

Universidad de Palermo  
Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales  
Departamento de Psicología

Trabajo final integrador

**Técnicas utilizadas en uno de los talleres de Terapia Gestáltica abiertos a la  
comunidad y las experiencias vividas por sus participantes**

Autor: Nadal, Ignacio

Tutor: Dr. Ricardo Zaidenberg

## Índice

<u>1.</u>	<u>Introducción</u>	4
<u>2.</u>	<u>Objetivos</u>	6
	<u>2.1 Objetivo General</u>	6
	<u>2.2 Objetivos Específicos</u>	6
<u>3.</u>	<u>Marco teórico</u>	7
	<u>3.1 Inicios de la Terapia Gestáltica</u>	7
	<u>3.2. Fundamentos de la terapia Gestáltica</u>	8
	<u>3.2.1. La influencia del psicoanálisis</u>	8
	<u>3.2.2. Bases en la Psicología de la Forma</u>	9
	<u>3.2.3. Fundamentos humanistas</u>	10
	<u>3.2.4. Conceptos de la filosofía existencial y de las religiones orientales</u>	11
	<u>3.3. Conceptos centrales de la Terapia Gestáltica</u>	12
	<u>3.3.1. El aquí y ahora</u>	12
	<u>3.3.2. El darse cuenta</u>	13
	<u>3.3.3. Figura y fondo</u>	15
	<u>3.3.4. La responsabilidad</u>	15
	<u>3.3.5. Las polaridades</u>	16
	<u>3.3.6. La autorregulación orgánica</u>	17
	<u>3.3.7. Los límites del organismo</u>	18
	<u>3.3.8. El impasse</u>	19
	<u>3.4. Las técnicas de la Terapia Gestáltica</u>	19
	<u>3.5. Cómo se utilizan las técnicas</u>	23
	<u>3.6. Los talleres vivenciales de la Terapia Gestáltica</u>	25

	3
<u>4. Metodología</u>	29
<u>4.1. Tipo de estudio</u>	29
<u>4.2. Participantes</u>	29
<u>4.3. Instrumentos</u>	30
<u>4.4. Procedimiento</u>	30
<u>5. Desarrollo</u>	31
<u>5.1. Introducción</u>	31
<u>5.2. Técnicas utilizadas en los talleres de las Jornadas</u>	32
<u>5.3. Objetivos buscados por los coordinadores del taller</u>	36
<u>5.4. Percepción de las técnicas y de los talleres, por parte de los participantes</u>	40
<u>6. Conclusión</u>	47
<u>7. Referencias bibliográficas</u>	51

## 1. Introducción

El trabajo aquí presentado como trabajo final integrador (TFI), se realiza dentro de las exigencias propuestas por la Universidad de Palermo para completar la carrera de licenciatura en psicología.

El tema del TFI surge de la última práctica de la carrera, donde se realiza una residencia de 280 horas, en una de las instituciones elegidas por el alumno entre distintas alternativas ofrecidas por la universidad.

Desde un primer momento la descripción de la forma de trabajo de una de las asociaciones propuestas, donde su modelo está desarrollado dentro del marco de la Terapia Gestáltica, las características de las técnicas que utilizan, la observación participante en todas las áreas de la institución y los seminarios que son parte del mismo proceso, fueron los motivos que impulsaron la elección de dicha institución por parte de quien escribe.

Dentro de la práctica que brinda esta residencia, se dictan cuatro seminarios. En paralelo se pautan reuniones semanales para la coordinación del grupo de residentes por temas operativos y también como un espacio de contención, por cualquier tema que pudiera surgir en los procesos personales de cada integrante.

Otros requisitos de la pasantía consisten en asistir a las jornadas de apertura de la formación que realiza dicha institución, se realizan supervisiones y admisiones dentro del departamento de Servicio de Atención a la Comunidad (SAC), siempre todo con la misma modalidad participante, donde se comparte y se permite observar el trabajo de terapeutas con muchos años de experiencia, lo mismo con la formación de los nuevos.

También como parte de la residencia esta la participación de la Jornada de Talleres Abiertos a la Comunidad. En dicha jornada se realizan talleres con diferentes temáticas con ejercicios vivenciales que promueven el darse cuenta, en los mismos no se realizan intervenciones terapéuticas, se busca hacer foco en aspectos personales e individuales que luego serán compartidos con quienes realicen el ejercicio o con todo el grupo si así lo desean.

Luego de haber atravesado el proceso, el autor del presente trabajo manifiesta que dichas experiencias le resultaron sumamente movilizantes y fueron generadoras de gran material para trabajar en su terapia personal. Esto fue lo que llevó a definir el tema de

estudio, cuyo objetivo es indagar sobre la percepción de lo vivenciado en los talleres anteriormente descritos, desde el punto de los participantes y si la experiencia les permitió darse cuenta de algún aspecto que pudieran no tener presente e indagar si esto pudiera haber sido de ayuda para su terapia o en cualquier ámbito de su vida.

Este tipo de técnicas y los ejercicios que promueven el darse cuenta son pilares esenciales de la terapia gestáltica. Para profundizar sobre el diseño de los mismos se realizaron entrevistas con los responsables del armado y del dictado de los talleres, también se entrevistó a dos de los asistentes a los mismos, donde compartieron su experiencia en base a los ejes descritos, y a esto se le sumó la observación participante.

## 2. Objetivos

### 2.1 Objetivo General

Describir la utilización de las técnicas en uno de los talleres de las Jornadas abiertas a la comunidad, llevadas a cabo por la institución Gestáltica en cuestión.

### 2.2 Objetivos Específicos

2.2 Describir las técnicas utilizadas en uno de los talleres de las Jornadas Abiertas a la Comunidad.

2.3 Describir el objetivo de las técnicas utilizadas en uno de los talleres de las Jornadas Abiertas a la Comunidad, por parte de los terapeutas.

2.4 Describir la percepción de las técnicas desde el punto de vista de los participantes involucrados y en particular, si dichas técnicas les facilitaron el darse cuenta de aspectos emocionales.

### 3. Marco teórico

#### 3.1 Inicios de la Terapia Gestáltica

En el comienzo de la psicología entre los años 1870 y 1880, los primeros pasos se enfocaron en la medición de los elementos básicos de la mente. Por otro lado, un grupo de investigadores compuesto por Wertheimer, Köhler y Kofka, proponían otro punto de vista y prefirieron estudiar configuraciones y patrones que surgían de la experiencia directa, así fundaban en Alemania la Gestalt – Psychologie (Castanedo, 1998). Según Peñarrubia (1998) este último enfoque de estudio no se ocupaba del campo terapéutico, sino de analizar las leyes de percepción humana y la dinámica entre la figura y el fondo. Es por ello que su nombre sea Gestalt, que suele traducirse del alemán como forma o configuración.

Friedrich Salomon Perls, conocido como Fritz Perls junto con su esposa Lore Possner, fundan la Terapia Gestáltica en la década de los '40 (Yontef, 1995). Si bien utilizaron el mismo término Gestalt para denominar su línea terapéutica, su relación es más bien metafórica y podría decirse que los conceptos que más tomó de la primera fueron los de figura – fondo y lo referido a la gestalt incompleta (Peñarrubia, 1998).

Perls fue influenciado principalmente por el psicoanálisis, el análisis activo de Reich, la filosofía existencial, la Gestalt – psychologie y las religiones orientales; desde esta mirada se toma al paciente como un organismo total, enfocándose en lo que es y no en lo que debería ser (Castanedo, 1998). También el interés de Perls durante toda su vida por el teatro y la actuación, deben considerarse como otro factor de peso en sus intereses, hasta constituirse en uno de los pilares de su terapia (De Casso, Gestalt, terapia de autenticidad, 2003).

El enfoque gestáltico es fenomenológico, un modo no causalista de describir o enfrentarse al mundo, trabajando con los pacientes con el aquí y ahora, dejando de lado el porqué, sin buscar razones causales que expliquen todo. Esta mirada alejó sus teorías del enfoque psicoanalítico (Schnake, 2003).

## 3.2. Fundamentos de la terapia Gestáltica

### 3.2.1. La influencia del psicoanálisis

En el año 1926 Perls comienza su primera terapia psicoanalítica con Karen Horney y le atrae tanto que decide comenzar un doctorado en psicoanálisis. En 1930 comienza su cuarto análisis con el terapeuta psicoanalítico Wilhelm Reich, con quien establecería una gran amistad y admiración (Peñarrubia, 1998). Esta admiración incidiría para que la Terapia Gestáltica sea fuertemente influenciada por el punto de vista de Reich, este realizaba una observación detenida del comportamiento del paciente, insistía en que el terapeuta debía convertirse en un participante más activo (Zinker, 2003). También despertaría nuevas inquietudes en Perls por la energía que demostraba, como se expresaba, su actitud para con quien era su paciente, como hablaba de las resistencias, fue así como el cuerpo comenzaba a ser foco de estudio (De Casso, Gestalt, terapia de autenticidad, 2003).

Reich se conectaba con lo que estaba sucediendo en el aquí y ahora, e intentaba realizar una lectura corporal de ello. También brindó una mirada donde el hombre era capaz de bloquear el libre fluir de su energía. Establecía un círculo vicioso de la neurosis que convertía al hombre en un ser preso de sus contracturas neuróticas, a las que denominó corazas musculares. Perls toma todo esto como objeto de estudio, los modos de bloqueo de la energía, el corazón mismo de las diferentes estructuras neuróticas (Baranchuk, 1996). Reich se enfocaba en la coherencia entre lo dicho y lo expresado con el cuerpo, esto último siempre llamó la atención de Perls (Naranjo, 2002).

De todas maneras si bien Perls reparó en el enfoque de Reich sobre la energía del paciente, también criticó sus denominadas aperturas, ya que decía que eran tan poco útiles, también criticaría la introspección del psicoanálisis (Perls, 2012).

Con la llegada de la guerra migro hacia Sudáfrica y junto con su esposa fundaron el Instituto Sudafricano de Psicoanálisis. En 1936 acude al Congreso Internacional de Psicoanálisis en Checoslovaquia donde presenta su trabajo sobre resistencias orales, este planteo no fue bien recibido ni por Freud ni por su amigo Reich y así comenzaba a alejarse de sus maestros (Peñarrubia, 1998).

Perls por un lado se sentía atraído y admiraba el psicoanálisis, pero también comenzó a criticar su encuadre argumentando que estaba orientado a los síntomas, de hecho en

algunos de sus escritos hasta lo llegaría a considerar regresivo e infantilizante. Tampoco compartía la postura del terapeuta en las sesiones, proponía conectarse desde lo emocional, desde su mirada había que intentar sentir lo que estaba atravesando el paciente y a esta forma la denominaría resonar junto al paciente, solo desde allí podría acompañar a otro a generar una nueva realidad (De Casso, Gestalt, terapia de autenticidad, 2003).

### 3.2.2. Bases en la Psicología de la Forma

En la Psicología de la Forma se pueden identificar dos etapas, la primera guiada por Wertheimer, Koffka y Köhler en Alemania y la segunda en Norteamérica, con los aportes de Lewin y Goldstein (Wheeler, 2002). Durante el primer período el foco de interés estuvo centrado en la percepción humana, en el segundo la investigación se orientó al estudio del aprendizaje, la personalidad y los grupos (Peñarrubia, 1998).

Se pasa naturalmente del estudio de la percepción al aprendizaje, ya que para los gestálticos el segundo es un componente del primero. Dicen que se puede aprender cuando se percibe la relación apropiada, entonces se identifican ambos constructos en una gestalt. De hecho Köhler concluyó en que el problema del aprendizaje es secundario a la percepción. Cuando se crea una gestalt se experimenta una toma de consciencia, se comprende (Castanedo, 1998).

Si se toma al campo perceptivo como una interrelación de fuerzas, se aprecia que del fondo emerge una fuerza que se puso en relieve y ocupa el primer plano del lugar, es decir la figura. Esta figura y fondo son conceptos que tomaría más tarde Perls para diferenciarse del psicoanálisis y son utilizados como una analogía del consciente-inconsciente y el darse cuenta enfocando o percibiendo (Peñarrubia, 1998).

Otro concepto tomado de esta escuela, es la tendencia a completar todo aquello que se percibe por más que se vea la existencia de huecos en una figura, la Psicología de la forma dice que se tenderá a completar los faltantes para percibir la figura completa. Este primer impulso puede malograrse por distintos factores (sociales o personales) y a esta imposibilidad de completar el cierre se la denominó gestalt incompleta. Esto atenta contra la tendencia natural de completar la propia experiencia y el no poder realizarlo, podría significar un desajuste en el sujeto, señalando características propias de un

proceso de alienación neurótica (Peñarrubia, 1998). Según la organización de los hechos, conductas y percepciones y no por los elementos individuales de un fenómeno, se determina el significado de una determinada acción o situación (Perls, 1976).

Naranjo (2002) sostiene que Perls eligió el nombre de Terapia Gestáltica en oposición a la teoría asociacionista freudiana, además de que en esa época se estuvieran estudiando otros enfoques.

### 3.2.3. Fundamentos humanistas

Muchos enfoques fenomenológicos con perspectivas diversas como la gestalt, el existencialismo y el humanismo, coincidirían en que la preocupación elemental de la psicología debería ser la existencia humana y esta se desarrolla en el presente como producto de una percepción particular, única para cada persona. Como uno de los principales referentes del humanismo, Carl Rogers presentaba un hombre esencialmente bueno que buscaba su felicidad y autorrealización (Arias Gallegos, 2017). El humanismo le da valor a todo aquello que cualquier individuo es o hace, aún las conductas destructivas son un intento de respuesta ante las distintas situaciones sociales. El ser humano tiene una tendencia innata hacia lo constructivo, a realizar lo que considere mejor para cada ocasión (Muñoz Polit, 2012).

Uno de los principios básicos de esta corriente reside en que los cambios propiciados por la terapia, ocurren como resultado dentro de un proceso vivencial. Los significados se logran con el darse cuenta, con la toma de conciencia, estos significados deben ser sentidos y hasta puede haber necesidad de no verbalizarlos (Castanedo, 1998).

Otro factor de coincidencia está en la mirada sobre la relación paciente - terapeuta, desde esta perspectiva se veía en otros modelos una relación asimétrica donde el terapeuta era el dueño del saber, en la mirada que propone el humanismo se establece una relación de pares, de persona a persona como la que propone la Terapia Gestáltica (Castanedo, 1998). De hecho Perls toma de Carl Rogers la relación persona a persona, en lugar de la de médico - paciente, corriéndose así de una posición asimétrica a un lugar de igualdad. Rogers sostenía que la fuerza directiva más importante provenía del paciente, donde una persona mejora su salud al restaurar partes negadas o reprimidas (Salama, 2008).

La visión humanista también difiere del conductismo en cuanto no consideran que las acciones y las conductas, puedan tener más relevancia que los sentimientos y las motivaciones intrapsíquicas (Castanedo, 1998).

En la etapa centrada en el cliente de Carl Rogers, se le da menos peso a las técnicas y más a la relación humana. Prioriza la actitud terapéutica por sobre la técnica, entrando así en la fenomenología y la percepción de la realidad que tienen los clientes (Serra Undurraga, 2015).

#### 3.2.4. Conceptos de la filosofía existencial y de las religiones orientales

Según Serra Undurraga (2015) entre 1947 y 1951 la Terapia Gestáltica se empezó a alejar de los conceptos establecidos en ese momento por la visión psicoanalítica e hizo énfasis en el contacto, el diálogo, el enfoque fenomenológico y las teorías de campo.

Estos puntos coinciden con el enfoque de la filosofía existencial que busca la toma de conciencia de lo que pudiera estar ocurriendo en el momento inmediato, también promueven el darse cuenta participando al terapeuta dentro del proceso. Tanto los factores darse cuenta como la participación activa de quien dirige la sesión, reflejan el foco de atención que los existencialistas llaman fenómeno de la experiencia inmediata del hombre (Castanedo, 1998). Siguiendo con los puntos que comparten la Terapia Gestáltica y el existencialismo, ambos señalan que la existencia ya no remite al mero existir y refiere a la expresión humana del modo de existir. Este enfoque del existencialismo le devuelve importancia al ser humano, ya que refiere al propio valor cuando establece que cada sujeto es único e insustituible (Salama, 2008).

Gran parte de los aportes fenomenológicos y existenciales, llegan a la Terapia Gestáltica de la mano de Laura Posner, quien trabajó con los teólogos existencialistas Martin Buber y Paul Tillich (Yontef, 1995). Del contacto de los Perls con Buber, se siente la influencia que provocó en su línea de pensamiento. Si bien la filosofía dialógica que propone Buber resalta el carácter único de la existencia del hombre, también hace énfasis en la condición dialógica inherente al ser humano. Esa dualidad o polaridad que coexiste en los individuos, esta doble tendencia se relaciona con la idea del hombre como gestalt, como totalidad conformada por polaridades complementarias, también

como los procesos de auto-regulación orgánica y homeostasis, entendiendo esta última como algo dinámico, como un continuo fluir (Velásquez, 2001).

En cuanto a las religiones orientales, se toman conceptos tanto de Taoísmo como del Budismo, enfocándose de similar forma en el acto de meditar la vida, vivirla a conciencia plena y por los experimentos fenomenológicos (Castanedo, 1998). En el mundo del Taoísmo el universo se encuentra en constante cambio, por lo que todo pasará en algún momento a su opuesto. Con estos intercambios se concilian las polaridades y esto dará lugar a la integración de la personalidad. Los individuos no deberían oponerse al devenir natural, esto obstaculizaría su crecimiento y para la Terapia Gestáltica a esta acción terminaría en neurosis (Salama, 2008). Estos conceptos de polaridades e integración toman un rol protagónico en esta línea terapéutica.

El aprendizaje Tao es producido por un sujeto cuando este experimenta sus capacidades, va descubriendo y concientizando la creación de su propio destino. Todo como proceso, no como meta que se puede asignar a un otro (Zinker, 2003).

Desde la perspectiva de la filosofía Budista Zen nada existe excepto el aquí y ahora, la Terapia Gestalt adhiere a esa visión y piensa el ahora como el preciso momento en que se le presta atención a algo, se experimenta y se puede hablar de ello (Perls, 2012).

### 3.3. Conceptos centrales de la Terapia Gestáltica

A continuación se describen las principales ideas que se utilizan para trabajar con esta línea terapéutica, para poder conectarse con el presente se hace foco en el aquí y ahora, se busca el darse cuenta de aspectos no conocidos, haciendo figura las situaciones que nos interesan analizar y fondo con aquello que nos distraiga, todo esto siempre asumiendo la responsabilidad de nuestros actos, aceptando las polaridades que tenemos, buscando la autorregulación que delimitada por nuestros límites nos reflejarán las situaciones de impasse.

#### 3.3.1. El aquí y ahora

Son los pilares donde se sostiene la Terapia Gestáltica, su esencia. El ahora abarca todo lo que existe, el pasado ya no puede ser modificado y trabajaremos con lo que quedó de él, el futuro será según actuemos hoy; refiere al estar aquí a vivenciar. Se

ocupa de aquello que hace a la estructura, a lo que está ocurriendo en el proceso actual (Perls, 2012). El proceso terapéutico solo puede darse en una actualidad temporal (ahora) y en un contexto espacial (aquí), se evita todo lo que no está ocurriendo en el presente, (aunque la experiencia remita a un hecho del pasado) o a un miedo del futuro, solo en el presente se puede llevar a cabo la integración (Castanedo, 1998).

El aquí y ahora se inicia por la sensación, la fluctuación sensorial que va de un momento a otro y es primaria; el proceso cognoscitivo no se presenta elaborado. Dicha experiencia luego es elaborada y nombrada cognoscitivamente (Zinker, 2003).

Cuando la disminución de conciencia está tan marcada que el sujeto no reconoce la pérdida, limitación o fracaso de su potencialidad, uno puede llegar a creerse libre de ella. Esta pérdida también está inmersa en nuestra vida emocional y motivacional (Naranjo, 2008). Según Perls (1976) un neurótico hace que sus acciones dificulten su vida presente, es una persona que se auto-interrumpe, le es difícil participar plenamente en el presente. Es por ello que se le pide al paciente que dirija toda su atención a lo que está sucediendo en el momento actual, en el aquí y ahora.

### 3.3.2. El darse cuenta

El darse cuenta es el proceso de estar atentamente en contacto con los eventos del entorno ambiente/individuo, con total percepción de los sistemas sensorio-motor, emocional, cognitivo y energético. Se crean totalidades nuevas, significativas y son por sí mismas una integración de cualquier problemática (Yontef, 1995). Todo está basado en el darse cuenta, es la base del conocimiento, de la comunicación. Lo que se pretende es hacer que la otra persona se dé cuenta de algo, de sí misma (Perls, 2012).

El darse cuenta eficaz esta potenciado por la necesidad del organismo y no solo requiere de un conocimiento de sí mismo, sino que precisa de un conocimiento de la situación y de la posición adoptada frente a ella. Cualquier negación tanto de la posición como de la situación, puede alterar el darse cuenta. Este proceso va acompañado de un sentimiento de pertenencia, de conocer el control que se tiene sobre la misma, de las elecciones y de la responsabilidad por los sentimientos y la conducta adoptada (Yontef, 1995).

Es un proceso donde se avanza a niveles más profundos de conocimiento, tanto del ambiente como de responsabilidad por las acciones elegidas, auto-conocerse, auto-aceptarse y facilitar el contacto con uno mismo. Muchas veces los individuos no se dan cuenta cómo producen su propia infelicidad y pueden producir mejoras, siempre que estén dispuestos al trabajo del darse cuenta. De la misma forma, a algunos pacientes se les dificulta el trabajo de contacto, lo que no significa que no quiera trabajar sino que se deben respetar los tiempos personales, diferenciando el no puedo del no quiero. Las barreras internas tales como aprendizajes y creencias previas, ansiedad o vergüenza, dificultan el darse cuenta (Yontef, 1995).

El me doy cuenta habilita al paciente las propias habilidades y capacidades de su sistema sensorial e intelectual, le permite percibir sus emociones relacionadas a la situación (Perls, 1976).

La primer experiencia del ahora me doy cuenta por lo general lleva al participante a impresiones sensoriales; a medida que continua con la profundización de la experiencia, se van incluyendo tanto elementos internos como externos, se amplía el potencial de acción y de elección (Perls, 1976).

Desde la Terapia Gestáltica se considera que el paciente puede lograr el darse cuenta mediante la actuación. Se puede lograr interpretando cualquier fantasía, cualquier cosa que imagine para poder identificar el significado de aquello que estuviera haciendo y este es uno de los conceptos básico de esta terapia. El paciente debe repetir en su cotidianeidad, lo que no logra concluir en forma satisfactoria y estas repeticiones son asuntos inconclusos (Perls, 1976).

El objetivo de esto es ayudar a desbloquear aquello que impide el desarrollo del potencial de las personas, su postura frente a estas situaciones. Se busca crear un espacio donde el consultante pueda volver a vivenciar para poder ser consciente de sí mismo y lo que ello le genera con el entorno, con el presente, para ser responsable de sus actos (Flores & Hernández, 2006).

### 3.3.3. Figura y fondo

Los individuos no perciben las cosas o situaciones de forma aislada, sino que las organizan mediante un proceso perceptivo y recién ahí se les da significado. Según donde se ponga el foco surgirá la figura y el resto quedará en el fondo (Perls, 1976).

En los primeros experimentos de los gestálticos la figura - fondo evaluaba la percepción y el conocimiento, pero en la Terapia Gestáltica refiere a las funciones que le permiten a individuo hacer figura en aquello que le interesa y pasar al fondo a aquello que no requiere atención en ese preciso momento. A los individuos con alguna perturbación se les complica la diferenciación, les cuesta elegir aquello que tiene importancia y lo que no (Zinker, 2003). Perls fue quien se ocupó de analizar la percepción y organización de los propios sentimientos, emociones y sensaciones corporales, a través de la motivación personal y las percepciones orgánicas corporales (Burga, 1981).

Desde la visión de la Terapia Gestáltica se toma el supuesto de que el hombre se compone de estructuras totalizadoras y solo desde allí puede comprender y experimentar; este concepto de totalidad se asemeja al concepto oriental del Tao, donde ambos parten de la idea de totalidad de figura y fondo, constituyen la totalidad y no pueden ser separados sin que pierda su significado individual o sea la totalidad (Quitmann, 1989).

Perls asocia al proceso de la homeostasis a la construcción de las Gestalt; esto remite a la aparición de una figura por sobre un fondo, lo que señalará una necesidad emergente del organismo que debe ser atendida. Tanto los órganos como los sentidos, movimientos y pensamientos, se organizan bajo este criterio. Una vez que la necesidad es satisfecha, se convierte en fondo y una nueva necesidad tomará su lugar (Quitmann, 1989).

### 3.3.4. La responsabilidad

Para la Terapia Gestáltica las personas son responsables, es decir hábiles para responder. Esto implica que son los actores principales que determinarán su conducta. Si se confunden la responsabilidad, la culpa y los debería; se pasa a ignorar los verdaderos deseos, entonces las respuestas no son integradas o se tornan condescendientes (Yontef, 1995). Es por ello que uno de los primeros pasos en la Terapia Gestáltica, es ayudar al

paciente a asumir la responsabilidad tanto de sus actos como de sus sentimientos e inclusive de su experiencia (Salama, 2008).

Los gestálticos se ocupan de señalar la diferencia entre lo que se elige y lo que viene dado, no se responsabiliza al contexto, las personas deben ser responsables de lo que eligen hacer (Yontef, 1995). Se debe tomar a la responsabilidad no como un deber sino como un hecho, somos responsables de nosotros mismos querámoslo o no y este modelo de terapia trabaja sobre esta visión de la realidad, haciéndose cargo de lo que está sintiendo, diciendo, haciendo o negando (Castanedo, 1998).

En última instancia es uno quien debe tomar la decisión final de qué hacer y debe ser responsable tanto de su actuación como de su situación. Perls decía que en ese momento aparece la desesperación propia del ser humano, la declaración existencial del terror ante un futuro incierto, la necesidad de estar abiertos a la incertidumbre y asumir la responsabilidad que ello implica (Quitmann, 1989).

Durante toda su trayectoria Perls se ocupa de incorporar elementos que le permitan convertir a sus pacientes en sujetos más conscientes y responsables (Naranjo, 1990).

### 3.3.5. Las polaridades

Nuestro cerebro utiliza distintos constructos para poder diferenciar o comprender un concepto, se debe conocer su opuesto que nos permita decir lo que no es. Esta forma de comprender, en ocasiones puede generar problemas. En muchos de los procesos psicológicos, se establecen categorías polares (activo - pasivo, dominante - sumiso, etc.); se establece un equilibrio de fuerzas, ya que de otro modo el proceso desaparecería. Las fuerzas de atracción y expulsión, son quienes determinan dicho proceso (Castanedo, 1998).

Frecuentemente las polaridades se toman como partes opuestas que se complementan o explican entre sí y de un todo que las contiene. Los polos positivo y negativo de un campo eléctrico son el modo prototipo de esta diferenciación. Para la Terapia Gestáltica el concepto de polaridad toma a los opuestos como parte de un todo, como el yin y el yang. Con esta visión polar del campo, se aceptan e integran las diferencias (Yontef, 1995).

Perls fue influenciado por la idea de indiferencia creativa de Fridländer que dice que los opuestos se remiten uno a otro en lugar de neutralizarse. Entre deseos y necesidades contradictorias, es donde se puede encontrar el equilibrio. Para la terapia Gestáltica el organismo tiende a moverse al punto de equilibrio entre la autoconservación (recogimiento, seguridad, tranquilidad, etc.) y el crecimiento (cambio, movimiento, riesgo, etc.) (Quitmann, 1989).

Se forma una polaridad entre el individuo y el ambiente, la opción resultante no se da entre el individuo y la sociedad, sino entre una regulación orgánica y una arbitraria (Yontef, 1995). La dicotomía de los aparentes opuestos no debe ser pensada como antagónica, sino que a través de estos polos se puede encontrar la armonía natural al verlos desde un enfoque complementario (Dominguez Mondragón, 2011).

En todo se encuentran polaridades, hasta el carácter de un sujeto está determinado por la elección de las mismas. En terapia se deben cuestionar estas creencias, sabiendo que esto podría generar un conflicto interno, para luego poder reorganizar las mismas mediante el desarrollo del propio potencial (Salama, 2008).

### 3.3.6. La autorregulación orgánica

Un organismo en todas sus etapas, se encuentra en un constante juego de balance y desbalance. El proceso mediante el cual el organismo satisface sus necesidades es un proceso de homeostasis, un proceso de autorregulación que le permitirá interactuar con el medio ambiente (Perls, 1976).

Existe un ciclo de satisfacción de necesidades que en Terapia Gestalt se lo denomina ciclo de autorregulación del organismo. Las sensaciones se convierten en consciencia y me permiten darme cuenta que tengo hacer algo para satisfacerlas (Zinker, 2003).

Perls consideraba a la auto-regulación como uno de los fenómenos más interesantes. La disputa regulación externa vs. autorregulación que tanto incómoda a los controladores, no se trata de una anarquía carente de significado sino que refiere a un organismo que es dejado solo para cuidarse, sin interferencias externas. Es un gran avance entender esto, el darse cuenta per se y el poder curativo que ello implica con el darse cuenta pleno, se percibe que con esta regulación se le puede habilitar al organismo el hacerse cargo de la situación, sin interferencias, ni interrupciones, confiando en su

sabiduría. Todo esto en contraposición con la patología de la auto-manipulación, control del ambiente y cualquier otro factor que pudiera dificultar dicho autocontrol (Perls, 2012).

También habla de dos personajes que representan el juego de la auto-tortura en nuestras fantasías, representados por el perro de arriba y el perro de abajo. El primero está lleno de virtudes, pero es autoritario y siempre tiene la razón; es prepotente y genera el concepto "tú deberías...", la exigencia. El segundo es el lado defensivo, adulator, carente de fuerza. Se expresa con frases tales como "haré lo posible", "Lo he intentado, pero...", y este último es quien generalmente termina determinando las condiciones. Ambos luchan por el control, es el conflicto interior que genera la fragmentación del individuo (Perls, 2012).

Yontef (1995) retomando escritos de Polster decía que una auto-regulación eficaz es el proceso mediante el cual un individuo se da cuenta de las modificaciones ambientales que pueden ser nutritivas o tóxicas y este contacto diferenciado conduce al crecimiento.

### 3.3.7. Los límites del organismo

Una persona existe en cuanto se puede contactar con otro y diferenciarse, estas serían las funciones de los límites. Para que cada individuo pueda contactarse con su realidad, debe arriesgarse a descubrir y llegar a sus propios límites (Yontef, 1995).

Entendiendo la relación del organismo con el contexto, Perls introduce el concepto de los límites del ego. Algo se define por sus límites en relación al ambiente que lo contiene. Los límites entre organismo y ambiente, se pueden pensar entre lo que está por dentro de nuestra piel y lo que está por fuera, pero ya evidencia cierta inexactitud en la demarcación. Tampoco es algo fijo ya que un límite fijo sería patológico. Estos límites delimitan lo propio de lo otro (Perls, 2012). Los límites entre el sí mismo y el ambiente, deben permanecer lo suficientemente permeables para recibir los cambios y a su vez lo suficientemente rígidos para sostener su autonomía (Yontef, 1995).

Se puede pensar al límite del contacto como a una capacidad de percepción que registra y comunica las situaciones nuevas o no reconocidas. Este límite regula el encuentro o intercambio con el entorno y no será una línea estática, sino que variará según el contexto (Quitmann, 1989).

### 3.3.8. El impasse

También denominado "el punto enfermo", el impasse es un punto crucial en la terapia es el primer síntoma. Es la situación donde tanto el apoyo ambiental como el soporte interno, pasan a ser obsoletos y el auto-soporte no ha sido logrado aún. El individuo debe movilizar sus recursos, es un proceso de maduración, de transformación desde el apoyo ambiental hasta el auto-soporte y ese será uno de los objetivos de la terapia (Perls, 2012).

Los resentimientos son de las peores gestalts incompletas (situaciones no resueltas), son la expresión más importante de un impasse (Perls, 2012). Si una persona considera que no puede auto-ayudarse y tampoco encuentra el apoyo externo, puede decirse que está en una situación de impasse. Gran parte de esto, se debe a que su energía está dividida entre el impulso y la resistencia. Usualmente enfrenta esto manipulando a los otros o al entorno (Yontef, 1995).

Dentro del proceso terapéutico esta la fase del Impasse donde el sujeto se siente sin saber qué hacer, se siente atrapado y bloqueado; no percibe el apoyo ambiental y todavía no encuentra el sustento que le otorgan sus propios recursos (Burga, 1981).

### 3.4. Las técnicas de la Terapia Gestáltica

Las técnicas de la Terapia Gestáltica van desde el manejo de conductas (verbales y no verbales), estructuradas y no estructuradas, introspectivas, interpersonales, dirigidas hacia adentro o hacia afuera, etc. Muchas son propias y otras adoptadas, pero siempre tendrán una impronta particular propia de esta línea de terapia, ya que toda sesión de terapia conforma una nueva y particular Gestalt (Naranjo, 1990).

Perls toma técnicas de otras corrientes, adaptando, combinando y creando nuevas, convirtiendo así a la Terapia Gestáltica en una terapia integrativa (Salama, 2008). Para el proceso terapéutico, la Terapia Gestáltica utiliza técnicas tales como el psicodrama moreniano y técnicas activas que facilitan un movimiento de contacto con las situaciones conflictivas, trabajan en el aquí y ahora de forma emocional (Flores & Hernández, 2006). El psicodrama de Moreno fue de los primeros en proponer la acción física como vía terapéutica, parafraseando a Freud diría "en principio fue la acción" en lugar de "en principio fue el verbo", utilizando conceptos tales como el aquí y ahora, la

espontaneidad, la catarsis o reestructuración, entre otros (Población Knappe & López Barberá, 1997).

Cuando se habla de técnicas, se debe evitar pensar las mismas como un conjunto de trucos para cada caso. Es fundamental la creatividad, la toma de conciencia, no se debe olvidar de que todas las técnicas son inseparables de quien las usa y subordinadas a la actitud adoptada por el paciente (Peñarrubia, 1998). La terapia gestáltica debería ser practicada de forma selectiva y diferente, según la personalidad del terapeuta, la de sus pacientes, del lugar y el momento donde cuando se lleve a cabo. Perls recomendaba que no lo imiten, cada terapeuta debería encontrar su propio estilo personal (Castanedo, 1998).

Las técnicas activas son utilizadas para generar situaciones que ayuden a la identificación de límites, conductas disfuncionales o dificultades, para así poder favorecer la construcción de nuevas conductas (Baeza & Pfefferman, 2006). La intervención desde un proceso de actuación crea posibilidades de cambios significativos a un sistema en el aquí y ahora. Se habilita la posibilidad de crear y re-crearse desde su espontaneidad y la relación a través del encuentro con los otros (Población Knappe & López Barberá, 1997). Según Salama (2008) el aspecto vivencial es una de las principales características de las técnicas de la Gestalt, de hecho muchas fueron adoptadas por corrientes humanistas. La experimentación es el proceso interno que facilita centrarse en el aquí y ahora y habilita para trabajar con la conducta de la persona (Salama, 2008).

La vivencia emocional va a depender de la propia experiencia, siempre que se sienta algo estará relacionado con el entorno. El contexto presente, es quien disparará el recuerdo y siempre será una co-creación entre el contexto y la persona, por lo que se podría decir que el individuo no es completamente responsable de lo que siente, sí es co-responsable con aquello que ayudó a provocar su reacción emocional (Muñoz Polit, 2012).

Las sensaciones, emociones y sentimientos, marcan la presencia de una necesidad. Así como el miedo indica que uno debe protegerse, el enojo puede señalar que hay que defenderse, con la percepción de sentimientos más complejos indican necesidades también más complejas. A su vez alertan para la acción y resultan motivadoras, las

acciones son altamente indiscretas, ya que hacen visualizar aquello que realmente importa. Si bien siempre se está percibiendo, estas situaciones conflictivas pueden permanecer en el fondo por mucho tiempo. (Muñoz Polit, 2012).

### 3.5. Origen, descripción y algunas clasificaciones de las técnicas

El término técnicas activas es más utilizado en textos del modelo del psicodrama de Moreno, en la terapia Gestáltica las denominan simplemente técnicas, pero ambas refieren al involucramiento del cuerpo y la acción. Para Población Knappe & López Barberá (1997) son técnicas activas porque medie o no la palabra, siempre se va a realizar una acción, una movilización, ya sea por una movilidad o un acto que obligue a otro modo de interacción, siempre van a estar presentes el cuerpo y la acción. Yontef (1995) las denomina técnicas corporales y las describe como aquellas dinámicas que mediante alguna actividad o estímulo corporal, logran el darse cuenta o el contacto.

Desde que Moreno comenzara con este tipo de técnicas surgieron innumerables variantes basadas en esta dinámica. Schützenberger en su obra Introducción al psicodrama, describe más de 350 diferentes técnicas de psicodrama (Población Knappe & López Barberá, 1997).

Población Knappe & López Barberá (1997) Realizan una primer clasificación, organizándolas por el tipo de acción en: dramatizaciones, juegos, ejercicios, role – playing pedagógico, esculturas y sociograma. Posteriormente las organizan en dos grupos, donde ponen en el primero las verbales y en el segundo las activas pero luego le dan una impronta activa también a las verbales, ya que se tiene en cuenta la acción corporal individual e interpersonal. Quedan organizadas según se describe en la figura 1.

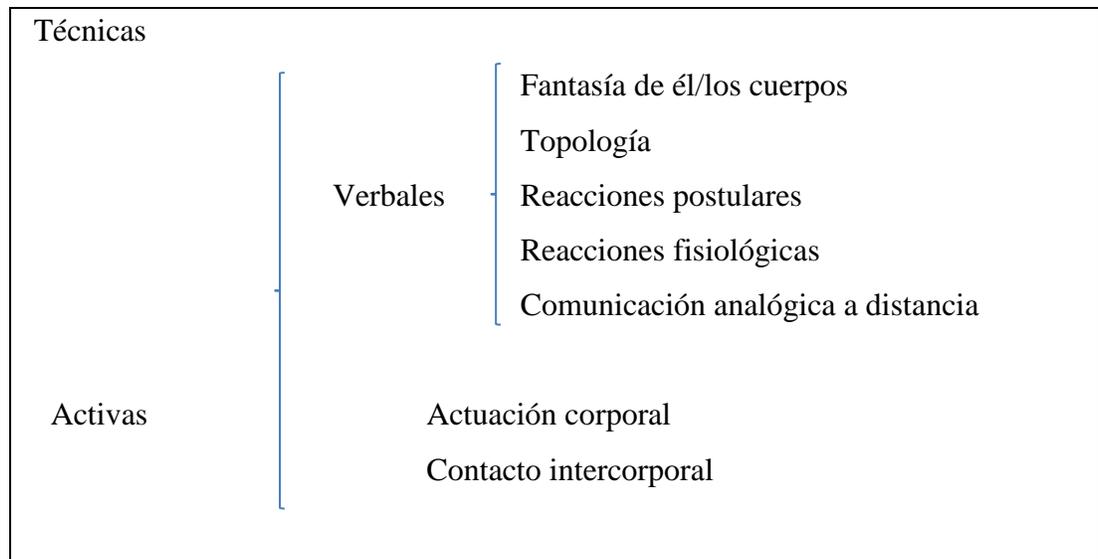


Figura 1. Clasificación de técnicas activas (Población Knappe & López Barberá, 2017)

En la Terapia Gestáltica una de las técnicas por excelencia es la silla vacía desarrollada por Perls, es una de las técnicas activas básicas en la dramatización y resolución de conflictos internos. Permite realiza un acercamiento a la interpretación de roles, tanto para terapia individual como en grupos (Leveton, 1980).

Otra técnica activa de las más representativas es la escultura que proviene del psicodrama moreniano, donde la memoria corporal nos trae modelos y esquemas de comportamiento que mezclan e intercalan lo recordado con lo olvidado y cuando la memoria es cuestionada desde la emoción y no desde la razón, irrumpe por canales no habituales sorteando los tradicionales mecanismos de defensa. Los cuerpos son el material para la labor escultórica del paciente, serán un material maleable en la mano del escultor. Se trata de construir una escultura no desde una perspectiva racional, sino vivencial (Población Knappe & López Barberá, 1997).

También son muy utilizadas las denominadas técnicas básicas que son el cambio de roles, espejo, soliloquio y doble. El cambio de roles es ponerse en lugar del otro para lograr otra perspectiva, el espejo se utiliza para que el protagonista pueda verse a sí mismo desde afuera de la situación, el soliloquio hace que se exprese lo que se siente en ese momento para ayudar a registrar lo que se sintió y el doble se utiliza para exagerar los rasgos del protagonista (Baeza & Pfefferman, 2006).

Respecto a la clasificación específica de técnicas de la Terapia Gestáltica, Claudio Naranjo las organizó no por el tipo de dinámica realizado, sino que por la forma de aplicarlas en cuanto al factor emocional y así las agrupó en: Supresivas, Expresivas y de Integración. Las primeras suprimen la evitación del paciente con aquello que le genera un conflicto, lo confronta con la situación que descubre o con aquello que ya sabe que teme. La evitación es una de las formas primarias de defensa, para evitar el sufrimiento (Carabelli, 2013). Estas técnicas llevan a realizar lo necesario para descubrir lo oculto detrás de una acción cotidiana, nos confronta con aquello que se evita (Salama, 2008).

La aplicación de las técnicas expresivas se basa en la complejidad de las expresiones humanas. Durante la aplicación de esta técnica, se aumenta la intensidad de la manifestación de los sentimientos para trabajar luego con lo que sucede en uno mismo, en el darse cuenta. Desde el enfoque gestáltico se busca la toma de conciencia, buscando identificar las posibles diferencias entre lo que está percibiendo uno mismo y lo que está percibiendo el entorno (Naranjo, 1990).

Las técnicas de integración trabajan con los opuestos de nuestra personalidad, rasgos que reconocemos y sus opuestos son representados buscando su alternancia y complementariedad, resaltando la riqueza de ambas posibilidades. La integración de ambos, es sanadora y favorece el intercambio con el entorno. Así se busca mejorar la relación entre dos características muchas veces desconocidas que son parte de un mismo sistema y buscan imponerse entre sí (Carabelli, 2013).

### 3.5. Cómo se utilizan las técnicas

En la aplicación de estas técnicas se identifican tres fases, la de caldeamiento, la de acción y la de clausura y/o comentario (Población Knappe & López Barberá, 1997).

Toda actividad se debe comenzar con un caldeamiento que será la vía que nos prepara para un estado psicobiológico, situándonos en un tiempo emocional, no cronológico, en el que se activa la espontaneidad, marcando el camino del cambio estructural o catarsis del sistema (Población Knappe & López Barberá, 1997). Es una actividad sumamente necesaria y relativamente neutral, se ayuda a los participantes a conocerse y a registrar la apertura personal que están dispuestos a trabajar (Leveton, 1980). El caldeamiento acerca al paciente o al grupo y prepara el ambiente para la acción posterior, ayudando a

relajar cualquier tensión y buscando facilitar la espontaneidad, para lograr un ambiente cálido de trabajo (Baeza & Pfefferman, 2006). Bello Canto (2014) clasifica al caldeamiento como específico e inespecífico, en el primero la propuesta se dirige al tema central del taller, una preparación hacia el objetivo mismo y el segundo tiene como finalidad conectar a los participantes con el espacio que se utilizará, propiciando el contacto con el ahora, el conectarse consigo mismo y con sus compañeros. García (2017) dice que el caldeamiento específico remite al hacer contacto con la zona de fantasía, se le da preponderancia a la figura, se la realza y en el inespecífico los participantes se enfocan en lo que denomina la zona interna, la zona de la experiencia que conecta con la respiración y la relajación. Otra organización nos brinda Leveton (1980) quien clasifica las actividades de preparación o caldeamiento, en verbales y no verbales.

En la fase de acción se explica la técnica elegida con los detalles de la situación a representar y algunas directivas que servirán de guion o argumento. Se debe observar la toma de conciencia, los estados de ánimo y comportamientos, que podrían ser ignorados o no reconocidos en el plano verbal (Baeza & Pfefferman, 2006).

Para representar esta situación se arma una escena, que es un entramado de roles con un desarrollo en un período de tiempo determinado. La representación del rol reflejará rasgos intrapsíquicos que se denominan escena interna y la representación de los roles propuestos reflejarán la escena externa. No se ven a las personas, sus acciones y el entorno como elementos aislados, sino que el conjunto se constituye como un suceso, situación o escena (Población Knappe & López Barberá, 1997). El escenario o espacio físico donde se desarrolla, los personajes, la acción que allí se representa, el tiempo y el contexto, son los ingredientes de lo que denominamos escena (Población Knappe & López Barberá, 2017).

La aplicación de estas técnicas siempre debe tener un cierre que saque a los participantes del rol que protagonizaron, del espacio del como sí, para pasar a la instancia final de sharing o eco grupal. En esta fase de cierre se trabaja la reflexión, se hace especial hincapié en el registro de aquellas emociones que pudieran haber registrado que no se tenían presentes, o ratificando los supuestos (Baeza & Pfefferman, 2006).

### 3.6. Los talleres vivenciales de la Terapia Gestáltica

Los talleres son una propuesta especial que invita a que los participantes experimenten algunas de las dinámicas de la Terapia Gestáltica, con una temática específica que invita a la reflexión. No es un proceso terapéutico, solo es un espacio contenido que habilita el darse cuenta para cualquier persona que desee participar, tal cual se describe en la invitación que proponía la institución.

“Un Taller Gestáltico es una experiencia vivencial de encuentro, aprendizaje y crecimiento, que se abre y se cierra en el aquí y ahora del tiempo-espacio compartido del taller. / Cada taller focaliza una temática en particular a partir de la cual se desarrollará la experiencia a través de ejercicios individuales y grupales que ocurren dentro de una dinámica grupal. / Los talleres vivenciales tienen como objetivos favorecer la comunicación con uno mismo y con los otros en un espacio confiable que permita entrar en contacto con aspectos propios conocidos y no tan conocidos, propiciando el darse cuenta y el desarrollo de las propias potencialidades de cambio” (A.G.B.A., 2016).

En estos últimos tiempos, la psicología abrió sus puertas a todas las personas más allá de la terapia clínica tradicional. En particular la Terapia Gestáltica brinda estos espacios para dichos fines, que suelen ser llamados talleres. Los mismos tienen un lapso de tiempo acotado y son para una cantidad determinada de participantes, en un espacio cómodo donde se procurará una experiencia vivencial, con un determinado nivel de profundidad (Carabelli, 2013). El taller es una valiosa herramienta para facilitar tanto la expresión, como la exploración del propio ser. Estamos conformados por percepciones, emociones, sentimientos, valores y creencias, los procesos básicos están compuestos por la comprensión interpretativa y la acción (Bello Canto, 2014).

Según Carabelli (2013) en los talleres los participantes se abren a la exploración vivencial sin metas ni exigencias, dice que poniendo el cuerpo en acción se facilita el autodescubrimiento. Además los diferencia de un seminario o curso, ya que se brinda

poca información dejando más lugar a la vivencia. Tampoco se trata de un grupo de reflexión, ya que se busca el conocimiento a través de la experiencia grupal.

La elección del tema del taller es un punto que suele generar muchas perspectivas, ya que un mismo tema puede ser abordado de maneras muy diferentes (Bello Canto, 2014).

Para el armado de un taller se debe tener en cuenta que tenga una estructura simple y poder identificar cuatro etapas a saber: 1. introducción, 2. desarrollo de la exploración vivencial, 3. integración de las vivencias y conclusiones, 4. cierre de la experiencia (Carabelli, 2013).

En la etapa de introducción se crea un clima de seguridad psicológica que permita a los participantes sentirse contenidos para poder entregarse a sus emociones. Se les cuenta cómo se realizarán las actividades y se los invita a dejar de lado sus exigencias o críticas tanto personales como las de los otros, para que pueda emerger lo propio (Carabelli, 2013). También deben tenerse en cuenta el espacio y la cantidad de personas que asistirán, la temperatura y las condiciones del piso ya que se suele trabajar sin calzado; siempre todo favoreciendo un clima de contención para los participantes (Bello Canto, 2014).

Las primeras consignas consisten en enfocarse en el presente, privilegiar el sentir antes de racionalizar, hablar en primera persona para favorecer la responsabilidad, abrirse a las propuestas y entregarse a la experiencia; todo esto enfocado en el presente, en lo que sucede aquí y ahora. Dentro de la introducción, también es fundamental el caldeamiento, que determina la predisposición al trabajo de los integrantes (Carabelli, 2013).

El desarrollo de la exploración vivencial podría decirse que es la parte central del proceso, aquí se proponen los trabajos para explorar el tema propuesto y si bien no hay reglas ni prohibiciones, se establece el hilo conductor. Las consignas deben ser simples, claras y precisas, si el grupo está con los ojos abiertos, se transmiten en plural y si por el contrario están con los ojos cerrados, en singular, para así facilitar el contacto entre quien habla y quien escucha, además de promover la emocionalidad. La voz de quien dirige la actividad, debe ser firme y acorde a la vivencia que se está proponiendo, repitiendo las propuestas de surgir cualquier ruido o situación, que pueda alterar el ambiente acorde a la propuesta presentada. Es fundamental que los ejercicios movilicen

la energía o emoción del tema en cuestión o el que le pudiera surgir a cada integrante en ese momento (Carabelli, 2013).

Los organizadores del taller, deben ocuparse de que los participantes tengan la posibilidad de poder concentrarse, es decir evitar cualquier obstáculo que pueda dificultar la atención y dificulte la vivencia o la toma de consciencia. Se les suele avisar a los participantes, que si bien el que más pone más se lleva, se debe respetar el momento y la posibilidad actual de cada participante, para que cada uno elija hasta donde trabajará ese día (Bello Canto, 2014).

Puede ser que se proponga trabajar un tema, pero cuando se establece el contacto surja otro inesperado. Será responsabilidad del coordinador la intensidad emocional que se genere, siempre se debe poder brindar la contención necesaria, para que ninguno de los integrantes pueda terminar angustiado o desorganizado. Siempre se debe tener a disposición algún terapeuta experimentado para completar la asistencia que se pudiera precisar. Cualquier comentario que pudiera surgir debería ser postergado para la etapa siguiente, en esta se debe enfatizar en la exploración y la profundización. El tiempo es otro factor que debe ser tenido en cuenta en esta etapa ya que debe existir un equilibrio entre el período dedicado a los ejercicios y el necesario para su asimilación (Carabelli, 2013).

En la fase de integración de las vivencias y conclusiones, se trabaja justamente la integración a nivel personal y grupal de lo percibido. Es importante invitar a la gente a compartir sus vivencias, para así poder escuchar a la gente y brindará material para hacer la síntesis del taller, rescatando y validando lo experimentado por lo integrantes. A su vez abre la posibilidad de escuchar a otros, habilitando así la posibilidad de saber que pueden no haber sido los únicos que sintieron determinada situación o les brinda la posibilidad de una mirada que hasta el momento no habían tenido en cuenta. Siempre se debe estar atento por parte del coordinador a que las exposiciones no alteren el ambiente generado (Carabelli, 2013). En el enfoque de la Terapia Gestáltica se busca vivenciar no a través de la estimulación, sino mediante la sensibilización (Naranjo, 1990).

Si los ejercicios fueron en parejas o en pequeños grupos, es recomendable que primero se compartan las experiencias en su grupo parcial antes de hacerlo con la totalidad del taller (Bello Canto, 2014). Casi siempre se hace foco en preguntas como

qué se aprendió y qué les faltaría aprender, que rescataron de la experiencia y si se pueden llevar algo o se dieron cuenta de algo. Es fundamental para el éxito del trabajo, capitalizar lo experimentado, aclarar cualquier hecho que pudiera generar confusión y ofrecer contención a quien lo precise (Carabelli, 2013).

Lo vivencial se convierte en experiencial cuando se incorpora el aspecto cognitivo, la comprensión del para qué junto con la percepción corporal para ayudar a comprender lo vivido. Es por ello que en el intercambio de experiencias, los coordinadores pueden ayudar al cierre de cada Gestalt generada (Bello Canto, 2014). Para el cierre de la experiencia se suele realizar una actividad también vivencial, corporal y grupal, la música siempre es de gran ayuda y debe permitir que los participantes se despidan y agradezcan de ser necesario. Por último el coordinador agradece y saluda a todos por su entrega y participación (Carabelli, 2013).

#### 4. Metodología

##### 4.1. Tipo de estudio

El presente estudio es del tipo descriptivo cualitativo, de caso único.

##### 4.2. Participantes

El análisis se realizó sobre uno de los talleres de la jornada denominado ¿Si me enoja igual me quieren?.

El trabajo fue dirigido por una pareja de coordinadores, ambos de un poco más de 30 años de edad. La coordinadora a quien se llamará V para resguardo de su identidad, se recibió de psicóloga en una universidad pública, más tarde se formó como terapeuta corporal y luego realizó un post grado en Terapia Gestáltica, de hecho el taller aquí estudiado fue presentado como trabajo final en su formación y ya lo realizó en varias ocasiones. El coordinador que la acompañaba al que denominaremos L, se formó como psicólogo en una universidad privada, al año siguiente realizó un post grado en una institución psicoanalítica, modelo desde el cual estuvo trabajando sus primeros años y más tarde realizó estudios de post grado en Terapia Gestáltica, también cuenta que luego de este último estudio fue llevando su práctica clínica hacia el modelo gestáltico.

A participar del taller se presentaron 18 personas, en su mayoría estudiantes de psicología y otros que se acercaron por sugerencias de sus terapeutas, en cuanto al rango de edad, todos eran mayores de 18 años y había dos personas que rondaban los 60 años.

Para el análisis se entrevistó a los dos coordinadores antes mencionados y a dos de las personas que asistieron al taller, más la observación participante. Estos últimos tres se encontraban terminando la carrera de licenciatura en psicología en una universidad privada. El primero fue el participante al que llamaremos J de 23 años, quien reside en la ciudad de Buenos, luego N de 29 años que vive en el interior y por último se incluye la observación participante del autor del presente trabajo, de 52 años de edad y de la ciudad de Buenos Aires.

#### 4.3. Instrumentos

Observación participante, se agrega la descripción de lo vivenciado por el autor de la tesis, quien ya había participado de actividades de similares características pero la desarrollada en el taller le resultó sumamente movilizadora.

Dos entrevistas semi-dirigidas, una para los coordinadores y otra para las personas que asistieron.

La entrevista para los coordinadores consistió de los siguientes ejes: 1) datos personales de contexto, 2) experiencia y/o formación en terapia gestáltica, 3) técnicas utilizadas, 4) objetivos y planificación, 5) comentarios pertinentes adicionales.

Para los participantes del taller los ejes utilizados fueron: 1) datos personales de contexto, 2) que técnicas recuerdan del taller, 3) cómo percibieron las técnicas, 4) si se dieron cuenta de algo en el taller, 5) si hicieron algo con lo percibido.

#### 4.4. Procedimiento

Esta investigación se realizó dentro del marco de la práctica cinco, donde primero se definió el tema de estudio y luego se elaboró el plan de tesis. Para el mismo se consideraron distintos objetivos y una vez especificados, se confeccionaron los ejes para los dos tipos de entrevistas semi-estructuradas que se requirieron, una para los coordinadores y otra para los participantes del taller.

Una vez que se completaron las etapas de desarrollo y aprobación se realizaron se realizaron las primeras entrevistas en diciembre del 2016 y las restantes en los primeros meses del 2017, por lo que no se trabajó sobre lo experimentado en el preciso momento del taller, sino sobre los recuerdos de la experiencia. Las entrevistas fueron realizadas en forma personal y grabadas con consentimiento de los entrevistados. En cuanto al tiempo de duración, todas tomaron un poco más de media hora y ninguna superó la hora, también resulta pertinente señalar que cuando se entrevistó a los participantes, se

pudo percibir la emoción al relatar y recordar los hechos vivenciados por los participantes.

Más tarde se procedió a la búsqueda de material para el armado del marco teórico, donde se utilizaron principalmente libros para su elaboración. Una vez finalizada esta instancia, se fue tomando de las entrevistas todo lo relacionado con los objetivos, para articularlo según el marco propuesto.

## 5. Desarrollo

### 5.1. Introducción

El análisis aquí presentado se realizó sobre uno de los talleres de la jornada denominado *¿Si me enoja igual me quieren?* Fue dictado por una pareja de coordinadores, hombre y mujer de un poco más de 30 años de edad, los dos licenciados en psicología, ella formada en una universidad pública, él en una privada y ambos con estudios de post grado en Terapia Gestáltica. La invitación era abierta a la comunidad por lo que se presentó gente por diferentes motivos, aunque se puede decir que predominaban estudiantes de psicología y pacientes que se habían acercado por sugerencia de sus terapeutas, en cuanto al rango de edad todos eran mayores de 18 años y había dos personas que rondaban los 60 años.

El lugar elegido por la institución fue una escuela del barrio de Belgrano, los talleres se dictaron en aulas previamente acondicionadas donde se quitaron escritorios y sillas, colocando en su lugar colchonetas y almohadones para que la gente se pudiera sentar y caminar con comodidad ya que las actividades se realizaban sin calzado, también se conectaron equipos de música y se cerraron las cortinas, generando un ambiente de mayor privacidad. Como dice Bello Canto (2014) se debe lograr un lugar y ambiente adecuado para que la gente pueda trabajar en forma cómoda y se sienta contenida.

En la descripción del evento se invita a los participantes a trabajar en el aquí y ahora, la conexión con la temática propuesta y con uno mismo, con el espacio y al encuentro con los otros, trabajando aspectos personales conocidos y tal vez otros no tanto, propiciando el darse cuenta que favorece el desarrollo de habilidades personales. Todo en el marco de los denominados talleres, que va más allá de la terapia tradicional, es un espacio que promueve el trabajo y el fortalecimiento personal (Carabelli, 2013).

## 5.2. Técnicas utilizadas en los talleres de las Jornadas

El taller fue armado por la Coordinadora V como parte de su trabajo final de post grado y consistió de cuatro etapas claramente delimitadas. Tal como lo señala Carabelli (2013) 1. introducción, 2. desarrollo de la exploración vivencial, 3. integración de las vivencias y conclusiones, 4. cierre de la experiencia.

De lo registrado por la observación participante, se extrae que lo primero que se realizó en el taller por parte de los coordinadores fue la introducción, se presentaron, hablaron de cómo iban a ser las dinámicas, los tiempos de duración y de la disponibilidad de ellos para atender cualquier duda que pudiera surgir. Al mismo tiempo se les pidió a los asistentes que se quitaran el calzado y que se sienten en las colchonetas que habían sido previamente colocadas alrededor del salón. En la entrevista con L, este describe la importancia de los primeros momentos, donde se ocupan de explicarle con detenimiento a la gente tanto el alcance del taller, cómo la forma en que se iban a realizar las dinámicas. Para Carabelli (2013) en la etapa de introducción se crea un clima de seguridad psicológica que permita a los participantes sentirse contenidos para poder entregarse a sus emociones. Se les cuenta cómo se realizarán las actividades y se los invita a dejar de lado sus exigencias o críticas, tanto personales como las de los otros, para que pueda emerger lo propio.

Cuando se le pidió a V que describa las técnicas utilizadas, contó que comenzaron con ejercicios de respiración, tal como menciona García (2017) en el caldeamiento inespecífico los participantes se enfocan en lo que denomina la zona interna, la zona de la experiencia que conecta con la respiración y la relajación.

Luego V describe que le pidieron a la gente que se acomode en los lugares donde estaban y se enfoquen en lo que habían hecho el mismo día ni bien se levantaron, que recuerden cómo hicieron para llegar a la escuela, cómo habían visto las aulas, qué habían pensado al respecto, cómo se sentían en ese preciso momento. Esto acerca a los participantes y prepara la acción posterior (Baeza & Pfefferman, 2006). Se puede pensar esta última técnica dentro de la clasificación de técnicas verbales (Leveton, 1980).

De la entrevista con L se recorta la descripción de la actividad que venía a continuación “después se invitó a los asistentes a caminar y a mirar detenidamente a quienes serían sus compañeros de trabajo, si se podían imaginar quiénes eran y qué le pasaba a cada uno de ellos con las miradas, si percibían alguna reacción en particular buscando hacer eje con uno mismo”. La finalidad del caldeamiento inespecífico es conectar a los participantes con el espacio que se utilizará, propiciando el contacto con el ahora, el conectarse consigo mismo y con sus compañeros (Bello Canto, 2014)

Posteriormente V cuenta que comenzaron con ejercicios orientados a la temática del taller; para ello se les pidió a los asistentes que se conecten con distintas emociones que ellos iban proponiendo, esto mientras pasaban música acorde y una vez que sentían que hicieron contacto con la emoción sugerida, le muestren al resto de sus compañeros cómo era esa sensación, que la expresen mientras circulaban por el lugar. La idea era que cada uno se dé cuenta de su nivel emocional y reconozca cómo se conectaba con cada emoción, su vinculación, el registro en su cuerpo, la forma de vivenciarla y su forma de transmitirla, así hasta llegar al enojo que era la temática principal. El ejercicio antes citado, lo podemos ubicar dentro de las técnicas expresivas, durante la aplicación de esta técnica se aumenta la intensidad de la manifestación de los sentimientos (Naranjo, 2008).

Una vez instaurada esta última sensación, V cuenta la actividad que tenían planeada a continuación donde se les pidió a los integrantes que piensen cosas cotidianas que podrían hacer que se sintieran de esa manera, como si se quedaran sin agua caliente mientras se bañaban, que alguien se les adelante en la fila del colectivo, que busquen algún registro de un malestar actual. En el enfoque de la Terapia Gestáltica se busca vivenciar no a través de la estimulación, sino mediante la sensibilización (Naranjo, 1990).

Siguiendo en ese estado de enojo, el coordinador L relata el ejercicio que hicieron después que consistió en dejar cartulinas en el piso con frases que podrían disparar malestar o incomodidad, frases relacionadas a mandatos o a situaciones cotidianas para que los participantes las lean y vayan percibiendo cuál les podría llegar más, ya sea porque las escuchan seguido o por lo que sintieran que les podía ser molesto en ese preciso momento. Las frases eran tales como “yo no tengo tiempo, hazlo vos”,

“conmigo no te enojés”, “no me hables de esa manera”, “baja el tonito”, “así no se hace”, “no está bien que digas eso”, etc., el taller habilitaba a mostrar un enojo que en lo cotidiano por distintas razones no se podría o supuestamente no estaría bien visto mostrar. Como plantea García (2017) el caldeamiento específico remite al hacer contacto con la zona de fantasía, se le da preponderancia a la figura, se la realza. En este tipo de caldeamiento la acción se dirige al tema central del taller, una preparación hacia el objetivo mismo (Bello Canto, 2014).

Con la finalización de la última técnica de caldeamiento, los asistentes estaban parados al lado de la frase con la que más se identificaban y L describe la dinámica central con la que se continuó, “en ese momento les pedimos a los participantes que elijan un compañero con la mirada o gesto pero sin hablar”, esto para pasar a la siguiente actividad que sería en parejas. Una vez armados los grupos de trabajo, debían conectarse con ese enojo que se vino trabajando previamente con las frases y armar una estatua que exprese lo que sentían, lo que los trabajos anteriores les había traído, las sensaciones, emociones, etc. y plasmar todo eso en una estatua. Esta estatua podía tener algún movimiento repetitivo o simplemente estática, lo importante era que muestren su percepción de enojo en ese momento, usando su cuerpo para ello.

Si bien los coordinadores denominan la actividad como estatua, la podemos asociar a la escultura, ésta nos trae modelos de memoria corporal que mezclan lo recordado con lo olvidado y cuando la memoria es cuestionada desde la emoción y no desde la razón, irrumpe por canales no habituales sorteando los tradicionales mecanismos de defensa (Población Knappe & López Barberá, 1997). Tenían que sostener la figura por unos minutos y luego el compañero la debía reproducir de la forma más similar posible, en cuanto a postura, gestos, expresiones, etc. A posteriori deberían cambiar de rol y repetir la acción del armado de la estatua y el compañero debía copiarla. La técnica de espejo le permite al sujeto verse a sí mismo desde otra perspectiva, un lugar distinto al que ocupa (Baeza & Pfefferman, 2006).

V cuenta cómo una vez finalizada la tarea, se invitó a los participantes a compartir lo vivenciado, cómo les resultó armar su escultura, qué les pasó cuando la vieron representada por su compañero y lo mismo cuando les tocó invertir los roles; luego lo mismo pero con otra pareja, compartiendo así la experiencia ya entre cuatro personas.

Como dice (Bello Canto, 2014) es recomendable que primero se compartan las experiencias en su grupo parcial antes de hacerlo con la totalidad del taller.

Paso siguiente y ya desde la observación se describe el momento donde los coordinadores invitaron a los participantes a sentarse como al comienzo, y les preguntaron a todos si se animaban a compartir lo que les había pasado durante el trabajo e insistieron en que hablen solo a aquellos que quisieran hacerlo. También dijeron que se quedarían un tiempo más en el aula, por si alguien deseaba hablar algo a solas. Es fundamental para el éxito del trabajo, capitalizar lo experimentado, aclarar cualquier hecho que pudiera generar confusión y ofrecer contención a quien lo precise (Carabelli, 2013).

Por último se les solicitó a los asistentes que digan una palabra que represente lo que habían hecho en el taller, cosa que los mismos fueron diciendo en ronda, luego pusieron música relajante de fondo y fueron cerrando el trabajo, repitiendo que estarían allí por si alguien precisaba hablar algo en particular, mientras fueron saludando a todos los participantes, de la misma forma que los participantes se saludaron entre sí, hasta dar por cerrado el proceso. Como cita (Carabelli, 2013) delimitando el cierre de la experiencia.

A continuación se detallan las técnicas utilizadas en el taller según la figura 2, con las instancias a la que pertenece cada una de ellas.

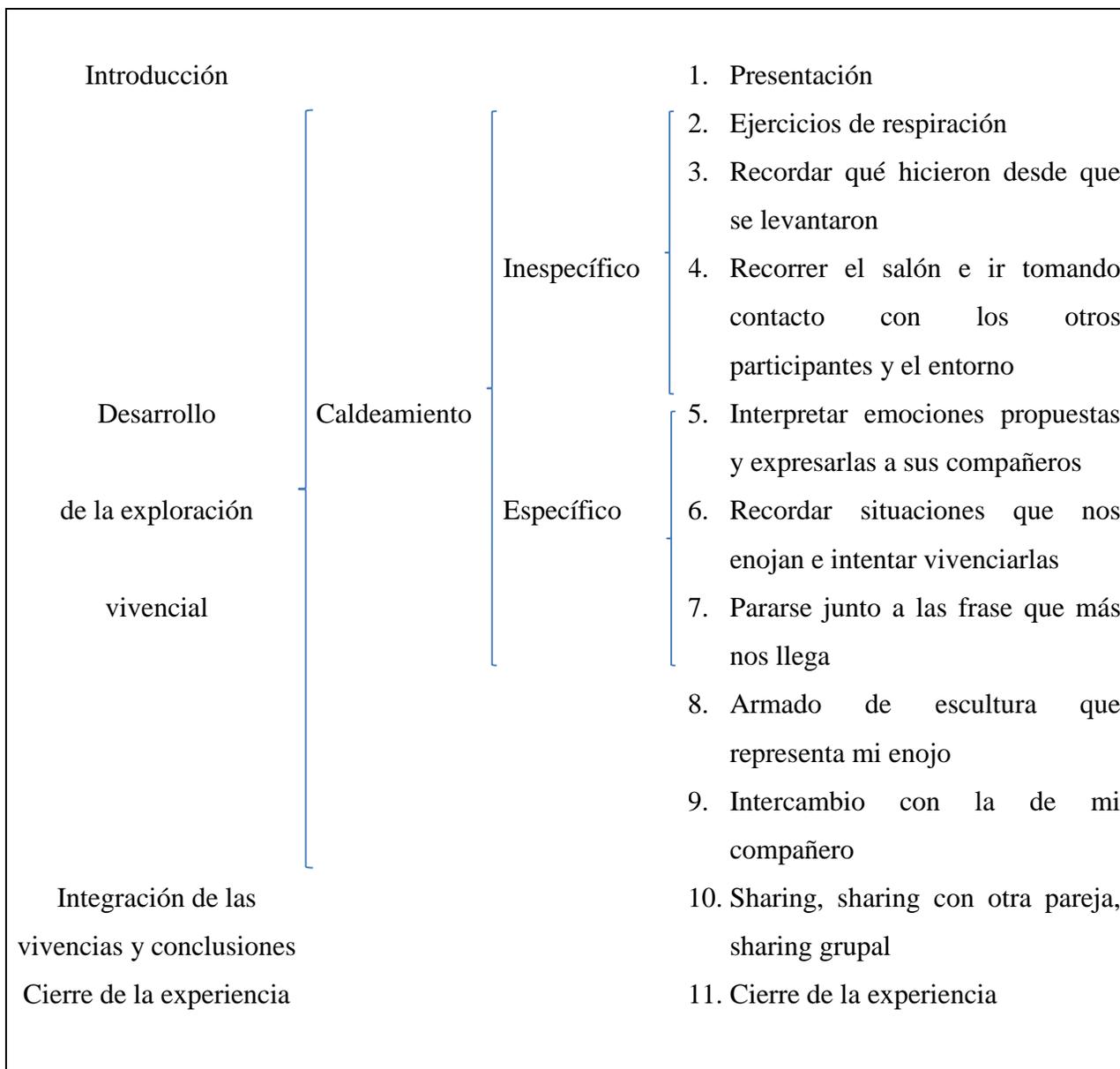


Figura 2. Técnicas utilizadas en cada paso del taller

### 5.3. Objetivos buscados por los coordinadores del taller

Cada una de las técnicas tiene un objetivo específico en el proceso del taller, dice L, “con la introducción intentamos empezar a crear un ambiente cálido y de contención, para que la gente sienta que llegó a un lugar donde podrán trabajar seguros”. Como describe Carabelli (2013) se debe crear un clima de seguridad psicológica que permita a los participantes sentirse contenidos, para poder entregarse a sus emociones. Se les cuenta como se realizarán las actividades y se los invita a dejar de lado sus exigencias

o críticas tanto personales como las de los otros, para que surja lo propio. La terapia gestáltica debería ser practicada de forma selectiva y diferente, según la personalidad del terapeuta, la de sus pacientes, del lugar y el momento donde cuando se lleve a cabo. Perls recomendaba que no lo imiten, cada terapeuta debería encontrar su propio estilo personal (Castanedo, 1998).

En su entrevista V hace énfasis en las técnicas de caldeamiento, sostiene que son imprescindibles para este tipo de actividades e inclusive dentro de la institución promueven que sea de esa forma, dice “la gente necesita sí o sí algo que los ayude a llegar y a conectarse con lo que va a pasar, a dejar atrás cualquier pensamiento que pudieran traer y a conectarse con el aquí y ahora, con el espacio, con la gente”, se busca crear el ambiente propicio para el trabajo. L relata los pasos que marcaron el trabajo, primero una charla de presentación y luego un caldeamiento. Según la descripción de V, los primeros ejercicios de respiración y el recordar qué hicieron desde que se levantaron ese día, apuntan a que los participantes se enfoquen en el presente, en cómo se sienten en ese preciso instante y dejen atrás cualquier pensamiento que pudieran traer. Según Población Knappe & López Barberá (1997) el caldeamiento es el medio que facilita llegar a un estado psicobiológico, emocional, activando la espontaneidad. Ayuda a los asistentes a darse cuenta hasta donde están dispuestos a trabajar (Leveton, 1980).

“La dinámica siguiente de recorrer el espacio y mirar a los compañeros, pretende seguir con el hacer contacto consigo mismo y con el resto”, describió la coordinadora V. Que cada persona sienta lo que le esté pasando y qué le producen tanto el lugar cómo los otros participantes, es fundamental que se active el registro personal, para ver cómo se va percibiendo la situación. La vivencia emocional va a depender de la propia experiencia, siempre que se sienta algo estará relacionado con el entorno (Muñoz Polit, 2012).

El coordinador L contaba que van viendo cómo está la gente luego del caldeamiento inespecífico antes de pasar al específico, “chequeamos cómo está la gente, las caras, si había muchos mirando alrededor, intentando percibir que tan conectados estaban para continuar con el ejercicio siguiente que demandaba más concentración”. El aspecto vivencial es una de las principales características de las técnicas de la Gestalt, facilita

centrarse en el aquí y ahora y habilita para trabajar con la conducta de la persona (Salama, 2008). Se les suele avisar a los participantes, que si bien el que más pone más se lleva, se debe respetar el momento y la posibilidad actual de cada participante, para que cada uno elija hasta donde trabajará ese día (Bello Canto, 2014).

Siguiendo con su relato, comenta “sentimos que la gente estaba motivada por lo que pasamos a la actividad que teníamos planeada a continuación, esta consistía en conectarse con distintas emociones que les íbamos diciendo, todo esto acompañado de música que habíamos elegido especialmente para cada ocasión y una vez que sintieran que habían hecho contacto con la emoción propuesta, la expresen, le muestren a los compañeros que se cruzaban cómo reflejaban ese estado”. También cuenta que en ocasiones se les suelen plantear dudas cómo qué pasa si no se conectan, pero luego señala que tanto en esta ocasión como en otras, les termina sorprendiendo la forma en que los participantes se suman a la propuesta. Citando a Muñoz Polit (2012) el contexto presente es quien disparará el recuerdo y siempre será una co-creación entre el contexto y la persona.

Lorenzo sigue relatando como iban llevando el ejercicio “así pasamos por la alegría, la tristeza, el estrés, la euforia y la propuesta final fue el enojo. Para el final de esta dinámica, ya esperábamos que todos estén en un nivel emocional alto. Paso siguiente les pedimos que se pongan de a pares pero sin hablar, la intención era que no se pierda ese nivel de conexión logrado”. Es fundamental que los ejercicios movilicen la energía o emoción del tema en cuestión o el que le pudiera surgir a cada integrante en ese momento (Carabelli, 2013). Las sensaciones, emociones y sentimientos, marcan la presencia de una necesidad o alerta, también pueden ser motivadoras y suelen ser altamente indiscretas ya que visualizan aquello que realmente importa y aun así estas situaciones pueden permanecer en el fondo por mucho tiempo. (Muñoz Polit, 2012).

L también decía “en la actividad central de la estatua viviente, buscábamos lograr el pico de conexión, de profundidad, que lleguen a darse cuenta de algo, que registren alguna molestia no identificada conscientemente o profundicen algo que les pudiera costar tratar”. La escultura es una de las técnicas activas más representativas, la memoria corporal nos trae modelos y esquemas de comportamiento que mezclan e intercalan lo recordado con lo olvidado y cuando la memoria es cuestionada desde la

emoción y no desde la razón, irrumpe por canales no habituales sorteando los tradicionales mecanismos de defensa (Población Knappe & López Barberá, 1997). Se puede decir que el desarrollo de la exploración vivencial, es la parte central del proceso, es donde se proponen los trabajos para explorar el tema propuesto y se establece el hilo conductor (Carabelli, 2013).

Retomando el relato de Victoria, “el que les hiciéramos tomar la postura del otro, creemos que ayuda a vernos a nosotros mismos, literalmente desde afuera y esta dinámica suele traernos muchas imágenes y preguntas que tal vez no nos planteamos antes, qué le pasa al otro al adoptar nuestra postura, puede mostrarnos cosas que ni siquiera teníamos presentes”. Este cambio de roles denominado espejo, separa al protagonista de su escena para que pueda tomar otra perspectiva, que le permita tomar distancia y tal vez reformular la problemática (Baeza & Pfefferman, 2006).

Ambos coordinadores manifiestan que estas dinámicas pueden ser muy movilizadoras y para que el trabajo sea efectivo, tienen que identificar cualquier cosa que se haya percibido, V diría “se necesita poner lo vivenciado en palabras y para eso propusimos la charla con la persona con la que realizaron la dinámica, para que empiecen a darle forma, a acomodar y registrar lo que vivenciaron. La invitación a compartir sus experiencias con otra pareja, era para que se abran con alguien que no sabe cómo fue lo vivido por cada uno, pero que acaba de realizar lo mismo, es para que les sea más fácil hablar de a pocos, que para el caso serían cuatro antes de hacer la charla grupal, que a algunos les podría costar más hablar en público. La vivencia de otro, muchas veces nos muestra cosas que pudiéramos no haber registrado”. Si los ejercicios fueron en parejas o en pequeños grupos, es recomendable que primero se compartan las experiencias en su grupo parcial antes de hacerlo con la totalidad del taller (Bello Canto, 2014).

Algo similar mencionaría L y se toma otro extracto de la charla con el coordinador referido al cierre, “cuando les pedimos de volver a armar la ronda y que los que quieran compartan sus experiencias, esto nos permite ver por donde anduvieron, además de seguir ayudando a otros al compartir sus experiencias. Casi siempre se hace foco en preguntas como qué se aprendió y que les faltaría aprender, que rescataron de la experiencia y si se pueden llevar algo o se dieron cuenta de algo”. Es fundamental para

el éxito del trabajo, capitalizar lo experimentado, aclarar cualquier hecho que pudiera generar confusión y ofrecer contención a quien lo precise (Carabelli, 2013). Lo vivencial se convierte en experiencial cuando se incorpora el aspecto cognitivo, la comprensión del para qué y la percepción corporal de la mano. Es por ello que en el intercambio de experiencias, los coordinadores ayuden al cierre de cada Gestalt generada (Bello Canto, 2014). Siguiendo con el relato de L respecto al cierre, menciona “por último la palabra que les pedimos que digan como cierre, nos permite darnos cuenta cómo estuvo la persona, si vemos a alguien muy movilizado, nos acercamos para conversar y ayudarlo a cerrar o ver si necesita otro tipo de apoyo”. Puede ser que se proponga trabajar un tema, pero cuando se establece el contacto surja otro inesperado. Será responsabilidad del coordinador la intensidad emocional que se genere, siempre se debe poder brindar la contención necesaria, para que ninguno de los integrantes pueda terminar angustiado o desorganizado (Carabelli, 2013).

V también señala las limitantes de la propuesta, expresa “es un taller acotado, tampoco se busca que un paciente se abra mucho y llegue a quedar desbordado”. Para el cierre de la experiencia se suele realizar una actividad también vivencial, corporal y grupal, la música siempre es de gran ayuda y debe permitir que los participantes se despidan y agradezcan de ser necesario (Carabelli, 2013).

L dice “aspiramos a que se den cuenta de algo mínimo, pero que les permita abrir un espacio de trabajo personal”. Varias veces durante las entrevistas los coordinadores hablan de que buscan resumir e integrar, de las polaridades, de trabajar para incorporar eso que creemos que somos con aquello que decimos no ser. Entre deseos y necesidades contradictorias, es donde se puede encontrar el equilibrio (Quitmann, 1989).

#### 5.4. Percepción de las técnicas y de los talleres, por parte de los participantes

Para describir el último objetivo planteado, se toman fragmentos de las entrevistas tomadas a dos de los asistentes al taller, el primero fue J de 23 años de la ciudad de Buenos Aires, el participante N de 29 años del interior del país y por último se incluye la observación participante del autor del presente trabajo, de 52 años de edad quien también reside en la ciudad de Buenos Aires. Se describen las vivencias con la

intención de ir reflejando los estados emocionales que fueron atravesando los tres asistentes.

Al comenzar la charla con el participante J, menciona que lo primero que le sorprendió fue que le pidieran que se quiten el calzado, dice que nunca había realizado un taller de ese estilo. El participante N cuenta que al principio estaba tranquilo, relajado mirando el entorno a los otros participantes y que los profesores le parecieron agradables, dice “los profes parecían buena onda, pero a mí me cuesta conectarme con estas cosas”. Desde la mirada del observador participante, se puede decir que compartió la impresión respecto a quienes dirigían la actividad, pero que le resulta fácil conectarse con actividades de estas características, también recuerda la frase que dijera los coordinadores al principio y también la escuchaba regularmente en la pasantía, “el que más pone, más se lleva”. Como marca Peñarrubia (1998) las técnicas son inseparables de quien las usa y subordinadas a la actitud adoptada por el paciente. Según Perls (1976) un neurótico hace que sus acciones dificulten su vida presente, es una persona que se auto-interrumpe, le es difícil participar plenamente en el presente. Es por ello que se le pide al paciente que dirija toda su atención a lo que está sucediendo en el momento actual, en el aquí y ahora.

Luego J dice “al principio me costó entender de qué se trataba, lo de respirar mucho no me sirvió pero cuando llegamos al tema de representar las emociones sentí que me empezaban a pasar cosas raras...”. En cambio N señala que para su sorpresa, que desde que empezaron se sintió muy conectado, al consultarlo sobre cómo recordaba su percepción en ese momento, responde “llegue muy tranquilo a ver qué pasaba, pero en cuanto empezamos con los ejercicios de respiración me di cuenta que estaba muy presente, debe ser por tantos ejercicios gestálticos que estamos haciendo en la residencia”. Algo similar se puede decir desde la observación, que el haber realizado el taller en medio de la residencia en una institución gestáltica, con los ejercicios que allí se realizan, puede que haya incidido en la facilidad para sumarse a las propuestas. Las consignas deben ser simples, claras y precisas, si el grupo está con los ojos abiertos, se transmiten en plural y si por el contrario están con los ojos cerrados, en singular, para así facilitar el contacto entre quien habla y quien escucha, además de promover la emocionalidad. La voz de quien dirige la actividad, debe ser firme y acorde a la

vivencia que se está proponiendo, repitiendo las propuestas de surgir cualquier ruido o situación, que pueda alterar el ambiente acorde a la propuesta presentada. Es fundamental que los ejercicios movilicen la energía o emoción del tema en cuestión o el que le pudiera surgir a cada integrante en ese momento (Carabelli, 2013). La terapia gestáltica debería ser practicada de forma selectiva y diferente, según la personalidad del terapeuta, la de sus pacientes, del lugar y el momento donde cuando se lleve a cabo (Castanedo, 1998).

N relata que estuvo muy atento a las indicaciones desde el inicio, que fue registrando el lugar mientras caminaba y las caras de las personas que estaban junto a él. El observador también fue registrando los detalles desde las primeras palabras de presentación, el tono de voz que utilizaban, repasando qué le sucedía en el cuerpo con los ejercicios de respiración y que le producían las miradas de los otros; desde esta perspectiva se puede decir que se percibieron tanto las invitaciones a trabajar que realizaron durante la presentación, como las actividades de caldeo inicial, se sentía listo y con ganas de continuar con los ejercicios. Como expresa Muñoz Polit (2012) la vivencia emocional va a depender de la propia experiencia, el contexto presente es quien disparará el recuerdo y siempre será una co-creación entre el contexto y la persona, por lo que se podría decir que el individuo no es completamente responsable de lo que siente, sí es co-responsable con aquello que ayudó a provocar su reacción emocional (Muñoz Polit, 2012).

Cuando se indaga sobre las sensaciones percibidas en la actividad que tenían que conectarse y expresar distintas emociones, J dice “me costó el tema de las emociones, me sentía raro, eso de caminar y mostrarle a los demás, pero de a poco fue subiendo la intensidad y me fue resultando menos complicado”. En cambio N lo describía así “al mismo tiempo que me parecía gracioso, me daba cuenta que me sentía más emocionado, que llegaba más rápido a conectarme con cada emoción”. El observador recuerda que iba dejando de percibir el entorno y aumentando la intensidad en la conexión consigo mismo, sentía que era fuerte la percepción de la propuesta al igual que pensaba que era claro al expresar lo que sentía. Como expone Naranjo (1990) se aumenta la intensidad de la manifestación de los sentimientos para trabajar luego con lo que sucede en uno mismo.

Por lo anteriormente descrito, se puede inferir que se llegó a la actividad principal en un alto nivel emocional. El participante J cuenta que cuando escucho la consigna de elegir a un compañero para la siguiente actividad lo primero que pensó fue que le iba a ser difícil tener que invitar a trabajar a alguien solo con la mirada, pero relata “no me gustó la idea de tener que mirar a todos para elegir a alguien, pero ni bien levanté la vista una chica me estaba haciendo señas con la cabeza para que trabaje con ella, estuvo bueno”. El participante N relata que ya había pensado en trabajar con alguien que no conociera, que no fuera del grupo y que en cuanto levanto la vista se le paró delante a un señor que había registrado al principio y lo invitó parpadeando a trabajar, cosa que la otra persona acepto rápidamente con un movimiento similar. El observador no buscó a nadie, con la primera persona que intercambio miradas asintieron mutuamente para pasar a la práctica siguiente. Es una actividad que ayuda a los participantes a conocerse y a registrar la apertura personal que están dispuestos a trabajar (Leveton, 1980).

Así comenzaron a realizar la actividad principal del taller, J menciona que lo que más recuerda es el dolor que le produjo sostener su postura durante un largo rato y la sensación que le dio cuando vio su estatua representada por su compañera, cuenta “eso no me lo puedo olvidar, cómo me empezó a doler la espalda y la impresión que me dio cuando ella copió mi figura, me produjo muchas sensaciones y también fue muy incómodo aguantar la estatua de ella...”. Mientras N comienza a relatar las vivencias se siente como se vuelve a emocionar, cuenta la incomodidad que sintió al mantener su postura de enojo y que justo está atravesando un problema de salud en el mismo lugar donde sintió el malestar al realizar su estatua, se lo ve conmovido por lo que no se siguió indagando. El observador sintió similares malestares tanto al sostener su estatua, como la de su compañero, también registro un alto nivel de angustia que le producía su imagen en el otro. La intervención desde un proceso de actuación crea posibilidades de cambios significativos a un sistema en el aquí y ahora, se habilita la posibilidad de crear y re-crearse desde su espontaneidad y la relación a través del encuentro con los otros (Población Knappe & López Barberá, 1997).

Los tres testigos de la actividad describen que el sentarse a compartir con su pareja de trabajo fue muy liberador, que los ayudo a desahogarse, el compartir lo que les

había pasado les facilitó ver de qué se habían dado cuenta y a medida que hablaban registraban más detalles y que se sentían más contenidos al ver que al otro le pasaban cosas similares. El participante J contaba “no me esperaba encontrarme con todo lo que pasó, me llegó mucho, me dejó muy emocionado y con muchas cosas para pensar”. N hizo mucho foco en su compañero de dinámica, cuenta que había llegado por sugerencia de su terapeuta, que mientras hablaban se dio cuenta de muchas cosas que cuando su compañero contó lo que le pasó, sintió que habían compartido varias vivencias. El observador puede decir que también fue muy emotivo el compartir con alguien que no conocía, vivencias muy íntimas, sintió que ambos se abrían con total confianza, como que atravesaron juntos un camino difícil para ambos. El darse cuenta es el proceso de estar atentamente en contacto con los eventos del entorno ambiente/individuo, con total percepción de los sistemas sensorio-motor, emocional, cognitivo y energético. Se crean totalidades nuevas, significativas y son por sí mismas una integración de cualquier problemática (Yontef, 1995). El proceso cognoscitivo no se presenta elaborado. Dicha experiencia luego es elaborada y nombrada cognoscitivamente (Zinker, 2003).

Algo similar sucedió al compartir las experiencias con otra pareja, se veía a todos emocionados y de a poco comenzaron a intercambiar experiencias y a sentirse identificados con varias situaciones por las que atravesaron los compañeros. Tomando de Baeza & Pfefferman (2006) la aplicación de estas técnicas siempre debe tener un cierre que saque a los participantes del rol que protagonizaron, del espacio del como sí, para pasar a la instancia final de *sharing* o eco grupal. En esta fase de cierre se trabaja la reflexión, se hace especial hincapié en el registro de aquellas emociones que pudieran haber registrado que no se tenían presentes, o ratificando los supuestos. Existe un ciclo de satisfacción de necesidades que en Terapia Gestalt se lo denomina ciclo de autorregulación del organismo. Las sensaciones se convierten en consciencia y me permiten darme cuenta que tengo hacer algo para satisfacerlas (Zinker, 2003).

Al momento de la ronda grupal, el cansancio se hizo presente, J expresa “cuando volvimos a armar el círculo yo ya no quería hablar más, estaba cansado y con muchas cosas en la cabeza”. Algo similar planteaba N, pero dice “si bien estaba con pocas pilas, me salió decir algunas cosas”. El observador también registraba su cansancio por

la profundidad de la vivencia, pero llego a compartir algo de su experiencia con el resto del grupo y también le fue de utilidad todo lo que los demás pudieron aportar. Es importante invitar a la gente a compartir sus vivencias, para así poder escuchar a la gente y brindará material para hacer la síntesis del taller, rescatando y validando lo experimentado por lo integrantes. A su vez abre la posibilidad de escuchar a otros, habilitando así la posibilidad de saber que pueden no haber sido los únicos que sintieron determinada situación o les brinda la posibilidad de una mirada que hasta el momento no habían tenido en cuenta (Carabelli, 2013).

Los tres entrevistados manifiestan haberse dado cuentas de temas personales que les produjeron reflexiones acerca de lo sucedido, al preguntarles si habían trabajado algo de lo que sintieron en el taller en sus procesos terapéuticos, el participante J dijo no estar realizando ningún tipo de terapia por el momento, pero tiene bien claro lo vivenciado y señala que en cuanto comience a realizarlo no tiene dudas que lo va a tratar. En cuanto al participante N, manifestó que la experiencia les brindo no solo una gran cantidad de material para trabajar, sino que también les facilitó distintos puntos de vista para situaciones que les resultaban al menos conflictivas. El observador puede decir que la práctica le fue de mucha ayuda para atender temas que se le revelaron importantes y no tenía en cuenta, definitivamente puede decir que se dio cuenta de situaciones de las que no había se había percatado hasta ese momento. Cuando la disminución de conciencia está tan marcada que el sujeto no reconoce la pérdida, limitación o fracaso de su potencialidad, uno puede llegar a creerse libre de ella. Esta pérdida también está inmersa en nuestra vida emocional y motivacional (Naranjo, 2008).

Se puede decir que se logró la conexión buscada con el aquí y ahora, el estar presentes les habilitó esos darse cuenta. El conectarse con el momento refiere al estar aquí a vivenciar, se ocupa de aquello que hace a la estructura, a lo que está ocurriendo en el proceso actual. Todo está basado en el darse cuenta, es la base del conocimiento, de la comunicación. Lo que se pretende es hacer que la otra persona se dé cuenta de algo, de sí misma (Perls, 2012). El darse cuenta es el proceso de estar atentamente en contacto con los eventos del entorno ambiente/individuo, con total percepción de los sistemas sensorio-motor, emocional, cognitivo y energético (Yontef, 1995).

Estas revelaciones nos generan distintos impasse, es decir procesos personales que al evidenciarse se siente que se tendrán que trabajar, que buscar otra alternativa de respuesta antes esas situaciones. Es la situación donde tanto el apoyo ambiental como el soporte interno, pasan a ser obsoletos y el auto-soporte no ha sido logrado aún. El individuo debe movilizar sus recursos, es un proceso de maduración, de transformación desde el apoyo ambiental hasta el auto-soporte. Es la situación donde tanto el apoyo ambiental como el soporte interno, pasan a ser obsoletos y el auto-soporte no ha sido logrado aún. El individuo debe movilizar sus recursos, es un proceso de maduración, de transformación desde el apoyo ambiental hasta el auto-soporte y ese será uno de los objetivos de la terapia (Perls, 2012).

## 6. Conclusión

El objeto de estudio del TFI presentado trata sobre la descripción de las técnicas activas utilizadas en las jornadas abiertas a la comunidad propuesta por una institución de Terapia Gestáltica y la percepción de las mismas por los participantes, en particular en uno de los talleres que se brindaron. Para el armado del marco teórico, se hizo un breve repaso de la historia de esta corriente terapéutica intentando reflejar la conexión con este tipo de ejercicios, se describieron otras líneas de estudio que influenciaron a esta escuela y se describieron los principales conceptos que luego se articularon durante el desarrollo.

En el presente trabajo se desarrollaron los tres objetivos planteados. El primero de ellos fue sobre las técnicas escogidas para el desarrollo del taller. Se intentó dar cumplimiento al mismo cotejando la teoría con las entrevistas realizadas a los coordinadores, además se reflejó el aporte personal de cada uno de ellos, donde hicieron foco en las distintas etapas, la forma en que se comunicaron con los participantes, los detalles en cuanto a la ambientación y la importancia de la música que eligieron para cada instancia. Siempre las técnicas son reflejo de quien las usa y subordinadas a las actitudes que toman los pacientes (Peñarrubia, 1998).

El segundo objetivo se cubrió indagando nuevamente a los coordinadores sobre lo esperado para cada una de las técnicas. En las entrevistas ambos contaron que hicieron lo que ellos sintieron que sería mejor para cada instancia y describieron que esperaban lograr luego en cada paso del proceso, por lo que se puede decir que el taller estuvo influenciado por su percepción e impronta. Perls recomendaba que no lo imiten, cada terapeuta debería encontrar su propio estilo personal (Castanedo, 1998).

Para cubrir el tercer objetivo que trataba sobre lo percibido por cada uno de los participantes y si el trabajo les habilito el darse cuenta de aspectos emocionales, se realizaron dos entrevistas a personas que asistieron al taller, más la experiencia de la observación participante. En las conversaciones se les pregunto por las sensaciones percibidas y se cotejo si fueron acordes a las esperadas por los coordinadores, también las tres respondieron afirmativamente al ser consultados sobre si se dieron cuenta de

algún aspecto emocional nuevo o ampliaron su toma de conciencia sobre algún tema de difícil tratamiento para ellos. Cabe agregar también que de los tres participantes, dos trabajaron con los resultados del taller en sus procesos terapéuticos y el tercero que si bien no estaba realizando tratamiento al momento de la entrevista, manifestó que tenía bien presente lo vivenciado para trabajarlo en cuanto tuviera oportunidad. Dentro del proceso terapéutico esta la fase del Impasse donde el sujeto se siente sin saber qué hacer, se siente atrapado y bloqueado; no percibe el apoyo ambiental y todavía no encuentra el sustento que le otorgan sus propios recursos (Burga, 1981).

Como limitaciones en la elaboración del trabajo, la primera a señalar fue el momento en que se realizaron las entrevistas, ya que no se tomaron el mismo día de la jornada. Pasaron entre dos y cuatro meses hasta que se pudieron realizar las mismas, los coordinadores tenían bien presente las dinámicas pero debieron hacer algún esfuerzo para recordad momentos particulares del taller, de lado de los participantes ocurrió algo similar ya que si bien se percibió como subía el tono emocional durante las charlas, en varios pasajes hubo que hacer memoria y seguramente se perdieron detalles que pudieron ser relevantes para la temática planteada.

Siguiendo con el aspecto de las limitaciones otra a tener en cuenta es la base del material para la elaboración del marco teórico, ya que fueron mayormente libros y algunos ya de larga data. Esto último debido a que hay muy pocas investigaciones científicas sobre este modelo, además los pocos documentos de investigación encontrados, en su mayoría fueron del tipo descriptivo cualitativo por lo que se puede decir que sería muy enriquecedor elaborar trabajos del tipo cuantitativo, para los constructos principales de esta teoría.

El TFI hace foco sobre las técnicas denominadas activas, vivenciales o simplemente técnicas según el autor. Se puede decir que fueron muy utilizadas a lo largo de toda la pasantía realizada en la institución, siempre promoviendo el contacto emocional a través de este tipo de actividades. Desde la institución dicen que el aprendizaje que ellos procuran es teórico vivencial, teórico por el contenido que allí brindan y para el aspecto vivencial es que se utilizan tanto estas dinámicas, para que los pasantes se familiaricen con ellas y también perciban qué les pasa a ellos cuando las experimentan en primera persona. La intervención desde un proceso de actuación crea posibilidades

de cambios significativos a un sistema en el aquí y ahora. Se habilita la posibilidad de crear y re-crearse desde su espontaneidad y la relación a través del encuentro con los otros (Población Knappe & López Barberá, 1997).

Todos sus seminarios y talleres tuvieron algún ejercicio de esta índole, los terapeutas entrevistados mencionaron utilizarlas en ocasiones con sus pacientes y tanto por las entrevistas a los participantes, como por la experiencia del observador, se puede confirmar la idea de lo movilizadoras que estas dinámicas pueden llegar a ser. Según Salama (2008) el aspecto vivencial es una de las principales características de las técnicas de la Gestalt. La experimentación es el proceso interno que facilita centrarse en el aquí y ahora y habilita para trabajar con la conducta de la persona.

En un momento de la entrevista V expresa “es un taller acotado, tampoco se busca que un paciente se abra mucho y llegue a quedar desbordado”, en sintonía con esa idea de lo que estas técnicas pueden traer, se recorta un fragmento de la charla con L donde dice “me llevó un tiempo empezar a utilizar estas técnicas, pero me son de mucha ayuda con mis pacientes”.

Por lo antes expuesto, se puede inferir la capacidad de estas técnicas para conectarse con aspectos emocionales, tal vez no tan accesibles desde el plano consciente y además se está accediendo ya no a partir de la palabra sino, que a través de las dinámicas mencionadas. Repasando la experiencia personal de quien escribe, se puede confirmar que le fueron de mucha utilidad como generadoras de material para trabajar en su terapia personal y también para identificar puntos que no había tratado hasta el momento, confirmando el concepto del darse cuenta.

El haber atravesado la residencia de esta manera, la cantidad de vivencias y contenido que estas dinámicas generaron, se puede decir que fueron los determinantes para elegir los objetivos de estudio y a querer seguir indagando sobre esta temática.

A partir de esta instancia es que se generar interrogantes sobre si esos darse cuenta son la revelación de gestalts incompletas o neurosis que pudieran haber quedado inscriptas en el cuerpo por experiencias anteriores.

Entonces si estas dinámicas pudieran estar reflejando gestalts incompletas que quedaron registradas a nivel corporal, seguramente deberían existir otras gestalts incompletas latentes. Esto lleva a realizarse varias preguntas al respecto, desde indagar

sobre las características de estos registros a nivel corporal, ¿podrían tener alguna similitud entre ellos?, se podría profundizar el estudio tanto en la forma de conservarse, cómo en el modo en que están constituidos.

Por otro lado si existen varios registros de gestalts incompletas, ¿podrían estos conformar una estructura inconsciente corporal?.

Como se ha dicho en el marco teórico, la Terapia Gestalt está fuertemente influenciada por el psicoanálisis freudiano, tal vez un enriquecimiento con la versión lacaniana del mismo sería fructífera. Si Lacan (1983) desde la visión psicoanalítica enunciaba “el inconsciente está estructurado como un lenguaje”, ¿se podría pensar una estructura para los registros emocionales que pudieran quedar en el cuerpo?.

No se pretende comparar solo son interrogantes que surgen al indagar sobre el tema, además si se observan respuestas desde el cuerpo muchas veces inesperadas, es lógico pensar que se deberían realizar diferentes preguntas. Cuando la memoria es cuestionada desde la emoción y no desde la razón, irrumpe por canales no habituales sorteando los tradicionales mecanismos de defensa (Población Knappe & López Barberá, 1997).

Si se realiza una rápida mirada sobre quienes profundizaron por estos caminos, enseguida surge el trabajo de unos de los mentores de Perls, Wilhelm Reich quien sentó las bases para que Alexander Lowen hiciera foco de estudio en las energías y los bloqueos a nivel muscular, también ya se habían adoptado muchos ejercicios de dramatización provenientes del psicodrama moreniano, también se mencionaron prácticas tomadas de religiones orientales y a su vez la misma Terapia Gestáltica inspiro con sus dinámicas a muchas otras corrientes. Esto último tomado de Salama (2008) quien dice que el aspecto vivencial es una de las principales características de las técnicas de la Gestalt, de hecho muchas fueron adoptadas por corrientes humanistas.

Hoy se pueden encontrar muchas propuestas de talleres del estilo vivencial, con muy distintos enfoques e inclusive algunas con poco sustento teórico, desde el presente trabajo no se pretende cuestionar, sino que se despiertan inquietudes para seguir indagando sobre el tema.

## 7. Referencias bibliográficas

A.G.B.A. (17 de 9 de 2016). *XXXI Jornada de Talleres Abiertos a la Comunidad*.

Recuperado el 1 de 3 de 2017, de

<https://www.facebook.com/events/299386510451526/?ref=110>

Arias Gallegos, W. L. (26 de 04 de 2017). <http://www.unife.edu.pe>. Obtenido de

[http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015\\_2/W.Arias.pdf](http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015_2/W.Arias.pdf)

Baeza, S., & Pfefferman, R. (2006). Intervenciones con procedimientos dramáticos. En

M. Wainstein, *Intervenciones para el cambio* (págs. 153-176). Buenos Aires:

JCE Ediciones.

Baranchuk, J. Z. (1996). *Atención aquí y ahora, Terapia Gestalt*. Buenos Aires:

Abadon Ediciones.

Bello Canto, A. (2014). *Guía práctica para elaborar talleres vivenciales: 9 talleres "a*

*punto"*. Buenos Aires: R.V. Ediciones.

Burga, R. (01 de 01 de 1981). *Redalyc*. Obtenido de Redalyc:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80513106>> ISSN 0120-0534

Carabelli, E. (2013). *Entrenamiento en Gestalt*. Buenos Aires: Del Nuevo Extremo.

Castanedo, C. (1998). *Terapia Gestalt – Enfoque Centrado en el aquí y el ahora*.

Barcelona: Herder.

De Casso, P. (2003). *Gestalt, terapia de autenticidad*. Barcelon: Kairós.

Dominguez Mondragón, G. (01 de 10 de 2011). *Redalyc*. Obtenido de Redalyc:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457845137001>> ISSN 1665-3262

Flores, J., & Hernández, Y. (2006). *Técnicas en ell enfoque Gestalt, según Claudio*

*Naranjo*. Venezuela: Instituto Venezolano de Gestalt.

García, A. V. (01 de 04 de 2017). *Intituto de terapia Gestalt*. Obtenido de

<http://www.itgestalt.com/cms/system/files/private/tecnicas%20en%20TG.pdf>

- Lacan, J. (1983). Seminario III. *Las Psicosis* (cap. XVII y XVIII). Barcelona: Paidós.
- Leveton, E. (1980). *Cómo dirigir Psicodrama*. México: Pax-México.
- Muñoz Polit, M. E. (2012). *Una hipótesis humanista sobre la emoción*. México: Grupo Espiral A.C.
- Naranjo, C. (1990). *La Vieja y Novísima Gestalt; actitud y práctica de un experiencialismo ateorico*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Naranjo, C. (2002). *Gestalt de vanguardia*. Buenos Aires: La Llave.
- Naranjo, C. (2008). *Carácter y neurosis, una visión integradora*. Barcelona: La Llave.
- Peñarrubia, F. (1998). *Terapia Gestalt, La vía del vacío fértil*. Madrid: Alianza.
- Perls, F. (1976). *Testimonios de Terapia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. (2012). *Sueños y Existencia*. Buenos Aires: Del Nuevo Extremo (Trabajo original publicado en 1972).
- Población Knappe, P., & López Barberá, E. (1997). *La escultura y otras técnicas psicodramáticas aplicadas en terapia*. Buenos Aires: Ed. Paidós.
- Población Knappe, P., & López Barberá, E. (01 de 03 de 2017). *Instituto de técnicas de grupo y psicodrama*. Obtenido de [http://www.itgpsicodrama.org/publicaciones/TECNICAS\\_PSICODRAMATICAS.pdf](http://www.itgpsicodrama.org/publicaciones/TECNICAS_PSICODRAMATICAS.pdf)
- Quitmann, H. (1989). *Psicología Humanística*. Barcelona: Editorial Herder S.A.
- Salama, H. (2008). *GESTALT de persona a persona*. México: Alfaomega Grupo Editor, S.A. de C.V.
- Schnake, A. (2003). *Sonia, te envió los cuadernos café, Apuntes de terapia gestáltica*. Chile: Cuatro vientos.

Serra Undurraga, J. K. (2015). Justificar, fundamentar y pensar: una reflexión sobre el uso de las bases fenomenológicas existenciales. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 159-174.

Velásquez, L. F. (1 de Enero de 2001). *Terapia Gestáltica de Friedrich Solomon Perls, Fundamentación fenomenológica-existencial*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/>: <http://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=21300711>

Wheeler, G. (2002). *La gestalt reconsiderada, un nuevo enfoque del contacto y de las resistencias*. Galicia: Impresores de Galicia.

Yontef, G. (1995). *Proceso y diálogo en psicoterapia gestáltica*. Chile: Cuatro Vientos.

Zinker, J. (2003). *El proceso creativo en la Terapia Gestáltica*. México: Piados.