplicación al campo de la salud mental. Ponencia presentada en las Jornadas de Psicología Humanista de la Asociación Murciana de Terapia Gestalt. Publicado en Gestalterapia. Recuperado de http://Gestalt.ac/histo03/

Castanedo, C. (2002) *Terapia Gestalt: enfoque centrado en el aquí y el ahora*. Barcelona: Herder, (4ª. Ed.)

Centro Vivencial de Psicoterapias (2016) disponible en : http:www.centrovivencialdepsicoterapias.org.mx

Cuenca, F. (2006) *El Enfoque Gestalt en los servicios sociales*, Hojas informativas de los psicólogos de las Palmas, 83 (II), 25-28. Madrid, España

Enright, J. (1989) Introducción a las técnicas gestálticas. En J. Fagan e I. Shepherd (Comps.), Teoría y Técnica de la psicoterapia guestáltica (pp.108-129). Argentina: Amorrortu.

Goodman en Stoehr, T. (1999) *Aquí , Ahora y lo que viene, Paul Goodman y la psicoterapia Gestalt en tiempos de crisis mundial*, Santiago de Chile: Ed. Cuatro Vientos, (2º. Ed.)

Latner, J. (2004) Fundamentos de la Gestalt, Santiago de Chile: Cuatro Vientos, (4º. Ed.)

Naranjo, C. (2004 a) *Gestalt de Vanguardia*, Argentina: Saga Ediciones de Editorial Lumen

Naranjo, C. (2004 b) *La Vieja y Novísima gestalt*, Santiago de Chile: Cuatro Vientos

Peñarrubia, F. (1998) Terapia gestalt. La vía del vacío fértil. Alianza Editorial

Perls, F. (1976) El enfoque guestáltico y testimonios de terapia. Editorial Cuatro Vientos.

Perls, F. (2006 b). *Yo, hambre y agresión*. México: Fondo de Cultura Económica.

Robine, J. (2005) *Contacto y Relación en psicoterapia*, Santiago de Chile: Editorial Cuatro vientos, (2ª. Ed.)

Salama, H. (2006) *Manual del Test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama*, México: (4ª. Ed.) Instituto Mexicano de Psicoterapia Gestalt

Salama, H. (2003) *Psicoterapia Gestalt, proceso y metodología*, México: Alfaomega, (3ª. Ed.)

Salama, H. (2007) Psicoterapia Gestalt, Proceso y Metodología, México: Alfaomega, (4ª. Ed.)

Salama, H. y Villareal, R. (2002)*El Enfoque gestalt, una psicoterapia humanista*, (3ª. Ed) México: Manual Moderno

Sartré en Appignanesi, R. y Zárate, O. (2002) *Existencialismo para principiantes*, Buenos Aires, Argentina: Era Naciente (1ª. Ed.)

Sinay, S. y Blasberg, P. (2002) *Gestalt para principiantes*, Buenos Aires, Argentina: Era Naciente

Stevens, J. (2000) *El "darse cuenta*". Chile: Cuatro Vientos

Stevens, J. (2006) *El darse cuenta, sentir, imaginar y vivenciar; Ejercicios y experimentos en terapia gestalt*, Santiago de Chile: Cuatro Vientos, (26ª. Ed.)

Stevens en Stevens, J. Comp. (2006) *Esto es Gestalt,* Santiago de Chile: Cuatro Vientos editorial

Williams, L. (2006) *Spiritualy and Gestalt: a Gestalt-Transpersonal perspective,* Gestalt Review: 10(1). 6-21

Yontef, G. (2005) *Proceso y diálogo en psicoterapia géstaltica*, Santiago de Chile: Cuatro Vientos (5ª. Ed.)

Zinker, J. (2004) *El proceso creativo en la Terapia Guestáltica*. México: Paidós

Ziriano, Q. (1990) *Breve diccionario analítico de conceptos husserlianos*, tesis de maestría UNAM, FFYL.