

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA
UNIDAD DE POSGRADO



MAESTRÍA
“PSICOTERAPIA GESTÁLTICA”
TESÍS DE GRADO

APLICACION DE TECNICAS GESTALTICAS PARA FORTALECER LA
CAPACIDAD DE EXPRESION EMOCIONAL EN PERSONAS CON
CEGUERA ADQUIRIDA AFILIADAS AL IBC EN LA CIUDAD DE LA
PAZ

Tesis para optar al Grado de Master

POR: VIVIANA FANNY FERNANDEZ LLANOS

TUTOR: M.Sc. SULEMA EUGENIA MIRANDA OQUENDO

La Paz – Bolivia
Diciembre, 2021

Dedicatoria

A mi hermoso compañerito que fue testigo y estuvo en cada momento de mi formación gestáltica, fue parte de mi encuentro a mi resonancia y sensibilidad.

Hermoso latir de amor mi pequeño Dieguito.

Agradecimiento

A mi mama Leito, hermanas María, Roxana y Dennis y sobrinos que desde donde se encuentran están presentes, me apoyan y reflejan a mirarme.

Al amigo que siempre está presente en cada desafío que la vida mía tiene y fue un importante apoyo durante mucho tiempo, Alvarito Cárdenas, me enseñas a no rendirme.

Por supuesto agradecer a mi tutora M.Sc. Zulema Miranda, quien acompañó y guió con delicadeza en esta experiencia de mi formación, cada encuentro fue confortador, y por supuesto a cada uno de los docentes de los cuales con su forma de ser guiaron en mi formación gestáltica así también a cada una de las personas que fueron parte de esta experiencia, transmitieron una forma de comprensión de estar en la vida.

A todos ellos mi eterno agradecimiento.

INDICE

PORTADA

ÍNDICE

RESUMEN

INTRODUCCION..... 1

CAPITULO I

PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACION

| | |
|---|----|
| 1.1. ANTECEDENTES | 5 |
| 1.1.1 Antecedentes del problema | 5 |
| 1.1.2. Antecedentes teóricos..... | 6 |
| 1.2. PROBLEMA DE INVESTIGACION | 9 |
| 1.2.1. Planteamiento del problema | 9 |
| 1.2.2. Formulación del problema | 11 |
| 1.2.3. Formulación de problemas específicos | 11 |
| 1.3. OBJETIVOS..... | 11 |
| 1.3.1. Objetivo general..... | 11 |
| 1.3.2. Objetivos específicos..... | 11 |
| 1.4. HIPOTESIS | 12 |
| 1.5. JUSTIFICACION | 12 |

CAPITULO II

MARCO TEORICO

| | |
|---|----|
| 2.1. Enfoque epistemológico | 15 |
| 2.2. Enfoque teórico..... | 16 |
| 2.3. Psicoterapia Gestalt | 18 |
| 2.3.1. Darse cuenta | 20 |
| 2.3.2. Aquí y ahora | 22 |
| 2.3.3. Responsabilidad en terapia gestalt | 23 |
| 2.3.4. Recursos en terapia Gestalt | 24 |
| 2.3.5. Contacto en terapia Gestalt | 25 |
| 2.3.6. El cuerpo y el sí mismo negado | 27 |

| | | |
|----------|---|----|
| 2.3.7. | La estética en terapia Gestalt..... | 28 |
| 2.3.8. | Técnicas Gestálticas | 30 |
| 2.3.8.1. | Técnicas supresivas..... | 31 |
| 2.3.8.2. | Técnicas expresivas | 31 |
| 2.3.8.3. | Técnicas integrativas..... | 32 |
| 2.4. | Sensaciones, emociones y sentimientos | 33 |
| 2.4.1. | Sensaciones | 33 |
| 2.4.2. | Emociones | 34 |
| 2.4.3. | Sentimientos | 37 |
| 2.4.4. | Importancia de la expresión emocional..... | 38 |
| 2.5. | La ceguera..... | 39 |
| 2.5.1. | Definición de ceguera..... | 39 |
| 2.5.2. | Psicoterapia y ceguera..... | 40 |
| 2.5.3. | Ceguera en Bolivia | 42 |
| 2.5.3.1. | Organización de personas ciegas en Bolivia..... | 42 |
| 2.5.3.2. | Instituto Boliviano de la Ceguera | 43 |

CAPITULO III

METODOLOGIA

| | | |
|--------|--|----|
| 3.1. | ENFOQUE DE INVESTIGACION Y DISEÑO DE INVESTIGACION | 47 |
| 3.1.1. | Tipo de investigación | 47 |
| 3.1.2. | Diseño de investigación | 47 |
| 3.2. | VARIABLES..... | 48 |
| 3.2.1. | Variable de estudio..... | 48 |
| 3.2.2. | Definición conceptual de la variable..... | 48 |
| 3.2.3. | Operalización de variables | 49 |
| 3.3. | POBLACION Y SUJETOS..... | 54 |
| 3.3.1. | Población..... | 54 |
| 3.3.2. | Muestra..... | 55 |
| 3.3.3. | Tipo de muestra..... | 55 |

| | | |
|------|---|----|
| 3.4. | TECNICAS E INSTRUMENTO DE INVESTIGACION | 56 |
| 3.5. | AMBIENTE DE INVESTIGACION | 63 |
| 3.6. | PROCEDIMIENTO | 64 |

CAPITULO IV

PRESENTACION DE RESULTADOS

| | | |
|--------|---|-----|
| 4.1. | Datos sociodemográficos de los participantes..... | 68 |
| 4.2. | Reseña biográfica sujetos de estudio | 69 |
| 4.3. | Resultados aplicación pretest por participante | 74 |
| 4.4. | Comparación de resultados aplicación pretest de los participantes..... | 78 |
| 4.5. | Resultados de la entrevista inicial | 80 |
| 4.6. | Dificultades en la expresión emocional..... | 86 |
| 4.7. | Resultado aplicación de técnicas Gestálticas..... | 88 |
| 4.7.1. | Formato de las sesiones | 89 |
| 4.7.2. | Temática de las sesiones | 91 |
| 4.7.3. | Identificación datos relevantes en la expresión emocional por tipo de técnica. ... | 123 |
| 4.8. | Progresos en la expresión emocional identificados en los participantes. | 127 |
| 4.9. | Resultado de aplicación de post test..... | 129 |
| 4.10. | Comparación de resultados de la aplicación pre test y post test, por participante.... | 132 |
| 4.11. | Pautas de intervención Psicoterapéutica generados..... | 135 |

CAPITULO V

CONCLUSION Y RECOMENDACION

| | | |
|------|-----------------------|-----|
| 5.1. | CONCLUSIONES..... | 139 |
| 5.2. | RECOMENDACIONES | 142 |

| | | |
|--|---------------------------------|-----|
| | BIBLIOGRAFIA DE REFERENCIA..... | 145 |
|--|---------------------------------|-----|

ANEXOS

INDICE DE TABLAS

| | | Página |
|---------|--|---------------|
| Tabla 1 | Personas afiliadas al IBC, por gestiones | 7 |
| Tabla 2 | Personas afiliada IBC, por departamento y gestión 2020 y 2021 | 44 |
| Tabla 3 | Población afiliada departamento de La Paz gestión 2020 | 53 |
| Tabla 4 | Interpretación de resultados test de inteligencia emocional de BarOn | 60 |
| Tabla 5 | Datos sociodemográficos de los sujetos de estudio | 68 |
| Tabla 6 | Datos pérdida visual de los sujetos de estudio | 69 |
| Tabla 7 | Identificación de resultados por debajo del promedio | 78 |
| Tabla 8 | Características de una sesión | 87 |

INDICE DE GRÁFICOS

| | | Página |
|------------|---|---------------|
| Gráfico 1 | Perfil gráfico pretest DYA | 74 |
| Gráfico 2 | Perfil gráfico pretest VMC | 75 |
| Gráfico 3 | Perfil gráfico pretest ETE | 77 |
| Gráfico 4 | Comparación de resultados pre test de DYA-VMC Y ETE | 78 |
| Gráfico 5 | Perfil gráfico post test DYA | 122 |
| Gráfico 6 | Perfil gráfico post test VMC | 123 |
| Gráfico 7 | Perfil gráfico post test ETE | 124 |
| Gráfico 8 | Perfil gráfico pre y post test DYA | 125 |
| Gráfico 9 | Perfil gráfico pre y post test VMC | 126 |
| Gráfico 10 | Perfil gráfico pre y post test ETE | 126 |
| Gráfico 11 | Resultado de capacidad de expresión emocional antes y después | 127 |

INDICE DE ILUSTRACIONES

| | | Página |
|----------------|--|---------------|
| Ilustración 1 | Instalaciones de IBC en la ciudad de La Paz | 42 |
| Ilustración 2 | Ambiente interior de la instalación IBC | 42 |
| Ilustración 3 | Director departamental de IBC | 44 |
| Ilustración 4 | Primer ambiente de la biblioteca IBC | 64 |
| Ilustración 5 | Segundo ambiente de la biblioteca IBC | 64 |
| Ilustración 6 | Ejemplo de clasificación de algunos libros en biblioteca IBC | 64 |
| Ilustración 7 | Característica de encuentro para iniciar sesión | 87 |
| Ilustración 8 | Actividad realizada | 118 |
| Ilustración 9 | Actividad realizada | 118 |
| Ilustración 10 | Actividad realizada | 118 |
| Ilustración 11 | Actividad realizada | 118 |
| Ilustración 12 | Actividad realizada | 118 |

RESUMEN

La presente tesis aborda la aplicación de técnicas gestálticas en un estudio de caso (tres participantes) en personas con ceguera adquirida del Instituto Boliviano de Ceguera de la ciudad de La Paz, el objetivo es fortalecer la capacidad de expresión emocional, la guía metodológica utilizada es tipo de investigación Interventivo - Formativa, (Tintaya, 2019), para ello se emplea diseño pre-experimental con prueba pre test y pos test, considerando datos cualitativos y cuantitativos. Los resultados dan cuenta de una intervención efectiva con mejora significativa a nivel de expresión emocional, identificando en la exploración nudos emocionales enraizados desde la infancia y que se acentúan con la pérdida visual. La dinámica de cambio observado en la expresión emocional, muestra desde el sentir dificultad en identificar, describir, expresar lo que sienten, habiendo en ello presencia de miedos, tristeza, inseguridad, aislamiento, y distinguiendo en este proceso de redescubrirse mediante el trabajo terapéutico un encuentro de contacto psicológico, gestionando su capacidad de expresión emocional, en el que posteriormente llegan a revelar expresiones como “libertad, seguridad, fortaleza”. Además, la aplicación de técnicas gestálticas, principalmente expresivas e integrativas permitió organizar aspectos de su personalidad, reconocer introyectos, explorar deflexiones desde la experiencia de sensaciones entorno al dialogo del darse cuenta abordando las tres zonas, (externa, interna y fantasías). El inicio al agudizar vibraciones enriquece el ser consiente de limitaciones y bloqueos, soltar y abrazarse en su encuentro, sin duda un aporte al bien estar de la persona que descubre un resonar en su mundo emocional.

Palabras claves: Expresión de emociones, técnicas gestálticas, sensaciones, contacto, ceguera.

ABSTRACT

This thesis addresses the application of Gestalt techniques in a case study (three participants) in people with acquired blindness from the Bolivian Institute of Blindness of the city of La Paz, the objective is to strengthen the capacity for emotional expression, the methodological guide used is type of research Interventive - Formative, (Tintaya, 2019), for this a pre-experimental design with pre-test and post-test is used, considering qualitative and quantitative data. The results show an effective intervention with significant improvement at the level of emotional expression, identifying in the exploration emotional knots rooted from childhood and that are accentuated with visual loss. The dynamics of change observed in emotional expression, shows, from the feeling, difficulty in identifying, describing, expressing what they feel, having in this presence of fears, sadness, insecurity, isolation, and distinguishing in this process of rediscovering through therapeutic work a encounter of psychological contact, managing their capacity for emotional expression, in which later they come to reveal expressions such as "freedom, security, strength". In addition, the application of Gestalt techniques, mainly expressive and integrative, allowed organizing aspects of his personality, recognizing introjects, exploring deflections from the experience of sensations around the dialogue of awareness, addressing the three zones (external, internal and fantasies). The beginning by sharpening vibrations enriches the being aware of limitations and blockages, letting go and hugging in their encounter, without a doubt a contribution to the well-being of the person who discovers a resonance in their emotional world.

Keywords: Expression of emotions, gestalt techniques, sensations, contact, blindness.

INTRODUCCION

El interés de la presente investigación, surge a partir de la observación y la necesidad que se percibe en las interacciones del cotidiano vivir en la expresión del sentir, pensar y hacer para vivir, en un mundo actual que cada vez distancia a los seres humanos donde el lazo que media la comunicación es hoy en día dada mediante medios tecnológicos, interponiéndose al contacto personal y natural entre los seres humanos, este contacto que repercute en la misma mirada irradiando a emociones traducidas en palabras silenciosas. El percatarse de lo que tenemos alrededor, percibir mediante la mirada, indudablemente fuente de información valiosa para vibrar y resonar, nuestro mundo interno con el mundo externo, esta resonancia que al carecer de la visión se dificulta y complejiza en las relaciones con el entorno e incluso con uno mismo.

El haber perdido la visión, conlleva a diferentes cambios que la persona experimenta a partir del trauma vivido, por tanto, adaptarse a una nueva forma de vida, trabajar esencialmente en su rehabilitación personal, para poder reintegrar a nuevas exigencias de contacto, más aún cuando las circunstancias se van complejizando surgiendo carencias, ausencias, desamparos mismas que es percibida con un tono y matiz distinto a su realidad, un mundo desemejante en el que su proceso de adaptación llega a ser confuso y doloroso para la persona que perdió la visión, más aun cuando no se conoce la propias emociones, no logrando identificar, por tanto hallando dificultad para expresarlos, y mucho menos acompañamiento en este proceso que se torna complejo para la persona y la familia que acompaña en el cotidiano vivir, que implica reaprehender a estar en la vida.

En tal sentido responder al llamado sensible y poder contribuir, coadyuvar a un entendimiento en el complejo mundo de las emociones en personas que perdieron el sentido de la vista, es recobrar la mirada que ennoblece a fluir interiormente y gestarse emocionalmente al encuentro con la realidad presente, por ello el objetivo de la presente investigación es fortalecer la capacidad de expresión emocional mediante la aplicación de técnica gestálticas, en personas con ceguera adquirida afiliadas al IBC en la ciudad de la paz.

La expresión emocional es de vital importancia, llega a ser un referente de cómo se percibe el entorno y predispone a interactuar o no en ella y al carecer de la fuente de información visual

en el contacto con el campo que rodea, sin duda cambia la manera de interactuar, sentir, pensar, implica valerse de otras alternativas para percibir y despierta con mayor agudeza las sensaciones, que se convierten en su principal fuente de información, un mirar distinto, un contacto fenomenológico de percepción intrínseco principalmente, pero al mismo tiempo incomprensible o poco explorado en su ser. Un difícil equilibrio entre las necesidades propias y las del entorno, presenta existencialmente nuevas actitudes hacia sí mismos, y su mundo en general, por tal motivo creemos que mucho puede aportar y facilitar las técnicas que emplea la psicoterapia gestáltica para coadyuvar en la asimilación psicológica emocional, un encuentro emocional y por tanto una actitud de resonancia ante la vida.

La psicoterapia Gestalt¹, pertenece a la psicología humanista, enfocándose en desarrollar el potencial humano, en razón de ello refiere Perls, Ralph y Goodman “La psicoterapia propuesta enfatiza lo siguiente: concentrarse en la estructura de la situación real; preservar la integridad de lo real, encontrando la relación intrínseca de los factores socioculturales, animales y físicos; experimentar y promover el poder creativo del paciente para volver a integrar sus partes disociadas”, (1994, p 17). Y el abordar y gestionar emociones mediante la aplicación de técnicas gestálticas permite vivenciar y despertar conciencia, al respecto Claudio Naranjo, manifiesta “Prácticamente todas las técnicas de la terapia gestáltica podrían ser consideradas como una corporeización particularizada de la amplia prescripción: "percátate". Esta prescripción, a su vez, es una expresión de la creencia y experiencia del terapeuta de que sólo con la capacidad de percatarse puede haber verdadera vida para la persona, y que la luz de la toma de conciencia es todo lo que necesitamos para salir de nuestra confusión, para percatarnos de la necesidad de los que creamos nuestros conflictos, para disipar las fantasías que están ocasionando nuestra angustia”. (1990. p 57). Desde esta perspectiva se utiliza la aproximación fenomenológica y el método del “darse cuenta”, prestando atención a la percepción, sensaciones y como este impacta emocionalmente, en el contacto y el campo inmediato de la persona.

¹ Se considera oportuno, mencionar lo que explicaba Goodman, al respecto “La terapia Gestalt, toma como punto de partida algo tan obvio, que normalmente las ciencias humanas y sociales lo pasan por alto: el intercambio que se da sin cesar entre el organismo humano y su entorno circundante en todas las áreas de la vida; este intercambio es mutua e inextricablemente a la persona con el mundo”. Terapia Gestalt, excitación y crecimiento de la personalidad humana, p, XXX.

La presente investigación por sus características responde a ser una investigación de tipo Interventivo – Formativa con un diseño pre experimental y aplicación de pretest/postest (estudio de caso, en tres personas). Por tal motivo las técnicas de investigación empleadas son entrevista, observación simple, no estructurada, así también se programaron sesiones terapéuticas, en ellos se explora mediante diferentes actividades técnicas gestálticas (VI)², que nos permitieron conocer particularidades en su desenvolvimiento y por tanto conseguir fortalecer la capacidad de expresión emocional (VD)³, en personas con ceguera adquirida, siendo así un primer acercamiento y apoyo terapéutico psicológico en su proceso personal de rehabilitación. Estos encuentros terapéuticos y todas las actividades se realizaron en instalaciones, del Instituto Bolivianos de Ceguera, IBC⁴, en la ciudad de la Paz.

En tal sentido los resultados obtenidos afirman el objetivo propuesto de la investigación el fortalecer la capacidad de expresión emocional, mediante la aplicación de técnica gestálticas, dentro de los resultados más relevantes, encontramos que un primer obstáculo o barrera que impide la expresión emocional en la población, es la inseguridad, miedos que bloquean su natural desenvolvimiento, haciendo que se sumerjan en sí mismo, por otro lado se pudo evidenciar ininteligibilidad para identificar propias emociones, y por tanto poder expresarlos, durante el proceso de investigación y concluyendo el mismo, quedan conmovidos al conocerse, poder sentirse, escucharse, mirarse a sí mismos, expresando que inician un “reconstruirse”, sentimiento grato al reconocerse en su fortaleza para continuar en su caminar por la vida, con mayor herramientas personales que les permite afrontar su día a día, con la capacidad de sentirse y gestionar este sentir.

Vemos que el acompañamiento gestáltico consintió primero a que la persona con ceguera, al explorar su mundo interno agudice sensibilidad que en un primer momento fue una percepción del darse cuenta del mundo externo y repercute en su darse cuenta del mundo interno, lo cual

² Variable Independiente: Técnicas gestálticas.

³ Variable Dependiente: Expresión emocional

⁴ Sigla que hace referencia a Instituto Boliviano de la Ceguera, una institución pública con personalidad jurídica propia creada por ley del 22 de enero de 1957 y reglamentada por decreto supremo 08083 del 28 de agosto de 1967 una de sus finalidades es de planificar la acción de estado en la temática de la ceguera.

<http://www.ibc.gob.bo>

en los participantes fue algo novedoso, por otro lado, esta exploración de percepciones y sensaciones, nos permitió identificar dificultades que se presentan en la expresión emocional, que fue uno de los objetivos que planteamos, así mismo se logra identificar que para iniciar un acompañamiento gestáltico, es importante primero abordar con técnicas expresivas, desde la experiencia adquirida en esta investigación es una técnica que permite un ingreso cauteloso al sentir de la persona, posteriormente nos damos cuenta que las técnica que se exploró y permitió conseguir el objetivo principal en la investigación presente, es el abordar y trabajar bastante mediante técnicas integrativas, que fueron agudizando sensaciones y percepciones y facilitaron a encontrar su sentir, identificarlos para poder expresar, ello fue significativo el progreso alcanzado en su expresión emocional, continuando la motivación, seguridad, fortaleza para fluir en su exploración. Así mismo los cambios en cuanto al lenguaje no verbal, eran diferentes y discrepaban a primeros encuentros.

Finalizamos expresando que la aplicación de técnicas gestáltica favoreció a la ampliación de la consciencia en personas con ceguera adquirida mediante la exploración de sus sensaciones hacia sí mismo y hacia su entorno, fortaleciendo así su capacidad de expresión emocional, en el que nos brinda pautas de intervención psicoterapéutica donde la sensación acompañada de la naturaleza (flora y fauna), es enriquecedor al momento de abordar terapéuticamente el trabajo emocional, así también una vez se haya realizado un buen trayecto en la terapia individual, un acompañamiento mediante terapia grupal acentúa en su desarrollo personal.

CAPÍTULO I

PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

1.1. ANTECEDENTES

1.1.1 Antecedentes del problema

La presente investigación se llevó a cabo en el Instituto Boliviano de la Ceguera, que en su sigla responde a I.B.C, (Nos referiremos a ella mencionando la sigla institucional), mismo que se encuentra conformado por diferentes centros de rehabilitación, entre sus objetivos más importantes se encuentra la rehabilitación y habilitación de personas ciegas y que estas logren una forma individual de vida, así también desarrollar sus potencialidades para el logro de sus objetivos personales.

Las personas con ceguera muestran una gran necesidad de expresar sus sentimientos y emociones, pero al mismo tiempo está presente el miedo y desconfianza para afrontar esta nueva forma de vida, pues llegan a considerar que no hay comprensión y aceptación, muchos de ellos llegan a ser abandonados y rechazados por la misma familia, así lo expresa, Cristian Candía ⁵, (director departamental del IBC, en gestión 2008). El manifiesta la primordial necesidad de brindar apoyo psicológico emocional en la población de personas ciegas.

En entrevista a Sr. Candía, y en experiencia personal en la participación de un voluntariado en uno de los centros de rehabilitación del IBC, me permite comprender tal aseveración, pues se vive una realidad muy discrepante, un mundo con muchas desventajas en su interacción e indiferencia, así también cierto desamparó de la sociedad. Y los grupos de apoyo, referencia más próximos que tienen o encuentran son amigos, compañeros del mismo centro, con similares condiciones, quienes interactúan y se dan el apoyo, cobijo, sustento emocional, necesarios para

⁵ Lic. Cristian Candía Villarroel, quien asume la dirección departamental de la institución IBC, en el año 2008 al 2012. Aprox. Él es una persona que perdió la visión en la etapa de su niñez a raíz de una enfermedad, y menciona que el apoyo de su familia fue fundamental para salir adelante y lograr sus objetivos. Uno de sus logros académicos fue el haber obtenido la licenciatura en derecho, en su defensa de tesis de grado presenta la propuesta “Ante proyecto de ley de uso de perros guías para personas ciegas y su derecho de acceso al entorno físico”. El expresa que es fundamental brindar el apoyo psicológico emocional a la población de personas ciegas. (fecha de entrevista 29/04/2020).

continuar con sus actividades y rutina diaria, el grupo de amigos que logran conformar en estos centros de rehabilitación, es un referente muy próximo de apoyo y sustento moral ante esta necesidad que muchos no lo expresan, y solo encuentran aislarse y vivir una vida solitaria.

Dentro de la experiencia y vivencias en su función como director y como afiliado e integrante de la institución IBC, Sr. Cristiam Candía manifiesta: “algunas personas de esta institución se refugian en las bebidas alcohólicas o buscan otras alternativas para mitigar su sufrimiento, angustia y dolor, el mismo hecho de sentirse incomprendidos, abandonados por su propia familia, y el rechazo que ellos mismos reflejan, prejuicios personales, hace que opten por un aislamiento social o incluso llegan al suicidio, como última alternativa al no lograr comprender y aceptar su realidad”.

Son muchos los factores psicológicos a considerar para poder apoyar y trabajar con esta población y en este sentido, mucho puede aportar la mirada desde la psicoterapia gestáltica para comprender una nueva forma de vivir, a partir de comprender sus emociones poder expresar lo que sienten y piensan en su diario vivir, una nueva mirada de sus capacidades, desde su estética y sensibilidad de sí mismo, una mirada de comprensión de la vida y su presencia en ella.

1.1.2. Antecedentes teóricos

Durante la exploración de la presente investigaciones con respecto a la psicoterapia Gestalt y la ceguera no se logró encontrar ninguna tesis e investigación que se haya realizado en nuestro medio, si bien existe investigaciones realizadas en la población con ceguera de nuestro medio y en la misma institución, (escasos), ninguno contempla un abordaje gestáltico.

En nuestro estado plurinacional de Bolivia, la Psicoterapia Gestalt, aun no es muy conocida, pero lo cierto es que cada vez va tomando mayor presencia, pues es un enfoque que plantea una mirada distinta a las demás corrientes psicológicas, en el sentido de que la persona aprende a servirse de todos sus sentidos y herramientas personales, permitiendo una mayor agudización de percepciones, sensaciones que ofrece al momento de interactuar, más aun cuando inicia cambios en su vida, forma, manera de estar y desenvolverse, este darse cuenta, contribuye a una mirada de vibración y resonancia de la propia realidad, que al mismo tiempo es compartida

con su medio más cercano, haciendo énfasis en el aquí y ahora de la emoción inmediata y la actitud que predispone para interactuar en su campo.

En este sentido es importante mencionar al autor chileno, Claudio Naranjo⁶ (1989), quien refiere “La terapia Gestalt no es un conjunto de técnicas sino la transmisión de una actitud, una forma de estar en la vida”. con ello podemos comprender que la terapia Gestalt, permite ampliar esta concepción, no solo de entender, sino también la manera o recursos propios al que uno se resguarda para afrontar emocionalmente, distintas situaciones.

Leer investigaciones en torno a la población de personas con ceguera, y se encontraron en otros países al respecto se localizó un trabajo muy valioso relacionado a la presente investigación, es de una terapeuta Gestalt quien trabajo con personas con ceguera, su nombre es Elizabeth Camprubí (2017)⁷, quien claramente expresa:

... les quiero transmitir lo que me ha aportado la formación en Terapia Gestalt en mi quehacer profesional. La atención a personas ciegas es extrapolable a otros ámbitos del trabajo social. Desde una forma de intervención social directiva y especializada en servicios para ciegos cambia a una relación dialógica con más espacio para la expresión emocional, acompañando, prestando apoyo o confrontando con la realidad además de enfatizar en los recursos y capacidades del propio usuario más que en sus dificultades. El enfoque gestáltico permite, desde un proceso de formación experiencial, ponerse en el lugar del otro, no enjuiciando siendo consciente de los límites personales e institucionales. Proporciona una percepción global, en el aquí y el ahora, facilitando la creatividad huyendo de las respuestas mecanizadas en los servicios de atención social. (p,171).

⁶ Claudio Benjamín Naranjo Cohen, más conocido como Claudio Naranjo (1932-2019). De nacionalidad chilena, se destacó como psiquiatra, filósofo, investigador y Psicoterapeuta Gestalt, se convirtió en uno de los sucesores de Fritz Perls. Dentro de las publicaciones más relevantes y relacionados a la línea gestalt se encuentra “la vieja y novísima gestalt; actitud y practica”, (1990). Ediciones cuatro vientos Santiago; “Gestalt Sin fronteras testimonios sobre el legado de Fritz Perls”, (1993). Ediciones nacientes, Buenos Aires.

⁷ Trabajo social con personas ciegas desde un enfoque gestáltico. Revista de treball, social Nro. 210 (abril 2017).

Refiriéndonos a la población en la cual se centra nuestra investigación, debemos indicar, que la población de personas ciegas se incrementó en estos últimos tres años, en un gran número, por ello, como profesionales en el área psicológica es importante trabajar y plantear alternativas que coadyuven a abordar la parte psicológica enfocando un trabajo de rehabilitación emocional, en este sentido es un buen aporte la intervención psicoterapéutica desde el enfoque gestáltico, gestionar y fortalecer la capacidad emocional por los cambios y pérdida significativa que ocurren en su vida y entorno que experimentan, desde ya en la infancia se enraíza problemas emocionales y este se acrecienta con la pérdida visual y a ello se suma diversos problemas familiares, sociales que deben enfrentar.

TABLA 1

Personas Afiliadas al IBC

| Personas afiliadas 2018 | Personas afiliadas 2019 | Personas afiliadas 2020 | Incremento |
|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------|
| 5772 | 6089 | 6.275 | 503 |

Fuente: Página electrónica <http://www.ibc.gob.bo/>

Hasta la gestión 2020 la estadísticas (expuesta en página web de la institución) exponen un total de 6.275, personas afiliadas, se tiene un incremento de 503 personas, al dato estadístico que reflejaba en gestión 2018, es muy probable que la cifra sea mucho más, considerando que existen personas que no se encuentran filiadas a la institución, posibles causas de ello y que Sr. Candía(2020) mencionaba pueda deberse a no aceptar esta realidad, otros motivos por desconocer la existencia de estos centros de apoyo, por tanto son situaciones que impactan y se torna difíciles enfrentar una nueva forma de vida, y el gestionar la capacidad emocional, es muy valiosa en esta etapa, contribuir significativamente a una mejor calidad de vida, por consecuente un vivir bien primero consigo mismo y que este replique en su entorno.

1.2. PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.2.1. Planteamiento del problema

El ser humano por naturaleza interactúa diariamente con su entorno, en esta exploración y vivencias se halla infinidad de experiencias, algunas quedarán en los recuerdos y serán parte importante, este tiene un gran significado en lo que somos y como interactuamos en nuestro cotidiano vivir, los recuerdos están asociados a nuestras emociones y cuanto más intensos sean interfieren en nuestra forma de relacionarnos y responden a nuestras necesidades internas y externas, sin que seamos consciente de ello. Cuando los recuerdos tienen o están mediados por traumas y pérdidas, repercuten en nuestra forma de ser, en la forma de relacionarnos con nuestro entorno y por tanto interfiere en la manera de estar en la vida, el vivir el presente sin estar presente, añorando y viviendo un pasado, en el que se miraban distinto como ocurre con las personas que por desemejantes motivos pierden el sentido de la vista, dificultando su modo de interactuar, repercute su manera de expresar emociones, sentimientos. Por otro lado, estas personas agudizan y desarrollan habilidades en otros sentidos, que ayudan a percibir el mundo externo, sin duda es un gran elemento para que mediante estas otras vías se gestione las emociones.

Es importante conocer y reflexionar que la ceguera, en nuestro medio social es cada vez más perceptible, pues se observa con mayor frecuencia el uso de lentes para corregir la agudeza visual en niños y adolescentes, en el censo 2012⁸ se contabilizó a 160 mil personas con algún grado de ceguera, siendo el problema visual, que más afecta a los bolivianos, lo que significa que 41 de cada 100 personas con algún tipo de discapacidad no ven o tienen alguna dificultad al hacerlo pese al uso de lentes. De éstos, algo más de 84.000 son mujeres y el resto son varones, y con seguridad estas cifras se incrementaron en estos últimos años, afectando la calidad de vida repercutiendo la parte emocional principalmente, social y cognitivo de la persona, que llegan a confrontar situaciones o condición desfavorable a tiempo de orientarse, movilizarse, interactuar de la manera en que lo hacían usualmente, involucrando dificultad en el desarrollo de sus

⁸ Censo 2012 Recuperado:
<https://www.paginasiete.bo/nacional/2014/1/4/pais-personas-algun-grado-ceguera-10381.html#>

potencialidades, lo que repercute en su desenvolvimiento, relaciones sociales e independencia, por tanto también implicara un desajuste emocional, como también interrupciones de contacto no solo con el entorno, sino también con uno mismo, en la incomprensión interna cargada de energías, necesidades, deseos, que derivan a frustraciones mal estar emocional.

Si solo como ejercicio nos vendamos los ojos y tratamos de realizar actividades que impliquen desplazarse, podremos comprender que se experimenta confusión, desorientación, genera inseguridad, e incluso miedo solo con querer desplazarse, probablemente este ejemplo pueda permitirnos comprender todo lo que la persona debe enfrentar con la pérdida de visión, pues supone cambios drásticos que intervienen en la organización psicológica, el desarrollo de la inteligencia, las necesidades sociales y emocionales, habilidades valiosas para el desempeño en la vida cotidiana, por lo que es imprescindible realizar investigaciones y conocer la problemática y necesidades de poblaciones vulnerables de nuestra sociedad y de cierta manera desatendidas por falta de políticas de apoyo para un significativo vivir bien, en el que se requiere diligencia psicológica llegar a una mejor comprensión social, claro ejemplo se vive en estos tiempos, con la presencia del Coronavirus, que refleja y delata una sociedad con mucho prejuicio manifestando carencias emocionales, incomprensión e intolerancia con sus semejantes. Pero por otro lado también se observa, en personas que perdieron la visión, quienes exteriorizan cierta desconfianza, rechazo, muchos de ellos rehúyen al contacto con su medio, no accediendo a la ayuda que su entorno intenta brindar. (Situación observada)⁹. Comprender lo que ocurre sin duda requiere de mayor investigación y exploración con temáticas como esta.

Por ello es impórtate conocer de cerca, explorar, apoyar y abordar terapéuticamente a esta población, con solo escuchar inquietudes, necesidades, deseos, logros, frustraciones, etc. Que se hace presente en sus relaciones cotidianas, podemos lograr conocer alternativas y estrategias terapéuticas desde la mirada gestáltica.

⁹ Al respecto, de lo que se refleja y expone, se presencié, el rechazo de una persona adulta con ceguera, (que se encontraba parado), ocurre que una persona (transeúnte) se acerca e intenta brindarle ayuda, ofreciéndole primero un barbijo, después intentando preguntar que necesitaba o requería, nuevamente la persona con ceguera, rechazo la ayuda y se alejó. Una segunda persona transeúnte, también lo observa e intenta preguntar si podía ayudar en algo, talvez pasar al otro lado de la calle, nuevamente no acepta y rechaza la ayuda, alejándose. Este evento que pude observar aconteció en la calle Colon, en la ciudad de la Paz. (enero 2021).

1.2.2. Formulación del problema

¿Es posible que la aplicación de técnicas Gestálticas logre contribuir a fortalecer la capacidad de expresión emocional en personas con ceguera adquirida, afiliadas al IBC en la ciudad de La Paz?

1.2.3. Formulación de problemas específicos

- ¿Qué dificultades se presentan en la expresión emocional en personas con ceguera adquirida afiliados al IBC en la ciudad de La Paz?
- ¿Qué tipo de técnicas Gestálticas, logran fortalecer la capacidad de expresión emocional en personas con ceguera adquirida afiliados al IBC en la ciudad de La Paz?
- ¿Qué progresos se observa en la expresión emocional, después de la aplicación de técnicas gestálticas, en personas con ceguera adquirida afiliadas al IBC, en la ciudad de La Paz?
- ¿Es posible generar pautas de intervención psicoterapéutica para el trabajo emocional en personas con ceguera adquirida afiliadas al IBC en la ciudad de la Paz?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo general

- ✓ Fortalecer la capacidad de expresión emocional en personas con ceguera adquirida, afiliadas al IBC en la ciudad de La Paz, mediante la aplicación de técnicas Gestálticas.

1.3.2. Objetivos específicos

- ✓ Identificar dificultades en la expresión emocional, que presentan personas con ceguera adquirida afiliados al IBC en la ciudad de La Paz.

- ✓ Establecer técnicas gestálticas que permitan el fortalecimiento en la capacidad de expresión emocional en personas con ceguera adquirida afiliados al IBC en la ciudad de La Paz.
- ✓ Conocer los progresos que manifiestan en la expresión emocional personas con ceguera adquirida afiliadas al IBC en la ciudad de la Paz, después de la aplicación de técnica gestálticas.
- ✓ Señalar pautas de intervención psicoterapéutica que se hayan generado en el proceso de investigación, para su atención, en personas con ceguera adquirida.

1.4. HIPOTESIS

Hi – La aplicación de técnicas Gestálticas, influyo significativamente en fortalecer la capacidad de expresión emocional en personas con ceguera adquirida afiliadas al IBC en la ciudad de La Paz, asistiendo a su autoconocimiento para comprender su realidad y lograr una actitud de progreso emocional que le permita fluir en su entorno.

Ho – La aplicación de técnicas Gestálticas, no alcanzó a fortalecer la capacidad de expresión emocional en personas con ceguera adquirida afiliadas al IBC en la ciudad de La Paz.

1.5. JUSTIFICACION

Abordar el tema de las emociones en la realidad actual es pretender dar respuesta a un conjunto de necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas, ni son gestionadas por el mismo desconocimiento y falta de políticas educacional psicológicas y hasta sociales.

Es este último tiempo se incrementó problemas principalmente psicológicos emocionales por la pandemia que estamos enfrentando, son nuevas formas de aprehender a relacionarnos, nuevas formas de vivir e incluso afrontar perdidas de diferentes índole, perdida de seres queridos, perdida de cierto grado de libertad, perdida de contacto, perdida en muchos otros aspectos, que

obviamente generan vacíos emocionales, con ello podemos darnos cuenta que las pérdidas que una persona llega a sufrir repercuten en el desenvolvimiento, alterando toda la estructura aprehendida, lo que imposibilita un contacto verdadero en el campo interactivo, por tanto abordar las emociones desde el enfoque psicoterapéutico gestáltico con necesidades emocionales fuertemente marcadas en población poco atendida cobra mayor significado.

El sufrir pérdida que involucra parte orgánica del cuerpo como es el sentido de la vista, es dañar de alguna manera parte del sentir, pues a través de la mirada se expresa y comprende significados, por tanto la pérdida visual repercute de manera drástica en el desenvolvimiento de la persona, sin embargo también suele ocurrir que para evadir estos sufrimientos emocionales, se intenta eliminarlas, ocultarlas, o simplemente ignorarlas del sentir mismo, llegando en algún momento a una negación o desconocimiento de las propias vivencias emocionales que quedan bloqueadas, haciendo preso al mismo ser en su mismo ser, una confusión permanente que impide equilibrio emocional.

La pérdida visual, genera un vacío, pero no está ausente, de cierto modo es un órgano físico que siempre estará presente en la persona, el comprender a esta muda y al mismo tiempo sorda energía de vida, se convierte en un desafío de posibilidades. Y una de esas posibilidades es encontrarse y continuar, a eso nos invita la terapia Gestalt, a seguir con esto que es una pérdida, pero al mismo tiempo se convierte en un encuentro para fluir de manera auténtica en su sentir de la vida, mirada interna que distingue expansión a un darse cuenta, sin duda confrontar una realidad.

Desde luego las personas con ceguera, se enfrentan a pequeñas y grandes catástrofes emocionales, entre esto podemos encontrar, mucha angustia, impotencia, culpa, dolor, entre otros sentimientos y emociones que se generan, sin poder comprenderlos, ni asimilarlos, más al contrario se convierten en compañeros permanentes que gobiernan a la persona. Al respecto del trauma, Jansen, C¹⁰. (2017, p 4), manifiesta:

¹⁰ Collet Jansen Estermann, de nacionalidad holandesa, es psicoterapeuta, atiende a personas con problemas psicosociales y trabaja como docente. Liderizo a un equipo de psicólogos bolivianos que realizo investigación

” que, pese a los golpes de la vida, disponemos de varios recursos personales, sociales y culturales... sin embargo no se trata solamente de sobrevivir, sino también de vivir bien después del suceso traumático, entonces lo importante es la comprensión y recuperación de la seguridad, valorización y confianza con respecto a uno mismo y a los demás”.

De tal modo surge la inquietud de gestionar las emociones mediante técnicas Gestálticas que coadyuven a fortalecer la capacidad emocional, sin duda primero debe ser experimentado, para comprenderlo asumiendo responsabilidad y viviendo un presente en el “aquí y ahora”, encontrando recursos personales para interactuar y comprender este encuentro fenomenológico que permita estar presente en su realidad. El poder conocer, indagar, explorar las variables en la presente investigación, permite comprender necesidades, demandas emocionales y brindar un soporte, contención emocional con lo que existe y es permitido para ellos, con sus propias herramientas personales de comunicación que encuentren para expresar y sumergirse en fortalecer sus capacidades emocionales.

sobre “experiencias Traumáticas y los recursos existentes en la población estudiantil de La Paz y el Alto” Información en mini libro lectura de bolsillo que titula, Me he traumado “que me pasa”.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. Enfoque epistemológico

La epistemología es una rama de la filosofía que se ocupa del conocimiento científico, es una referencia general de lo que vamos a entender en la presente investigación. El conocimiento ha sido, a lo largo de la historia de la ciencia, uno de los grandes debates entre filósofos, en los que se disputan tres creencias: las ontológicas que giran en torno a la naturaleza de los fenómenos, las epistemológicas referidas a las dudas de cómo se puede adquirir, conocer, comunicar el conocimiento y las creencias metodológicas que se concentran en el interés por el modo en que el individuo crea, modifica e interpreta el mundo en el que se encuentra.

Para la presente investigación tomamos como referencia el paradigma de la conciencia. Para ello es necesario comprender el significado de la palabra conciencia. Para Husserl¹¹, la conciencia se caracteriza por su “tendencia hacia”¹², el dirigirse hacia algo. Así mismo refiere “La conciencia solo es en cuanto se encuentra abierta al mundo, sujeto y objeto. (Citado por Montero, 2007, p 134). Por otro lado, Aguilar (2001, p 15), manifiesta “Conciencia, vamos a entenderla como aquella organización cuya función principal es la aprehensión de la realidad, cuyos patrones están extendidos en el tiempo, manifestados, proyectados o mapeados en la función del cerebro, la cognición y la conducta del observador.

Y para este entender la forma en que se da el conocimiento, nos apoyaremos en la explicación de la fenomenología de Husserl, mismo explica, que la comprensión inicia desde la manifestación, de los fenómenos, el describir las vivencias de la conciencia; plantea que, para

¹¹ Edmund Gustav Albrecht Husserl, Austriaco, fue matemático, filósofo, fundador de la Fenomenología trascendental y atraes de ello del movimiento fenomenológico, uno de los movimientos filosóficos más influyentes del siglo XX.

¹² A ello se ha denominado *Intencionalidad*, que opera como correlación indisoluble entre el mundo y el hombre. La intencionalidad que vendría a ser concepto fundamental de la fenomenología. Husserl, precisa “En la esencia de la vivencia misma entra no solo el ser conciencia, sino también de que él es y en qué sentido preciso o impreciso lo es (Husserl, 1986:82). Citado en Universitas philosophica, año 24, jun 2007, p 136.

llegar a la esencia de las cosas, es necesario la descripción de la experiencia inmediata, no la explicación, ni el juicio, ni el valor; es anti analítica. Por lo tanto, esta corriente filosófica propone partir de lo manifiesto, aquello visible que aparece a la conciencia. (Peñarrubia 1998).

Es interesante la explicación de Husserl, como el ser cognoscente, se encuentra en el mundo y la actitud que toma frente a ello, al respecto refiere “La actitud natural no solamente se manifiesta en mi manera de ver el mundo exterior, sino en cómo asumo mis vivencias”. (Citado por Montero, 2007, p 136). La conciencia se da y se reconoce a sí misma en el mundo, y este es el presupuesto de toda subjetividad.

También habla de un método al que denomina el método de las variaciones. Este consiste en tomar varios hechos psíquicos, reales o imaginarios, repetir varias veces el procedimiento teniendo en cuenta únicamente aquello que se repite o que no varía, me quedo entonces con lo permanente en esas vivencias. (Citado por Montero, 2007, p 139). La fenomenología con sus respectivas características es aplicada a distintos terrenos de la investigación y del conocimiento.

El conocer y analizar el conocimiento desde enfoque epistemológico basado en la conciencia, permite extraer lo más puro de la experiencia, riqueza fenomenológica en esta interacción que se da entre el organismo y el entorno.

2.2. Enfoque teórico

El enfoque Teórico Gestalt¹³ está considerado dentro del movimiento de la psicología humanista¹⁴, plantea la posibilidad de contemplar al ser humano en la esencia de la concepción holística de la realidad que consiste en que toda la naturaleza es un todo unificado y coherente.

¹³ Una Gestalt, es una configuración y la forma particular en que se organizan las partes individuales que las constituyen, su premisa básica es que la naturaleza humana se organiza en formas o totalidades y es vivenciada por el individuo en esos términos y puede ser comprendida únicamente en función de las formas o totalidades de las cuales se compone. Perls (1973).

¹⁴ La psicología Humanista es el fruto de una revolución en el pensamiento filosófico y psicológico, que obedece a una época de postguerra, donde surgió el ímpetu por vivir plenamente la vida, ya que literalmente estábamos amenazados de muerte por la era nuclear. Riveros, Edgardo, (2014, p 135-137).

Los elementos orgánicos e inorgánicos del universo existen juntos en un proceso continuamente cambiante de actividad coordinadora. Al mismo tiempo que aparentan ser distintos, todos los objetos y los sucesos participan de la unidad constituida por sus relaciones con otros objetos y acontecimientos. Así Latner (2007, p 5), plantea “Una comprensión holística del hombre, por ejemplo, incluye el funcionamiento de su cuerpo físico, emociones, pensamientos, cultura y sus expresiones sociales en un marco unificado”.

Cabe considerar en este sentido al fundador de la terapia gestáltica a Friedrich Salomón Perls (1893-1970), hijo de familia judía. Fue médico psiquiatra y psicoanalista, junto con su esposa Laura Perls crearon la terapia Gestalt en 1940 luego de publicar su primer libro: *El yo, el hambre y la agresión*. En dicho libro aparecen ideas que luego forman parte de la terapia Gestalt: como la importancia del presente, la importancia del cuerpo y de las sensaciones, del contacto directo y auténtico del terapeuta con el paciente, atención a las emociones incompletas, enfoque holístico del organismo y su medio (Peñarrubia, 1998).

La Psicoterapia Gestalt, es considerada (Vera, 2006), como un enfoque psicoterapéutico de contacto fenomenológico, existencial, integrativo y experiencial, en donde el proceso y diálogo gira en torno a una actitud de coparticipación espontánea y creativa, de los involucrados en una dinámica de apoyo (confianza) y confrontación (perturbación) con la libertad y la responsabilidad, del ser auténtico. Citado por Vedia (2013, p.14). Por tanto, la Gestalt hace énfasis en la toma de conciencia de lo que ocurre en el momento inmediato, centrándose en la importancia del proceso del darse cuenta, en ello la observación que se tenga de la conducta en el aquí y ahora mediante el estudio de la fenomenología humana.

En este sentido la Psicoterapia Gestáltica se nutre de fuentes psicológicas; como la Gestalt, el psicoanálisis y la psicología humanista, dentro de los fundamentos filosóficos se encuentran, el existencialismo, budismo Zen y fundamentos metodológicos como el holismo y fenomenología. La mayoría de los elementos que aquí se exponen, se pueden o se ha de encontrar en muchos otros enfoques. Al respecto Perls, F. (1976, p, 18), expresa “Lo nuevo aquí no son necesariamente los pedacitos y piezas que forman la teoría. Más bien es el modo como son usados y organizados lo que le da a este enfoque su singularidad” y claramente la experiencia

puede verificarlo con facilidad. En síntesis, podríamos indicar que lo innovador de esta corriente es que se ocupa tanto del síntoma como de la existencia de la persona.

2.3. Psicoterapia Gestalt

No se hará un recorrido extenso ni en profundidad a los antecedentes de la terapia Gestalt, ya que ello constituye un trabajo diferente al que se plantea y no es el objetivo de este trabajo, pero si se realizara una breve descripción de los elementos que componen, en tal sentido el objetivo es permitir al lector una comprensión de los términos que se utilizan y son fundamentales para nuestro marco teórico.

La psicología de la Gestalt¹⁵ señala Martín (2006, p,19) “surge de las teorías visuales y auditivas” esta teoría pretende explicar que la organización básica de cuanto percibimos está en relación con una figura en la que nos concentramos, que a su vez es parte de un fondo más amplio, donde hay otras formas. En otras palabras, todo lo percibido es mucho más que información llegada a los sentidos, dicha teoría se da una época en que los sentimientos, las emociones y cualquier otro contenido que procediera del interior de la persona y que expresara su personalidad más profunda, no eran tomados en cuenta” y surge a mediados del siglo XX, por los alemanes: Wertheimer (1925), Brown y Voth (1937), Kohler (1963) y Kafka (1973). Por tanto, la psicología de la Gestalt ve la necesidad de retornar a la percepción sencilla, a la experiencia inmediata, por tanto, los seres humanos no percibimos sensaciones aisladas que posteriormente vamos integrando en totalidades, más bien se percibe una sensación de totalidad, y es así que más tarde Frederick Perls, es quien introduce el concepto de motivación en la percepción, dando lugar a la que conocemos como Psicoterapia Gestalt (expuesto en línea precedentes).

Es así que la terapia Gestalt comienza su desarrollo a partir de la reinterpretación de teorías psicoanalíticas. De acuerdo con Perls y Goodman, en un inicio ellos trataban de cuestionar a las

¹⁵ Psicología de la Gestalt, conocida también como psicología de la forma, corriente de la psicología moderna, que surge en Alemania a principios del siglo XX. El termino Gestalt, fue introducido por primera vez por Cristian Von Ehrenfels y puede traducirse como “forma – figura, configuración o estructura”.
Recuperado: https://es.wikipedia.org/wiki/Psicolog%C3%ADa_de_la_Gestalt

propuestas psicoanalíticas de su época y fueron capaces de crear un nuevo modelo terapéutico que presentaba un punto de quiebre para la psicología de la época. Por consiguiente, la propuesta de ambos fue brindarnos una mirada relacional de la experiencia humana. Por tanto, la base sobre la cual se fue desarrollando la terapia gestalt es la teoría del campo, en su libro “Excitación y crecimiento de la personalidad”, Perls y Goodman enfatizan y hacen referencia a un campo relacional, cuestionando la visión individualista e intrapsíquica que predominaba en la psicología. La terapia Gestalt nos brinda una mirada relacional, donde el organismo tiene la capacidad de agredir al entorno para movilizarse hacia la satisfacción de sus necesidades, sin embargo, su capacidad de acción depende de la interacción que se produzca con el entorno.

Por lo cual la psicoterapia gestalt se basa en la naturaleza, su inspiración y sus principios básicos se han ido desarrollando al observar el funcionamiento libre de la naturaleza, de nuestro organismo. Fritz Perls 1969, refería al respecto, citado por Latner (2007), “La Gestalt es tan antigua y vieja como el mundo mismo, porque está basado en los mismos principios de organización que anima la vida”.

En definitiva lo más importante dentro de la terapia gestáltica es la autenticidad del Self¹⁶ (el Ser), del Yo verdadero, sin embargo, hay varios estratos o capas, como si se tratara de una cebolla, que lo tapan y conforman la neurosis. Perls citado por Peñarrubia (2008), plantea que el camino de la terapia es desandar los estratos donde aquella se formó. En este sentido un aspecto crucial del trabajo terapéutico gestáltico es la integración de las emociones y de las experiencias afectivas básicas de la persona.

Asimismo, señala, Villanueva (2013). “Esa integración de la experiencia dentro de las estructuras personales lleva a una mayor sensación o conciencia de sí mismo o sí misma” (p.359).

¹⁶ Self, concepto fundamental en la terapia Gestalt, por ello se resalta en Cursiva.

El Self, es el sistema de los contactos presentes y el agente del crecimiento. Se puede considerar que se sitúa en la frontera del organismo y entorno, (PHG, 1994, p 188).

No obstante, la terapia Gestalt cuenta con un método para que el cliente encuentre o descubra en sí mismo por sí mismo el potencial que le falta, el cliente se sirve del terapeuta como un espejo, espera de él, lo que no puede movilizar por sí mismo. En esta terapia nada existe sin tener en cuenta del aquí y el ahora.

Finalmente todo el aporte de la psicoterapia gestáltica en cuanto a teoría, técnicas y forma de trabajo que se emplea con el paciente, lo hacen muy virtuoso el mismo hecho de trabajar con lo que se tiene en el momento presente, en este aspecto los mismos recursos de la persona, viene a constituirse en un gran inicio y responsabilidad delicada con mucho desafío para abordarlo en la población de personas ciegas y coadyuvar a un florecimiento intrínseca y un bien estar psicológico y emocional en su ser y por ende reflejar en sus relaciones interpersonales resonando en su entorno y por tanto en la misma sociedad. No obstante, el conocimiento y el crecimiento no solo se da en una de las personas que interviene en este proceso, más al contrario es un crecimiento, y conocimiento en contacto tanto del terapeuta como del paciente, otro punto de contribución valiosa.

2.3.1. Darse cuenta

El concepto de darse cuenta¹⁷ o Awareness es un elemento fundamental dentro de todo el cuerpo teórico de la terapia gestal, pero no es un elemento aislado si no viene a representar un elemento transversal en el proceso de la terapia.

El darse cuenta, se concibe como una herramienta conectada directamente con la propia experiencia, este es un acto que se da siempre en el “Aquí y Ahora”, aunque su contenido pueda ser distante, evocando el pasado y añorando el futuro. Para Jean Marie Robine (2002). El awareness, es el conocimiento inmediato e implícito del campo, se define como una forma de vivenciar, estar atento y percatarse de lo que ocurre a nuestro alrededor.

¹⁷ Celedonio Castanedo, Citado en Arbeláez (s/f), explica que en un primer momento fue la terapeuta Charlotte Selver quien en 1930 empleó el término darse cuenta sensorial, el cual tenía como objetivo principal, la libertad de explorar sensitivamente la vida y aprender de dicha exploración, este elemento sería luego retomado por Perls para su integración en la construcción de la terapia gestal.

Por otro lado, para Salamá y Villareal (1988), Citado en Arbeláez (s/f, p 22), enuncia características o elementos que compone a un darse cuenta:

“el darse cuenta está caracterizado por cuatro elementos constitutivos: el contacto, el sentir, la excitación y la formación de una gestal, y lo describen como el sentir espontáneo de la persona en relación a lo que está haciendo, sintiendo o planeando, lo cual se opone a la introspección en la que se dirige deliberadamente la atención a cualquiera de estos procesos, pero de una forma correctora y controladora”

Esto permite conocer al paciente el ambiente en el cual se desenvuelve, así como sus hábitos automáticos y la respuesta que tiene ante ellos, y en ello hay un aprehender mediante sus sentidos y sensaciones de la interacción de su mundo interno y externo. A continuación, se expone la descripción del darse cuenta en tres zonas que plantea Stevens, J, (1976).

- **El darse cuenta de la zona exterior:** Esto es contacto sensorial actual con objetos y eventos en el presente, lo que en este momento veo, palpo, toco, escucho, degusto o huelo. En este momento veo mi lapicero deslizándose sobre el papel, formando palabras, escuchó un zumbido, huelo el humo de la chimenea, siento la textura del papel en mis manos, etc.
- **El darse cuenta de la zona interior:** Es el contacto sensorial actual con eventos internos en el presente, lo que ahora siento debajo de mi piel, escozor, tensiones musculares y movimientos, manifestaciones físicas de los sentimientos y emociones sensaciones de desagrado, agrado, etc. Estos dos tipos de darse cuenta engloban todo lo que puedo saber acerca de la realidad presente como se vivencia. Viene a ser el terreno solido de mi experiencia.
- **El darse cuenta de la zona de la fantasía:** Esto incluye toda la actividad mental que abarca más allá de lo que transcurre en el presente, el imaginar,

adivinar, pensar, planificar, recordar el pasado, anticipar el futuro, etc.
Situaciones que no existen en la realidad actual presente.

Se considera que el “darse cuenta” es un elemento en el que surgen los conflictos, en la aceptación o no aceptación de lo que la persona está percibiendo de sí mismo y de la situación en la que se encuentra inmerso.

2.3.2. Aquí y ahora

En la terapia Gestalt, se trabaja el presente, en el aquí y ahora, en lo que la persona está viviendo en este momento de su vida. Hace referencia a la forma como se concibe a las personas en la psicoterapia gestal, y esta tiene una serie de bases metodológicas que utiliza la creatividad y la potencialidad de las personas para responsabilizarse de sus procesos. “El Aquí y Ahora” propone una visión realista de la experiencia, cuyo objetivo es consolidar un espacio de intervención preocupado por trabajar en el momento presente.

Este momento presente inicia cuando tomamos conciencia de y por nosotros mismos de los problemas que presenta la existencia. Según Fritz Perls, es un proceso que va más allá de la conciencia reflexiva o racional que se encarga de explicar y de modificar la cotidianidad.

- **Ahora:** En Gestalt se dá un sentido más importante, y es lo único que se puede vivir, experimentar y degustar es el presente. Él ahora es aquello de lo que me doy cuenta, es el presente y aún nuestros recuerdos o nuestras expectativas los estamos haciendo ahora. En tal sentido el "Ahora" abarca todo lo que existe, el pasado ya no es, el futuro aún no es, "ahora" incluye el estar "aquí", el vivenciar, el compromiso, los fenómenos. Al respecto, Pierret (1990) manifiesta:

Si estoy intensamente emocionado (se trate de alegría, tristeza, cólera o miedo) puedo ponerme nervioso, sacar un cigarrillo, moverme, dar vueltas, beber cualquier cosa. Puede también servirme el humor, bromear, relativizar lo que me pasa, distanciarme con el respecto a la

situación cargada de emoción. Y para evitar el presente, uno puede concentrarse sobre el futuro o concentrarse en el pasado. Otra forma de escapar del presente es la dispersión, la hiperactividad. Trata de permanecer atento a lo que ocurre, sin interpretar, sin evadir en ensoñaciones. (p,8).

- **Aquí:** Aquí es el complementario directo del Ahora. Lo que me pasa, me pasa evidentemente aquí, donde yo me encuentro ahora, para evitar vivir el Aquí, por ejemplo se da, hablar de otros, de los vecinos, de los ausentes, de lo que ocurre alrededor. Puedo hablar también en general, hablar de la vida en vez de mi vida, de los niños, en vez de mis niños, del feminismo, en vez de mi condición de mujer, de filosofía en vez de mi dificultad de ser, de gestalt, en vez de mi contacto contigo ahora. En este sentido Pierret (1990), explica:

“Vivir aquí y ahora no excluye de ninguna manera la acción presente de acordarse, hacer proyectos o de referirse a realidades lejanas. Lo que la gestalt me propone es permanecer consciente de aquello que me pasa a mí, incluso cuando evito el aquí y ahora. ¿Qué es lo que me hace ahora pensar en tal o tal cosa?, ¿Cuál es la emoción actual? Y así, estoy conectado con mi presente”. (p.11).

Escuchar a nuestros pacientes y escucharnos a nosotros mismos en terapia nos informa momento a momento de qué está ocurriendo en el aquí y ahora durante el proceso terapéutico en cada sesión y/o encuentro.

2.3.3. Responsabilidad en terapia gestalt

La terapia gestáltica busca que las personas se responsabilicen de su propio proceso terapéutico, generando una serie de herramientas necesarias para trascender las situaciones que la vida presenta cotidianamente. Su objetivo es restaurar la capacidad natural de autorregulación del organismo, permitiendo el contacto pleno con los demás y con los aspectos que generan

disgustos, con la finalidad de enfrentarse a eventualidades, novedades o problemas y salir exitosos.

Latner (2007, p 59), refiere que estar consciente es ser responsable y explica al respecto de la responsabilidad que en terapia gestal se usa de dos maneras: primera somos responsables si estamos consciente de lo que nos está sucediendo. Así pues, ser responsable significa en parte, captar toda nuestra existencia tal como se presenta. No obstante, una segunda manera, consiste en que nosotros nos hagamos cargo de todos nuestros actos, impulsos y sentimientos, que logremos identificarnos con ellos y aceptemos todo cuanto hacemos como algo nuestro.

Al no hacernos cargo de nuestra respuesta emocional y reconocer que nos pertenece, proyectamos nuestro sentir en el objeto o situación y creamos subjetivamente una realidad que definimos como objetiva y absoluta. De esta manera sostenemos odios o idealizaciones en el tiempo, los justificamos o explicamos y nos vamos convenciendo, día a día, de que el mundo es tal como lo percibimos. Cuando me hago cargo de mis sentimientos y de mis actos, resuelvo en función de mis necesidades y dependo de mi propia capacidad resolutive, de mi creatividad o de mis límites personales. Ya no exijo nada al mundo y vivo en la medida de mis posibilidades.

2.3.4. Recursos en terapia Gestalt

Se denomina recursos¹⁸ a todos aquellos elementos que pueden utilizarse como medios a efectos de alcanzar un fin determinado. Se hace alusión a los recursos como a una determinada capacidad que una persona tiene para hacer frente a las dificultades que el entorno le presenta. Estos pueden consistir en habilidades laborales, en actitudes frente a la existencia, a capacidad para relacionarse con los demás, etc. Los recursos en este sentido tienen la función de mantener saludable a la persona desde el punto de vista psíquico.

Según Natalie Rogers, creadora de la “conexión creativa”, basada en las artes expresivas y el modelo del enfoque centrado en la persona de Carl Rogers, indica que la terapia expresiva consiste en la “combinación de movimientos, arte, escritura, música, fantasía dirigida,

¹⁸ Recuperado de Vía Definicion.mx: <https://definicion.mx/recursos/>

meditación, trabajo corporal, comunicación verbal y no verbal para facilitar la conciencia interna, autoexpresión, creatividad y estados de conciencia más elevados” (1992),

La utilización de recursos expresivos propone un enfoque que une arte y psicología para facilitar la internalización del aprendizaje y la capacidad de expresión en las personas. La actividad artística de por sí actúa como proceso de cambio. El paradigma de la complejidad refuerza estas ideas al incluir la necesidad de incluir el caos y la diversidad, el nacimiento de un nuevo orden y el continuo movimiento de la conciencia en todas las cosas.

Dentro del enfoque gestáltico, el trabajo expresivo tiene una estructura, un ciclo: caldeamiento, desarrollo y cierre. Según Zinker (2009), debe tener la elegancia de una obra de arte: claridad y lucidez de propósito; el trabajo es fluente, sin prisa.

2.3.5. Contacto en terapia Gestalt

Contacto¹⁹ en gestalt, es una fase en la que por fin se puede satisfacer una necesidad. El contacto viene a ser el límite entre la unión y la separación, entre dos polos. La falta de este contacto sería la indiferencia y presupone un estancamiento en la autorregulación y en los procesos inherentes del desarrollo del Self (Castanedo, 1997).

Por lo que se refiere que la transformación constante a través de la interacción con el medio es la forma como se diseña la vida en el transcurso del tiempo, pudiendo obtener de este alimento edificante que fortalezca la capacidad de sentir y discernir o por el contrario nos brinde situaciones adversas. Es así que del medio obtenemos lo necesario para sobrevivir como: el aire, agua, alimento, abrigo al mismo tiempo que afecto y seguridad.

Así mismo al existir separación y encuentro a través de las necesidades, el espacio de estos márgenes son denominados límites, los cuales van marcando la calidad del contacto en esta

¹⁹ El contacto que vendría a representar el 5ta etapa en el ciclo de satisfacción de necesidades, este es un enfoque que ayuda a comprender como una necesidad nace, se desarrolla, se realiza y luego desaparece del primer plano (Figura). Cabe mencionar que las primeras etapas de este ciclo las desarrollo Fritz Perls, J. Zinker y B. Wamer le han dado forma cíclica y Michel Katzeff hiizp la presentación actual. (Georges Pierret, 1990).

relación recíproca entre el medio e individuo. Además, en este proceso de contacto tanto hacia uno mismo como en relación al medio se va manifestando claridad de la configuración de las necesidades.

Cabe considerar que, a través del contacto, cada ser humano tiene la posibilidad de encontrarse en forma nutricia con el mundo exterior, realizando una incorporación o intercambio de alimentos, afectos, etc. Martin (2006, p 61). Así mismo Perls (1976), citado por Martin (2006, p 66), manifiesta “El contacto empieza a funcionar cuando se encuentra el sí mismo con lo que le es ajeno”, en otras palabras, aquello que llama mi atención e interés, esto sin duda también dependerá como lo habíamos indicado de las necesidades aquello que hace figura dentro del fondo y campo que está presente.

Por tanto, el resultado inevitable de contacto es el cambio, la persona ya no es el mismo después que ha tomado este contacto, pues ha incorporado algo más, en su experiencia. De esta manera (Pierret, 1990) manifiesta:

“el punto de contacto no es más que un puente establecido entre tú y yo”, también declara que, “para poder vivir en el contacto de manera armoniosa, es necesario poder estar a gusto con las dos polaridades: el miedo a la separación que puede impulsarme a una fusión donde me pierdo y el pánico a la fusión puede forzarme a perpetuarme en mi torre de marfil”.

En este sentido se comprende que, para la gestalt, el entrar en contacto con alguien o algo implica que la persona se sitúe y se sienta como un ser viviente frente a la situación e implica que al momento de tener un contacto interpersonal reconoce a la otra persona con sus semejanzas y diferencias y está atento a las emociones que pueden aflorar en él mismo (Castanedo, 1997). Con ello nos damos cuenta que el contacto es básico para cualquier interacción y se basa en una mutua confianza, que emana cuando se establece un marco de seguridad entre personas.

2.3.6. El cuerpo y el sí mismo negado²⁰

Habitar el cuerpo habla de una historia, una vivencia irrepetible en el ser humano, historias, experiencias que quedan en el cuerpo, pues ninguna se pierde. En este sentido el trabajo terapéutico con el cuerpo adquiere un nuevo significado, si bien hay historias que se tatúan en el cuerpo, la tarea es ayudar a cambiar rigidez, facilitar integración por tanto reconocerse como totalidad en sí mismo corporal. El ser humano, en el proceso de interacción y reconocimiento de su cuerpo, no identifica la experiencia en cuanto sensación de sí mismo, por lo contrario, se experimenta una separación entre el cuerpo y el sí mismo. De allí que Kepner (2000), refiere:

“Se advierte que muchas personas se extrañan cuando sugiero que prestarle atención a la experiencia corporal, la propia o la de los demás, puede ser importante para resolver los problemas de la vida diaria: enfrentarse a la tensión, establecer relaciones, entender sentimientos. Puede parecer más extraño aún sugerir que la experiencia corporal tiene relevancia para problemas aún más profundos del sí mismo, como la confusión de identidad, los conflictos emocionales o el sentido de fragmentación. Por lo regular, consideramos al “cuerpo” como algo distinto del “sí mismo” y, por lo tanto, irrelevante para el “yo” que está luchando con los problemas de vivir una vida plena y significativa”.

(p.3)

La preponderancia que da la terapia gestalt al experimento y que es experimentado por el paciente permite que logre vivir en lo que necesita a lo largo de la terapia en un plano corporal y emocional, que es vital e importante para el encuentro del mismo ser humano.

Por su parte Kepner (2000) asegura que los pacientes que buscan ayuda psicológica por lo general tienden a disociarse de sus cuerpos en tanto aseguran que el malestar viene de alguna experiencia corporal desagradable. Intentan a cualquier costo el deshacerse de sensaciones como la respiración interrumpida, los latidos del corazón acelerados que acompañan a la ansiedad y la sensación de miedo que tienen con respecto a algo que les sucede en la vida.

²⁰ Este sub título fue extraído, del libro (segundo capítulo) de James I, Kepner que titula Proceso Corporal, ello se debe a la importancia que consideramos el hablar de trabajo corporal en psicoterapia gestalt, más aún cuando de por medio hay una imposibilidad física u orgánica que afecta psicológicamente y emocionalmente a la persona, que tiene una pérdida de alguna parte de su cuerpo, para el presente estudio la pérdida visual

En este sentido se comprende que las personas con dificultades agudas, logran hacer esto por una parte evitando cualquier tipo de contacto al hacer esto, los pacientes, niegan aspectos intrínsecos del sí mismo, ya sea necesidades, capacidades o conductas, lo cual trae como consecuencia el que la persona se vea a sí mismo como un ente dividido con partes antagónicas en su personalidad, en tal sentido nos remitimos nuevamente a Kepner (2000), quien manifiesta:

“...Yo puedo evitarme a mí mismo comportarme de forma emocional y puedo quitar la emoción de la imagen de mí mismo, pero no puedo en realidad extirpar mis emociones de mi ser. Ellas (ya no “yo”) funcionan fuera de mi vista, pero siguen funcionando de todos modos”. (p.11).

En lo esencial es importante realizar esta conexión, que el paciente sea responsable de sus sentimientos emociones y de su cuerpo como un todo, de manera integral para que pueda experimentar, abrazar el sufrimiento y convertirlo en aceptación y amor para un mejor vivir bien en su contacto, no solo con su entorno si no consigo mismo, por ello en terapia gestal, se van encontrando creativamente formas para que el paciente experimente su cuerpo y pueda concretar el sentido que para él tiene estas experiencias, permitirán reconocerse, reconstruirse.

2.3.7. La estética en terapia Gestalt

Se observa que Francesetti (2012) señala, que el término estética ha sufrido un destino particular y manifiesta en el sentido restringido como “una línea de investigación aplicada en concreto a las bellas artes” y como “la aplicación de este concepto al objeto de consumo, en concreto al cuerpo humano mismo” (p, 38).

Por su parte el fundador de la estética en cuanto disciplina, Alexander Gottlieb Baumgarten, define la estética como “la ciencia de la cognición sensitiva”: (Desideri, 2011), Así mismo refiere que el término “estético” lo utiliza por primera vez en una obra en 1735, titulada “reflexiones sobre la poesía”, en la que sostiene la idea de que, del mismo modo que existe una ciencia de los contenidos intelectuales, la lógica, igualmente debería existir una ciencia de los

datos sensibles de la consciencia, a la que habría que llamar estética” (D’Angelo, 2011). citado por Francesetti, (2012).

Creemos que el acercamiento o concepción que expresa Baumgarten, tiene mucho significado y en su palabra manifiesta “La estética, es la sensibilidad y los sensibles quienes permiten volver a crear sentido y existencia, suscitar nuevas formas de subjetivación. La estética como el arte de pensar con belleza” Citado por Francesetti, (2012).

Cuando uno habla de estética conlleva dos significados diferentes una en relación al arte, la otra, en relación a la sensorialidad, al respecto Laura Perls articula, y complementa de la siguiente manera:

“El principal móvil del artista no es hacer un ejercicio de transformación estética de la verdad en belleza, sino más bien intentar organizar una multitud de experiencias a primera vista disparatadas e incompatibles, que amenazan la integridad del individuo o de la sociedad y que por tanto son percibidas como feas en un primer momento. El artista intentará integrarlas en un todo significativo, en una unidad que, desde ese momento, podrá ser percibida como bella” Robine, J.M.²¹ (2015).

Se plantea entonces que la salud de un ser humano se expresa y puede ser captada por medio de las cualidades del contacto sin necesidad de recorrer kilómetros de comparación externa: la fuerza, la gracia, el ritmo, la fluidez, la intensidad del contacto del organismo con su entorno, del proceso de formación de una figura sobre un fondo, en resumen, la belleza del contacto es la medida de nuestra salud.

Podemos comprender lo expuesto en líneas anteriores con la explicación y transmitir que manifiesta (D’Angelo, 2011). El saber estético es un saber emergente (nace en este instante),

²¹ Jean-Marie Robine. (2015). La psicoterapia Gestalt como estética. Revista Vinculando. https://vinculando.org/psicologia_psicoterapia/psicoterapia-estetica-robin.html

efímero (dura el tiempo de duración de esta experiencia), corporal (está encarnado en los sentidos y en el resonar del cuerpo), no es objetivo ni subjetivo. Este último punto es central porque indica una dimensión tercera ni objetiva ni subjetiva, esto es, de las implicaciones fecundas: “Entre los dos polos de la subjetividad absoluta y de la objetividad, la experiencia estética se coloca, más bien en un campo intermedio, el de la intersubjetividad” Citado por Francesetti, (2012, p 8).

2.3.8. Técnicas Gestálticas

El conjunto de técnicas que se puedan utilizar en la psicoterapia Gestalt, se las entiende como la metodología con la que el terapeuta gestáltico aborda la tarea de la conciencia. Las técnicas en sí son inseparables de quien las utiliza, y se guían por la adecuada actitud del terapeuta. Esta actitud sólo es posible trasmitirla en persona, no mediante un libro que describa los pasos a seguir de una técnica, lo último más bien sería como un ritual vacío (Naranjo, 1990).

Lo más importante en gestalt es la actitud del terapeuta, es decir, nuestra forma de estar en el presente, más allá de técnicas, esquemas prefijados o trucos aprendidos. Nuestra presencia es irremplazable y por eso necesitamos estar en contacto con lo que está sucediendo en nosotros, en la situación que nos rodea y en el vínculo con la persona que está frente a nosotros. Es por ello que durante la terapia se instiga a expresar lo que el paciente vivencia en cada momento, que preste atención a todo aquello que ingresa a su campo de conciencia actual y lo manifieste, para resaltar la importancia que tiene el estar atento continuamente a pensamientos y sensaciones, emociones, y sentimientos.

En función de lo planteado las técnicas más destacadas son las siguientes: la silla vacía, el trabajo de polaridades, el trabajo de partes, presentación y cierre, trabajo de sueños, fantasías dirigidas, hablar en primera persona, exagerar un movimiento, experimentar el vacío, técnicas teatrales, técnicas corporales, técnicas lúdicas, técnicas de arte terapia, etc.

2.3.8.1. Técnicas supresivas

Se emplea este tipo de técnica gestáltica con el objetivo de suprimir los intentos de evasión del aquí y ahora por parte del paciente, con ello se enfrenta el sentimiento del vacío estéril para que se vuelva vacío fértil (C. Naranjo, 1989).

Así pues, se induce a que la persona experimente lo que no se quiere afrontar, en este sentido la principal técnica utilizadas son:

- Evitar hablar “acerca de”, cambiándolo por vivenciar.
- Detectar los “deberías”, y cambiarlos por actitudes mucho más positivas y reales.
- Detectar las formas de manipulación y los juegos de roles “como si”.

La persona que viene a consulta, entra con muchos personajes vivos y muertos, en sus hombros, con el proceso psicoterapéutico se trata de ir sacando uno por uno sus personajes hasta encontrarlo consigo mismo, y que allí deja de sentir la necesidad de manipular su biografía y su historia como medio de mantener su neurosis. (Perls, 1974).

2.3.8.2. Técnicas expresivas

Este siguiente grupo de técnicas, está dirigido a generar la exploración y movilización de las emociones que tienen los participantes. Las propuestas de encuentro y comunicación sensibilizan la forma de su contacto y llevan la atención al vínculo con el mundo. En efecto este tipo de técnicas, sirven para expresar lo que la persona lleva dentro de sí, sacarlo afuera y así poder observarlo, darse cuenta, y luego integrarlo. Se trata de facilitar y mejorar la comunicación interna.

Ante todo, promueven que las personas exterioricen lo interno, como ser sus preocupaciones, sentimientos que más le agobian, los diferentes elementos buscados, centralmente este tipo de técnica son las siguientes:

- Expresar aquello no expresado
- Completar o finalizar la expresión
- Buscar la dirección, así como hacer la expresión directa.

Una vez que el terapeuta intuye las necesidades del paciente o los vacíos de su personalidad, puede trabajar individualmente pidiéndole a la persona que exprese (mediante palabras, sonidos, gestos, posturas, etc.), lo que normalmente evita (Naranjo, C. 1990).

La instigación a hacer (en lugar de decir), la forma activa de la expresión es muy utilizada, más en casos en donde la persona es de evitar los riesgos. Estas técnicas se utilizan de acuerdo a las necesidades de cada paciente y el objetivo es la superación de las inhibiciones (Naranjo, C 1990).

2.3.8.3. Técnicas integrativas

Estas técnicas tienen el propósito de que la persona reintegre o incorpore en sí mismo aquellas partes que se encuentran enajenadas y que no son aceptadas por ser molestas y no encontrarse dentro del esquema de introyectos o mandatos adquiridos, se utilizan para integrar el rasgo reprimido de la personalidad.

En relación a nuestra conciencia, en algunas oportunidades, se reconoce en uno de ellos y se desconoce en el otro. En otras puede verse en ambos polos sin encontrar la complementariedad o la alternancia que le permita rescatar la riqueza de ambas posibilidades.

- Encuentro intrapersonal, el sujeto debe mantener un dialogo con diversas partes de su propio ser (entre el “yo debería” y “yo quiero”).
- Asimilación de proyecciones, el sujeto reconoce las proyecciones que su ser emite como propias.

Según Naranjo, C. (1990), la integración se puede dar a partir de integrar lo proyectado en los demás, para eso se puede usar técnicas que usen lo interpersonal, que simplemente el otro esté allí, muchas veces sólo escuchando o sin decir nada, actúa como depositario de proyecciones.

2.4.Sensaciones, emociones y sentimientos

2.4.1.Sensaciones

El ciclo de la experiencia comienza con la sensación: sentimiento corporal, impulsos y necesidades orgánicas, imágenes y pensamientos, percepciones del entorno. Esta es la formación cruda de la experiencia, indiferenciada hasta que es organizada por una necesidad que surge y presiona, pero disponible como una reserva de energía e información sobre el estado y relación actuales del organismo. (Kepner, J. 2000:93).

Las capacidades sensoriales pueden dividirse en dos categorías según el contacto que se tenga con la realidad. Están los sentidos orientados hacia nuestro sentido interno del sí mismo: propiocepción (sentido de la posición de partes corporales), cinestesia (sentido del movimiento), sensaciones viscerales (plenitud o vacío de órganos digestivos, hambre, latidos del corazón) y diversos receptores para la presión, el dolor y el placer, así como las “sensaciones” de pensamientos e imágenes visuales. Estos sentidos nos hablan del estado actual de nuestro organismo, de nuestros sentimientos, carencias y necesidades, y nos ubican en nuestra realidad personal. Sin sensación interior clara, perdemos contacto con nuestra identidad y nuestras necesidades. Así también existen sentidos orientados hacia nuestra relación con el entorno: vista, oído, gusto, tacto y olfato. Es a través de estos sentidos que nos cimentamos en la realidad de nuestro entorno y determinamos nuestra relación con él.

Sin una sensación externa clara perdemos contacto con lo que está disponible, con lo que debemos lidiar y ajustar y con la manera en que debemos dirigirnos a nosotros mismos para experimentar plenamente nuestras sensaciones y actuar sobre ellas. En tal sentido Kepner cita lo siguiente:

“La regulación moral debe conducir a la acumulación de situaciones inconclusas en nuestro sistema y a la interrupción del círculo organísmico. Esta interrupción se logra por medio de la contracción muscular y la producción de anestesia. Una persona que ha perdido la “sensación” de sí misma, no puede esperar que su “autorregulación” (apetito) funcione aproximadamente...” Perls, 1969, citado por Kepner, J. (2000, p 94).

Las sensaciones pueden ser desequilibradas, por tres razones básicas: una es que son intrínsecamente incómodas, como el dolor físico, el hambre o el frío. La segunda es que las sensaciones señalan necesidades orgánicas se vuelven incómodas cuando no pueden ser descargadas o satisfechas: la necesidad de contacto humano cuando no se satisface se convierte en soledad dolorosa; la necesidad de movimiento que no se cubre puede convertirse en tensión. Una tercera razón es que las sensaciones pueden entrar en conflicto con creencias fuertemente aprehendidas (Kepner, 1992, p 99). Por tanto, prestar atención a nuestras sensaciones es valioso pues nos pone en contacto con nuestras necesidades y permite expresar movimientos internos encontrando un desahogo a esa incomodidad, soltar o dejar para mantener un cierto equilibrio.

2.4.2. Emociones

Durante mucho tiempo las emociones²² han sido consideradas como poco importantes y siempre se le ha dado más relevancia a la parte racional del ser humano. Pero lo cierto es que las emociones, al ser estados afectivos, indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos, que impulsan al movimiento e incluso en base a la emoción uno llega a tomar decisiones, en el que involucrando así la parte racional.

Acercándonos a la parte etimológica del término emoción, esta deriva del verbo latino e-moveré, de (fuera) y moveré (mover, agitar), y en sentido amplio denota un estado de alteración, turbulencia provocada en alguna forma. Sin embargo, si le buscamos el sentido psicológico, la emoción más bien es una reacción o perturbación afectiva brusca, que puede llegar a alcanzar

²² Acerca de las emociones también tiene un aporte significativo, Charles Darwin, “La expresión de las emociones en los animales y en el hombre”, un aporte significativo en el campo de la psicología.

un grado de intensidad tal, que puede afectar todo el organismo, incluso hasta producir un desequilibrio de orden nervioso.

Incluso las emociones más fugaces, impregnan íntegramente nuestra vida, en un momento determinado estamos tristes y un minuto después resplandecemos de esperanza. Dicho de otro modo, algunas emociones nos persiguen, mientras que otras nos evitan, con mucha frecuencia, las emociones nos dejan dolidos o pueden incluso llegar a consumirnos. En otras ocasiones nos elevan o nos transportan muy lejos, por esta razón pensamos a veces que sería útil conocer cómo liberarnos de algunas de nuestras emociones, o por lo menos aprender a gestionarlas.

Recurriendo a enormes cantidades de investigación sobre el cerebro, uno de los mayores investigadores de las emociones como es el autor Daniel Goleman (1995), quien afirma que están inseparablemente entrelazadas las emociones y las capacidades intelectuales y que no es posible desarrollar unas sin las otras, por lo que educar las emociones puede ser tan importante como educar el intelecto. El ayudar a la gente a desarrollar la conciencia de sí mismos, manejar la impulsividad, a desarrollar la empatía y a practicar las destrezas sociales es ayudarlos a desarrollar los elementos más básicos de la inteligencia emocional. Si se descuidan estas capacidades, las inadecuaciones pueden provocar que la gente falle a la hora de desarrollar capacidades intelectuales más plenas.

Dentro de la psicoterapia es muy importante la expresión emocional, incluso Darwin comenzó a señalar lo importante que es el hábito de la expresión emocional, porque mediante ello se recupera significados internos. Muchas de nuestras emociones están conectadas de forma tan estrecha a su expresión que es difícil que puedan existir sin el cuerpo, aunque este se mantenga pasivo, por consiguiente para hablar de emociones que es lo esencial en la presente investigación es necesario conceptualizarla, para entenderla, ya que existe múltiples definiciones, que varían según el autor. En lo esencial se considera a las emociones, como un medio por el cual se expresan conflictos internos y sentimientos que en muchas ocasiones las palabras no pueden describir. De acuerdo con Salas, la manera más eficiente de trabajar la emoción es a través de cuerpo, puesto que a través del cuerpo se evaden mecanismos de defensa que entorpecen la

comunicación y las emociones, logran ser expresadas con más facilidad pues no requieren de traducción al lenguaje digital” (Salas, 2005, p 110).

Otro autor indica que la esencia de la emoción, es un conjunto de cambios en el estado corporal que son inducidos en multitud de órganos por las terminales de las neuronas, bajo el control de un sistema cerebral delicado que está respondiendo al contenido de pensamientos en relación a una entidad o acontecimiento determinado. (Demasió, 2001, p 80). Otra definición, indica que las emociones son disposiciones corporales dinámicas que especifican el dominio de acciones de las personas y de los animales. (Maturana, 2002, p 16), citado por Otero (2006). Por tanto, el funcionamiento de las emociones parte de la relación que establece la persona con lo externo, lo cual provoca fenómenos y respuestas internas. Las emociones son la expresión de verse necesitado, por tanto, nos determinan a actuar de una cierta manera.

Dentro de este orden de ideas y ya aterrizando dentro de la psicoterapia gestal, Perls, Hefferline, Goodman (2002), con respecto a la emoción refiere:

“La emoción es una conciencia inmediata e integradora de la relación entre el organismo y el entorno. (Es la figura en primer plano de varias combinaciones de propiocepciones y de percepciones). Por conciencia inmediata se entiende la experiencia sentida vivencialmente o que ocurre en la interacción entre las personas y su entorno” (p, 278).

Así también expresa Jean Marie Robine:

“La emoción es una unificación, o tendencia unificadora, de determinadas tensiones fisiológicas con las situaciones del entorno ... Da, por lo tanto, información sobre lo que ya está aquí, ... y sobre los objetos apropiados a las necesidades”

Lo cierto de todo ello es que las emociones muestran la vulnerabilidad esencial del hombre. No somos dioses, seres omnipotentes y omniscientes, razón por la que muchas de las cosas que nos afectan escapan a nuestro control y por ello suelen afectarnos negativamente, porque tememos

perder lo que queríamos y hemos conseguido, porque echamos de menos lo que ha desaparecido, porque nos asusta lo que no conocemos. En el caso de la persona ciega, es mucho más intenso y justamente podemos valernos de la agudización de otros sentidos del cuerpo, como vimos en líneas precedentes el cuerpo y sensaciones en el contacto es fundamental, por lo tanto, creemos que gestionar las emociones mediante el proceso de rehabilitación a una nueva forma de vida es vital para reintegrar comunicación y comprensión de su realidad. He ahí lo sustancial de despertar las emociones, porque en cierta forma le provee de una especie de mapa del mundo, el “yo” se va llenando de contenidos.

El ser consciente de las emociones, nos ofrece flexibilidad de respuesta basada en la historia particular de nuestras interacciones con el ambiente. Y fundamentalmente la comprensión emocional en sí mismo muestra capacidad de ser conscientes de los propios sentimientos y emociones, sino también de diferenciar entre ellos; conocer lo que se está sintiendo y que ocasionó dichos sentimientos.

2.4.3. Sentimientos

Usualmente se llega a confundir e incluso se piensa que emoción es lo mismo que sentimiento, ahora bien, es algo complejo poder comprender la diferencia entre emoción y sentimiento, al respecto uno de los autores que estudio y exploro acerca del tema, nos ayudara distinguir entre emoción y sentimiento, para ello nos remitimos al trabajo del neurobiólogo Antonio Demasió²³, citado en Otero (2006,). Quien explica que para tener sentimientos se requiere de un organismo que además de poseer un cuerpo, tenga un medio de representar dicho cuerpo en su interior, es decir tenga un sistema nervioso. Pero también se necesita que el sentimiento sea conocido por el organismo, es decir se requiere conciencia, si bien la relación entre sentimiento y conciencia no es directa ni sencilla, parece difícil sentir sin tener conciencia, complicado es que la maquinaria de las sensaciones contribuye en si misma al proceso de formación de la conciencia y del yo. Para evitar caer en circularidades, se requiere admitir que se trata de un proceso complejo y ramificado y es el cerebro quien genera los mismos estados corporales que luego

²³ Antonio C, Rosa Demasió, reconocido neurocientífico y medico neurólogo de origen portugués, como investigador su campo prioritario subyacen en la memoria, el lenguaje y las emociones.

son evocados frente a los diversos objetos, es decir está doblemente presente, tanto para construir el estado corporal emocional concreto como para generar el sentimiento correspondiente. En síntesis, los sentimientos son las expresiones mentales de equilibrio o desequilibrio interno.

Los sentimientos posibilitan la producción de respuestas nuevas, en el principio fue la emoción, pero es importante recordar que junto con la emoción el organismo produce una acción, por tanto, el sentimiento es emoción que se ha hecho consciente. La experiencia íntima es el sentimiento, la conciencia personal de aquella emoción.

Por lo tanto, podríamos decir que la diferencia entre emociones y sentimientos está en que las emociones se producen de manera inconsciente y los sentimientos son la forma consciente de las emociones: tienen un componente más racional. No hay emoción sin sentimiento y viceversa.

2.4.4. Importancia de la expresión emocional

Para esta investigación la expresión emocional es un tema central, porque gracias a nuestras sensaciones, emociones y sentimientos contactamos con nuestros distintos tipos de necesidades. Una vez que logramos este contacto lo que sigue es ir a la acción, hacia aquello que tenemos pendiente por satisfacer, esa necesidad que requiere de atención. Al respecto es importante señalar que las emociones son un mundo particular de cada persona y siempre estará al servicio de necesidades. Por tanto, fortalecer la expresión emocional cobra mayor relevancia cuando la persona está privada de una de las partes más importantes de sus sentidos, la visión, del cual ya expresamos que es a través del cual contacta con el mundo. Por tanto, los sentimientos y las emociones son fundamentales en las relaciones sociales y en la toma de decisiones que requiere la vida social, por tanto, el aplicar técnicas gestálticas para fortalecer la capacidad de expresión emocional, permitirá reconstruir un mundo nuevo y novedoso, mismo que viabilizará a un encuentro consigo mismo. En tal sentido expresar emociones da significado e intensidad a la vida cuando se expresan y da respuestas a información respecto a él sí mismo y a los demás.

2.5. La ceguera

2.5.1. Definición de ceguera

Las personas con déficits visuales o ceguera, están de alguna manera limitadas a habilidades de movimiento, situación que las hace dependientes de los demás, con todo lo que esto conlleva en el plano de las relaciones y actividades sociales. Por lo que después de la pérdida visual, se enfrentan a una situación conflictiva de aceptación, aislamiento, vergüenza, atravesando por emociones, sentimientos que llegan a gobernar a la persona en un estado de quietud, bloqueo principalmente emocional, aun mas si no reciben el apoyo correspondiente de la familia y sociedad.

La ceguera es entendida como la privación de la sensación visual o del sentido de la vista, oftalmológicamente, debe interpretarse como ausencia total de visión, incluida la falta de percepción de la luz. En la práctica, se considera como ciegas a las personas que presentan restos visuales funcionales dentro de unos límites, que se cuantifican en tablas normativas, lo que obliga a tener en cuenta el término de ceguera legal. En este concepto está incluida la situación de personas que presentan un menoscabo funcional visual, que les impide tener una agudeza visual superior al límite de 1/10 o un campo visual mayor de 10 grados (Mayo, 2010).

El estudio de la evaluación en la función visual, la agudeza visual y el campo visual de cada uno de los ojos, permite establecer las siguientes situaciones: (Mayo, 2010).

- Visión normal: se da cuando la agudeza visual del mejor de los ojos es superior o igual a 0.8, y el campo visual.
- Visión casi normal: se tiene si la agudeza visual del mejor ojo está comprendida entre 0.7 y 0.5, siendo normal el campo visual.
- Visión subnormal: en este caso, la agudeza visual está comprendida entre 0.4 y 0.3 o el campo visual está limitado a 40°.
- Baja visión: se da cuando la agudeza visual está entre 0.25 y 0.12 o el campo visual disminuido hasta los 11°.

- Ceguera legal: se tiene si la agudeza visual es igual o inferior a 0.1 o el campo visual está reducido a 10° o menos. Esta situación permite a una persona tener la consideración legal de ciego (en este punto conviene aclarar que la simple reducción del campo visual a 10°, aunque se conservara incluso una agudeza visual de 1.0, permite la consideración de ceguera legal).

Cabe considerar a Mayo, (2010), quien destaca que el momento de aparición de la ceguera es un aspecto muy importante a tener en cuenta, puesto que de él dependerá la existencia o no de experiencias visuales previas. Así, en función de éste, se diferencia entre ceguera congénita (ciegos de nacimiento) y ceguera adquirida (la que se adquiere en un momento determinado de la vida). Dentro de este último tipo (ceguera adquirida), se diferencia entre:

- Ceguera adquirida en la infancia (tempranamente)
- Ceguera adquirida en la adultez (tardíamente).

2.5.2. Psicoterapia y ceguera

La pérdida parcial o total de la visión tiene serias consecuencias en todos los aspectos de la vida del paciente, desde limitaciones para manejarse en forma autónoma hasta trastornos anímicos, como depresión o aislamiento; y dificultades psicosociales, laborales, familiares, cognitivas. Una persona que pierde el sentido de la vista y/u otro sentido, pasa por una etapa del duelo. El duelo es el estado psicológico consecuente a la pérdida de un objeto significativo que forma parte integrante de la existencia. La pérdida puede ser de un objeto externo, como la muerte de una persona, la separación geográfica, el abandono de un lugar, o interno, como la desaparición de una perspectiva, la pérdida de la propia imagen social, un fracaso personal y semejantes. Las reacciones ante la deficiencia visual y sus consecuencias deberían seguir unas fases que permitirían la elaboración de un duelo, de forma similar a la de la muerte, pérdida, de un ser querido (Díaz, M; Salabert, R. y González, R.)²⁴.

²⁴ Miguel Díaz Salabert y Rafael Pallero González, colaboradores en el libro *Psicología y ceguera-Manual para la intervención psicológica en el ajuste a la deficiencia visual* (2003).

Algunos autores como (Cholden, 1958; Carroll, 1961), consideran: que al perder la vista la persona debería transformarse en una persona diferente y la aceptación implicaría el reconocimiento de ese cambio tanto interior (concepción de uno mismo en el sentido más amplio) como exterior (cambio de trabajo, aficiones, estatus...): quien se queda sin vista ha de morir como vidente para nacer de nuevo como ciego.

Por tanto, la psicoterapia viene a desempeñar fundamentalmente un reconstruir de la persona permitirle el desahogo, de aquello que no habla cotidianamente o no sabe cómo hacerlo, porque probablemente se llena de desconfianza en depositar lo más íntimo y hablar de aquello que duele, sin duda para ello lo más importante es trabajar en cómo gestionar sus emociones, tomando responsabilidad y darse cuenta que está presente aquí y ahora. Abordar y trabajar terapéuticamente las emociones en esta etapa de su vida, con cambios trascendentales ocurridos en su mundo interno y mundo externo, por tanto, desde la psicoterapia Gestalt, se trata de rehabilitar en su yo difuso, desde sus percepciones, sensaciones, emociones y sentimientos.

Al respecto nos remitimos a Perls (2002), quien menciona:

“Generalmente lo que se escotomiza y se paraliza es la expresión y la ejecución de las necesidades orgánicas de la personalidad original biológica. Consecuentemente el hombre moderno tiene que ser re-sensibilizado y removilizado con el objeto de lograr la integración”.

Lo favorable para este trabajo es que el estímulo, la excitación, no viene desde afuera, es provocado por el propio interés de la persona, es estimulada y exigida a estar presente, por el terapeuta. Un trabajo gestáltico exquisito y de mucha exploración, en una experiencia absolutamente enriquecedor para ambos, en consecuencia, lo principal es dado mediante las sensaciones y se busca vibrar en las emociones, seguramente en la parte de resultados podremos observar que tan exquisito es abordar y gestionar emociones mediante la aplicación de técnicas gestálticas.

2.5.3. Ceguera en Bolivia

En Bolivia, las personas ciegas se encuentran protegidas por la sección VIII de la Constitución Política del Estado; el ejercicio de sus derechos, deberes y libertades, requiere una atención integral, con criterios transversales de múltiples factores y diversos abordajes, a través de leyes y políticas públicas; siendo deber del estado generar condiciones para su desarrollo integral; este deber es expresado también en la Ley N.º 223, la Ley N.º 4024 y plasmado en la Ley de 22 de enero de 1957 y la Creación del Instituto Boliviano de la Ceguera.

2.5.3.1. Organización de personas ciegas en Bolivia

En nuestro país, la educación y rehabilitación de personas ciegas, se inicia entre los años 1925 y 1935, en estos años son múltiples los esfuerzos realizados por diferentes personalidades, se tiene referencia que el primer centro funcione en el departamento de Potosí (Instituto de ciegos San Matías). Así también en 1927 se trajo a Bolivia, el sistema Braille también a la ciudad de Potosí a cargo de Sr. Ricardo Cortez, posteriormente se menciona a una orureña de nombre María Antonieta Suarez que, junto al Sr, Cortes, organiza la primera escuela de ciegos en el departamento de Oruro, a la que Srta. Suarez es considerada como una de la pionera en la organización de personas ciegas, posteriormente se crea un centro en la ciudad de La Paz, ubicado por la zona de Miraflores, con el pasar de los años en 1937, después de la guerra del Chaco crean una mutual, que surge debido a que las personas ciegas de guerra no estaban acostumbrados a vivir de la dádiva pública y al entablar amistad con la asociación de ciegos de Paz, asociación que en principio fue de tipo sociocultural, laboral y económica es decir funciones de mutual, al respecto también mencionan que esta mutual fue la pionera para la organización del primer congreso nacional de personas ciegas y dio paso al nacimiento de la Federación Nacional de Ciegos de Bolivia²⁵ que en sus siglas responde a Fenaciebo, hecho que se dio en el año 1954. Con las demandas al estado boliviano bajo el patrocinio de los entonces diputados Aníbal Aguilar Peñarrieta y Jaime Otero Calderón y junto a los representantes de

²⁵ FENACIEBO, fundado en 1954 con cuatro asociaciones de personas ciegas (un potosí, dos La Paz, y una Oruro). Esta entidad es sindical, sin fines de Lucro de reivindicación social y labora a nivel nacional. Mencionado en Tesis de Cristian Candía (2014). Quien consiguió información en entrevista realizada a funcionarios de Fenaciebo referencia en pág. 124.

Fenaciebo se establece un proyecto de ley, creándose posteriormente el Instituto Boliviano de la Ceguera.

2.5.3.2. Instituto Boliviano de la Ceguera

El estado boliviano, durante la presidencia de Hernán Siles Suazo crea al Instituto Boliviano de la Ceguera, I.B.C²⁶. a través de Ley de 22 de enero de 1957 y se reglamenta durante la presidencia de René Barrientos Ortuño a través del Decreto Supremo N.º 08083 en 1967, constituyéndose en patrimonio de todos los bolivianos y como el organismo máximo de planificación, coordinación, planificación y ejecución de todas las actividades relacionadas con la ceguera en Bolivia.

Ilustración 1

Instalaciones de IBC en la ciudad de La Paz.



Fotógrafo: Viviana Fernández

Ilustración 2

Ambiente interior patio del IBC



Fotógrafo: Viviana Fernández

(C. Candía, 2014). El Instituto Boliviano de la Ceguera IBC., es una entidad de derecho público, descentralizada, con tuición sobre todas las instituciones públicas y privadas de y para personas ciegas; fue creado por Ley de 22 de enero de 1957 y reglamentado por Decreto Supremo N.º

²⁶ I.B.C. Preciso mencionar sigla en mayúsculas, así se la conoce en nuestro medio y fue el espacio en el que se abordó la presente investigación.

08083, como organismo máximo de planificación, coordinación, dirección y ejecución de todas las actividades relativas a la temática de la ceguera en Bolivia²⁷

Actualmente se encuentra bajo tuición del Ministerio de Salud y Deportes, cuenta con personalidad jurídica propia y goza de autonomía de gestión, técnica, administrativa, legal y financiera; es responsable de proporcionar apoyo y capacitación a personas ciegas para que puedan lograr una forma independiente de vida, trabaja con toda la población del país, pero los servicios que brinda se hallan diferenciados; a las personas ciegas les brinda los servicios de habilitación, rehabilitación en sus centros de rehabilitación a nivel nacional; les afilia a la caja de salud, les otorga un bono de indigencia anual una vez afiliados al I.B.C. respecto al resto de la población que no tiene ceguera trabaja en prevención; según su mandato legal debe planificar la acción del estado orientada a la atención de la ceguera. Entonces con la población que aún no es ciega o que no tiene esta discapacidad, trabaja con campañas de prevención a través de charlas, ferias, seminarios, talleres y otros.

Para cumplir con sus fines y objetivos, la institución, dentro de su estructura cuenta con el Consejo Nacional de Ceguera, máxima instancia interinstitucional de planificación, fiscalización y control.; una dirección general ejecutiva y nueve direcciones departamentales, que cuenta con cinco centros de rehabilitación que son las siguientes:

- Luis Braille en La Paz
- Santa Cecilia en La Paz
- Manuela Gandarillas en Cochabamba
- Wenceslao Alba en Potosí
- Carecécí 15 de abril en Tarija

De acuerdo a la población que actualmente existe en la institución Boliviana de Ceguera, es oportuno presentar el siguiente cuadro estadístico que indica la cantidad de personas afiliadas a

²⁷ Ley de 22 de enero 1957 y Decreto Supremo No. 08083 de 1967.

la institución y se aprecia incremento de población datos que se tenía en gestión 2020²⁸ y en mismo cuadro se realiza una comparación con gestión actual para conocer este último tiempo, la cantidad de personas afiliadas.

Tabla 2
Personas Afiliadas al IBC

| Departamento | Nro. personas afiliadas Gestión 2020 | Nro. personas afiliadas Gestión 2021 | Incremento en Población |
|------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|
| La Paz | 1442 | 1444 | 2 |
| Santa Cruz | 1561 | 1581 | 20 |
| Cochabamba | 865 | 870 | 5 |
| Beni | 448 | 448 | 0 |
| Chuquisaca | 443 | 451 | 8 |
| Oruro | 260 | 264 | 4 |
| Pando | 84 | 85 | 1 |
| Potosí | 517 | 533 | 16 |
| Tarija | 655 | 666 | 11 |
| Total afiliados | 6275 | 6342 | 67 |

Fuente: Elaboración, en base a información que presenta página web del Instituto Boliviano de la Ceguera en gestión 2020 y 2021.

Actualmente el director Departamental en la ciudad de La Paz es Sr. Edwin Ilaya Pérez²⁹, quien coadyuvo y coordinó junto a trabajadora social del centro Lic. Julia María Copa, permitiéndonos organizar e iniciar las actividades propuestas que emanan de la presente investigación.

²⁸ Solo a manera de información y actualización de datos a gestión 2021, se presenta cuadro estadístico comparando cantidad de personas afiliadas al centro IBC en gestión 2020 (que fue información de referencia inicial), en gestión 2021 la institución I.B.C. actualiza datos, en la que damos cuenta que la población tuvo un incremento significativo principalmente en departamentos de Santa Cruz, Potosí y Tarija. Última visita a página web 14/05/2021. <http://www.ibc.gob.bo/index.php>

²⁹ Sr. Ilaya actual director departamental del I.B.C., perdió la visión a causa de un accidente, anteriormente se desempeñaba como músico, y la pérdida de visión no fue un obstáculo para continuar con sus estudios. Mas al contrario el Sr Ilaya es quien motiva y siempre tiene palabras de aliento a personas afiliadas al centro y más aun a personas que ingresan por primera vez al centro. En diferentes oportunidades en las que nos reunimos con Director de la institución, en su inquietud nos manifiesta de la necesidad en la atención psicológica, así mismo recibimos y surge inquietud en profundizar y seguir apoyando e indagando maneras abordar y contribuir a esta población. (última entrevista enero 2021).

Ilustración 3

Director Departamental IBC La Paz. Sr. Edwin Ilaya



Fotógrafo: Viviana Fernández

CAPITULO III

METODOLOGIA

3.1. ENFOQUE DE INVESTIGACION Y DISEÑO DE INVESTIGACION

3.1.1. Tipo de investigación

Para abordar el presente estudio se empleó tipo de investigación denominado Interventivo – Formativa, este tipo de estudio naturalmente ayuda a conocer los cambios que sufre, el proceso fenómeno de la realidad por la aplicación de un programa de intervención, (Tintaya, 2019, p 181)³⁰.

Así también el autor expresa que este tipo de investigación pretende: “Conocer la organización, dinámica y relaciones que adquiere el fenómeno como consecuencia de la aplicación de un programa específico, los efectos que desencadena en el contexto, así como la validez efectiva del programa”, (Tintaya 2019), en la población identificada.

Así también se toma el criterio de tipo de investigación según el número de sujetos que participan en la investigación, respondiendo a tipo de investigación Intrasujeto o estudio de caso, al respecto refiere el autor que “es una investigación en la que se identifican las propiedades o relaciones de una o más variables en un sujeto y si es necesario se pueden obtener datos de más de un sujeto” (Tintaya 2019, p 66).

3.1.2. Diseño de investigación

El diseño de investigación que guiará y orientará el proceso de acopio y análisis de la información es diseño de investigación, pre experimental, el mismo que consiste en realizar un tratamiento o aplicación de programa, con la modalidad de pre test y pos test.

³⁰ Porfirio Tintaya Condori, es docente e investigador en la Universidad Mayor de San Andrés, presenta una compilación de tipos de investigación característicos en ámbito psicológico, partiendo de un análisis de investigación cuantitativo y cualitativo. Su formación académica permite orientar y analizar las sociedades humanas, comprender sus relaciones estructurales y creaciones con la sociedad como el autor describe, en su texto. Investigación descriptivo natural e investigación Interventivo formativas.

Y se toma según la clasificación dentro de los diseños de investigación y tamaño de la población que expone (Tintaya 2019), responde a ser Intrasujeto o estudio de caso.

$$O_1 \quad X \quad O_2$$

Al ser estudio de caso único (tres personas), el grupo no es representativo a la población, la característica básica de este diseño de investigación es aplicar un test (pre test) para conocer ciertas características y posteriormente aplicar el tratamiento o programa, en este caso específico se aplicará técnicas gestálticas, mediante diferentes actividades, que se desarrollaran en cada sesión y con cada participante, posterior a ello nuevamente aplicar el test (post test), para conocer cambios suscitados y por tanto conocer los correspondientes resultados.

3.2. VARIABLES

3.2.1. Variable de estudio

Las variables de estudio de la presente investigación son las siguientes:

- Variable dependiente: Expresión emocional
- Variable independiente: Técnicas gestálticas

3.2.2. Definición conceptual de la variable

- Expresión emocional (VD)

Nos remitimos a la explicación: La expresión humana es espontánea y cultural, surge del cuerpo, de una manera simple y universal en la manifestación de los sentimientos más básicos como la risa, la ira y el llanto. (Carabelli, 2013).

En lo esencial tomamos la siguiente definición “la emoción es una conciencia inmediata e integradora de la relación entre el organismo y el entorno. Por conciencia inmediata se entiende la experiencia sentida vivencialmente o que ocurre en la interacción entre las personas y su entorno” (F. Perls 1976).

- Técnicas gestálticas (VI)

Evidentemente nos remitimos al autor Claudio Naranjo quien manifiesta que “Se las entiende como la metodología con la que el terapeuta gestáltico aborda la tarea de la conciencia. Las técnicas en si son inseparables de quien las utiliza y se guían por la adecuada actitud del terapeuta. (C. Naranjo 1989).

3.2.3. Operalización de variables

| Variable | Dimensiones | Indicadores / Aspectos observables | Medidores - Criterio de medición | Escalas - Forma de la variación | Técnicas e instrumentos |
|----------------------------|--|---------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| EXPRESION EMOCIONAL | CONCIENCIA EMOCIONAL Es la capacidad de tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás | Identificar las propias emociones | Presencia - Ausencia | Capacidad Emocional Desarrollada | Inventario Emocional de BarOn (I-CE). |
| | | | | Capacidad Emocional Adecuada | Observación simple, no estructurada |
| | | | | Capacidad Emocional Baja | Entrevista. |
| | | Comprensión de la emoción a los demás | Presencia - Ausencia | Capacidad Emocional Desarrollada | Inventario Emocional de BarOn (I-CE). |
| | | | | Capacidad Emocional Adecuada | Observación simple, no estructurada |
| | | | | Capacidad Emocional Baja | |
| | Comunicación de la emoción | Presencia - Ausencia | Capacidad Emocional Desarrollada | Inventario Emocional de BarOn (I-CE). | |
| | | | Capacidad Emocional Adecuada | Observación simple, no estructurada | |
| | | | Capacidad Emocional Baja | Entrevista. | |
| | REGULACION EMOCIONAL Capacidad de | Reacciones Internas - pensamientos | Presencia - Ausencia Frecuencia | - SI - No | Inventario Emocional de BarOn (I-CE). |

| Variable | Dimensiones | Indicadores / Aspectos observables | Medidores - Criterio de medición | Escalas - Forma de la variación | Técnicas e instrumentos | |
|----------|--|------------------------------------|---|--|--|---------------------------------------|
| | manejar las emociones de forma apropiada, tomar conciencia de la relación de emoción, cognición y comportamiento | Reacciones Internas-sentimientos | Presencia - Ausencia | Capacidad Emocional Desarrollada Capacidad Emocional Adecuada Capacidad Emocional Baja | Inventario Emocional de BarOn (I-CE). Entrevista. | |
| | | Lenguaje corporal - Gestos | Presencia - Ausencia | Capacidad Emocional Desarrollada | Inventario Emocional de BarOn (I-CE). | |
| | | | | Capacidad Emocional Adecuada | | |
| | | | | Capacidad Emocional Baja | | |
| | | Tipos de manifestación | Brazos - Manos - Expresiones Faciales - Con los pies-piernas - Todo el cuerpo | Observación simple, no estructurada | | |
| | | | | | Afrontamiento | Presencia - Ausencia |
| | | AUTONOMIA EMOCIONAL Contempla | Autoestima | Presencia - Ausencia | Capacidad Emocional Desarrollada | Inventario Emocional de BarOn (I-CE). |

| Variable | Dimensiones | Indicadores / Aspectos observables | Medidores - Criterio de medición | Escalas - Forma de la variación | Técnicas e instrumentos |
|-----------------|--|---|---|--|---------------------------------------|
| | características y elementos relacionados con la autogestión personal | | | Capacidad Emocional Adecuada | Observación simple, no estructurada |
| | | | | Capacidad Emocional Baja | Entrevista |
| | | Automotivación | Presencia - Ausencia | Capacidad Emocional Desarrollada | Inventario Emocional de BarOn (I-CE). |
| | | | | Capacidad Emocional Adecuada | Observación simple, no estructurada |
| | | | | Capacidad Emocional Baja | Entrevista |
| | | Responsabilidad | Presencia - Ausencia | Capacidad Emocional Desarrollada | Inventario Emocional de BarOn (I-CE). |
| | | | | Capacidad Emocional Adecuada | Observación simple, no estructurada |
| | | | | Capacidad Emocional Baja | Entrevista |
| | | Relación Interpersonal | Presencia - Ausencia | Capacidad Emocional Desarrollada | Inventario Emocional de BarOn (I-CE). |
| | | | | Capacidad Emocional Adecuada | Observación simple, no estructurada |
| | | | | Capacidad Emocional Baja | Entrevista |
| | | Adaptabilidad | Presencia - Ausencia | Capacidad Emocional Desarrollada | Inventario Emocional de BarOn (I-CE). |
| | | | | Capacidad Emocional Adecuada | |

| Variable | Dimensiones | Indicadores / Aspectos observables | Medidores - Criterio de medición | Escalas - Forma de la variación | Técnicas e instrumentos |
|-----------------|--------------------|---|---|--|---|
| | | | | Capacidad Emocional Baja | Observación simple, no estructurada Entrevista |

OPERALIZACION DE VARIABLE - TECNICAS GESTALTICAS

| Variable | Dimensiones | Indicadores/ Aspectos observables | Medidores | Escala | Técnicas e instrumentos |
|-----------------------------|--------------------------|--|-------------------------|---------------|------------------------------------|
| TECNICAS GESTALTICAS | Técnicas Expresivas | Sensaciones | Presencia / Ausencia | SI / NO | Protocolo intervención de |
| | | Exploración de Emociones | Presencia / Ausencia | SI / NO | Protocolo intervención de |
| | | Expresión de Emociones | Presencia / Ausencia | SI / NO | Protocolo intervención de |
| | | Introspección de emociones | Presencia / Ausencia | SI / NO | Protocolo intervención de |
| | | Identificación con uno mismo y el otro | Presencia / Ausencia | SI / NO | Protocolo intervención de |
| | Técnicas Supresivas | Restablecimiento de Contacto | Presencia / Ausencia | SI / NO | Protocolo intervención de |
| | | Responsabilidad | Presencia / Ausencia | SI / NO | Protocolo intervención de |
| | | Auto apoyó | Presencia / Ausencia | SI / NO | Protocolo intervención de |
| | Técnicas Integrativas | Introspección | Presencia / Ausencia | SI / NO | Protocolo intervención de |
| | | | | SI / NO | |

| | | | | |
|--|--|----------------------|---------|---------------------------|
| | Conciencia y Movimiento | Presencia / Ausencia | | Protocolo de intervención |
| | Identificación Conflicto Interno | Presencia / ausencia | SI / NO | Protocolo de intervención |
| | Identificación con uno mismo y el otro | Presencia / Ausencia | SI / NO | Protocolo de intervención |
| | Autoconocimiento y responsabilidad | Presencia / Ausencia | SI / NO | Protocolo de intervención |

3.3. POBLACION Y SUJETOS

3.3.1. Población

Una población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones. Es la totalidad del fenómeno a estudiar, donde las entidades de la población poseen una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación. H, Sampieri (2014).

De acuerdo a estadística e información que se presenta en la página electrónica de la institución IBC a gestión 2020, tiene el siguiente dato que se presenta solo como información adicional del universo, el mismo que está compuesto por 6.275 personas afiliadas, entre varones y mujeres comprendiendo rango de edad desde 0 hasta más de 59 años de edad, de las cuales el 70 % de esta población presenta ceguera total.

Así la referencia de la población, para la presente investigación científica son personas afiliadas al Instituto Boliviano de la Ceguera en la ciudad de La Paz,

3.3.2. Muestra

La muestra es un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectarán datos, y que tiene que definirse y delimitarse de antemano con precisión, además de que debe ser representativo de la población (Sampieri, 2014, p 173).

La cantidad de personas del IBC que representa a la ciudad de la paz, según datos estadísticos de la institución son 1442 personas, (tabla Nro. 3).

Tabla 3

Población afiliada al IBC, departamento de La Paz 2020

| Departamento | Nro. Personas afiliadas | Porcentaje |
|---------------------------------|--------------------------------|-------------------|
| La Paz | 1442 | 23% |
| Otros departamentos | 4833 | 77% |
| Total personas afiliadas | 6275 | 100% |

Fuente: Elaboración, en base a información que presenta página web del Instituto Boliviano de la Ceguera, año 2020

3.3.3. Tipo de muestra

Es así que la muestra para este trabajo de investigación es no probabilística, (estudio de caso, tres personas) que especifica que la selección de la muestra no depende de la probabilidad, sino de características relacionadas a la investigación, como dice Sampieri (2014), la muestra no probabilística llamadas muestras dirigidas, suponen un procedimiento de selección orientado por las características de la investigación. (p, 189). La ventaja de una muestra no probabilística, es su utilidad y no requieren tanto de una representatividad de elementos de la población, más al contrario una cuidadosa y controlada elección de casos con ciertas características especificadas, en tal efecto la muestra para la presente investigación responde a las siguientes características:

- Personas que perdieron la visión, es decir, ceguera adquirida de ambos sexos.
- Adultos, comprendidos entre 25 a 60 años de edad.
- Personas que requieran del apoyo psicológico, además que en aplicación de pretest obtengan una puntuación capacidad emocional inferior al promedio. Ello implica obtención de puntuación en pretest 70 a 85 pts. como resultado en el Inventario emocional de BarOn.
- Personas afiliadas o estar en proceso de afiliación al Instituto Boliviano de la Ceguera en la ciudad de La Paz.

Una pre identificación de las personas, fue realizada en colaboración del Director departamental y trabajadora social de la institución, y de acuerdo a la necesidad del apoyo psicológico identificado, se invita a una reunión informativa de los seleccionados, obteniendo como resultado, la inquietud y voluntad de participar de cinco personas, de ellas son tres que concluyen con todo el proceso requerido.

Las personas que quisieron participar, pero en el proceso se presentaron dificultades, de los cuales responden a motivos por factor de tiempo y distancia como también el apoyo familiar que imposibilitó su asistencia. Por tanto, son tres personas que participan de la investigación, dos de sexo femenino y una persona sexo masculino, con las cuales se concluyó las actividades y hubo el compromiso que se requería para llevar a cabo la presente investigación. Así mismo durante todo el proceso de trabajo fue realizado de forma individual, es decir encuentros o sesiones con cada uno de ellos en un horario establecido y definido con cada participante, mismo realizado dos veces por semana, con 1 hora aproximado del encuentro los días lunes y jueves.

3.4. TECNICAS E INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

Las técnicas e instrumentos de medición que ayudaron a obtener información y guiaron en el proceso de recolección de información cuantitativo como también cualitativo en la aplicación de técnicas gestáltica en personas con ceguera adquirida son los siguientes:

- **Observación no estructurada (simple):** es una técnica muy importante, en el que se requiere prestar toda la atención, como menciona H. Sampieri (2014, p 399): necesitamos estar entrenados para observar, que es diferente de ver (lo cual hacemos cotidianamente). La “observación investigativa” no se limita al sentido de la vista, sino a todos los sentidos, con los cuales también se explora lo que ocurre en el campo de trabajo investigativo. En consecuencia, por la misma dinámica de interacción, la característica de esta técnica responde a ser una observación simple no estructurada.
- **Entrevista:** Es una técnica muy importante, se define como una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado). En la entrevista a través de las preguntas y respuestas se logra una comunicación y la construcción conjunta de significados respecto a un tema (Janesick, 1998), citado por H. Sampieri (2014, p 403).

Para la recolección de datos mediante la entrevista, se decidió usar una entrevista semiestructurada que nos permitió obtener información inicial de la persona sujeto de la investigación. La entrevista nos dio la oportunidad de establecer un primer acercamiento a un dialogo directo con la persona, abordando aspectos importantes en cuanto a la expresión emocional.

Esta guía de entrevista, consta de 16 preguntas (ver anexos). Los aspectos que se indagaron, en las preguntas, responden a dos momentos, la primera parte nos permite conocer características sociodemográficas de la persona y la segunda parte de la entrevista es conformada por 16 preguntas acercándonos a conocer aspectos relacionados a la expresión emocional. La evaluación de la guía de entrevista de la presente investigación, fue realizada por evaluación de juez experto, por dos profesionales psicoterapeutas de la línea gestalt, quienes validaron Ítems en cuanto a pertinencia, relevancia y claridad. (ver anexos), mencionar que ambos profesionales tienen una importante trayectoria y formación en lo que respecta psicoterapia gestalt en nuestro país Bolivia.

- **Aplicación de prueba o test:** Se aplicó instrumentó de medición, que nos permitió conocer y registrar datos acerca de la variable, emoción. (Ver anexos).

El instrumentó que se aplico fue test de inteligencia emocional de BarOn, que nos permite conocer en un primer acercamiento y nos remite a obtener datos cuantitativos en la parte emocional de la persona el mismo que se aplicó en dos etapas: la primera etapa que responde a la aplicación de pretest, realizado en la fase inicial, (antes de la aplicación de las técnicas gestálticas) y segunda etapa de aplicación denominado pos test, (realizado al finalizar la aplicación de técnicas gestálticas) que permitió verificar o conocer cambios que se suscitaron en conductas emocionales en la persona sujeto de estudio.

Al respecto el autor manifiesta, que el concepto de Inteligencia emocional surge como un intento de responder al rol que desempeña las emociones en nuestra vida intelectual, nuestra adaptación social y equilibrio personal. (Ugarriza, 2003, p 3).

Características del test

| | |
|---------------------|--|
| Nombre original: | EQ-I BarOn Emotional Quotient Inventory |
| Autor: | Reuven Bar-On |
| Procedencia: | Toronto – Canadá |
| Adaptación Peruana: | Nelly Ugarriza Chávez |
| Administración: | Individual o colectiva. tipo cuadernillo. |
| Duración: | Sin límite de tiempo. aproximadamente de 30 a 40 minutos. |
| Aplicación: | Sujetos de 16 y más. nivel lector de 6º grado de primaria. |
| Puntuación: | Calificación manual o computarizada |
| Significación: | Estructura factorial: ICE - T- 5 factores componentes 15 subcomponentes. |
| Tipificación: | Baremos Peruanos. |
| Usos: | Educacional, clínico, jurídico, médico, laboral, y en la investigación. |

Descripción de la prueba

El inventario ICE³¹ genera un cociente emocional general y 5 cocientes emocionales compuestos y basados en las puntuaciones de 15 subcomponentes.

Los 5 principales componentes conceptuales de la Inteligencia emocional y social que involucran los quince factores medidos por el (I-CE) son:

❖ **Componente intrapersonal (CIA):** Área que reúne los siguientes componentes:

- **Comprensión emocional de sí mismo (CM):** La habilidad para percatarse y comprender nuestros sentimientos y emociones, diferenciarlos y conocer el porqué de los mismos.
- **Asertividad (AS):** La habilidad para expresar sentimientos, creencias, y pensamientos sin dañar los sentimientos de los demás; y defender nuestros derechos de una manera no destructiva.
- **Auto concepto (AC):** La habilidad para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, aceptando nuestros aspectos positivos y negativos, como también nuestras limitaciones y posibilidades.
- **Autorrealización (AR):** La habilidad para realizar lo que realmente podemos, queremos y disfrutamos de hacerlo.
- **Independencia (IN):** Es la habilidad para auto dirigirse, sentirse seguro de sí mismo en nuestros pensamientos, acciones y ser independientes emocionalmente para tomar nuestras decisiones.

❖ **Componente interpersonal (CIE):** Área que reúne los siguientes componentes:

- **Empatía (EM):** La habilidad de percatarse, comprender, y apreciar los sentimientos de los demás.
- **Relaciones interpersonales (RI):** La habilidad para establecer y mantener relaciones mutuas satisfactorias que son caracterizadas por una cercanía emocional e intimidad.

³¹ ICE, sigla Inventario Capacidad Emocional. Con necesidad de exponer las siglas que representa características del test, en esta etapa de descripción de instrumentó se mencionara tal cual refiere en el protocolo de test. Adaptación peruana por Nelly Ugarriza Chávez (2003).

- **Responsabilidad social (RS):** La habilidad para demostrarse a sí mismo como una persona que coopera, contribuye y que es un miembro constructivo del grupo social.

- ❖ **Componente de adaptabilidad (CAD):** Área que reúne siguientes componentes:
 - **Solución de problemas (SP):** La habilidad para identificar y definir los problemas como también para generar e implementar soluciones efectivas.
 - **Prueba de la realidad (PR):** La habilidad para evaluar la correspondencia entre lo que experimentamos (lo subjetivo) y lo que en realidad existe (lo objetivo).
 - **Flexibilidad (FL):** La habilidad para realizar un ajuste adecuado de nuestras emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes.

- ❖ **Componente del manejo del estrés (CME):** Área que reúne siguientes componentes:
 - **Tolerancia al estrés (TE):** La habilidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes, y fuertes emociones sin “desmoronarse”, enfrentando activa y pasivamente el estrés.
 - **Control de impulsos (CI):** La habilidad para resistir o postergar un impulso o tentaciones para actuar y controlar nuestras emociones.

- ❖ **Componente del estado de ánimo en general (CAG):** Área que reúne los siguientes componentes:
 - **Felicidad (FE):** La habilidad para sentirse satisfecho con nuestra vida, para disfrutar de sí mismo y de otros y para divertirse y expresar sentimientos positivos.
 - **Optimismo (OP):** La habilidad para ver el aspecto más brillante de la vida y mantener una actitud positiva a pesar de la adversidad y los sentimientos negativos.

Confiabilidad: Para la muestra peruana el coeficiente alfa de Cron Bach en la consistencia interna para el inventario total es muy alta 0.93, para los componentes del I-CE, oscila entre 0.77 y 0.91. Los más bajos coeficientes son para los subcomponentes de Flexibilidad 0.48, Independencia y Solución de Problemas 0.60. Los trece factores restantes arrojan valores por encima de 0.70.

Validez: Los diversos estudios de validez del I-CE básicamente están destinados a demostrar cuán exitoso y eficiente es este instrumento, en la evaluación de los que se propone, son nueve tipos de estudio de validación: Validez de contenido, aparente, factorial, de constructo, convergente, de grupo – criterio, discriminante y validez predictiva ha sido conducida en seis países en los últimos 17 años.

Interpretación de los resultados

Tabla 4

Interpretación de resultados test de inteligencia emocional de BarOn

| Puntaje estándar | Pautas de interpretación |
|-------------------------|---|
| 130 y mas | Capacidad emocional muy desarrollada: Marcadamente alta. Capacidad emocional Inusual. |
| 115 a 129 | Capacidad emocional muy desarrollada: Alta, Buena capacidad emocional. |
| 86 a 114 | Capacidad emocional adecuada: Promedio. |
| 70 a 85 | Necesita mejorar: Baja. Capacidad emocional por debajo del promedio |

Fuente: Interpretación de resultados (Ugarriza, 2003)

- **Aplicación de técnicas Gestálticas**

Para la aplicación de técnicas gestálticas se realiza protocolo de intervención (Ver anexo), en el que resume actividades realizadas, mediante las cuales se aplicó las técnicas gestálticas, son diez actividades cada una de ellas realizadas en una sesión, en cada sesión se aplica la actividad identificada como “A”, para manifestar estados emocionales presentes en el inicio y finalización de cada sesión, por otro lado para actividades 1,2 y 3, acompaña antes, actividad denomina Nro. “B”, que implica conocer sensación que se genera en cada encuentro y como expresa esta vivencia.

| Tipo de técnica Gestáltica | Descripción de la técnica | Bases de la técnica | Actividades realizadas |
|-------------------------------|---|--|--|
| Técnica Expresiva | <p>Expresar significa traer al percatarse lo que estaba disociado de éste, o traer al dominio de la acción algo que la persona llevaba en su mente como un pensamiento, imagen o sentimiento disociado y, por lo tanto, ineficaz.</p> <p>Promueven que las personas exterioricen lo interno.</p> | <p>En terapia gestáltica, las técnicas expresivas podrían ser consideradas como instancias de alguno de estos tres grandes principios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La iniciación de las acciones - El completar las acciones – expresión. - La búsqueda de lo directo. | <ul style="list-style-type: none"> • Actividad 1 “Me reconozco y me siento” • Actividad 2 “Conociéndome en mi silencio” • Actividad 10 “Cuento “Isla de las emociones” (Autor. Jorge Bucay) |
| Técnica Supresivas | <p>La idea central es restituir el contacto del organismo consigo mismo y con el entorno. Objetivo de suprimir los intentos de evasión del aquí y ahora.</p> | <p>Se distingue dentro de esta técnica lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acercadéismo. - Debeísmo - Manipulación | <ul style="list-style-type: none"> • Actividad 6 "Identificando mis emociones escondidas" |
| Técnica Integrativa | <p>Tienen el propósito de que la persona reintegre o incorpore en sí mismo aquellas partes que se encuentran enajenadas y que no son aceptadas por ser molestas y no encontrarse dentro del esquema de introyectos o mandatos adquiridos. Se utilizan para integrar el rasgo reprimido de la personalidad</p> | <p>Esta técnica va a estimular la integración de voces conflictivas, lo que trabaja es:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Encuentro intrapersonal. - Asimilación de proyecciones. | <ul style="list-style-type: none"> • Actividad 3 “Escuchando y saboreando mis emociones” • Actividad 4 “Construyendo mi espacio seguro” • Actividad 5 “Retratando mis emociones” • Actividad |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | <p>“Sintiendo mi carga emocional”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad 8 <p>“Retorno a mi espacio seguro y en mi contemplación me cuido”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad 9 <p>“Hacia el encuentro con mi sabio”</p> |
|--|--|--|--|

3.5. AMBIENTE DE INVESTIGACION

La investigación se llevó a cabo en instalaciones del Instituto Boliviano de la Ceguera, ubicada en la calle Colombia N° 464, zona San Pedro de la ciudad de La Paz. El mismo cuenta con oficinas administrativas, así también ambientes en las que interactúan las personas con ceguera, como por ejemplo biblioteca, sala de reuniones, comedor y también un patio en el que se reúnen los integrantes de esta institución para compartir momentos de entretenimiento y educación.

Las diferentes actividades efectuadas en este proceso de investigación fueron realizadas en el ambiente de la biblioteca, una habitación con una extensión aproximada de 5 metros de ancho por 14 metros de largo, este ambiente se encuentra dividido por una puerta de vidrio y material metálico de melamina, por tanto el espacio en el que se desarrollaron las actividades y encuentros fue en la segunda división del ambiente, ya que en el primer ambiente la persona encargada de biblioteca continuaba con la atención del mismo, mientras en la sala siguiente se realizaba las sesiones a nuestros encuentros correspondientes.

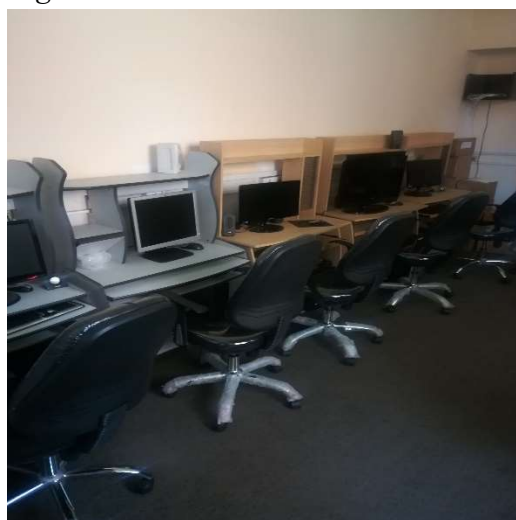
De esta manera el ambiente en el que se desarrollaron las actividades, esta provisionado por equipos de computación principalmente estos se encuentran ordenados próximos a la pared, quedando espacio en la parte central del ambiente, que fue un espacio que permitió desplazamiento, así como también realizar las diferentes actividades para abordar el tema planteado en la investigación científica presente.

Ilustración 4
Primer ambiente de la Biblioteca IBC



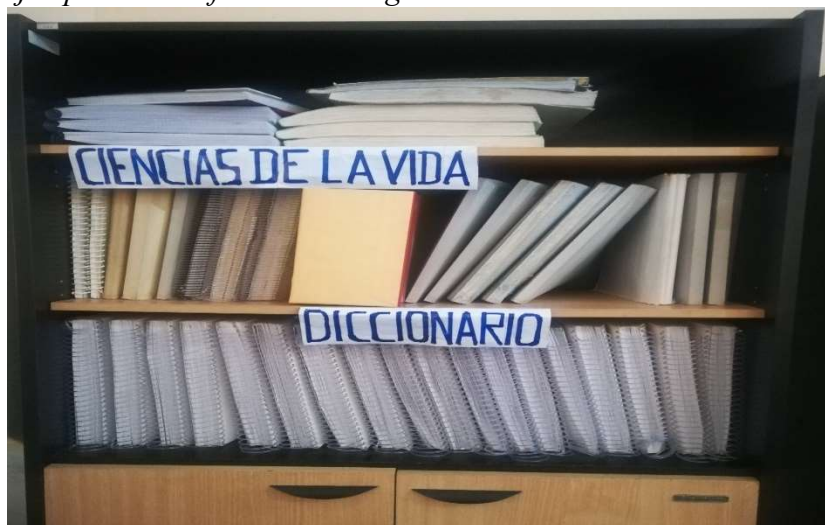
Fotografo: Viviana Fernandez

Ilustración 5
Segundo ambiente de la biblioteca IBC



Fotografo: Viviana Fernandez

Ilustracion 6
Ejemplo de clasificación de algunos libros en biblioteca IBC



Fotografo: Viviana Fernandez

3.6. PROCEDIMIENTO

Para el desarrollo de las actividades con la población y muestra seleccionada, del IBC, debemos referirnos primero a la dificultad que se presentó en un primer momento, ello por la misma situación de salubridad (por Covid 19), en el que actualmente continuamos, este hecho por

supuesto interfirió en lograr cumplir con los tiempos previstos, pues en esta etapa nos encontrábamos en plena cuarentena rígida con la presencia de la primera ola del Covid, en el que prácticamente como sociedad estábamos habituándonos a estos cambios e ingresamos a distanciamiento social y aislarnos por completo (cuarentena).

De alguna manera y después de efectuarse cierta flexibilidad ante la cuarentena, se logra acceder y concretar reunión con el director departamental de la institución, para ello damos a conocer el procedimiento efectuado y se organiza en los siguientes diez pasos, para su mejor comprensión:

1ro. Se inicia un primer acercamiento y contacto con Sr. Edwin Ilaya (director departamental de IBC), que, dada las circunstancias mencionadas en líneas precedentes, la institución suspendió todas las actividades laborales, motivo por el cual la primera conversación y el planteamiento de la investigación fue vía telefónica. (mes junio 2020), quien acepta la propuesta, pero se acuerda efectuarlo de manera formal una vez se retome y estén establecidos la reglamentación de salubridad para reiniciar con las actividades laborales en la institución.

2do. Se espera un lapso de tiempo de tres meses para iniciar con las actividades, es oportuno mencionar que parte de la coordinación se fue efectuando vía teléfono. Ya el director había manifestado la posibilidad de acceder a la institución, pero era pertinente esperar por la situación de salubridad ya mencionado.

3ro. Después de haber trascurrido y esperado el tiempo prudente, para llevar a cabo la presente investigación, se concreta la solicitud formal ya expresada a dirección de la institución y se inicia con la coordinación y programación para llevar a cabo las actividades. (mes septiembre confirmación verbal) y se envía solicitud escrita a inquietud del trabajo terapéutico mediante (mes octubre).

Cabe mencionar que la selección de los participantes se efectuó en colaboración del director y trabajadora social de la institución IBC, mediante entrevistas que realizaron durante el proceso de afiliación a la institución de las personas seleccionadas. Como se indicó la población seleccionada es de tipo no probabilístico. Y nos basamos según criterios necesarios para

trabajar con este tipo de muestra. Los criterios de selección fueron hechos de acuerdo a la necesidad de atención psicológica que manifestaban en sus expresiones e inquietudes, así también considerado las características que se mencionan (ver metodología - tipo de muestra).

4to. La primera actividad planificada fue la reunión informativa con las personas sujetos de estudio preseleccionados, en el mismo se realiza la inauguración de las actividades en este primer encuentro participa el director quien dio la bienvenida, el encargado de biblioteca, las personas que inicialmente asistieron fueron seis, cada uno acompañados por uno de sus familiares, de estas seis personas, participaron en la investigación tres personas, cumpliendo con lo requerido, y las otras personas tuvieron mucho interés en participar pero por factor de tiempo y distancia no lograron concluir con todo el proceso, la principal dificultad fue que no había un familiar que pueda acompañar, el otro participantes la distancia imposibilitó su asistencia.

5to. Para el consentimiento de participación de los participantes se elabora una nota escrita, en el que manifiestan su participación voluntaria. (ver anexo).

Las dos siguientes sesiones fueron coordinadas y se estableció horario de encuentro con cada participante, primer encuentro se realizó aplicación de pre test, segundo encuentro se abordó la entrevista, correspondiente que se había planificado antes del inicio de las sesiones. (Ver anexo pre test y entrevista realizados en mes noviembre).

6to. Antes de efectuarse la entrevista se realiza previamente el procedimiento de validación de la técnica, por validación juez experto, solicitando a dos terapeutas con bastante experiencia y formación en terapia gestáltica. (Mgs Fabiola Lanfranco y Mgs Deysi Decker). Quienes brindaron toda la colaboración y guiaron extraordinariamente en este proceso de validación de la guía de entrevista. Cabe mencionar que el instrumento aplicado en el proceso de pre y post test, cuenta con la validación y confiabilidad necesaria, si bien la procedencia es de Toronto (Canadá), la adaptación del instrumento fue realizado en el país del Perú, por Nelly Ugarriza, en el año 2003. (ver anexos).

7mo. Posteriormente se realizó 10 sesiones de encuentro con cada participante, en un horario establecido (con una duración de aproximadamente 1 hora), que permitió llevar a cabo las

actividades programadas, dos veces por semana los días lunes y jueves, con cada uno de los participantes, con quienes se coordinó el horario para su asistencia.

8vo. Ya para la conclusión se realiza dos encuentros más con las personas sujeto de estudio, dichos encuentros correspondieron a lo siguiente: penúltimo encuentro fue para aplicación instrumentó post test y último encuentro para la clausura de las actividades, en esta última actividad participo el director de la institución, así también como el encargado de Biblioteca. Lo particular de este último encuentro fue la simpatía y confianza en que compartieron los participantes, entre ello experiencias de lo vivido en las sesiones, se estableció un dialogo ameno entre los participantes, un contacto natural, permitieron sentirse y acompañarse, hubo de alguna manera identificación entre ellos, lo que refleja aceptación de su condición, entre sus expresiones denotaron la inquietud de conformar un grupo de acompañamiento, cabe señalar que al igual que la primera vez, en esta último encuentro fueron acompañados por los familiares (familiar que habitualmente acompaña a la persona con ceguera). Quienes participaron activamente, y también se incorporaron a este breve agasajo por los resultados obtenidos y despedida con los participantes.

9no. Posteriormente con el acopio de información obtenida en los encuentros se inicia la organización para su posterior análisis de datos.

10mo. Se elabora el análisis de información, para su presentación y correspondiente exposición de resultados en la investigación.

CAPITULO IV

PRESENTACION DE RESULTADOS

4.1. Datos sociodemográficos de los participantes

Como se explicó en capítulo III metodología, el tipo de muestra es no probabilística, estudio de caso (tres personas), de las mismas iniciamos describiendo datos sociodemográficos para conocer características personales de los participantes en esta investigación:

Tabla 5
Datos sociodemográficos

| Nro. Participante | Identificación | Sexo | Edad | Fecha de nacimiento | Ocupación | Estado civil | Nro. Hijos |
|-------------------|----------------|-----------|------|---------------------|-------------------|------------------------|------------|
| 1 | DYA | Masculino | 30 | 19/2/1990 | Profesor lenguaje | Soltero | 0 |
| 2 | VMC | Femenino | 29 | 12/9/1991 | Estudiante | Ruptura de su relación | 3 |
| 3 | ETE | Femenino | 56 | 18/9/1964 | Ama de casa | Ruptura de su relación | 4 |

Fuente: Elaboración Propia en base a entrevista realizada

Como se observará en tabla, participaron 2 personas del sexo femenino, en ambos casos se presenta ruptura de relación con la pareja, y dentro de su ocupación no tienen una fuente laboral, en ambos casos reciben el apoyo económico de la familia primaria; el otro participante es una persona sexo masculino, soltero y actualmente no tiene relación vinculada a una pareja, en cuanto a su ocupación se desenvuelve como profesor en zona rural, vive con la mamá y hermanos, el padre falleció en gestión 2020 a casusa del Covid, hecho muy significativo emocionalmente.

Tabla 6
Datos de pérdida visual de los sujetos de estudio

| Tipo de ceguera | Tiempo de pérdida visual | Motivo | Circunstancias |
|-------------------|--|--------------------------------|---|
| Ceguera adquirida | 2019 | Tumor en la cabeza | Golpe de cabeza |
| Ceguera adquirida | Progresivamente fue perdiendo la visión - (Ceguera nocturna en su niñez). Fue más drástico la pérdida visual año 2017. | Retinosis pigmentaria genético | Genético |
| Ceguera adquirida | Progresivamente fue perdiendo la visión. | Hidrocefalia | Golpes recibidos cuando está en vientre |

Fuente: Elaboración en base a entrevista realizada

En los tres casos, los participantes perdieron la visión paulatinamente, y fue una experiencia más drástica de pérdida en estos últimos tres años, dos de los casos es por golpes en la cabeza, y uno de los casos por herencia genética.

4.2. Reseña biográfica sujetos de estudio

- **Participante DYA**

Vamos a nombrar al primer participante como DYA³², nació 19 de febrero de 1990, en la ciudad del alto, tiene 31 años de edad, es el tercer hijo de cuatro hermanos, el padre de profesión profesor y la madre labores de casa, dado que el padre desempeñaba en el ámbito educativo como profesor no se encontraba mucho tiempo en casa, trabajaba en provincia y sólo veía a los hijos fines de semana, (y eso algunos fines de semana, expresión literal del participante), la mamá vivía en su pueblo y en su niñez DYA se quedaba al cuidado del hermano mayor, que vivían en la ciudad de el Alto, y en este contexto recuerda un accidente que tuvo (se hizo salpicar con aceite caliente), por lo ocurrido la mamá decide venir a la ciudad a vivir con sus hijos, (ellos

³² Es pertinente manifestar que se expondrá letras en mayúsculas para identificar y nombrar a los participantes, cabe mencionar que se realiza esta modalidad con el fin de proteger la identidad de cada uno de ellos.

estudiaban en el Alto), en aquel entonces DYA tenía ocho años. Recuerda este episodio como un logro, porque a partir de ello estuvo con su mamá, DYA, ya en su etapa adolescente recuerda que su padre consiguió estabilidad económica, anteriormente vivía una situación de pobreza, refiere, y la adolescencia fue buena continuó sus estudios superiores en la normal, siguió los pasos de su padre y recibió formación académica para desempeñarse como profesor, posteriormente inicio estudios en una segunda carrera (derecho), no concluido aún. Tuvo la oportunidad de conseguir trabajo de técnico de distrito educativo, mientras trabajaba podía estudiar. Ocurre que debido al trabajo arduo empieza a sentir molestia en los ojos (no utilizaba lentes) se realizó algunos estudios oftalmológicos y es ahí, con los exámenes médicos le informa, que padece de un problema en el ojo derecho, los médicos recomienda hacerse mucho más estudios para determinar puntualmente cuál es el problema que padece, a partir de ahí empieza a tener experiencias desagradables, (chocaba con objetos) al cual no prestó mucha atención, pues consideraba que eran situaciones aisladas, que pasarían sin consecuencia, esto fue incrementando mucho más. En una ocasión fue de vacaciones a su pueblo y recuerda que cuando despertó, ya no veía con el ojo derecho ahí se da cuenta que está empezando a perder la visión también del ojo izquierdo. Y de acuerdo a los exámenes que ya había iniciado, le indican que no es un problema oftalmológico sino más bien está relacionado con un problema neurológico³³, posiblemente a casusa de algún golpe recibido en la cabeza. Y es ahí donde identifican el problema, e informan que es a causa de un tumor que estaba bastante grande, e incluso estaba comprometiendo su vida por tanto requería intervención quirúrgica de urgencia, es internado de emergencia en febrero del año 2019. Recuerda que después de las dos primeras operaciones prácticamente no veía nada, expresa haber sentido una desesperación, no tenía visibilidad, todo veía oscuro, había perdido la visión en ambos ojos. Con la tercera operación DYA considera que fue como un regalo porque se obtiene como resultado recuperar algo de visibilidad con el ojo izquierdo, expresa que al menos percibe algo de luz, ello significó un

³³ El tener un daño neurológico implica o compromete al órgano denominado nervio óptico, que es el encargado de conectar la parte posterior de cada ojo con el cerebro enviándole señales visuales. Si se daña puede provocar pérdida de la visión o incluso ceguera.

El nervio óptico es el responsable de transportar los estímulos visuales que recibe la retina hacia la zona del cerebro que procesa la información visual. Ésta se sitúa en el lóbulo occipital. Por tanto, cualquier lesión en alguna de sus ramificaciones puede producir ceguera parcial o total del ojo.

consuelo y esperanza, ahora intenta investigar en busca de alternativas que permitan mediante alguna intervención quirúrgica recuperar mayor visibilidad (expresa DYA),

Cuando acontece la situación de pérdida visual, DYA estaba desarrollándose profesionalmente como profesor, encontrándose confundido y además con una desesperación agobiante por la misma situación, él toma la decisión de dejar su fuente laboral sin saber qué hacer sólo pensó en encerrarse en su casa, presenciando en su entorno familiar mucha tristeza, lo importante es que el apoyo de la familia fue fundamental, quienes no dejan solo brindan el apoyo necesario, es así que DYA, decide retornar a su fuente laboral sintió la empatía de compañeros de trabajo, el afecto de sus propios alumnos para continuar con esta nueva forma de vida. La actitud de su entorno motivó para que continuara con sus actividades lo cual expresa fue una experiencia muy dolorosa, en este proceso de incorporarse nuevamente a sus actividades se informa acerca de alternativas para su rehabilitación logra llegar al instituto boliviano de la ceguera, en gestión 2020, es en este mismo año, que fallece su padre a causa del Covid 19, hecho que lo desconcierta totalmente, como podrá percibirse, el participante está pasando por una doble pérdida, muy significativas en su vida. y busca apoyo, es así que llega a IBC y antes que ingrese a recibir la rehabilitación que la misma institución ofrece a nivel integral y como un proceso previo, es necesario que pueda recibir este apoyo mediante la aplicación de técnicas gestálticas, para fortalecer su capacidad emocional y la difícil situación que está vivenciando.

- **Participante VMC**

Nació un 12 de septiembre de 1991, actualmente tiene 29 años, vive en el Alto tiene tres hermanos, y también medios hermanos, el papá es jubilado y la mamá comerciante, recuerda que su niñez fue bonito pero siempre con la limitación en la visión, pues es una enfermedad hereditaria progresiva, que no tiene cura (información que recibe de los médicos), expresa que siempre vivió con la sensación de frustración porque a temprana edad ya empezó a utilizar lentes, y recuerda que en la etapa educativa se sentaba siempre adelante incluso para copiar letras tenía que estar muy próxima a la pizarra, cuando oscurecía prácticamente la agudeza

visual disminuía³⁴. La adolescencia se caracterizó por tener falencias en el aspecto del aprendizaje, y se define por ser introvertida, tenía muchas expectativas por la vida muchos objetivos trazados, pero siempre con limitaciones, y vivía con la esperanza que su problema visual tuviera solución en un futuro mediante intervención quirúrgica que haga recuperar la visión, todo el tiempo vivió con esperanza e ilusión, expresa VMC.

En algún momento pensó que esta enfermedad se quedaría ahí que no le iba afectar en su diario vivir, hace aproximadamente tres años, se entera de la realidad que actualmente vive, pues esta enfermedad no tiene cura y lo que está viviendo es una pérdida visual progresiva y más severa estos últimos dos años, en la que ya no percibe muchos objetos solo, destellos de luz, recién empieza utilizar el bastón porque prácticamente salir a la calle ya es complicado muchas veces debe hacerlo sola sin compañía, indica que va chocando, siente vergüenza ante esta pérdida. (refiere VMC).

En la etapa de su adolescencia entabla una relación amorosa y decide formalizar y constituir una familia del cual tiene tres hijos, la pareja era quien le ayudaba y apoyaba en sus actividades, después de muchos años la pareja decide dejar a VMC, expresa que su pareja la abandono al parecer por su misma situación que afronta por la ceguera, actualmente ella vive con sus tres hijos, y recuerda que durante mucho antes empezó a recibir violencia psicológica por parte de su ex pareja, (recuerda, que constantemente recibía expresiones como “nadie se va a fijar en ti”) los papás también en reiteradas ocasiones manifestaban que sus hijos deberían ser educados y estar al lado del padre (ex pareja de VMC), porque ella no podría cuidar ni hacerse cargo de sus pequeños, estas ponencias le generan mucho dolor emocional, además de sentir y saber que su entorno no confía en ella y sus capacidades. El hijo mayor de VMC, tiene 10 años es quien la ayuda en sus actividades y le guía, su hijo siguiente tiene 8 años y tercero 6 años, actualmente recibe el apoyo económico de sus padres. Año 2020 conoce la institución, y es un primer acercamiento y atención psicológica que recibe, antes de su rehabilitación en la institución.

³⁴ VMC, presentaba ceguera nocturna o Nictalopía como se o conoce, La causa más común de la nictalopía (entendida como "ceguera nocturna") es la retinitis pigmentos, un trastorno en el que las células de tipo bastón de la retina pierden gradualmente su capacidad para responder a la luz. Las personas que padecen esta condición genética sufren una nictalopía progresiva, y finalmente también se ve afectada su visión diurna.

- **Participante ETE**

Nació el 18 de septiembre de 1964, tiene dos hermanos y es madre de cuatro hijos (tres mayores de edad) y una hija que es la menor de 13 años, recuerda que su niñez no fue nada grato porque vivía en presión y en medio de mucha violencia psicológica y física. La mamá que actualmente vive con ella junto a su hermana, contó en alguna oportunidad que ella nació prematura a raíz de los golpes que su Papá propinaba a la mamá, pues el papá era boxeador y ante cualquier dificultad o problema constantemente golpeada a la mamá, llegaron a separarse y ETE rememora que incluso en la calle su papá golpeaba a su mamá dejándola llena de sangre y nadie hacía nada (expresión literal). Cuando la participante estaba en la etapa escolar, no percibía y distinguía objetos y su alrededor, por lo que tenía que sentarse siempre en primera fila y acercarse bastante a los cuadernos y la pizarra para poder aprender. El problema visual fue generado a causa de los golpes que ella recibió cuando aún estaba en vientre causaron distintas consecuencias en su salud, como la hidrocefalia³⁵, por tal motivo constantemente tiene que recibir atención médica. Actualmente ella no puede salir sola de casa siempre le acompaña la hermana o su mamá, o alguno de sus hijos, porque el problema visual se agravó con severidad, además del problema de salud que presenta, este último tiempo, visitó varios médicos oftalmólogos, y todos ellos coinciden que no hay alternativa alguna para poder recuperar o al menos detener el avance de la ceguera, que en este último tiempo es más crítico.

Su primer esposo con el cual tuvo dos hijos falleció, a quien recuerda con mucha nostalgia, posteriormente volvió a casarse hace 26 años, de esta segunda unión matrimonial, tiene dos hijos al principio la pareja de ETE, la ayudaba en sus actividades las cosas cambiaron, hace aproximadamente seis años que su pareja se distanció de ella, el esposo tiene problemas de alcoholismo motivo por el cual, ella no puede pedirle que se vaya porque recuerda que en algún momento crítico de enfermedad de ETE, él estuvo cuidándola, y por agradecimiento le permite continuar viviendo en la misma casa, aunque la figura afectiva y de pareja cambió.

³⁵ La hidrocefalia es un trastorno del líquido cefalorraquídeo que puede acarrear graves consecuencias de no tratarse a tiempo y adecuadamente. El líquido cefalorraquídeo (LCR) se encuentra en el interior del cerebro, en unas cavidades denominadas ventrículos, así como rodeando al mismo, en el llamado espacio subaracnoideo, puede provocar inflamaciones en los nervios ópticos (edema de papila o papiledema) que conducen a la ceguera.

Indica que este último tiempo fue mucho más complicado, puesto que siente que es una carga para su familia, ella se inquieta por colaborar en la casa realizar sus actividades cotidianas, pero prácticamente no puede hacerlas, se da cuenta que debe utilizar bastón, pero se resiste y prefiere no utilizarlo aún, es por eso que recurre a la institución para poder recibir algún tipo de apoyo económico y social. En esta última etapa y por la misma situación en la que nos encontramos (Covid 19) su hermana quien aportaba a la economía de la casa se quedó sin trabajo, los hijos tampoco están en muy buena posición económica lo cual genera en ella bastante preocupación, y tristeza.

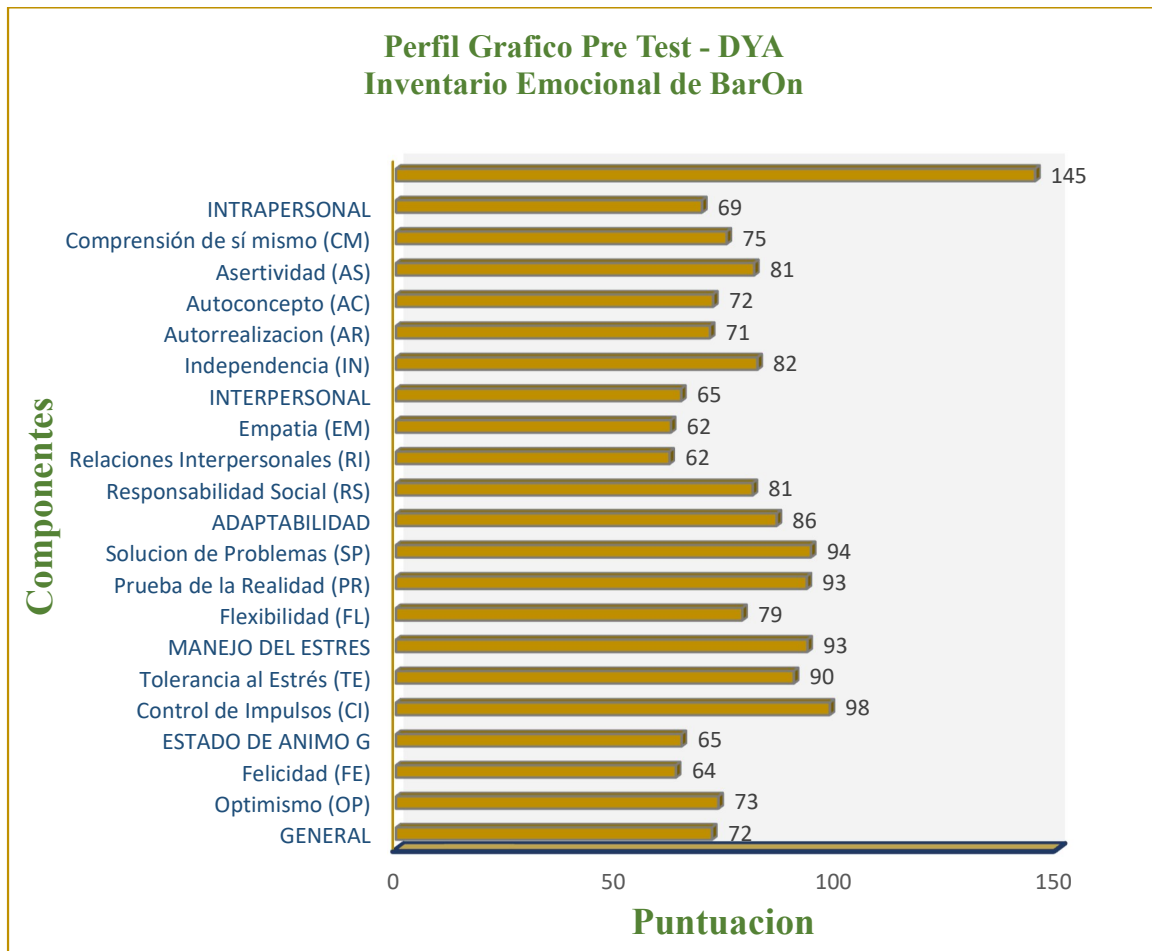
4.3. Resultados aplicación pretest por participante

El instrumentó aplicado en la presente investigación recibe el nombre de Test de inteligencia emocional de BarOn, (aplicación pretest y post test) es de origen y procedencia de Toronto Canadá, y el mismo fue adaptado en Perú por Nelly Ugarriza Chávez, dicho instrumentó fue seleccionado por que permite evaluar el cociente emocional, y a partir de ello nos accede en esta investigación conocer la capacidad emocional inicial de la persona, sujeto de estudio. Es oportuno y relevante tener en cuenta el parámetro de interpretación de resultados cuantitativos que representa el test aplicado (ver características del test en capítulo III, metodología en técnicas e instrumentos de aplicación), se presenta en los siguientes gráficos los resultados obtenidos de cada persona sujeto de estudio.

- **Pretest participante DYA**

Gráfico 1

Perfil grafico pretest DYA



Fuente: Elaboración en base a resultados obtenidos del Pretest de instrumentó Test BarOn.

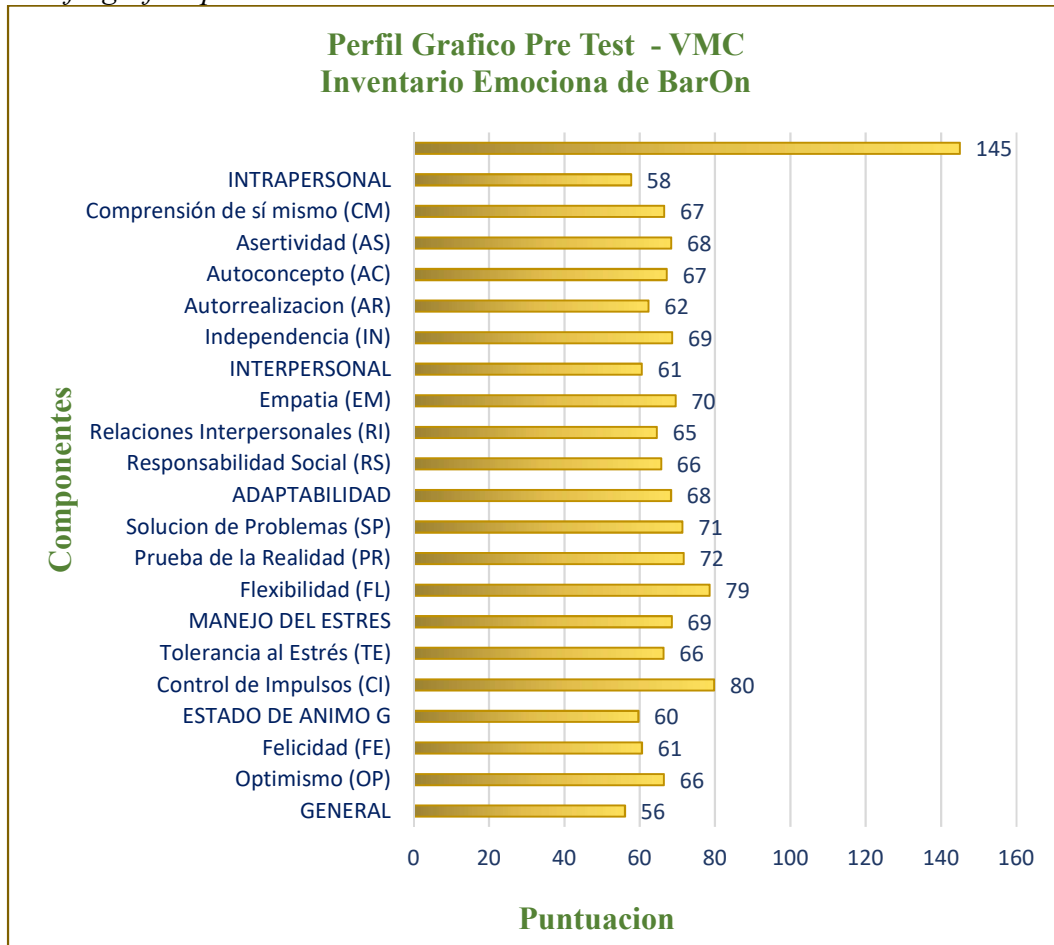
Los datos más relevantes de los resultados obtenidos en la aplicación del instrumento, es primero una puntuación general, de 72 pts, resultado cuantitativo, lo cual implica que la capacidad emocional se encuentra por debajo del promedio, mismo que sugiere, trabajar en el aspecto emocional de la persona.

Observando sub componentes esenciales dentro del estado de ánimo, se encuentra la felicidad y optimismo, que se sitúan por debajo del promedio aceptado, implicando sentirse insatisfecho con la propia vida y por tanto existe una dificultad en expresar sentimientos, lo cual repercute de manera significativa en sus relaciones interpersonales, inmovilizándolo en sus actividades cotidianas.

- **Pretest participante VMC**

Gráfico 2

Perfil grafico pre test VMC



Fuente: Elaboración en base a resultados obtenidos de aplicación de pre test del instrumento de BarOn.

El resultado general es de 56 pts. prácticamente la persona se encuentra muy por debajo del promedio aceptado, en lo que respecta a su capacidad emocional, lo cual requiere de intervención terapéutica y coadyuvar a la asimilación y contacto consigo mismo, indispensable en este proceso, trabajar mediante las sensaciones, para que la persona pueda agarrar del entorno lo que le es útil para fortalecer la capacidad de expresión emocional.

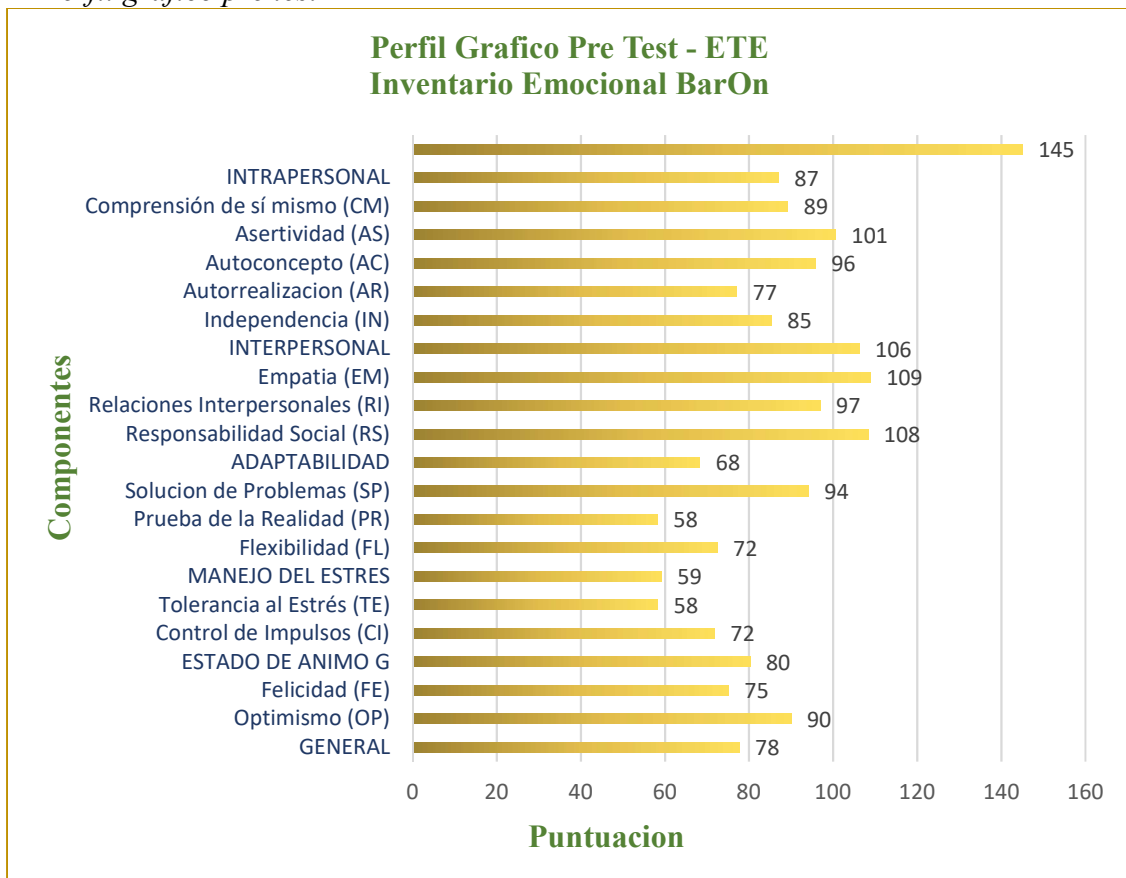
Observando los subcomponentes de test, implicaría mucha atención en los sub componentes Intrapersonal; relacionados a la comprensión de sí mismo, el auto concepto, la autorrealización, por tanto, es probable la falta de habilidad para percatarse y comprender propios sentimientos y

emociones, diferenciarlos y conocer el porqué de los mismos, así también posible dificultad para comprender y aceptar lo que ocurre en su vida, repercutiendo de esta manera a su estado de ánimo, que involucra a la felicidad y optimismo, por tanto se considera muy importante brindar el apoyo correspondiente en el trabajo emocional.

- **Pretest participante ETE**

Gráfico 3

Perfil gráfico pre test ETE



Fuente: Elaboración en base a resultados obtenidos de aplicación de pre test del instrumento Test BarOn.

El gráfico Nro. 3, refleja resultados obtenidos de participante ETE, la puntuación obtenida es 78 pts, indicándonos que la capacidad emocional se encuentra por debajo del promedio, analizando los diferentes componentes que constituyen el test, encontramos que el más significativo, es la adaptabilidad, relacionado directamente con la propia realidad, ello implica la habilidad para evaluar la correspondencia entre lo que se experimenta (lo subjetivo) y lo que en realidad existe (lo objetivo), otro componente a considerar es el manejo de estrés, relacionado

con el sub componente de control de impulsos, este se relaciona a la habilidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes, y controlar emociones, ello replicaría en el factor relacionado a la felicidad, por tanto requiere del apoyo terapéutico, que se propone en la presente investigación.

4.4. Comparación de resultados en la aplicación pretest.

Es pertinente exponer, resultados obtenidos en un solo cuadro, en él se resume datos significativos obtenidos por debajo del promedio, esto en relación a la capacidad de expresión emocional que presentan los participantes antes de la aplicación de técnicas gestálticas e intervención misma con el planteamiento de la presente investigación.

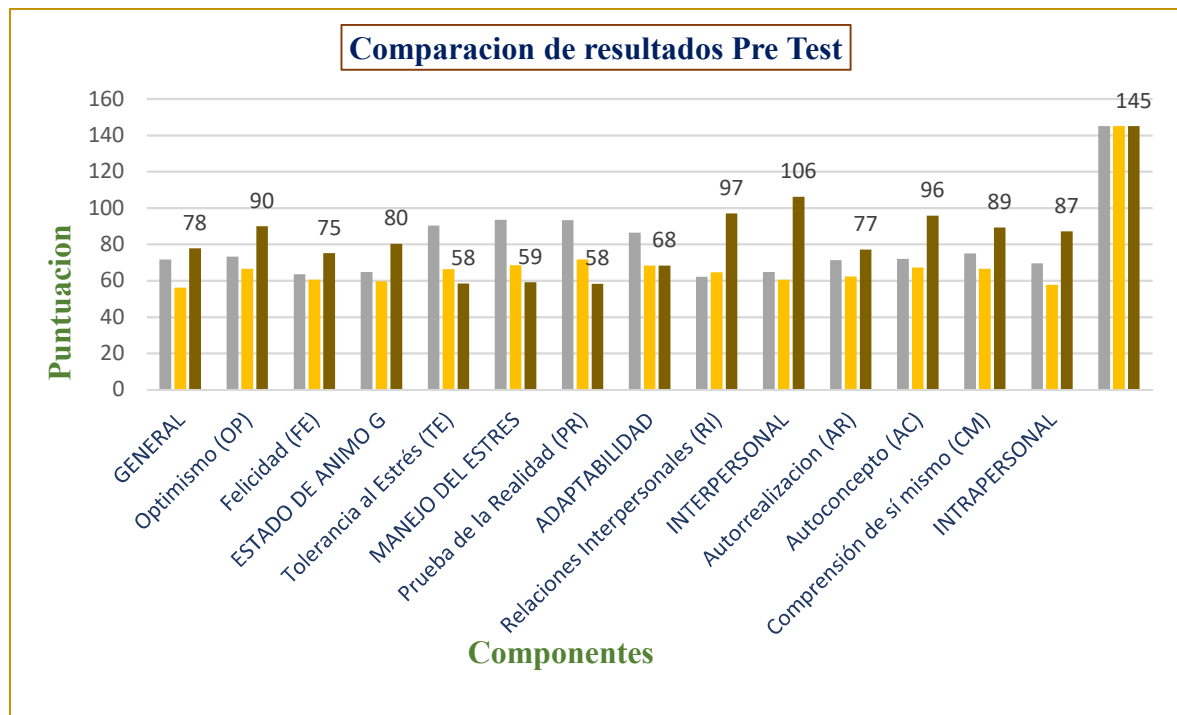
A continuación, se expone resultados, promedios bajos obtenidos de la aplicación de test de BarOn, de los tres participantes:

Tabla 7
Identificación de resultados por debajo del promedio

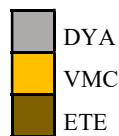
| Componentes | DYA | VCM | ETE |
|---------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| INTRAPERSONAL | 69 | 58 | 87 |
| Comprensión de sí mismo (CM) | 75 | 67 | 89 |
| Auto concepto (AC) | 72 | 67 | 96 |
| Autorrealización (AR) | 71 | 62 | 77 |
| INTERPERSONAL | 65 | 61 | 106 |
| Relaciones Interpersonales (RI) | 62 | 65 | 97 |
| ADAPTABILIDAD | 86 | 68 | 68 |
| Prueba de la Realidad (PR) | 93 | 72 | 58 |
| MANEJO DEL ESTRES | 93 | 69 | 59 |
| Tolerancia al Estrés (TE) | 90 | 66 | 58 |
| ESTADO DE ANIMO G | 65 | 60 | 80 |
| Felicidad (FE) | 64 | 61 | 75 |
| GENERAL | 72 | 56 | 78 |

Fuente: Elaboración de acuerdo a resultado obtenidos por debajo de promedio en el test de BarOn (Pre test).

Gráfico 4
Comparación resultados pre test *DYA-VMC-ETE*



Fuente: Elaboración gráfico comparativo de resultado por debajo de promedio obtenidos en aplicación de Pre test de BarOn.



A exposición de tabla 7, acompaña gráfico número 4, en ellos se muestra resultados obtenidos aglutinando resultados obtenidos de la aplicación del Pre test a los participantes sujetos de estudio, el mismo nos permite describir y entender las puntuaciones que se encuentran por debajo del promedio.

Iniciando una breve descripción vemos, que VMC es quien obtiene la puntuación más baja, en gran parte de los componentes emocionales del test, seguidamente se encuentra a DYA, y por ultimo está ETE, el gráficos indica que los tres participantes presentan características similares en cuanto a componentes significativos, identificamos, el estado de ánimo, así también adaptabilidad, manejo del estrés, implicando las relaciones interpersonales e intrapersonales, reflejando de esta manera desagrado con sus propias vidas, por tanto no logran expresar

emociones, sentimientos, y es ineludible en ellos liberar mediante la catarsis aquello que sienten, pues se observa que en esta primera fase de intervención los participantes evitan una cercanía emocional e intimidad con y en su entorno, ello hace que su mundo interno hallen incompreensión emocional de sí mismo, de alguna manera rechazo de su realidad, además a ello se añade los problemas que se suscitan en su entorno y su historia de vida, y como están asimilando su realidad objetiva y subjetiva presente.

Recordemos que Fritz Perls (2002), indica que la emoción es una conciencia inmediata de la relación entre el organismo y el entorno. Por tanto, observando en las personas que participaron en la presente investigación, se halla conciencia inmediata nula, es decir no hay el paso hacia la conciencia que integre esta relación del entorno con el organismo, por tanto la energía que surge se encuentra pasiva u obstaculizada, por tanto ausencia de apoyo y recursos personales, se hallan frágiles probablemente por un campo en el que se aprehendió a que lo mejor es callar, reprimir, minimizar, maquillar o enmascarar dejando encarcelado al ser que habita en el mismo ser, insensibilizando un verdadero sentir. El sentido de acompañar gestálticamente a la persona, es poder llegar a conectar con sus emociones auténticamente, servirá a comprender y gestionarlos, en tal sentido es sensibilizar a un darse cuenta mediante percepción, sensación y movimientos que involucra cuerpo, sentirse, tocarse, mirarse, para su propio encuentro.

Eso quiere decir que el cambio inicia siendo consciente de lo que ocurre y aceptando con responsabilidad, en el sentido de poder en sus decisiones con esto que se tiene y es parte de uno mismo. Por consiguiente, en este proceso que inicia se distingue claramente que es importante brindar el apoyo y fortalecer la capacidad emocional y estas personas con ceguera puedan desenvolverse de manera más funcional en su entorno y por tanto generar bien estar, llegar a una comprensión de su mismo ser y realidad que toco vivir y enfrentar.

4.5.Resultados de la entrevista inicial

La razón de la entrevista inicial, es acopiar información, en la primera parte, proporciona datos sociodemográficos, segunda parte proporciona información con respecto a la perdida visual, que fueron expuestas al inicio de la presentación de resultados en este mismo capítulo, y la tercera

parte que ahora nos compete, que precisamente es obtener información de la expresión emocional, como se había expuesto anteriormente, contiene 16 preguntas. A continuación, se organiza los datos, exponiendo las respuestas expresadas por los participantes:

Entrevista inicial

| Nro. | Preguntas | Respuestas | | |
|------|--|---|--|--|
| | | DYA | VMC | ETE |
| 1 | ¿Qué emoción le acompaña en este momento? | Tristeza, difícil concentrarse | Tranquilidad | Tranquilidad |
| 2 | ¿En qué parte de su cuerpo se encuentra esta emoción, ahora? | Pecho | En las manos | En todo mi cuerpo |
| 3 | ¿Cómo podría llamar a lo que siente? | Obstáculo | Tranquilidad | Saltar de alegría |
| 4 | ¿De sus cualidades personales, cuál es la que más le agrada? | Animar, ayudar a la gente y mi familia | Exigente, me presiono, tengo que seguir mejorando (la exigencia le genera baja autoestima, se dio cuenta en la entrevista) | Estar linda, arreglarme |
| 5 | ¿Algún objeto que le genere agrado y siempre lo lleve con usted? | Mi celular, representa historias de mi vida, se siente incompleto | Lentes, Bastón | Música (siempre lleva sus audífonos) |
| 6 | ¿Cómo es su textura? | Áspera, lisa y suave | Vidrio | hummm.... |
| | ¿Le recuerda algo en específico? | Mi papa | Siempre los he llevado desde pequeña | De lo bonita y coqueta que era antes |
| | ¿Qué sensación genera en usted? | Tristeza | Me completa | Desahogo |
| | ¿Cuándo toma este objeto le recuerda? (quizá alguna situación o persona) | Intercambios, mensajes con mi papa. | A las personas que me acompañan. | A mi primer amor, cuando viajamos a Villalón (primer esposo). |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| 7 | ¿Cómo es para usted, hablar de su persona? | No me gusta mucho, pero es necesario... talvez me estoy descuidando. | Un poco difícil, porque no sabría cómo describirme. | Bien, me gusta ayudar, tengo un carácter bonito. |
| 8 | ¿Qué quisiera hacer en este momento? | Salir de viaje, quisiera un vuelo a un lugar lejano | No se | Sí, quiero saltar de alegría |
| 9 | ¿Para usted expresar sensaciones, emociones y sentimientos, le resulta? | Difícil | Difícil | Fácil |
| | A que considera se deba ello? | Difícil con personas mayores, tal vez la forma en que nos criado o talvez a que se burlen | No conozco mis emociones y no sé cómo expresarlas | Tratar de ver lado positivo, pero hay límites |
| 10 | ¿Quién es? (nombre del paciente) | Es una persona.... (silencio), humilde, sensible, hogareño y alegre (es difícil conceptualizarme) | Humm... Luchadora, buena, da lo que tiene que dar | Una mujer no problemática, mimada y linda |
| 11 | ¿Qué significa o que es la vida para usted.....? (nombre del paciente) | Un camino con muchos obstáculos | Humm... creo que es una nueva oportunidad para hacer las cosas bien, un nuevo comienzo | Suspiro)...Ahora es bonita, con mis hijos, mi mamá y hermana |
| 12 | ¿Qué distintas formas, conoce para expresar lo que siente? | Dialogo conmigo mismo | Ocultándome, callarme, esconderme y que nadie note mi debilidad | No expreso más que alegrías |
| 13 | ¿En esta última semana como se ha sentido? | Estresado y triste | Triste, Frustrada | Mal, triste por mis desmayos |
| | ¿Pudo expresarlo en su momento? | Trato de disimular que estoy bien | Creo que sí, no lo sé, pero no lo he tomado en cuenta | Sí, he Llorado todo el mes, ya no quiero llorar |

| | | | | |
|----|--|------------------------------------|---|--|
| | ¿De las preguntas realizadas, con cuál sintió incomodidad y con cual sintió agrado al responder? | | | |
| 14 | Incomodidad | Describirse como Soy (Pregunta 10) | Con la pregunta 13, no logro identificarlo | Ninguna |
| | Agrado | Decir mis cualidades (Pregunta 04) | Hablar de mi (pregunta 4) | Expresar el nudo en mi garganta (se indago en pregunta 13) |
| 15 | ¿Con que frase cerraría, esta entrevista? | Miedos a saber enfrentar | Complicado conocer mis emociones, pero no imposible | Estoy bien por sentirme escuchada |
| 16 | ¿Usted, con que emoción se queda ahora? | Libertad y algo de tranquilidad | Dudas | Alegría |

De acuerdo a entrevista realizada, identificamos datos relevantes, relacionados a la temática de las emociones, de esta manera los presentamos mediante el siguiente análisis de contenido:

Al iniciar la entrevista con la pregunta 1. ¿Qué emoción le acompaña en este momento? (dos de ellos) indican “tranquilidad”, palabra que de alguna manera disfraza evidenciar el estado emocional, el no ir más allá, y hacer una evaluación introspectiva, por otro lado, considerar que probablemente dicha respuesta (tranquilo/a) es parte de lo aprehendido, por tanto, es una primera información para ir explorándola, o probablemente, podría representar simple comodidad, o evadir, suprimir, limitarse que impide que la persona satisfaga su necesidad de sentirse. Ello de alguna manera nos informa la negación un posible bloqueo al contacto.

Ante la pregunta 3. ¿Cómo podría llamar a lo que siente?, las respuestas fueron “obstáculo”, “tranquilidad” y “saltar de alegría” (dos últimas respuestas), expresión no acompaña a la actitud observada, más al contrario puede parecer que la figura pasa a remplazar y forma parte del fondo. Uno de los participantes manifiesta “obstáculo”, el cual denota necesidad de sentirse y

comprender lo que ocurre en su mundo interno, en estas cortas respuesta emerge necesidad, contacto, como se diría excitación fisiológica de la emoción.

Por otro lado, a la pregunta 5. ¿Algún objeto que le genere agrado y siempre lo lleve con usted?, permite percatarnos de objetos identificados representa cierto grado de seguridad y/o les permite apoyo en su diario vivir, los objetos identificados son “celular, lentes, bastón, música”, estos lo relacionan a aspectos, personas, cosas gratas y significativos, ello es un apoyo o recurso que encuentran y les permite comunicar un sentir. En este sentido se comprende que las respuestas indican su postura ante la vida y es a través de ello, que probablemente asocian, como alternativa de contacto consigo mismo. Complementando se efectúa la siguiente pregunta 6. ¿Qué sensación genera en usted?, las respuestas emitidas fueron “tristeza, me completa, y desahogo”, palabras muy profundas que nuevamente confirma la necesidad de fortalecer, gestionar emociones, y por tanto cerrar gestalt inconclusas, poco exploradas.

Continuamos describiendo y analizando, la siguiente pregunta 7. ¿Cómo es para usted, hablar de su persona?, la respuesta manifestada indican, que no es fácil hablar de sus personas, porque denotan dificultad y no es agradable, si bien una de ellas (última persona ETE) indica que se siente bien, podría tratarse de la necesidad de hablar de sí misma, y justamente es quien indica que sintió agrado al responder pregunta 13 (¿en esta última semana como se ha sentido?, ¿pudo expresarlo en su momento?) y da como respuesta que sintió tristeza y llanto, y que ya no quiere llorar, entonces vemos como esta respuesta que indica “Bien”, paso a representar la figura en su sentir, por tener la posibilidad de expresar aquello que poca veces logra hacerlo, porque probablemente aprehendió, como “deber” el estar bien, a pesar de las situaciones difíciles, son introyecciones muy fuertes que impiden ser conscientes y bloquean a su contacto y por tanto comprender propias emociones.

Cabe resaltar la respuesta ante la pregunta 9. ¿Para usted expresar sensaciones, emociones y sentimientos, le resulta?, los participantes manifiestan: fue difícil, (dos primeras personas), y fácil, (tercera persona) nos encontramos ante respuestas sentidas, aquí podemos notar que si hay un darse cuenta, ante su sentir, el percatarse y reconocer que es difícil, denota un darse cuenta, y esta respuesta se asocia con pregunta 13(¿en esta última semana como se ha sentido?), los tres

participantes indican tristeza y a esta tristeza acompaña, frustración, estrés y llanto. Nuevamente nos encontramos ante la necesidad, demanda de expresar lo que siente, ello enlazamos con identificar las formas que conocen para expresar lo que sienten, y sucede pues que manifiestan el dialogo consigo mismo, ocultarse, callarse y que nadie note debilidad y por otro lado encontramos manifestaciones en que prefieren expresar solo alegrías. Son respuestas obtenidas a pregunta Nro. 12 ¿Qué distintas formas, conoce para expresar lo que siente?

La respuesta a pregunta 14, ¿De las preguntas realizadas, con cuál sintió incomodidad y con cual sintió agrado al responder?, se obtiene siguientes respuestas significativas: “Describirme como soy”; “no lograr identificar”, nuevamente vemos dificultad en contactar consigo mismo y reconocer que se está sintiendo, poner palabra aquello que se siente.

En pregunta 15 ¿Con que frase cerraría, esta entrevista? las respuestas manifestadas son: “miedos a saber enfrentar”; “complicado conocer mis emociones, pero no imposible”; “estoy bien por sentirme escuchada”, podemos observar que existe una inquietud en expresar, pero él no conocer cómo hacerlo o expresarlo. Para ejemplificar un poco, resuena conversación con uno de los participantes, quien recuerda que cuando era pequeño, y veía a su padre, después de mucho tiempo (por el trabajo), tenía la necesidad de quererlo abrazar y correr cuando el padre llegara, lo imaginaba y preparaba subjetivamente esta inquietud, para cuando llegara su padre, pero ocurría que cuando tenía la oportunidad de hacerlo, la energía se queda bloqueada, por como percibía a su padre de un carácter que describe el paciente; serio y frio, lo que obstruía expresar lo que sentía, y se limitaba solo a saludarlo, pues aprehendió a callar a solo sentir sin expresar, por lo que volvemos a confirmar que es preciso gestionar las emociones, fortalecerlas para poder expresar. Acá vemos una interrupción del contacto, en el que se hace visible, una introyección y en su vida presente evade el contacto cuando se trata de expresar o demostrar cariño a personas adultas pues le resulta difícil, otra interrupción que percibimos en este análisis es deflexión.

Dentro de este orden la pregunta ultima 16 refiere ¿Usted, con que emoción se queda ahora?, obtenemos como respuestas: “miedos a saber enfrentar”; “complicado conocer mis emociones, pero no imposible”; “estoy bien por sentirme escuchada”, observamos que existe la necesidad

de expresar, y el bien estar que ello representa, distinguimos que tan importante es la actitud gestáltica en los encuentros, y brindarles seguridad, para que ellos puedan encontrar recursos propios que les permita soltarse y por tanto gestionar emociones propias.

Al respecto Zinker indica que cuando hay una dificultad de hacer contacto entre la sensación y conciencia, la persona puede experimentar algunas sensaciones, sin poder comprender lo que significan, porque las emociones se encuentran bloqueadas, provocando miedo (Zinker, 2000). Y justamente ello es lo que se percibe con las respuestas, que exteriorizan las personas que perdieron la visión, y nos darnos cuenta que la entrevista fue un inicio que permitió alivio, libertad, alegría y hasta duda en su expresar y eso comunica un inicio a movimiento interno.

4.6. Dificultades en la expresión emocional

De acuerdo a la información que se obtiene en esta primera parte análisis de resultados, se analiza las dificultades en la expresión emocional de la breve reseña de sus historias de vida, aplicación de Test, la entrevista inicial, y la observación realizada durante todo el proceso de investigación, identificando lo siguiente:

- Dificultad en reconocer e identificar emociones propias, lo cual genera incompreensión en sí mismo, confusión en lo que sienten y piensan.
- Dificultad en hablar de su mismo ser y comunicar oportunamente lo que siente.
- Conflicto en la localización de las sensaciones del propio cuerpo.
- No hay contenido emocional en su expresión, la expresión verbal no acompaña a lenguaje corporal.
- Rigidez y locución breve en su expresión.
- Dificultad en la relación intrapersonal e interpersonal, lo cual frustra y limita en su desenvolvimiento personal y repercute en sus actividades.

Las emociones percibidas son “Tristeza, vergüenza, inseguridad, miedo, dolor, frustración”, revelando cierta desconfianza y limitándose a dar respuestas breves, en un primer momento del proceso de la investigación.

A continuación, se expone algunas respuestas, que emitieron los participantes en los primeros encuentros, en que se abordaron principalmente técnicas expresivas:

... “en lo que más siento vergüenza es en expresar cariño hacia personas mayores, a mi hermana, a pequeños es fácil”. DYA

...”no ha sido agradable, porque nunca he abrazado y decir te quiero” DYA

...”me siento hay ratos como conejito, un conejito que llega a un lugar y no sabe y solo quiere ocultarse y solo quiere buscar refugio donde nada le va a hacer daño” VMC

...”no creo en todo lo que hago YO” VMC

...” mis emociones están confundidas, por no conocerme...creo que he tratado de conocer mis emociones, pero no he podido” VCM

...”no encuentro comprensión, no sé con quién hablar y solo tengo que pensar en que todo está bien” ETE

Una primera dificultad que se identifica es primero, no conocer propias emociones, y por supuesto ello impide poder comprender y entender que es la emoción o que siento, que estoy experimentando ahora y por tanto poder expresarlos, probablemente esto ocurre y siguiendo los casos expuestos, porque a tempranas edades se aprehende a reprimirlas, y se crece con ello, esto se dificulta más aun cuando existe pérdida de visión, en el que el contacto se limita muy drásticamente, acrecentando la intensidad de este bloqueo emocional, por no encontrar y conocer propios recursos y comprensión del entorno.

Con las expresiones identificadas, claramente se percibe bloqueo en el contacto, el relacionarse de manera natural, probablemente por miedos que fueron aprehendidos y recibieron en su entorno, una necesidad que al verbalizarlo en los primeros encuentros principalmente mediante técnica expresiva, inicia a moverse a este reconocimiento de ser consiente para generar un cambio, por otro lado se observa que el sentir, no ser aceptado, pasa a ser racionalizado,

claramente se manifiesta en la expresión “debo pensar que todo está bien”, es algo que estará latente, energía paralizada que erosiona emocionalmente a la persona hasta que no se logre comprender, como indica Perls, poder llegar a la conciencia inmediata.

A propósito de lo expuesto, se hace presente la vergüenza, miedo, desconfianza en uno mismo, y más aún cuando la pérdida visual es y se va dando paulatinamente, porque uno mismo va limitando su normal desenvolvimiento, quedando atrapado, y lo describe muy bien la expresión de VMC, en como siente este bloqueo emocional,” un conejito que llega a un lugar y no sabe, solo quiere ocultarse y solo quiere buscar refugio donde nada le va a hacer daño” el refugio es un recurso que encuentra, reprimir. Si tuviéramos permiso para vivir las emociones, experimentarlas, sentir las, mostrarlas, nuestra conducta sería coherente y nos sentiríamos así, coherentes con lo que ocurre en nuestro interior y lo que ocurre en el exterior. Formaríamos una gestalt completa.

4.7. Resultado aplicación de técnicas Gestálticas

Antes de ingresar a la exposición de resultados obtenidos en la aplicación de técnicas gestálticas, es oportuno una breve explicación de la forma y características de las actividades realizadas, persiguiendo el fin de la propuesta, primero abordando un acercamiento que permita disminuir tensiones y que la primera experiencia sea grata, movilice y motive a los participantes, segundo realizar actividades que permitan conocer la zona interna, sensaciones, lo que se siente en el momento presente, por ejemplo: el escozor, las tensiones musculares, el movimiento, las manifestaciones físicas de los sentimientos y emociones, las molestias, el agrado y el desagrado, etc., poner atención a lo que surge internamente, poder vivenciar, mediante estas actividades, se busca ejercitar la conciencia y mirarse internamente, y tercero arriesgarse a ingresar al mundo de la fantasía, observándose a sí mismo, en el mundo de los pensamientos e imágenes propias y asimiladas en este presente que permitan construir, reconocer recursos personales y recorrer en su realidad e historia personal, ir a una transición renovada, a la expresión emocional.

4.7.1. Formato de las sesiones

Las sesiones como bien se indicó, fueron realizadas en el segundo ambiente del área de la biblioteca de la institución I.B.C., en este espacio se programó los encuentros con cada participante, los días lunes y jueves disponiendo un horario para cada uno de ellos, el tiempo de duración fue de 1 hora aproximado en cada sesión.

Las actividades fueron desarrolladas siguiendo el protocolo de intervención, en este sentido la terapia gestáltica propone una guía base, que no consiste en una receta a realizar al pie de la letra sino en aproximarse a la orientación y guía en el proceso con el participante y facilitar la toma de conciencia y contacto con sus emociones. Una importante guía para la aplicación de las actividades que se desarrollaron fue de acuerdo a lo aprehendido y vivenciado en actividades desde el inicio de formación en la línea gestáltica. Claro que algunas de las actividades adquieren ciertas modificaciones.

Tabla 8
Característica de la sesión

| Nro. de sesiones | Duración | Inicio sesión | Avance actividad | Final |
|-------------------------|-------------------|--|--|--|
| 10 | 1 hora aproximado | Bienvenida a la sesión (encendido de vela) | Actividad realizada (Previa preparación de contacto mediante relajación o ejercicios corporales) | Expresión de la experiencia (diálogo) Cierre sesión |

Fuente: Elaboración en base a lo recibido en formación línea gestáltica.

Al iniciar las sesiones, la característica fue dar la bienvenida al participante, seguidamente encender una vela, como símbolo imaginario que representa luz interna de guía y acompañamiento a este proceso, creer en elementos propios y recordar que siempre tenemos esta luz interna que permita vislumbrar aquello que no podamos distinguir con claridad, y

mantenga encendida esa energía sentirlo y hallar su resonancia. En consecuencia, ello también invita a estar presente, sentir lo que ocurre principalmente en la zona interna.

Ilustración 7

Elementos de encuentro para iniciar sesión



Fotógrafo: Viviana Fernández

Posteriormente y luego de un dialogo breve que contempla la bienvenida se inicia con la actividad primera que antes de la actividad central se plantea actividad previa que acompaña y prepara a la persona, como ser actividad de relajación o actividades corporales que permitan generar atención en uno mismo, y faciliten la toma de conciencia y contacto con sus emociones, posteriormente se inicia con la actividad programada para la sesión, una vez concluye dicha actividad se ingresa al dialogo, que nos permitió conocer la percepción y la experiencia vivida del participante durante la actividad, el darse cuenta o tomar conciencia de lo que ocurre en su vida presente, posteriormente se realiza e inicia la despedida, con el cierre e indagando como se siente y que se lleva del encuentro emocional consigo mismo.

En cada encuentro tanto al inicio como al finalizar se acompaña al participante guiándolo en el camino de ingreso o salida según corresponda, despidiendo también al familiar, actitud cordial que acompañó en cada encuentro lo cual consideramos permitió al participante generar confianza, sentirse acompañado y reconocido.

4.7.2. Temática de las sesiones

Las sesiones realizadas, tomaron como matiz relevante trabajar mediante percepción, sensaciones para ello se plantea actividades de imaginación guiada. Para dar inicio a las acciones, aplicación de técnicas gestálticas, se presentará las respuestas más significativas de los participantes, considerando el orden de presentación que se realizó de cada uno de ellos, es decir las respuestas obtenidas, el primero corresponde a DYA, siguiente será VMC y posteriormente ETE.

De acuerdo a las actividades que acompañaron, como se mencionó fueron básicamente percatarse lo que ocurre en nuestro cuerpo y faciliten la toma de conciencia y contacto con sus emociones, un buen inicio para soltar tensiones y hacer grato el encuentro fue invitación de movimiento de todo el cuerpo (Actividad previa en encuentro 1), que fue expresión corporal con música nacional, mediante la danza de la morenada, en la que después de la actividad expresaron lo siguiente:

- DYA “Yo bailaba, y esta danza bailé en un ahora cívica con mis alumnos”; hace tiempo que no bailo”.
- VMC “Me da pena bailar, me gusta, pero hace tiempo que no lo hago”
- ETE “Recuerdo que cuando iba a acontecimientos yo era quien invitaba a todos a bailar”, es bueno alegrarse y moverse” “siempre fui alegre, mi música me acompaña a todo lado que voy”.

Es un primer encuentro, con actividad que incluye cuerpo, movimiento invitando a ocupar un espacio y fluir en él, podemos darnos cuenta que es un sutil ingreso a expresar, desde un encuentro agradable, en el que expresa necesidades y límites, que en VMC, puede clarificar esta idea, cuando menciona, “me da pena bailar”, expresa cierto límite y se permite salir con cautela, así también la expresión “me gusta, hace tiempo que no lo hago”, viene a sugerir necesidad, explorando con ello alguna forma de expresión.

Así también se realiza relajación guiada, que fue otra actividad que acompañaron las actividades principales, se observó en los participantes que además identificar emociones mediante percepción de sensaciones, podían concentrarse con mayor rapidez en la actividad principal, el iniciar con audio estimulaba mucho más su percepción auditiva, se observa cierta comodidad, entre su vivencia, expresaron:

- DYA “Lo necesitaba, me ayuda a calmarme”; “Me relaja y me gusta”; “a veces es dificultoso identificar, pero permanecer así, ayuda a calmarse “
- VMC “No había hecho antes, hay que hacerlo más seguido”; “es confuso identificar, pero me gusta estar así, tratando de encontrar algo”; “Siento que me voy conociendo y viendo más a mí misma y sentir mi cuerpo”
- ETE “Me gusto, pero casi me duerno”; “Pienso en mis problemas, creo que eso impide sentirme”; “Me relaja y cada vez siento que necesito hacerlo más seguido”

Explicar que las actividades previas que acompañaron las últimas sesiones o encuentros fueron más fluidas, consideramos que fue un buen agregado en este proceso las relajaciones mediante audio con sonidos de naturaleza, en las primeras sesiones se distinguió que las tres personas realizaban con cierta duda la respiración y relajación, lo hacían con temor, cuidando hacer ruido o ser visibles en su respiración, se observó que por más que se les invitaba a moverse, no había respuesta, había quietud (no había movimiento), por tanto en la experiencia de las actividades iniciales hasta el 3er encuentro, no se hacía visible su participación, y poco identificaban o expresaban en cuanto a sus emociones, declararon “no poder identificar”, “dificultoso” “confusión” “impedimento”; de saber lo que estaban percibiendo y sintiendo en ese momento, en este punto nos remitimos a lo que indica Jean Marie Robine, en cuanto al contacto, como “la formación de formas en el campo organismo/entorno” y por tanto el proceso de contacto representa, el paso de un sistema de ajustes conservadores (la fisiología) a un sistema de ajustes creadores (lo psicológico). Al respecto, en un primer momento de contacto en el campo organismo entorno los participantes experimentaron confusión, y posteriormente ya con la practica lograron identificar y percatarse de la emoción que está presente, el vivenciar, asistió el agudizar sensaciones y permitan identificar emociones para luego comprenderlos. Otras expresiones significativas que se encuentra mediante las actividades realizadas son:

“necesidad”, “calma”, “gusto”, “conocer”, “sentir”, que son expresiones las cuales reflejan mayor contacto consigo mismo, exploración en su zona interna, iniciar con la autoobservación en uno mismo, captar las sensaciones térmicas, emociones, sentimientos, identificación del estado de ánimo, un inicio a la introspección.

- **Encuentro Nro. 1 – “Me reconozco y me siento”**

Objetivo: Iniciar exploración interna, a través de la expresión conocer y reconocer características propias de la persona.

Consigna: Identifica dentro de las cosas que llevas un objeto el cual identifique a tu persona, pon atención a tus sensaciones, emoción, sentimiento, o pensamiento que genera en ti este objeto.

Una vez identificado, se invita al participante describir lo que encuentra y lo que motivo a la selección que hizo del objeto. Entre las respuestas se tiene lo siguiente:

| DYA | VMC | ETE |
|---|--|--|
| Elegí mis lentes, que son los que utilizo, porque al menos me permite percibir algo de luz, y se convirtió en un compañero porque siempre está conmigo. | Mi bastón, recién lo adquirí, pero debo acostumbrarme a él, porque lo considero ahora mi guía, porque a través de él puedo movilizarme en la calle, no quería utilizar, pero es necesario y tengo que acostumbrarme a él, de alguna manera me da más seguridad y tengo que hacerlo para poder caminar. | Mis audífonos, porque siempre los llevo conmigo, me acompañan, escuchó siempre mi musiquita en ellos, en mi celular tengo música, mis hijos me lo bajan al celular, yo les pido que canciones quiero y me lo bajan, y siempre escucho con mis audífonos. |

Es así que, mediante esta actividad, los participantes encuentran características suyas, recursos perceptibles significativos, que les permite primero movilizarse y encontrar apoyo para continuar, como segunda característica, observamos resignación y suprimen parte de su emoción (“al menos me permiten”, “no quería utilizar, pero es necesario”). En segunda participante se observa confusión y expresiones gestuales (ponerse dedo en el mentón, fruncir cejas, inquietarse para poder identificar).

La actividad permitió un acercamiento de los participantes, así también un encuentro interno tímido, permite mirarse dentro de sí, una autoobservación, estar despierto en su atención para escuchar sus emociones y sentir.

- **Encuentro Nro. 2 - “Conociéndome en mi silencio”**

Actividad realizada, con el objetivo y la consigna las siguientes.

Objetivo: Conocer el lenguaje verbal y no verbal de emociones presentes, lograr identificarlos y expresarlos.

Consigna: Te invito a caminar en la sala durante 10 minutos, en este caminar que realices, pon atención a lo que ocurre en tu persona, en este tiempo date el permiso de percibir aquello que aparece en ti, en tu sentir y pon atención a la forma o manera en que caminas.

No estás solo/a, te acompañare en cada actividad realizada.

Antes de iniciar con la actividad se guio al participante en la exploración de la sala, indicando lo que existía en cada espacio del ambiente, (descripción del lugar) para que conozca y pueda moverse, desplazarse en el ambiente.

Las respuestas más relevantes que se obtuvo mediante el dialogo fueron las siguientes: ante la pregunta realizada ¿cómo te fue en la actividad realizada, cual fue tu experiencia? Y respuestas recibidas en dialogo, se presenta en el siguiente cuadro:

| DYA | VMC | ETE |
|--|--|--|
| <p>Hay preocupación, por tres aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Culminar los pendientes que dejo mi papá; - Saber los exámenes electromagnéticos que me hice, para saber si hay aun | <p>Me siento tranquila, medio feliz, estoy tranquila y feliz digamos, estamos ahí.</p> <p>Pude identificar en mi corazoncito, cuando estoy triste suele dolerme igual.</p> | <p>Pensé en mis preocupaciones, debo ir a médico, no quiero ser carga para mi familia, en esta semana me desmaye.</p> <p>Pero no quiero hacerles preocupar a mi mama y mis</p> |

| | | |
|--|--|---|
| <p>restos del tumor y no crezcan;</p> <p>- otro es la preocupación por mi familia, que estamos en crisis por la parte económica.</p> <p>Sentí que mi caminar fue lento, sentí cansancio</p> <p>Estuve analizando, y creo que el cansancio acompaña a la lentitud, y también a la precaución</p> <p>Pensándolo, si eso es momentáneo, y el estrés no está aferrado a quedarse y la solución esta con más alternativas</p> <p>Me hace sentir que en la vida tengo responsabilidades y debo cumplir.</p> <p>Se asemeja a mi vida la precaución y responsabilidad.</p> | <p>Es pues conocerme recién pues decirlo, sentirlo...</p> <p>Esta mañana me levanté triste, y me puse música alegre para poner una sonrisa en mi rostro, ... no sé si tendría que estar triste o feliz...(sonríe).</p> <p>Siempre pienso que no debo estar triste, no debo estar triste y creo que me estoy engañando a mí misma.</p> <p>(Sorprendida)... primera vez que hablo conmigo, primera vez que me escuchó...así pareciera,</p> | <p>hijos, por eso debo o tengo que estar bien.</p> <p>Percibí que agaché la cabeza, Pensé en mi esposo que toma mucho me dicen que lo eché de mi casa, no puedo hacerlo.</p> <p>Y el tiempo paso muy lento, estaba esperando que me diga que ya el tiempo termino y no había cuando. (ríe)</p> <p>(Hubo llanto y pide que la escuchen que se siente mal y no encuentra comprensión, no sabe con quién hablar y solo tiene que pensar en que todo está bien)</p> |
|--|--|---|

La actividad, permitió reflexionar y pensar en lo que evitan sentir, al parecer el recurso que utilizan es la sonrisa y alegría, demostrar que están bien y evadir esa emoción que evidentemente no se logra comprender e incómoda (Columna 2 y 3).

Las respuestas que se encuentran son: “Preocupación, tristeza, lento, cansancio, dolor”, son similitudes en la expresión que manifiestan, se puede observar que existe presencia de angustia al no poder manifestar o encontrar la manera de exteriorizar sus emociones. También se percibe introyecciones muy arraigadas en expresiones como “no debo estar triste, debo estar bien, pensar que todo está bien”, y claro es una forma de protegerse cuando hay presencia de dolor o no aceptación, rechazo a lo que no se logra comprender por qué lástima.

Según la sesión avanza, los participantes manifiestan en su expresión lo siguiente: “Se asemeja a mi vida, primera vez que hablo conmigo, primera vez que me escucho, pedir ser escuchada”, las expresiones denotan despertar de una soledad y tristeza, se observa contacto en su zona interna, externa y la necesidad de tener voz y escucharse en sus emociones, dar forma coherencia con lo que siente y es su vida.

En consecuencia, la verbalización que realizaron los participantes en el dialogo, estableció en el encuentro percatarse, poner atención o al menos hacer ruido, y provocar en la participante reacción a lo que ocurre en sí mismo.

- **Encuentro Nro. 3 - “Saboreando y escuchando mis emociones”**

Para dar curso a esta actividad, se plantea el siguiente objetivo y consigna.

Objetivo: Estimular expresión emocional a través de sentidos del gusto y el oído, y registrar significado a otros sentidos del cuerpo.

Consigna primera: Tienes al frente tuyo, tres vasos que contienen líquidos diferentes, lo que debes hacer es tomarlos lentamente, saboreando el contenido y trata de identificarlo, al mismo tiempo que degustas presta atención a las reacciones que pronuncia tu cuerpo, que genera en ti cada uno de estos líquidos que vayas saboreando, recuerda que debes hacerlo lentamente.

Consigna segunda: Te invité a caminar por la sala, prestando atención a lo que ocurre en tu cuerpo, identifica sensaciones, emociones que percibes internamente; después de un tiempo de caminata, en silencio escucharas un sonido que acompañara a tu caminar por lapso de tiempo, de igual manera presta atención a lo que ocurre en tu cuerpo y que

sensación, emoción o sentimiento genera en ti; habrá un tercer sonido que escucharas de igual manera te acompañara en tu caminar por un tiempo, presta atención a tus sensaciones y emociones que se hagan presente en ti, recuerda no estás solo/a, estarás acompañado en la actividad.

Las respuestas más relevantes que se obtuvo mediante el dialogo fueron las siguientes: ante la pregunta realizada ¿cómo te fue en la actividad realizada, cual fue tu experiencia?, se presenta en el siguiente cuadro:

| DYA | VMC | ETE |
|---|--|--|
| <p>Primera actividad</p> <p>Me hizo recordar de mi niñez de una bebida muy novedosa, el jugo, es un cambio ahora ya no es novedoso y me doy cuenta que siento innovación, era dulce el sabor.</p> <p>La segunda bebida era como yogur, también dulce me hizo pensar que es mi camino, momentos dulces agrios. La leche también tiene calcio, y pensar en lo beneficioso o talvez en algo que no me aporta, me hizo entrar en duda.</p> <p>El tercero no tenía sabor, pero lo sentí refrescante.</p> <p>Me hace reflexionar sobre la última bebida, el agua simboliza mi vida, el segundo representa mi salud, tengo que cuidarme, una buena alimentación y el tercero los cambios, cuando yo</p> | <p>Primera actividad</p> <p>(Se la observa pensativa)</p> <p>Es un poco amargo (ríe)</p> <p>Es como estar en un sueño, sientes todo tu cuerpo, incluso sientes como palpita tu corazón.</p> <p>Si lo saboreé, fui difícil poder identificar el sabor, porque creo que estaba más atenta a lo que ocurre dentro mío.</p> <p>Segunda actividad</p> <p>Creo que me siento un poco cansada.</p> <p>He... buscarme a mí, sentir todo, eso, no lo hecho nunca.</p> <p>Creo que no supe conectarme con mi cuerpo.</p> | <p>Primera actividad</p> <p>Sentí como ingresaban a mi cuerpo y sentí sorpresa por poder identificar los sabores que eran, me sentí contenta.</p> <p>El que más me gusto era el tercero, agüita, que siempre estoy con agua por mí misma enfermedad debo tomar agua, pero eso hace también que este constantemente con el baño. Algo molesto, pero tengo que hacerlo. Tanta pastilla que tomo ya me fue fácil identificar y sentir el agua.</p> <p>Segunda actividad.</p> <p>Me hizo pensar y sentir a primer esposo, con el me llevaba muy bien, pero se fue,</p> |

| | | |
|--|--|---|
| <p>hago un cambio lo dejo ahí, y debo seguir cambiando y buscando lo mejor, porque ahora hago y lo dejé ahí, y me doy cuenta que los cambios deben ser permanente.</p> <p>Segunda actividad</p> <p>Me sentí ligero, incluso que podía correr me sentía y me invito a dar los pasos más rápido... y recordé cuando era niño cuando pasteaba ovejitas el sonido de viento sopla, así como el audio, frío lo sentí así, pero el viento y e frío no representaba mucho, incluso a mí me gusta sentir frío, me gusta por ejemplo cuando voy en movilidad y va rápido me gusta sacar la mano para sentir el viento.</p> <p>Me genera optimismo, al viento no lo siento como obstáculo para vencer.</p> <p>Con la segunda melodía, me transportó a esa etapa donde estoy perdiendo cosas, con lo de mi papa, inicialmente me sentía así, y poco a poco empecé a pararme empecé a surgir, me hizo pensar en mi familia, tanto me apoya, que también</p> | <p>En escucharlo en sentirlo, es como despertar con algo, en ese cuerpo que no lo sentí, no lo escuche</p> <p>Es como caminar y ver que estás haciendo, escuchar tus sentidos, activas.</p> <p>Un sueño para mí, si me gusta la naturaleza, caminar, ahí no tienes o no sientes ahogo, pero en cambio en la ciudad puedes chocarte con los postes, y hay muchas dificultades. La naturaleza puedes ser tú también.</p> <p>Silencio.... es como si en un cajoncito hubiera guardado esa forma de sentir ese sentimiento de sentir y disfrutar mi cuerpo y ver.</p> <p>Sí, porque pisar, es vivir sentir, tu corazón, tus venas, tus manos, y como el sonido pudo conectar con todo esto que digo.</p> | <p>recuerdo cuando íbamos a pasear, quisiera alcanzarlo donde está.</p> <p>Con los otros sonidos, era estar en la naturaleza un día de campo, disfrutar del aire libre me hizo sentir fresca, uno de ellos sentí que debía caminar rápido, pero el otro me tranquilizo y me puse a pensar en que todo tiene solución, que es posible estar bien, y siempre trato de estarlo, pensé en mis plantitas en cuidarlas, yo les hablo a mis plantas, ellos me escuchan. Siempre les hablo cuando les riego agua.</p> |
|--|--|---|

| | | |
|---|--|--|
| <p>necesitan que yo apoye ayudarlos, me hizo pensar en solidaridad.</p> <p>Surgió como si me estuviera levantando de algo, con lo que paso con mi papa...pero con el segundo audio es levantarme.</p> <p>Siento que tengo dos manos, dos pies, talvez no los dos ojos, pero tengo mucho para dar...</p> | | |
|---|--|--|

Es una actividad en el que se trabaja mucho las sensaciones, para ello se requiere mayor atención en sus expresiones, en las que por la misma consigna se distinguen en dos momentos: la primera que corresponde a la actividad (saboreando mis emociones) y la segunda actividad (escuchando mis emociones), a continuación, se presenta exploración a las respuestas obtenidas:

Primera actividad, las expresiones manifestadas fueron: “Recordar niñez, novedoso, innovación”; “sentir cuerpo, difícil identificar, atención en mi interior” y “Sorpresa, contenta, gusto por el agua”.

Segunda actividad; las expresiones manifestadas fueron: “ligero, rápido, sentir”; “buscar el sentir, dificultad,”; “pensar, sentir, alcanzar”

Ambas actividades permitieron, observación interna, percatarse de aquello que resulta difícil ver, ir a aquello que quedo haciendo ruido con anterior actividad y que con esta actividad hay mucha más vivencia desde su percepción y sensación del mundo o zona externa que refleja movimiento en la zona interna.

Hubo dificultad, que insto a poner mayor atención en el cuerpo y las sensaciones que se hacían presentes fue algo novedoso en los participantes, mismo que genero sorpresa, pero permitió identificar como se sentían, la palabra “sentir”, se hace presente en los tres participantes. Pues

es un paso importante en este proceso para gestionar las emociones, porque a través de ello se asimila detectar situaciones inconclusas y experiencias antiguas no expresadas, y esta actividad a través de las percepciones y sensaciones hizo que la persona sea capaz de revelar aquello que le dificulta y reconocer otras características que poseen, como por ejemplo DYA “Siento que tengo dos manos, dos pies, talvez no los dos ojos, pero tengo mucho para dar”, así también en la expresión de VMC “porque pisar, es vivir sentir, tu corazón, tus venas, tus manos, y como el sonido pudo conectar con todo esto que digo”, También en expresión de ETE, “me puse a pensar en que todo tiene solución”. Esta actividad también permitió reconocerse en su cuerpo, examinar recursos personales y posibilidades de logro, va creándose una integración creativa de experiencia, consideramos oportuno remitirnos a Perls, Hefferline, y Goodman, quien manifiestan, con respecto a la emoción, organismo/entorno:

“Las emociones son unificaciones o tendencias a la unificación de algunas tensiones fisiológicas con las situaciones ambientales favorables o desfavorables, y en tanto que tales, dan el conocimiento ultimo indispensable, (aunque no adecuado), de los objetos apropiados a las necesidades, igual que un sentimiento estético nos da el conocimiento ultimo (adecuado) de nuestras sensibilidades y de sus objetos. En general la implicación y la excitación de la formación figura/fondo representan la evidencia inmediata del campo organismo/entorno” (p,14).

- **Encuentro Nro. 4 - “Construyendo mi espacio seguro”**

Para esta actividad se presenta el siguiente objetivo y consigna.

Objetivo: Crear un espacio interno que brinde seguridad para conectar con las sensaciones y emociones poco exploradas.

Consigna: Ahora vamos a ir por viaje a un lugar agradable, serás el propio arquitecto y constructor de este lugar, para ello busca un lugar en el que estuviste o te gustaría estar, tú puedes poner la forma y color que deseas, las características que elijas son completamente libres a tu imaginación, a este lugar podrás acceder las veces que así lo quieras, es tuyo y es tu lugar y tu espacio seguro.

Las respuestas más relevantes que se obtuvo mediante el dialogo fueron las siguientes: ante la pregunta realizada ¿cómo te fue en la actividad realizada, cual fue tu experiencia?, se presenta en el siguiente cuadro:

| DYA | VMC | ETE |
|---|--|--|
| <p>Imagine una casa, con piscina, tenía también biblioteca, había un paisaje, y he, rodeado de arbustos verdes.</p> <p>Y estaba tranquilo relajado, lo sentía en todo el cuerpo. Me veía como si hubiera logrado algo, lleno de satisfacción.</p> <p>No hay mucha sonrisa, solo hay un alivio, después de haber trabajado, pero más la sensación de alivio.</p> <p>Es como haberse librado de alguna carga, estar libre, tranquilo, sin pendientes.</p> <p>Es que la vida está llena de responsabilidades</p> <p>Sentí mis manos, talvez necesito organizar mi vida y tiempos.</p> <p>Antes lloraba mucho y me conmovía mucho al recordar, y construir algo donde pueda estar</p> | <p>Hay seguridad y libertad, el lugar que elijo es o creo que es tipo aldea, alrededor rejitas, preferí por que la pared no permite ver que hay allá afuera. Con las rejas estará mejor.</p> <p>Era más tranquilo, solamente todo silencioso, es como estar más contigo, pero también se siente miedo a la soledad, humm...entonces yo creo que me siento bien, porque estaba ahí con mis pequeños en ese lugar, es como que brillan y le dan luz al espacio donde estamos.</p> <p>Sentía como hacer lo que mi cuerpo quiere, darle un espacio a mi cuerpo, darme un espacio a mí no pensé en cosas alrededor.</p> | <p>Me imagine ir a un lugar era como campo, pura naturaleza, había un cuartito, pero estaba más afuera del cuarto, busque a mi anterior esposo, yo estaba enamorada, todo era mágico, porque se me fue. Yo le reclamé a el por qué se fue, le dije que los chicos ya han crecido. (Tristeza).</p> <p>Caminábamos juntos, en esa naturaleza a mí me gustan las plantas, siempre les hablo, (te dije nove), todo hubiera sido tan distinto, pero es mi amor, y quisiera abrazarlo. (se abraza)</p> <p>Me siento mucho mejor, casi no hablo de estos temas en mi casa, no es lo mismo, tengo tanto, y cuando estoy mal lo único que hago es mis tomar pastillas y eso me hace</p> |

| | | |
|--|---|---|
| yo conmigo mismo hace que me sienta fortalecido. | Pienso que se necesita paz, tranquilidad, para que me encuentre, es bueno sentir las, es bueno que se tenga las emociones, yo creo que tendría que sacar estas emociones, no delante de todos, si no en el lugar que me gustaría y me sienta segura, como el lugar donde fui y construí mi espacio. | dormir y después despertó mucho mejor. (qué más puedo hacer). Ahora me siento más viva, en recordar aquello que viví y me alegra recordarle fue mi amor. |
|--|---|---|

De acuerdo a lo expresado por los participantes en esta actividad se resume en las siguientes palabras: “Libertad, logro, satisfacción”; “Libertad, seguridad, brillar” y “enamorada, mágico, abrazar”. Podemos observar que la expresión “libertad”, se presenta en dos de los participantes, también es significativo encontrar en estas expresiones la palabra “satisfacción, seguridad”, lo cual apoya a gestionar las emociones, por tanto, fortalecerlas, en este encuentro consigo mismo, un espacio poco explorado, y que les permitió sentir libertad, visualizar, adquirir un lugar seguro y de confianza en sí mismo y en su vida y darse cuenta que eso es posible. Es nuevo inicio para disfrutar su vivencia y lo que tienen en ellos. Observamos que se permiten reorganizarse, en su historia de vida en sus tiempos y se observa en ellos fortalecimiento para continuar, soltar y sentir lo que sienten en este espacio seguro, DYA, manifestó sentirse “fortalecido”; VMC, manifestó “sentir y darse un espacio a su cuerpo y ella misma, pero también manifestó sentir miedo a la soledad”; ETE, manifestó “sentirse Viva”.

Se puede inferir por lo expuesto, que hay un ligero y delicado encuentro con la “seguridad”, como un apoyo que se va solidándose y asimilando a su crecimiento y por tanto a fortalecer la capacidad de expresión emocional, ello se hace más visible en el proceso de cada participante.

- **Encuentro Nro. 5 – “Retratando mis emociones”**

En esta actividad se realizó una consigna guiada y el objetivo que se plantea es el siguiente.

Objetivo: Estimular comunicación interna y descubrir cualidades y recursos personales.

Consigna: Para siguiente actividad, te pido ubicar tu comodidad, cerramos los ojos, porque vamos a ir de paseo a un museo; este museo es grande tiene diferentes ambientes, en el que se exponen cuadros de artes de todo tipo, vamos ir visitando la sala principal y en esta sala vamos realizando recorrido lento, y te pido que en esta exploración y visita al museo identifiques uno de los cuadros que llame tu atención... contéplalo en sus características y elementos, para que posteriormente lo describas....(después de unos 3 minutos), nuevamente continuamos en el paseo, pero hay algo interesante y te invitan a ser protagonista para que puedas realizar un cuadro o algún tipo de arte, que te gustaría realizar, el mismo será expuesto en la sala principal del museo. Para ello te invitan a pasar a un pequeño ambiente, un taller que tiene todos los elementos que necesites para elaborar aquello que quieras crear, plásmalo ya sea en pintura, manualidad o lo que tu elijas, una vez concluyas identificas en el museo el lugar en el que te gustaría ubicar tu arte.

Después de haber concluido la actividad se ingresa al dialogo del cual se expone las respuestas más relevantes en siguiente cuadro:

| DYA | VMC | ETE |
|---|--|--|
| <p>1er momento – Identificación de uno de los cuadros</p> <p>Puedo percibir un sol, rayos del sol, de color dorado, pero no se distingue si es el amanecer o es el atardecer, que donde está el sol, está representado de un color</p> | <p>1er momento – Identificación de uno de los cuadros</p> <p>Me sentía confundida con los cuadros, primero veía cuadros, de pura naturaleza, y en el otro lado veía personas, autores y cuando me invitan a pintar, huy, no sabía al principio.</p> | <p>1er momento – Identificación de uno de los cuadros</p> <p>Ir de paseo, a un museo, me sentía como extranjera, vi un cuadro de una familia, todos con una sonrisa, en realidad, vi muchos otros cuadros más, donde había una mujer haciéndose retratar bien</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>amarillo y lo demás es oscuro.</p> <p>El cuadro es mediano 2 mts.</p> <p>Hay un cuadro que no puedo sacarlo de mi la cabeza, este cuadro es el que tengo pintado en mi casa.</p> <p>Es un cuadro que mi papá hizo pintar con uno de sus estudiantes, y ahí estamos mis papás y hermano y yo, los cuatro.</p> <p>Tiene un fondo azul, mi papá esta con traje negro, mi mama con traje café, y mi hno. y yo.</p> <p>Es en base a gasolina pintado en la pared, de dos metros.</p> <p>Ese cuadro me parece que está presente en el museo, este cuadro lo identifiqué.</p> <p>2do momento – construir su propio arte</p> <p>Recuerdo que en colegio no era buen pintor, pero en mi imaginación lo pude hacer.</p> <p>Pinte un paisaje, que predomina el cielo azul, el</p> | <p>2do momento – construir su propio arte</p> <p>Yo quiero pintar la naturaleza, pero también a mí misma, logrando unos de mis objetivos que quisiera realmente... lo sentida esos dos. y puse un tipo nubecita y que acompañé a mi objetivo....</p> <p>Que era cuando sales, profesional, eso (birrete y esas cositas) y estaba yo, y alrededor un collar.</p> <p>(pensativa), de satisfacción tranquila a mi parecer, siempre he salido seria en las fotos.</p> <p>Me siento feliz, por una parte, si me gusta por qué es lo que quisiera que vean todo, y después cuando me voy conociendo soy divertida chistosa, hay ratos seria, depende el momento. pero no es necesario tener todo el momento de seriedad.</p> <p>Traerle a la seriedad en un</p> | <p>elegante y coqueta, otra de paisaje con animalitos y plantas y riachuelo. Me pareció buena idea conocer otros lugares, aunque en la imaginación.</p> <p>2do momento – construir su propio arte</p> <p>Cuando yo fue la artista, no sabía que pintar, no se dibujar, pero hice el intento creo que no me salió bien o como me hubiera gustado, pero pinte un arcoíris, un paisaje con naturaleza, un sol radiante, no pinte personas porque no me sale bien dibujarlos o pintarlos.</p> <p>me hace sentir viva, los colores, el poder expresar lo que siento, a mí me gusta ser alegre, y me sentí así, natural solo que me gustaría poder dibujar.</p> |
|--|--|--|

| | | |
|---|--|--|
| <p>verde, un poco altiplano y café de los cerros, amarillo el sol, y también el negro a lo lejos se ve aves que están volando.</p> <p>Lo coloco al lado del cuadro de mi familia.</p> <p>Al principio desconfianza, vino la duda de que no iba a poder hacerlo, después incertidumbre no sabía lo que iba a pintar... después pensé en un cerro, y después el cielo y a partir de eso pude ir construyendo y al final puse las aves que estaban volando.</p> <p>También hay un camino que se pierde en el horizonte. Poco a poco se fue dando.</p> <p>Sentí al final satisfacción, me siento tranquilo, con ganas de poder y querer experimentar otras cosas, la confianza de poder hacer algo te da esas ganas de poder hacer otras cosas.</p> | <p>momento apropiado... porque la vida se ha hecho para disfrutar vivir... no a ser como soldadito.</p> <p>También alegría y tristeza, ambos, me he visto haciendo lo que más quiero, eso es lo que quiero.</p> <p>Rescato que.... Al pintarme veo el valor de mí, no solo físico, sino el valor emocional sentimental, calidez de persona, porque para llegar a eso se necesita esos sentimientos que tiene, lo cual es parte de ello.</p> <p>Tengo que seguir pintándome (ríe), seguir viéndome ese retrato, necesitó creer más en mí.</p> | |
|---|--|--|

| | | |
|---|--|--|
| <p>Ahora quisiera retomar cosas que he dejado.</p> <p>Me doy cuenta que mi tacto ya tiene mayor habilidad para sentir y conocer.</p> <p>Con solo escuchar puedo percibir nuevas cosas, no es necesario ver.</p> | | |
|---|--|--|

Explorar las emociones y darse cuenta de lo que uno es y puede ser, a partir de lograr identificar aquello que ocurre en el mundo interno, campo en el que se desenvuelven, si bien una persona con ceguera, sin apoyo preciso pierde la confianza en sí mismo, pues esta actividad continuo con lo ya manifestado en anteriores sesiones, generar seguridad, conocerse en su campo emocional, pero además que la comunicación interna pueda ser más fluida, y se observa justamente que ya van adquiriendo este mirarse en su naturalidad, así como es su vida y en este sentido los participantes manifestaron, en un primer momento “apoyarse en la familia, desconfianza, duda e incertidumbre”; “confusión, pensativa” y hasta sentirse “extranjera”, cierto temor a explorarse, probablemente a evocar emociones y sentimientos difíciles en su contacto y cambio del mismo por aquello que añoran en su contacto, por la pérdida visual, ver y recordar el contacto con la naturaleza, un elemento elemental y muy significativo que se hace presente en este trabajo terapéutico, que hizo estar despierto con los sentidos, permitiendo ser tocado por lo que sienten, experiencia en el tiempo y sensibilidad estética de vibración emocional. En un segundo momento de la actividad, se identifica un ground en su relación con su sentir, permitiendo un fluir con su propia “naturaleza”, que está presente en los tres participantes, el mismo que también en este contacto y comunicación, genero “satisfacción”, viene a representar una sensación significativa, porque en su expresión manifiestan, un construir, ganas de seguir con más fuerza, genero alegría y sentirse a sí mismos. Esta situación genera mayor habilidad para sentirse y conocerse, valorarse, la necesidad de seguir y continuar mirándose para creer más en sí mismos, lo cual facilita a su expresión emocional.

- **Encuentro Nro. 6 - "Identificando mis emociones escondidas"**

El objetivo y consigna para esta actividad son las siguientes.

Objetivo: Desarrollar habilidad para una expresión emocional intensas.

Consigna: Vamos a buscar en nuestra cajita de emociones aquellas emociones que generen incomodidad en tu persona, probablemente son emociones que no lograste expresar en su momento, y que aun sientas que están presentes, solo identificalas, como te hacen sentir ahora, cuando tú quieras te acercas a este lugar en el que se encuentra una mesa (se guía, explora, describe el lugar y distancia), encima de la mesa encontraras globo, almohada, papel periódico, son materiales que están a tu disposición, y es tu oportunidad de decir, hacer aquello que no pudiste en aquel momento en que experimentaste y probablemente continua en ti esta emoción.

Las respuestas más relevantes que se obtuvo mediante el dialogo fueron las siguientes: ante la pregunta realizada ¿cómo te fue en la actividad realizada, cual fue tu experiencia?, se presenta siguiente cuadro:

| DYA | VMC | ETE |
|--|---|--|
| <p>Sentí enojo conmigo mismo, porque pienso que pude haber hecho más, para salvarle a mi papa (murió Covid), pero no pude por mi situación, me sentí muy limitado y talvez culpable.</p> <p>Sentí impotencia. Eso encontré en mi cajita de emociones, solo empecé a romper los periódicos, sentí</p> | <p>Si creo que, rompiendo los papeles, a esa persona la odio, siempre habla lo peor de mi... (rompe papel, con fuerza) (golpea globo)</p> <p>He notado que se puede controlar la ira y el enojo, y te sientes bien porque así no lastimas a nadie, porque a veces por no controlar lastimamos, y lo</p> | <p>No quisiera lastimar a nadie, pero a mí me lastimaron mucho, y eso recordé, desde mi papa, mi actual esposo, del que recibo insultos y no puedo hacer nada, porque está enfermo (alcoholismo) y no se deja ayudar.</p> <p>Eso me enoja como me trata y no puedo reaccionar, así que he golpeado la almohada</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>mis manos calientes, también me di cuenta que llore mucho por la perdida y creo que pude comprender que son momentos de la vida.</p> <p>Para mi es algo difícil estar alegre como antes, incluso en la misma sociedad, cuando un familiar muere, hay que vestir ropa negra y eso representa tristeza, y es privarse por la misma gente que pieza que debes cumplir con la tradición, es para nosotros un poco complicado salir de esto.</p> <p>Pero me estoy reconstruyendo creo que yo estoy mejor que mis hermanos, porque mis hermanos recuerdan a mi papa, y se ponen a llorar, yo también estaba así, pero me puse a penar y creo que yo ya he llorado mucho y me conmovía mucho al recordar, ahora no, ya cambio me siento más fortalecido,</p> | <p>empeoramos, pero con esto se siente más tranquilo.</p> <p>Hay...tengo todas esas emociones y no se controlarlos... (ríe), me digo tranquila te estas conociendo.</p> <p>En ese momento me sentía muy vulnerable, como un conejito miedoso, muchos miedos, pero me voy conociendo y veo todas estas cosas, y es como fortalecerme, es cómo reaccionar... decir, dale que eres poderosa, dale, que puedes vivir sola, dales que no es necesario ser dependiente.</p> <p>Me siento bien, porque hay una persona que me escucha y me enseña a conocer mis emociones. Me siento bien y me conozco mucho más ahora.</p> | <p>diciendo algunas palabras dentro mío.</p> <p>Quise romper periódico, pero creo era suficiente, no quería agitarme por cuidar mi salud.</p> <p>Me ayudo a sacar y decir o hacer algo después de tanto que sufrí. He tratado de olvidarlo, pero sigue en mí.</p> <p>Me siento escuchada</p> |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| <p>porque también estoy comprendiendo cosas que no podía comprender.</p> <p>Saben que estoy recibiendo este apoyo psicológico y hasta ellos se quieren animar.</p> | | |
|--|--|--|

Ya en esta actividad que prácticamente es la mitad del proceso, los participantes son más expresivos, logran comunicar con más confianza emociones, hay mayor atención y logro en identificar lo que están percibiendo y lo que genera en ellos, este sentirse.

De modo similar los participantes articularon, emociones que difícilmente logran expresar en palabra, y entre ello manifestaron las siguientes frases “sentir enojo, odio, impotencia, estar limitado, no poder hacer nada”, lograron sacar emociones con mayor intensidad e inhibidas, en el que había energía movilizada sin ser descargada, al mencionar o expresar esto que en algún momento callaron o inhibieron se permiten cerrar o al menos trabajar una gestalt conscientemente. Posterior a estas expresiones con el dialogo y trabajo en el encuentro, manifestaron sentir “comprensión, aceptación de su realidad, fortalecimiento, creer en uno mismo, sentirse escuchada”, por ejemplo, DYA, manifiesta “Comprender cosas que no podía comprender o aceptar”, así VMC, expresa “Fortalecerme, es cómo reaccionar; me conozco mucho más ahora” y ETE, indica “Me ayuda a sacar, decir o hacer algo, después de tanto sufrir”. Percibimos que el contacto con las emociones retenidas implica la toma de conciencia, y por tanto se fortalece la capacidad emocional en la persona.

- **Encuentro Nro. 7 - “Sintiendo mi carga emocional”**

Para esta actividad se plantea el siguiente objetivo y consigna.

Objetivo: Ser consciente de la responsabilidad de la carga emocional que se lleva al no ser expresada.

Consigna: Te invito a caminar en la sala en un primer momento te acompañara el silencio, después de un momento, intervendré en tu caminata y silenciosamente colocare una mochila sobre tu espalda, continuaras la caminata en silencio y cargando la mochila, después de unos minutos, a este caminar acompañara un sonido, tú debes continuar caminando por la sala, es importante prestes atención a lo que ocurre en tu cuerpo y tu alrededor en cada etapa de tu caminar, y lo que genera en ti, ¿qué logras identificar en tu interior?, siéntelo. Se manifiesta también al participante que estará acompañado durante el desarrollo de la actividad.

Las respuestas más relevantes que se obtuvo mediante el dialogo fueron las siguientes: ante la pregunta realizada ¿cómo te fue en la actividad realizada, cual fue tu experiencia?, se presenta en el siguiente cuadro con lo expresado:

| DYA | VMC | ETE |
|---|---|--|
| <p>Al principio, sentía mi cuerpo pesado, y he llegado a la reflexión de comer un poco menos, me parece que aumente de peso.</p> <p>Después con la mochila pesada, había mayor carga y me estaba quejando de lo que sentía sin peso y sentía cansancio y ya cuando escuche el sonido, sentí como si fuera un buscador como si estuviera buscando el sonido.... sentía algo de soledad y por un momento olvide el peso de la carga y</p> | <p>Huy pesado, cansador...</p> <p>Es como cargar algo muy pesado, no es tan agradable, sin el peso era más sencillo y más tranquilo y tu podías guiar era mucho más tranquilo.</p> <p>Ahora con el peso pues muy pesado, poca fuerza, humm...incomodo el caminar, pocos pasos, ya no tienes la agilidad que quisieras tener, más el sonido fue irritable, incomodo no me gustó mucho.</p> | <p>Al principio pensaba y caminaba sintiendo como esta mis brazos mis pies, imaginando mi postura, sentí mi espalda con claridad, y cuando vino la mochila, era pesado seguía caminando, y mi espalda bien fuerte, por aguantar el peso, valoré partes de mi cuerpo.</p> <p>Cuando además de la mochila vino el sonido, pensé rápidamente en mi cabeza y la información que recibo pensando que a pesar de mi enfermedad (hidrocefalia),</p> |

| | | |
|--|--|---|
| <p>finalmente cuando termino el sonido... sentí como si hubiera encontrado ese algo que estaba buscando.</p> | <p>Yo creo, lo que he ido cargando y voy cargando siempre es mi frustración de mi vista.</p> | <p>todos estos años he podido estar aquí, hubo complicaciones en algún momento, pero aún sigo aquí, con todo y todo.</p> |
| <p>Me sirvió para darme cuenta que antes no valora cuando no estaba con carga, en cierta manera me genero un poco de incomodidad.</p> | <p>No admitir que tengo esta frustración de la vista, es como engañarme a mí misma, no sé, siento así, y también es como sacar un peso grande.</p> | <p>Pensaba en mi familia en el apoyo que me dan pese a las limitaciones que tenemos, pero creo que no importa comer un plato de comida que sea puro huevo, pero siempre mantenernos juntos es lo importante y me ayuda a valorar todo lo que recibo de la vida, mis hijos y me alegra saber que yo puedo y he podido hasta ahora, todo va a pasar, hay que mirar diferente.</p> |
| <p>Y encontré algo que me incomoda desde hace mucho tiempo y lo encontré, tiene que ver con la comunicación con mi hermana menor, nuestra comunicación no es fluida, en comparación con mis otros hermanos</p> | <p>He rechazado y tal vez sigo rechazando una parte mía, no los escuchó solo los ignoro, no los valoro, respira.... Y de conocer esto que no lo tenía o lo tenía muy guardado creo, no lo veía.</p> | <p>Me siento feliz, porque así soy.</p> |
| <p>Ahora comprendiendo lo importante de expresar y haber identificado esta incomodidad que no lo decía me siento un poco tranquilo y con ganas de entablar una relación, conversación con ella, no dejar pasar más el tiempo y sentirme así,</p> | <p>Me siento más liviana, porque es como una tensión, pero lo conoces y te das cuenta que existe y le da un sentido a tu vida, pero tú lo estas mal direccionando, si lo podría direccionar bien, no sería pesada mi mochila, y lo puedo utilizar a mi favor, utilizar positivamente</p> | |

| | | |
|---|--|--|
| buscare un momento y poder hablar con ella. | | |
|---|--|--|

Identificar cargas emocionales, que aplicando a una analogía podemos identificarlos como un ancla, que no permite avanzar, y repercute constantemente en la vida de la persona. Con esta actividad se logra identificar aquello que pesa y se requiere soltar para poder continuar, generar cierto equilibrio que permita avanzar. En expresiones encontramos inicialmente con la actividad, sentirse “pesado, cansancio, incomodidad, frustración por engañarse a uno mismo, y limitarse”, entonces estas prácticas que vienen vivenciando los participantes, en superar estos obstáculos emocionales depende de la conciencia y este darse cuenta, que permite identificar aquello que es necesario soltar, para avanzar y continuar a un mayor disfrute de sus vidas, o al menos así se logra comprender las expresiones al finalizar las sesiones, se escuchan lo siguiente: DYA” con ganas de entablar una comunicación con la hermana y buscar un momento para hablar con ella”; por otro lado VMC expresa “sentirse más liviana, esta tensión cuando la conoces que existe le da un sentido a tu vida... y puedo utilizar a mi favor positivamente”, y conociendo la expresión ETE menciona ”me ayuda a valorar todo lo que recibo de la vida.....hay que mirar diferente...me siento feliz, porque así soy”.

- **Encuentro Nro. 8 - “Retorno a mi espacio seguro y en mi contemplación me cuido”**

En la siguiente actividad el objetivo y consigna son los siguiente.

Objetivo: Fomentar a la construcción de un auto concepto constructivo, fluir en la exploración del Yo, para reconocerse en su realidad presente.

Consigna: Ahora te invito a cerrar los ojos, y vamos caminando, este camino que eliges, te conducirá a tu lugar, espacio seguro que solo tú conoces, (recuerdas que creaste este espacio seguro), una vez te encuentres, ahí busca un espacio en el que te sientas cómodo y sea agradable para ti, explora el lugar y ahí encontraras un objeto que te permitirá visualizarte, vamos recorriendo y explorando un poco más, y encontramos un espejo en el que refleja tu imagen, te paras frente a él, y observa con atención cada característica tuya que se refleja en el espejo, este espejo es mágico y puede acceder a tu petición y

reflejar a tu persona con la que quieras tener un encuentro; y te pregunta, ¿cuántos años tienes?, ¿Qué sientes o percibes en ti?, y ahora solo obsérvate en tus características, que cambio como estas, solo obsérvate...tienes la oportunidad ahora de conversar con ese tu yo que se refleja en el espejo, que recibes de él/ o ella y que te gustaría decirle.

Una vez concluya esta actividad retornamos lentamente por el camino que desees elegir, que diferente hallas en este camino, y retornamos al lugar en el que nos encontramos en este momento, lentamente y cuando así lo sientas estamos presente nuevamente en este espacio y lugar, aquí y ahora.

Las respuestas más relevantes que se obtuvo mediante el dialogo fueron las siguientes: ante la pregunta realizada ¿cómo te fue en la actividad realizada, cual fue tu experiencia?, se presenta en el siguiente cuadro, expresiones de los participantes:

| DYA | VMC | ETE |
|--|--|---|
| <p>Interesante experiencia.</p> <p>Si, al principio un poco de miedo porque no sabía con lo que me iba a topar.... Y sorprendido porque el lugar era muy bonito, Al principio era una casa muy grande, pero ahora pude disfrutar de la sala, era un lugar muy amplio y algo vacía, eso era lo que me gustaba</p> <p>Era Yo en el futuro, era un poco mayor estaba vestido con una camisa y un chaleco y pantalón de tela y le di la mano y un abrazo, estaba con lentes oscuros, con la esperanza de recuperar la vista.</p> <p>Y me dijo que todo lo que él era me debía a este DYA de ahora, me dijo que si, quería que algo cambiara es depende de mí, me da a entender que todo lo que hice está bien y voy por buen camino y que podía hacer muchas cosas</p> | <p>Era como encontrarme a mí persona. (tose), encontrarme cuando era joven, más joven, sencilla como siempre.</p> <p>Me percibí, medio tímida, miedosa, insegura, eso... pero con ganas de vivir y mi otra VMC muy rebelde y parece que las dos se han complementado y aquí esta.</p> <p>Era como verme, la joven le dice a la VMC de ahora, te has fortalecido, teníamos tanto miedo, pero ahora estas floreciendo y es sorprendente.</p> <p>Si, como decir, mira que, si se puede salir de ese mundo que nos hemos ocultado, solo eso. Hemos florecido.</p> <p>Pero esta VMC tiene que volverse mejor vamos a continuar con nuestros sueños.</p> | <p>Esta la ETE, en el espejo, la vi, está en su mundo, como yo en mi mundo, la veo un poco preocupada. Tiene menos edad de ahora, he visto lo bonita que era, tenía muchas cosas y que también no ha podido aprovechar.</p> <p>Me dice que tengo que seguir luchando un tiempo más, que si Dios me da para vivir con mis nietos y amarlos más a mis hijos.</p> <p>Me dice que hay obstáculos, pero somos guerreros y que vamos a salir, que ya no vaya al pasado que me quede en el presente.</p> <p>Yo estoy acostumbrada a ver mi pasado, y hay momentos que me vienen esos recuerdos, pero creo que tengo que vivir el día, voy a salir, de todo esto.</p> |

| DYA | VMC | ETE |
|--|---|--|
| <p>más, me da la posibilidad para continuar.</p> <p>Y en algún momento yo siento inseguridad, pero me da confianza y me invita a no darme ´por vencido,</p> <p>Me pongo a pensar que en el espejo me hubiera topado también con un niño, y creo que en mi pensar está más mi futuro y contemplo eso.</p> <p>Tengo esa luz interna que me dice seguí, seguí, me siento alegre y satisfecho y siento que tengo más fortaleza para hacer frente a lo que venga, claro que debo seguir trabajando.</p> | <p>Es fortificante, vamos que se puede, mira llegaste ahí</p> <p>Un encuentro sorprendente... Amo mis versiones y quiero seguir con esta misma versión.</p> <p>Gracias por hacerme encontrar.</p> | <p>Le he visto a ETE, en el espejo bien segura de todo. Y me da la fuerza que necesito.</p> <p>Ya no voy a ir pasado, pero voy a poner mis pies sobre la tierra, porque estoy aquí. Y quiero vivir mi presente.</p> <p>Nadie ni nada me va a apagar más, tengo una hermosa familia.</p> <p>Toda esta temporada he podido creo que logro comprenderme un poco más, de mi historia, he sufrido, pero ahora creo que me sirve vivir más en mi presente.</p> <p>Voy a mi espacio, tú me dijiste que es mío, y voy ayer fui un ratito, me siento bien ahí y después vuelvo es mi espacio.</p> |

Cuesta mucho ser sincero y honesto consigo mismo, al admitir que debilidades y fragilidades o como uno se visualiza, examina y descubre, ayuda a corregirse y mejorarse, mucho más cuando puedes elegir y decidir que deseas ser y hacer con esto que tienes y está frente tuyo. Así en esta actividad inicialmente hay expresiones como estas “Inseguridad, timidez, miedo, ocultarse,

preocupación”, en el transcurso de la actividad, se devolvió las percepciones, continuar con el darse cuenta en los participantes, generar un auto escucha, que refleja en su propia contemplación, posteriormente estas fueron las expresiones DYA “Posibilidad para continuar, no darme por vencido, sentirse alegre y satisfecho y tener fortaleza para hacer frente a lo que venga, claro que debo seguir trabajando”, así VMC manifiesta lo siguiente “Hemos florecido, es fortificante, vamos que se puede, mira llegaste ahí...un encuentro sorprendente...amo mis versiones y quiero seguir con esta misma versión”. Otra expresión que se escucha es de ETE “Toda esta temporada he podido creo que logro comprenderme un poco más, de mi historia, he sufrido, pero ahora creo que me sirve vivir más en mi presente”. Podemos percatarnos de que esta actividad favoreció a una toma de conciencia de lo emocional que fue visible en su reflejo.

- **Encuentro Nro. 9 – “Hacia el encuentro con mi sabio”**

Continuamos con la actividad número 9, viene a ser la penúltima y en el planteamos objetivo y consigna siguiente.

Objetivo: Reforzar cualidades mediante la escucha interna y validar seguridad personal, para gestionar la expresión emocional.

Consigna: Té invito a cerrar los ojos y vayas poniendo atención a tu cuerpo y lo que ocurre dentro de él, vamos a ir caminando, este camino tiene diferentes rutas tú decides qué camino tomar, mientras vas a caminando fijate muy bien a tu alrededor y percibe las características de ese lugar, continuas caminando y te diriges a un lugar sagrado que se encuentra un sendero entre las montañas, sigues caminando y ya casi llegas al destino, percatas de lo que te rodea, e ingresas al lugar, ahí te espera alguien, continuas avanzando y efectivamente alguien te espera, es un hombre sabio, una guía espiritual que pone mucha atención en ti y te escucha, puedes hablar con él y realizar preguntas, inquietudes que desees y quisieras que fueran respondidas.

Después de un lapso de tiempo se interviene, indicando lo siguiente: En este encuentro el sabio quiere realizarte obsequio, pon atención a los obsequios que te otorga, continuas en este encuentro, una vez concluya, debes retomar tu camino para retornar a este lugar, lentamente.

Las respuestas más relevantes que se obtuvo mediante el dialogo fueron las siguientes: ante la pregunta realizada ¿cómo te fue en la actividad realizada, cual fue tu experiencia?, se presenta expresiones de los participantes en el siguiente cuadro:

| DYA | VMC | ETE |
|---|---|--|
| <p>Interesante...era como si estuviera escalando un cerro, solo había un sendero muy corto, bueno la subida era muy complicado y demanda mucho esfuerzo físico, y en ese camino me encontré con mi hermano mayor, quien me dio unas pautas... porque el lugar donde iba estaba cubierto por una nieblina, sigo el consejo de mi hermano y llegue a un lugar que parecía un colegio moderno o un instituto... ahí en la puerta estaba un sabio, estaba vestido de blanco, era canoso era similar a mi papá, me dio la bienvenida, era como si me estuviese invitado a trabajar ahí... Me dijo que había hecho un gran esfuerzo de subir hasta ahí, que muchos de repente lo dejan suben y simplemente se</p> | <p>Yo me imagine, tipo el campo cuando era niña, tierra, naturaleza, camino, montañas, así... y en el camino es normal que haya unos baches, y como siempre un camino normal, con piedras, tierra, así era el camino.</p> <p>Cuando llegué, me encontré con una persona mayor, porque todas las personas mayores son sabios y su vestimenta algo normal algo natural.</p> <p>Me pregunte ¿porque me espera a mí?, y no hemos conversado tanto, pero era como decirle quiero un poco de esa sabiduría, porque debe tener una paz, interior y yo quiero un poco de eso con sabiduría.</p> | <p>El camino era de paja y no era muy fácil pasar, era un camino con precipicios, y cuando llegue era una persona era fuerte de túnica blanca, parecía Dios, no le vi la cara, me invito a caminar, y en su compañía me da energía para seguir adelante, yo le pedí que cuide de mis hijos, que tengan su trabajo seguro, y me abraza, después yo he vuelto a abrazarle y ese es el regalo que me dio fortaleza y seguridad y después se va....</p> <p>después estoy solita, mi retorno es por otro camino es unos senderitos con vacíos y tengo miedo caer al precipicio. Pensé que en el camino no podía llegar y pensé que tampoco iba a encontrar el camino de</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>quedan y no aceptan el trabajo y que ese esfuerzo que he hecho al subir pues valga la pena y que tengo que realizar un buen trabajo.</p> <p>Y me regalo un stock de libros muy buenos, con muchas páginas y me invito a leerlas y a la vez me dio una laptop para que luego de leerlas, pueda escribir algo, un aporte para ese lugar.</p> <p>Te hace sentir seguro, es sabio y no hay como perderse.... Me siento orgulloso y afortunado.</p> | <p>Me dio miedo, conversar con él me daba miedo. (por que lo veía mayor y serio).</p> <p>Y pensé como decirle o hacerle preguntas como puedo hacer.... Y no pues complicado de que hable. Y era como si yo misma me estuviera respondiendo ahí.</p> <p>Y me respondí, primero tienes que encontrarte, conocerte y estar en paz contigo mismo y aceptarte y recién vas a llegar a ti.</p> <p>Me regalo mi cajita de emociones, y me dijo: teniendo tus emociones puedes llegar a tener la paz.</p> <p>También me dio uno que era un espejo que decía... si te observas, solamente quiérete amate y también encontré una guitarra, y creo que es porque también tiene o puede sacar sentimientos y también me gusta mucho.</p> | <p>retorno, pero lo hice lo logre y me siento segura, tengo que estar segura.</p> <p>Yo estoy segura, estoy más fuerte y para seguir luchando. (Se percibe voz sensible)</p> |
|---|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| | <p>Y ya para irme me dijo: Tú tienes esto que yo soy, solo que no lo notas ...</p> <p>Eso es lo que me hace dar cuenta y que felicidad que tenga esa sabiduría</p> | |
|--|--|--|

Estamos constantemente en búsqueda de algo que nos de calma y bien estar, y se recurre a opiniones externas, olvidando que la escucha propia puede ser tan importante para seguir fluyendo en estas exploraciones, en la que se requiere respuestas.

En definitiva, un viaje interno al encuentro con lo más profundo y autentico del mismo ser. Y en expresiones de los participantes se manifiesta lo siguiente: “esfuerzo, caminos con baches, precipicios, vacíos, miedos”, posteriormente las expresiones demostraron un conocerse en su interior, por tanto, aceptación que genera energía para continuar con mucha más seguridad, en sus expresiones de los participantes posteriormente manifestaron DYA:” Te hace sentir seguro, es sabio y no hay como perderse.... Me siento orgulloso y afortunado”, en las expresiones de VMC, encontramos “Primero tienes que encontrarte, conocerte y estar en paz contigo mismo y aceptarte y recién vas a llegar a ti.... Eso es lo que me hace dar cuenta y que felicidad que tenga esa sabiduría”, para ETE, la experiencia del encuentro fue “en su compañía me da energía para seguir adelante... Yo estoy segura, estoy más fuerte y para seguir luchando”. El encuentro con el yo interno permitió conocer valores, motivaciones y aquello en lo que los participantes creen en la vida y en sí mismos, lo cual genero seguridad y energía para continuar en este proceso.

- **Encuentro Nro. 10 - Cuento “isla de las emociones” (Autor. Jorge Bucay)**

Ingresamos a última actividad, en la aplicación de técnicas gestálticas, y fue el cierre del proceso y despedida, en el cual el objetivo y consigna es el siguiente.

Objetivo: Reflexionar acerca de la importancia de expresar emociones, y conocer su discernimiento personal en su expresión emocional.

Consigna: Escucharemos un cuento que tiene como título “Isla de las emociones” del autor Jorge Bucay, solo escúchalo con atención, después que termine, conversaremos al respecto.

Después de haber escuchado el cuento se ingresa a dialogo con el participante, en el cual se conoce la percepción (un mirarse ahora) en su desenvolvimiento desde cuando iniciaron hasta llegar a este momento presente. Las respuestas más relevantes que se obtuvo mediante el dialogo se presenta en el siguiente cuadro:

| DYA | VMC | ETE |
|--|---|--|
| <p>Rescato, eso de vivir, del amor.</p> <p>El tiempo te ayuda a entender muchas cosas, el mismo tiempo te ayuda a querer a las personas.</p> <p>Lo estoy viviendo como una oportunidad, si sientes tristeza pues vive la tristeza, si sientes alegría vive esa alegría, y también hay que decirlo, Yo sentía vergüenza cuando lloraba, pero ahora puedo hacerlo sin sentir vergüenza.</p> <p>Rescato el cambio que tuve, cuando empecé no era la misma persona que soy</p> | <p>Creo que todas las emociones es bueno escucharlas, mi corazón estaba machacado, (ríe) como en el cuento, pero ahora voy a cuidarlo, me ha ayudado venir aquí, a encontrarme, mis emociones estaban confundidas, por no conocerme</p> <p>Yo era una persona con muy baja autoestima, dejaba que me lastimasen, he recibido palabras bien hirientes, me he vuelto bien chiquitita en algún momento, confundida, porque no sabía identificar qué era lo que estaba sintiendo, muchas veces creo</p> | <p>El amor reparte felicidad, alegría eso te da el amor, y yo tengo mucho para dar.</p> <p>El primer día que vine, recuerdo me puse a llorar y a pedirte que me ayudes, pero aprendí que la ayuda también tiene que venir de mí misma, sé que tengo problemas y me cuesta aceptar mi ceguera, pero soy luchadora y no me voy a dejar vencer, no ya no...</p> <p>Tengo que vivir por mis hijos, aunque a veces no se dé donde saco fuerzas, pero tengo la compañía de mi familia.</p> |

| | | |
|--|---|---|
| <p>ahora, estaba al inicio un poco desecho, anímicamente desecho, mucha carga en la mochila de los emociones, y poco a poco me hizo, dar cuenta, y surgió inquietud de yo mismo ir explorándome, nunca lo había hecho, un análisis de mí mismo...no sabía que cualidades tenía, incluso me ayudo aclarar algunas dudas, a entender que mi papá ya estaba muerto, pero que aún vive en mi corazón... la vida se vuelve peor cuando una persona tiene una discapacidad, es mucha carga, las cosas malas que le pueden suceder le golpean el doble, se siente impotencia...</p> <p>Pero me veo ahora y ha sido como un descubrirme a mí mismo, estoy seguro que para los demás participantes ha sido también así.</p> | <p>que me estaba engañando a mí misma.</p> <p>Pero ahora se lo importante que es escuchar mis emociones ellos te ayudan a hacer más fuerte, solo es escucharlos, tengo que trabajar esto con mis pequeños y tengo que hacer mucho, porque también me voy a sentir tranquila con mis hijos... y aprender con ellos, si yo me sentí confundida imagínate ellos, ahora sí podría estar en sus zapatos.</p> <p>(Pensativa)</p> <p>Ahora me veo como una mujer luchadora, cuando escuchas a tus emociones te sientes más tranquila contigo misma. Y estoy aprendiendo sentir mis emociones, valorarme, a mí misma realmente te sientas viva.</p> | <p>Contigo me abierto totalmente, voy a salir adelante.</p> <p>Me voy más tranquila, porque mucha de mis emociones guardadas, lo he expresado, necesitaba que alguien este conmigo y me acompañe.</p> |
|--|---|---|

En esta actividad en el que el objetivo es reflexionar de la importancia de expresar emociones y como se observan, se perciben los participantes, después de los encuentros realizados, identificamos en el análisis de contenido las expresiones más significativas en esta última etapa:

- DYA “Lo estoy viviendo como una oportunidad, si sientes tristeza pues vive la tristeza, si sientes alegría vive esa alegría, y también hay que decirlo” “Rescato el cambio que tuve, cuando empecé no era la misma persona que soy ahora, estaba al inicio un poco desecho, anímicamente desecho, mucha carga en la mochila de las emociones”: “Pero me veo ahora y ha sido como un descubrirme a mí mismo”.

- VMC “Yo era una persona con muy baja autoestima, dejaba que me lastimasen, he recibido palabras bien hirientes, me he vuelto bien chiquitita en algún momento, confundida, porque no sabía identificar qué era lo que estaba sintiendo”; “Y estoy aprendiendo sentir mis emociones, valorarme, a mí misma realmente te sientas viva.”.

- ETE “El primer día que vine, recuerdo me puse a llorar y a pedirte que me ayudes, pero aprendí que la ayuda también tiene que venir de mí misma”. “Me voy más tranquila, porque mucha de mis emociones guardadas, lo he expresado, necesitaba que alguien este conmigo y me acompañe”.

Ilustración 8
Actividad realizada por el participante



Ilustración 9
Actividad realizada por la participante

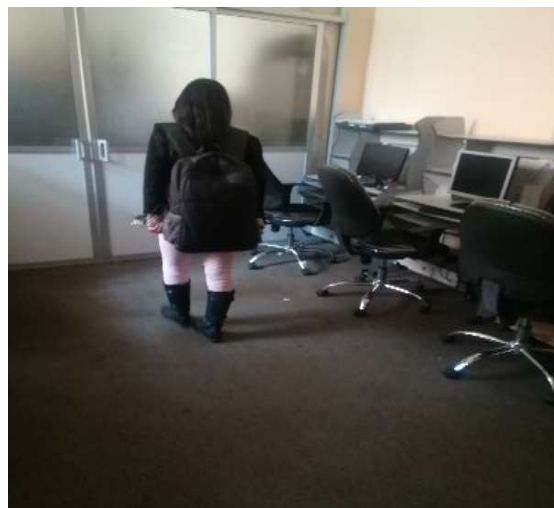


Ilustración 10

Actividad realizada

Ilustración 11

Actividad realizada

Ilustración 12

Actividad realizada

Fotógrafo: Viviana Fernández

4.7.3. Identificación datos relevantes en la expresión emocional por tipo de técnica.

Resultados por tipo de técnica gestáltica

❖ Técnicas expresivas

| Tipo de técnica gestáltica | Descripción de la técnica | Actividad realizada |
|----------------------------|--|---|
| Técnica Expresiva | <p>El expresar, es decir, traducir los sentimientos y la comprensión de uno en acciones, formas, palabras, es realizarse en el sentido literal, de uno hacerse real. Sin tal realización somos fantasmas y sentimos la frustración de no estar plenamente vivos.</p> <p>Expresar significa traer al percatarse lo que estaba dissociado de éste, o traer al dominio de la acción algo que la persona llevaba en su mente como un pensamiento, imagen o sentimiento dissociado y, por lo tanto, ineficaz.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Actividad 1 “Me reconozco y me siento” • Actividad 2 “Conociéndome en mi silencio” • Actividad 10 Cuento “Isla de las emociones” (Autor Jorge Bucay). |

| | | |
|--|---|--|
| | Promueven que las personas exterioricen lo interno. | |
|--|---|--|

La actividad realizada nos permite en esta etapa de la investigación hacer un análisis específico de la técnica gestáltica expresiva, y en ello encontramos que si bien en un inicio se evidencia poca expresión verbal, no comprender o conocer las emociones, porque prácticamente no era familiar para los participantes explorarlas, mucho menos conocer y comprender su sentir, limitándose en un primer momento a expresar que se encuentran “tranquila/o - bien”, a ello acompañaba lenguaje corporal de incomodidad, inhibición, limitando sus respuestas. Posteriormente con la confianza, seguridad alcanzada, en los participantes fueron expresando con naturalidad y en su sentir: “cansancio, tristeza, confusión, resignación”, también se observa presencia de introyecciones bien arraigadas, entonces se inicia con la acción de expresar lo que se tiene, motivando a su iniciativa (expresar con lo que desee realizar, sonidos, señas, palabra, movimiento, etc.), paulatinamente fueron soltando la evitación a la cual se sujetaban. En esta técnica se practicó la repetición simple, que favoreció al reconocimiento para exteriorizar emociones, sentimientos internos.

En conclusión y diferenciando la expresión emocional de los participantes, de un antes y un después, se percibe mayor desenvolvimiento en su expresión verbal y corporal, expresan con mayor fluidez y exteriorizan con mayor facilidad sus emociones, sentimientos y pensamientos, en su darse cuenta de lo vivenciado manifiestan “oportunidad, vivir lo que se siente, descubrirse, aprender a sentirse, avalorarse, ayudarse a sí misma”. Nos da referencia que hay una apertura de la conciencia, lo que genera un bien estar para continuar, podríamos afirmar que se favoreció la comunicación interna con la externa, apertura conocimiento a uno mismo, por tanto, reconocimiento principalmente de sus cualidades.

❖ Técnica supresivas

| Tipo de técnica gestáltica | Descripción de la técnica | Actividad realizada |
|----------------------------|--|---|
| | Un medio para hacer visible lo que de otra manera hubiera permanecido invisible. | <ul style="list-style-type: none"> • Actividad 6 |

| | | |
|---------------------------|---|---|
| Técnica Supresivas | <p>La idea central es restituir el contacto del organismo consigo mismo y con el entorno. Objetivo de suprimir los intentos de evasión del aquí y ahora.</p> <p>Que la persona deje de sumirse en un juego particular que constituye su fundamental mecanismo de evitación.</p> | <p>“Identificando mis emociones escondidas”</p> |
|---------------------------|---|---|

Mediante esta técnica se estimuló hacia la expresión de lo genuino, de lo que es su sentir, en él se hizo visible lo almacenado internamente y que por algún motivo aun coexistía energía movilizada no expresada, nos percatamos de ello por el tono utilizado en las palabras mucho más intenso en sus expresiones, las palabras que reflejan aquello son “enojo, odio, impotencia”. Que promovió a contrarrestar la inhibición de emociones que causaban malestar. A medida que vamos avanzando en este encuentro se percibe en el participante cierta libertad de expresión de lo que necesita y quiere en su demanda “comprensión, aceptación, reconocerse”, vemos que fue una técnica que hizo que los participantes cambien de actitud de suprimir emociones y permitirse vivenciarlas, llegar a dar curso a la estética mediante sus sensaciones, permitiendo estabilizar, tocar su piso, sientan lo que les sostiene en ese su ground, sentirlo primordialmente sentirlo, antes de expresarlo en palabra.

❖ Técnica integrativa

| Tipo de técnica gestáltica | Descripción de la técnica | Actividad realizada |
|-----------------------------------|----------------------------------|----------------------------|
|-----------------------------------|----------------------------------|----------------------------|

| | | |
|------------------------------------|---|---|
| <p>Técnica Integrativas</p> | <p>Tienen el propósito de que la persona reintegre o incorpore en sí mismo aquellas partes que se encuentran enajenadas y que no son aceptadas por ser molestas y no encontrarse dentro del esquema de introyectos o mandatos adquiridos.</p> <p>Se utilizan para integrar el rasgo reprimido de la personalidad.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Actividad 3 “Escuchando y saboreando mis emociones”. • Actividad 4 “Construyendo mi espacio seguro” • Actividad 5 “Retratando mis emociones” • Actividad 7 “Sintiendo mi carga emocional” • Actividad 8 “Retorno a mi espacio seguro y en mi contemplación me cuido” • Actividad 9 “Hacia el encuentro con mi sabio” |
|------------------------------------|---|---|

Todas las actividades realizadas, parten de vivenciar, se incluyó y enfatizo percepción, sensaciones, con estímulos externos, otros mediante vivencias a través de la imaginación, hacia un encuentro intrapersonal dialogo consigo mismo, de sus demandas y necesidades principalmente. Con la técnica integrativa, nos percatamos que hubo bastantes expresiones entorno a “incomodidad, miedos, dificultad, confusión”, más aún cuando deben expresar su sentir-pensar. Y claro, si lo sintieron es porque vivenciaron a través de estas actividades, lo cual llevo a enfrentarse con esto que es parte de ellos, por eso la necesidad primero de que los participantes puedan crear un espacio seguro, para que puedan vivenciar estos, miedos, confusiones, incomodidades en ese su espacio, y les permita darse cuenta de recursos personales propios, alimentar a la seguridad y fortalecerlas.

A la conclusión y retroalimentación de lo vivenciado expresaban palabras como los siguientes “Sentir libertad, seguridad, fortaleza”, mejorando su autoestima, auto concepto y por su puesto la capacidad de expresión emocional hallando resonancia en sus emociones. Sin dejar de lado la esencia de la estética, que permitió reconocimiento, suavidad, tocarse delicadamente en sus

tiempos y en sus fronteras. Al realizar las diferentes actividades dentro de la técnica integrativa, los participantes ingresaron en contacto con su Yo, logrando cierta flexibilidad, en algunos casos aceptación, en otros soltar situaciones, personas, objetos, etc. nos damos cuenta que hay mucho por seguir explorando y ocuparse para seguir conociendo el abordaje terapéutico en personas con ceguera.

4.8. Progresos en la expresión emocional de los participantes.

Sin duda, el abordaje realizado en la presente investigación, y el resultado alcanzado cumple con el primer objetivo proyectado en fortalecer la capacidad de expresión emocional mediante la aplicación de técnicas gestálticas, para ello el vínculo importante fue el trabajo con el sistema tan complejo y fascinante que tenemos como seres humanos, “nuestro cuerpo”, y en el encontrar la esencia de lo estético, cuando uno mismo es capaz de mirarse y tocarse con delicadeza, llegar a la conciencia, y percatarse de lo que ocurre, aun así, sin el órgano que es medio de contactar dos mundos distintos, y aun en ausencia de ello, tener un mirar más profundo, y hallar luz propia que permita continuar y vislumbrar cualidades, es descubrir un mundo como en el caso presente de la investigación, personas con poca exploración emocional, que en su búsqueda de refugio y comprensión puedan descubrirse, sin duda la experiencia captada desde el enfoque fenomenológico y la importancia del aquí y ahora, nos permiten distinguir el progreso que se dio en la expresión emocional, en consecuencia se expone a continuación progreso registrados:

- Un primer avance fue que el participante logre identificar lo que sienten y poderlo expresar, recordemos que en uno de los participantes era constante el estar confundida, no poder identificar, y saber lo que está vivenciando y/o ocurre en su zona interna. El otro participante tenía miedo a afrontar, y la tercera participante, remplazaba el sentir y prefería racionalizar, que también viene a constituirse como ajustes creativos que le permita estar para continuar, pero angustiados y probablemente presencia de mucho dolor en sus vidas, incapaces de descargar energía bloqueada. Por tanto, el primer avance de expresión fue identificar y conocer lo que uno siente, dar nombre, examinar presencia de lo que afecta.

- Un segundo punto fue la expresión de sentimientos atascados, nudos emocionales, pendientes que tenían con terceras personas, y/o determinados contextos, entre ellos estaban principalmente el entorno familiar, que de alguna manera contribuyo a inseguridad, el no confiar en sus capacidades en su desenvolvimiento, es la cotidianidad de personas que pierden el sentido de la vida, lo cual frustra y genera incapacidad emocional principalmente, por no permitirse o limitarse a expresar dolor, angustia, miedos, que quedan cargando, por evitar preocupar, o sentir ser una carga para la familia. Se encuentra la necesidad de tener espacios, para que puedan soltarse, permitirse desahogo, para ello fue importante reconocerlos en su espacio, consintiendo sus tiempos, reconociéndose en sus proyecciones, que nos percata de un gran apoyo de encuentro, así mismo la simulación mental, imaginación guiada de reencuentro y afrontamiento con su yo, un acompañamiento gestáltico en cada encuentro. En este proceso se evidencio mayor fluidez, así se tiene expresiones como “sentirse, valorarse, ayudarse”, que nos informan que fue parte del progreso de expresión emocional que identificamos.

- Como tercer momento en este progreso de expresión emocional, consideramos lo siguiente: aceptación de su condición, que, mediante las expresiones y desenvolvimiento, nos muestra asimilación de responsabilidad, el permitir consciencia de lo que ocurre intrínsecamente, reconocerse en su cualidades y defectos, declarar realidades internas y movilizar recursos propios, el preguntarse ¿por qué me siento así?, y poder ser consciente de ello. En últimos encuentros expresaban palabras como “libertad, seguridad, fortaleza”. Así también se escucharon expresiones como, por ejemplo: “Me doy cuenta que mi tacto ya tiene mayor habilidad para sentir y conocer, con solo escuchar puedo percibir nuevas cosas, no es necesario ver” o expresión de otra participante “Amo mis versiones y quiero seguir con esta misma versión”, o la siguiente expresión “voy a poner mis pies sobre la tierra, porque estoy aquí. Y quiero vivir mi presente”. Ello nos permite manifestar que se halla significado al encuentro y relación, nos habla de flexibilidad emocional en su vida y al existir flexibilidad permite salir del estancamiento a no estar atrapados, es buscar alternativas a una actitud ágil y abierta en el que por supuesto encontraremos habilidad para expresar emociones.

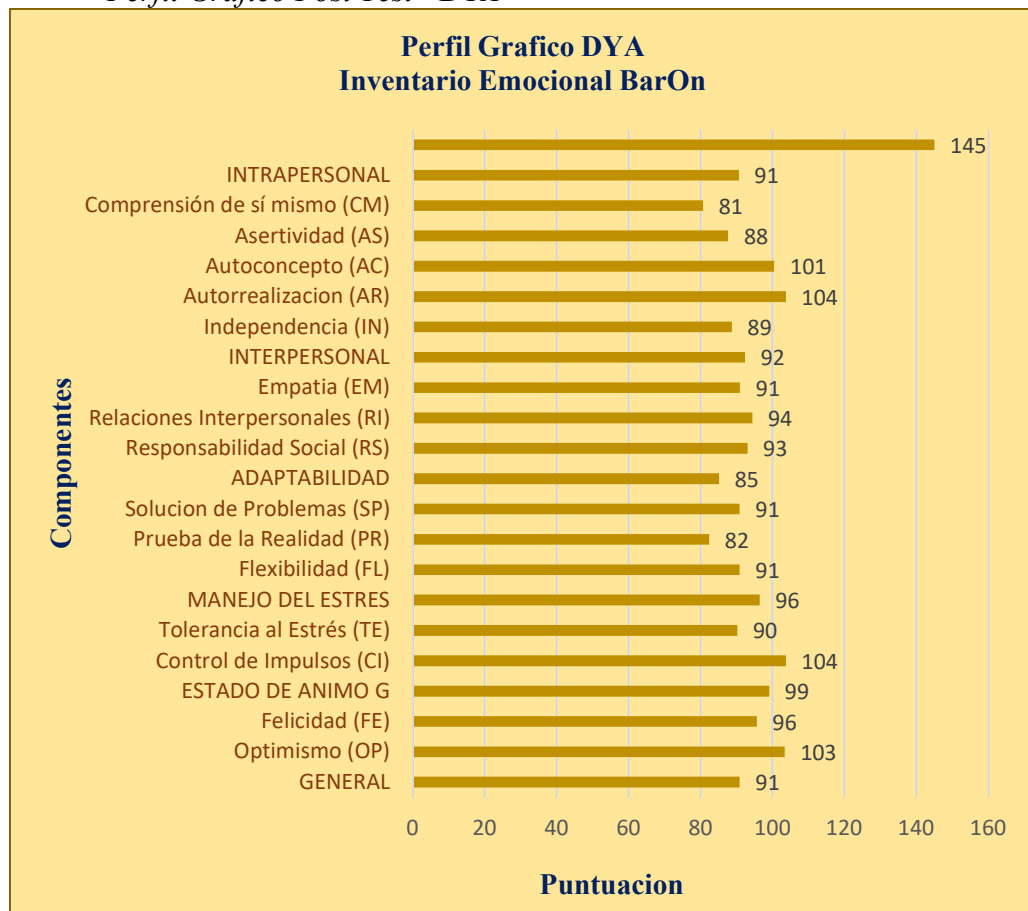
Hay mucho por explorar, en la experiencia novedosa que se hace presente, y en personas con ceguera el trabajo corporal enriquece para llegar a ser consiente de limitaciones, bloqueos, soltar y abrazar es permitirse una mejor vida y disfrute del mismo.

4.9. Resultado de aplicación de post test.

- **Post test participante DYA**

Una vez realizado las actividades mediante las cuales se aplicó las técnicas gestálticas, se procede a realizar la aplicación de Post test, que es el mismo test o inventario aplicado en la fase inicial, denominado Inventario emocional de BarOn, al respecto se obtiene los siguientes resultados visualizados en el siguiente grafico

Gráfico 5
Perfil Grafico Post Test - DYA

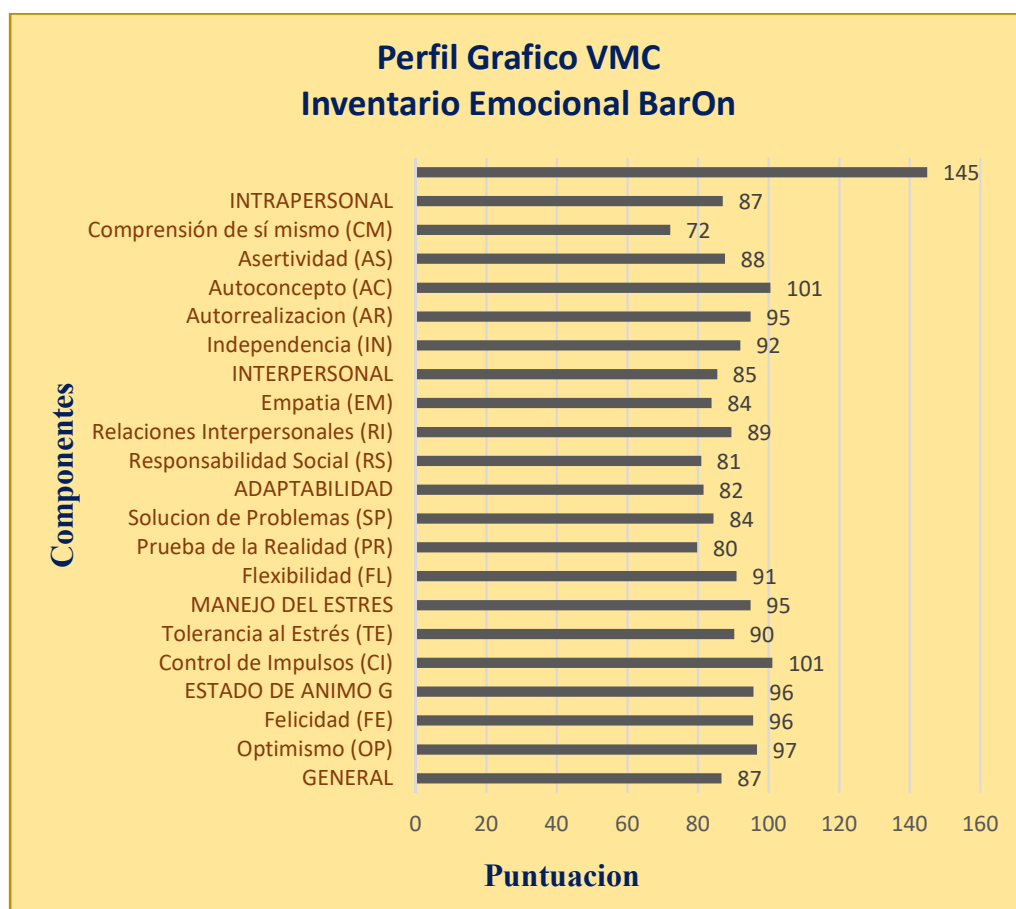


Fuente: Elaboración en base a resultados obtenidos del post test de BarOn.

Los datos relevantes que identificamos en los resultados obtenidos de DYA, en los que se observa una puntuación obtenida alta son: “Autorrealización”, que refleja un desarrollo de su potencial que conducen su vida más significativa; como segundo sub componente se encuentra “Control de impulsos”, que percata de logro a un equilibrio y control de la hostilidad y la conducta irresponsable; y como tercer sub componente se encuentra “Optimismo” nos indica la capacidad de DYA, de buscar el lado más provechoso de la vida y mantener una actitud positiva, optimista y esperanzada, aun ante la adversidad.

- **Post Test Participante VMC**

Grafico 6
Perfil Grafico Post Test - VMC



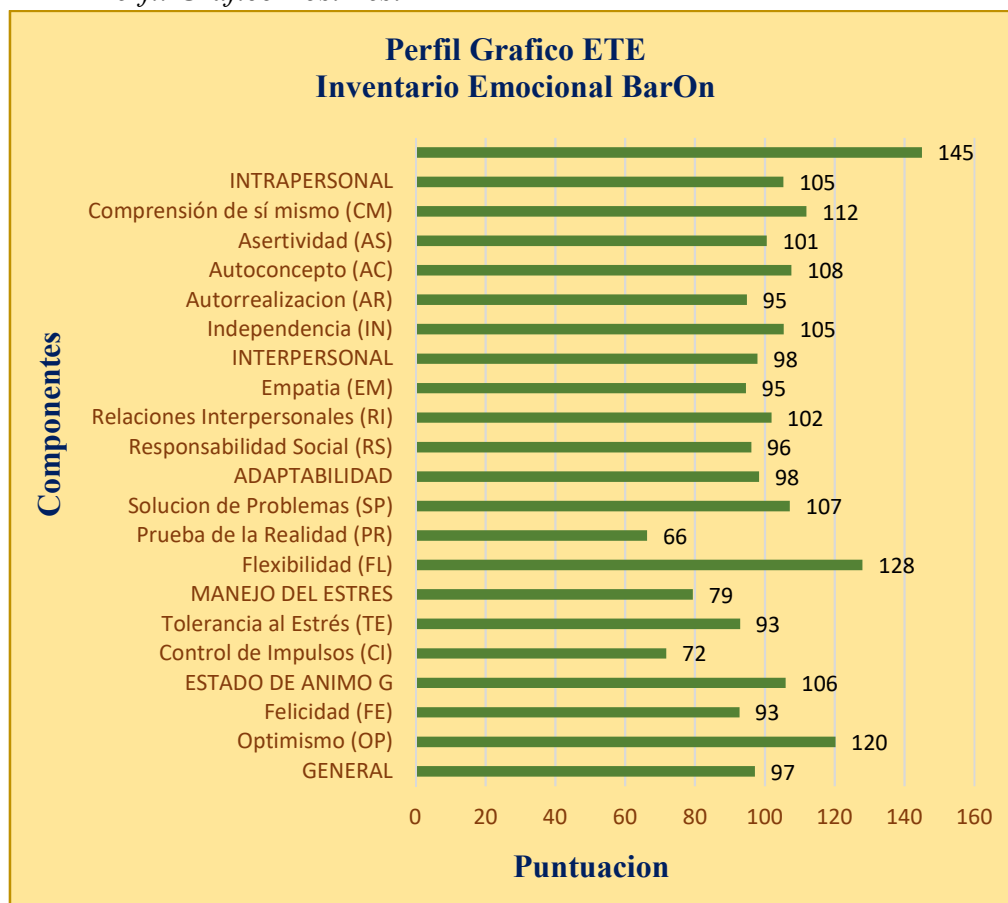
Fuente: Elaboración en base a resultados obtenidos del post test de BarOn.

De la aplicación instrumentó del post test a participante VMC, se obtienen los siguientes resultados: “auto concepto” nos indica amplitud de sentimiento de autoestima. se siente

positivos acerca de sí mismos y puede identificar su necesidad, como también su demanda emocional; segundo subcomponente es “Control de impulsos” consiguiendo percatarse de logro y control de la hostilidad y la conducta irresponsable, integrando camino a un equilibrio emocional; y tercer subcomponente se identifica “Optimismo” tener la posibilidad de elegir el lado más provechoso de la vida y mantener una actitud positiva, optimista y esperanzada, aun ante las adversidad que se puedan presentar o que está viviendo.

- **Post Test Participante ETE**

Gráfico 7
Perfil Gráfico Post Test - ETE



Fuente: Elaboración en base a resultados obtenidos del post test de BarOn.

Se describe los resultados más significativos obtenidos en la aplicación de la prueba de postest, que son: “Flexibilidad” reflejando como logro obtenido adecuar sus emociones, pensamientos y comportamientos a situaciones y condiciones cambiantes; como segundo componente

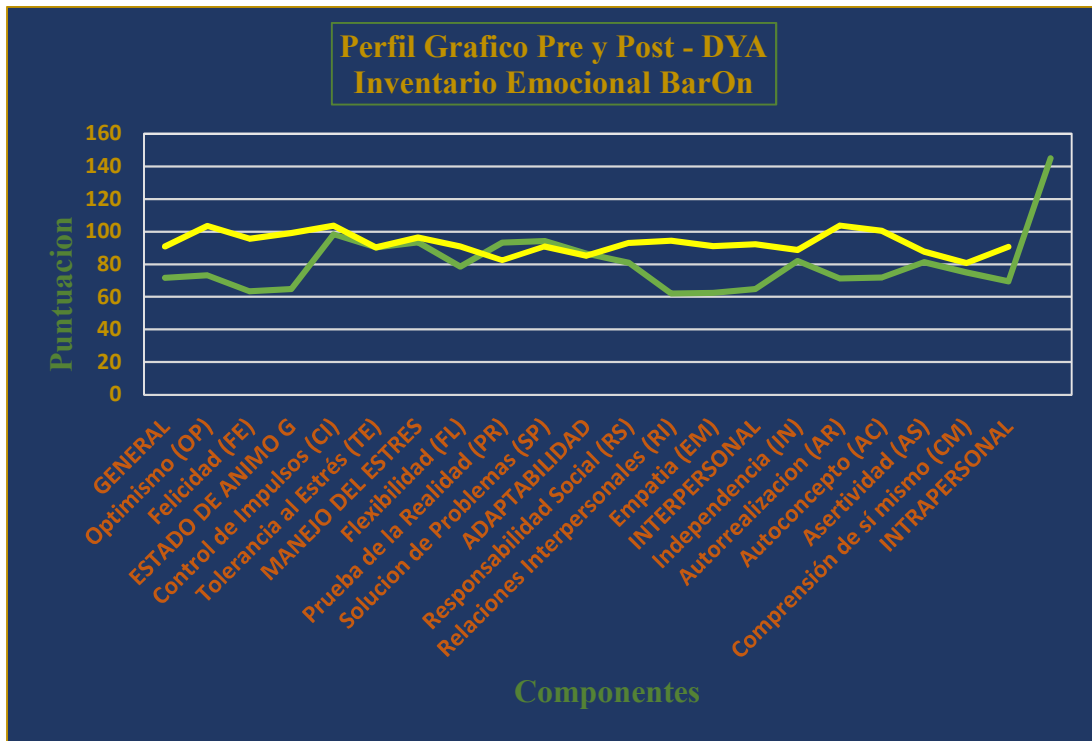
tenemos “optimismo”, logrando la posibilidad de elegir el lado más provechoso de la vida y mantener una actitud positiva, optimista y esperanzada, aun ante las adversidades que se puedan presentar o que está viviendo. Y como tercer sub componente se encuentra “Auto concepto” nos indica amplitud de sentimiento, autoestima, se siente positiva acerca de sí misma y puede identificar necesidad y demanda emocional.

4.10. Comparación de resultados de la aplicación pre test y post test, por participante.

Se realiza comparación en aplicación de pre y post test de Instrumento de BarOn, nos permite realizar análisis de resultados y los cambios que se dieron después del abordaje y aplicación de técnicas gestálticas, de ello podemos indicar que efectivamente se logró incrementar la capacidad emocional en los diferentes sub componentes en los tres participantes.

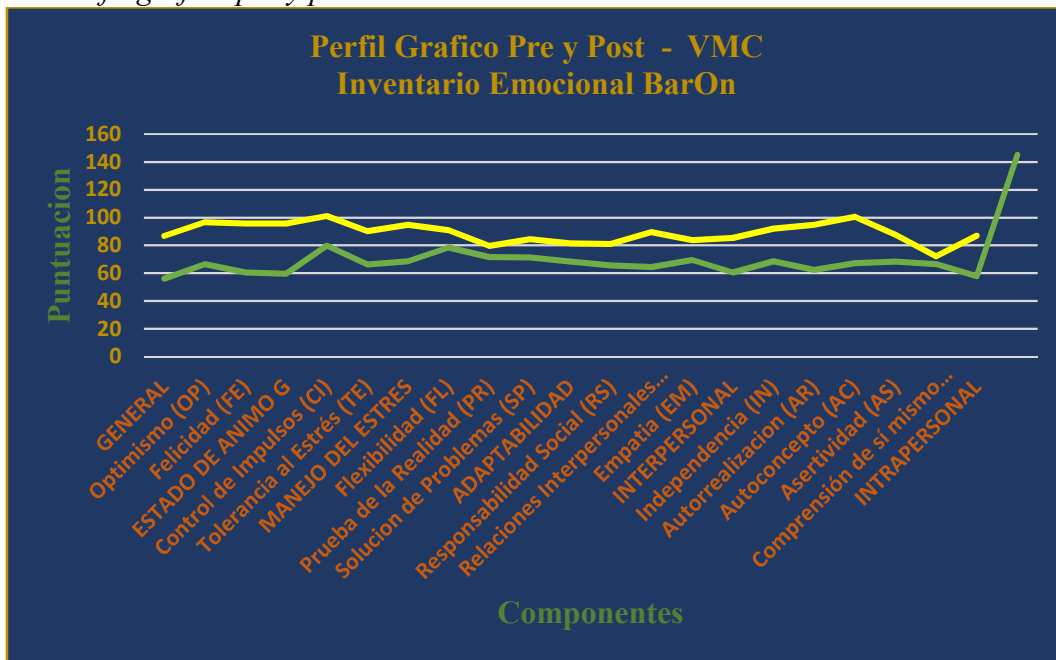
Para su observación se adjunta gráficos de la comparación pre y post test, de cada uno de los participantes. Para la lectura de los gráficos siguientes, la línea color verde indica resultados de la aplicación en pre test y línea amarillo indica resultados del posttest, la comparación de ambas líneas nos permite distinguir las diferencias suscitadas de un antes y después de la aplicación de técnicas gestálticas en la presente investigación.

Grafico 8
 Perfil grafico pre y post Test DYA



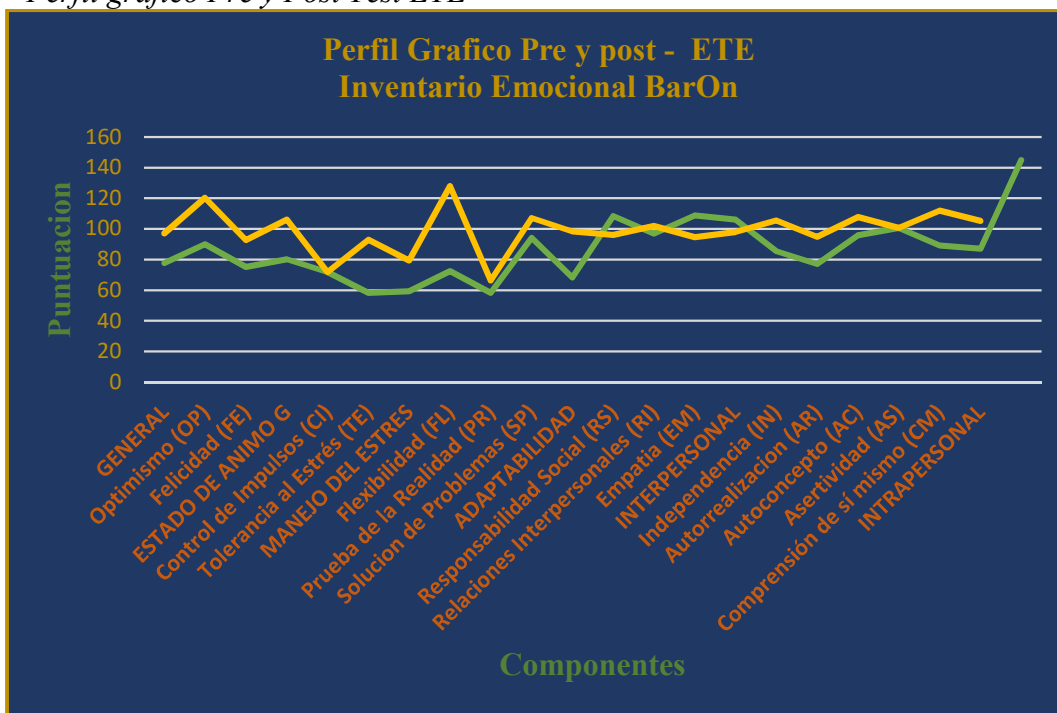
Fuente: Elaboración en base a resultados obtenidos de pre test y post test de BarOn.

Grafico 9
 Perfil grafico pre y post Test VMC



Fuente: Elaboración en base a resultados obtenidos del pre test y post test de BarOn.

Grafico 10
 Perfil grafico Pre y Post Test ETE



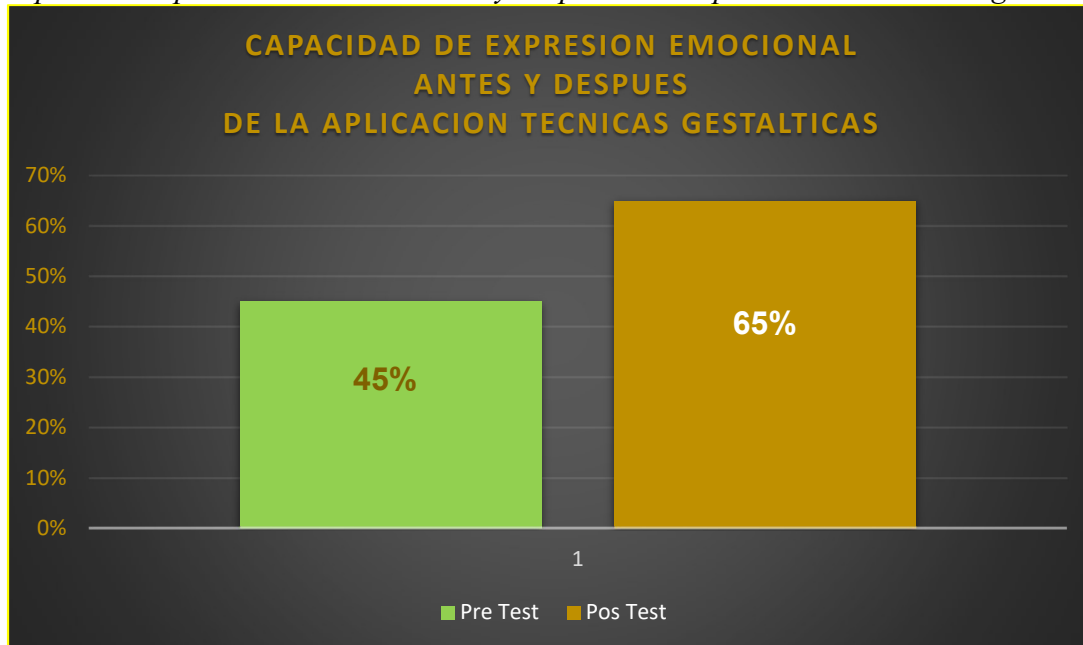
Fuente: Elaboración en base a resultados obtenidos del pre test y post test de BarOn.

En los gráficos que preceden podemos observar, en los tres participantes un ampliar su capacidad de expresión emocional, el indicador más significativo se encuentra en el componente intrapersonal, en el que se consigue expresar sentimientos, emociones con mucha más soltura a diferencia de los primeros encuentros, en el que sus respuestas eran limitadas, por otro lado observamos incrementó en el estado de ánimo, pues en este sentido se percibe y observa actitudes positivas, esperanzadas y optimistas, generando una atmósfera edificante y positiva en su persona, replicándose en las relaciones interpersonales.

De lo expuesto se resume en el siguiente grafico el incrementó de porcentaje en el resultado general, en la capacidad de expresión emocional, según resultados obtenidos del pre test y pos test.

Gráfico 11

Capacidad expresión emocional antes y después de la aplicación de técnicas gestálticas



Fuente: Elaboración en base a resultados obtenidos del pre test y post test del test de BarOn.

Como se podrá observar la aplicación de técnicas gestálticas, fortalecieron la capacidad de expresión emocional, en las personas con ceguera adquirida del IBC, en la ciudad de La Paz. Los datos y/o porcentajes de los resultados del test aplicado nos indican que en un primer momento expresión emocional denotaba un 45%, como puntuación general, después de la intervención mediante la aplicación de técnicas gestálticas este porcentaje amplió a 65 %, muy significativo y motivador, mucho más alentador es percibirlos y observar a los participantes en sus interacciones un desarrollando con mayor seguridad y confianza en sí mismos.

4.11. Pautas de intervención Psicoterapéutica generados

La aplicación de técnicas gestálticas en personas con ceguera adquirida, fue una experiencia que permitió conocer dificultades, necesidades, y mediante ellos explorar alternativas para gestionar emociones, la población con ceguera son personas que necesitan de apoyo y atención psicológica, pues como mencionamos en algún momento, no solo se enfrentan a una pérdida visual, traumas o duelos que se prologan, a ello se suma problemas familiares, historias de vidas

difíciles desde la infancia, son miedos que enfrentar, asimilar o por el contrario adormecer emociones, una batalla que muchas veces deben enfrentar en soledad.

En todo este proceso, al encuentro de un nuevo aprehender, es con y en uno mismo, porque nadie enseña a vivir con otros sentidos, con el que inicialmente aprendió a desenvolverse, comunicarse, expresar sin palabra, este nuevo aprendizaje implica involucrarse, explorar ir agudizando otros sentidos poco explorados, en esta experiencia comprendemos que el principal contacto y comunicación viene hacer el piso (suelo) y la voz del interlocutor de quien recibes información de otras características sutiles del entorno. Es en este vacío y oscuridad que se abre los ojos a nuevas experiencias mediante sensaciones a descubrirse lo estético.

A continuación, señalamos pautas de intervención psicoterapéuticos identificados en todo el proceso realizado en encuentros en personas con ceguera adquirida.

- Es importante primero explorar, nos referimos a exploración del espacio físico donde vayan a desenvolverse, realizar breve descripción del lugar. Se comprendió que es realmente importante que la persona con ceguera conozca el lugar donde vaya a desenvolverse, esto ayuda a que tome confianza en el lugar y espacio, por ello se sugiere que en un primer encuentro se guie en la exploración del lugar, mucho podemos ayudar describiendo el lugar, relatar características de los objetos, indicar distancias en que la persona puede movilizarse, ello permite mayor soltura y facilita la interacción con la persona.
- Así también el acompañamiento constante en cada actividad, que sientan la presencia del terapeuta, no solo como observador, sino involucrarse en la participación de la actividad. Nos referimos por ejemplo si se le pide que camine, acompañar en esta caminata, expresar que se está acompañando en la actividad y sienta aquello, con ligeros movimientos, ruido ligero, para que se percate de ello. Así también cobra mayor fuerza la presencia y atención de la persona que participa del encuentro y su proceso.

A modo de ejemplo relatamos la experiencia en una de las actividades mediante imaginación guiada, (encuentro con mi sabio), se expresó al participante el acompañamiento y presencia en este viaje, se percibe necesario este apoyo para que la participante sintiera confianza, se expresó

que el acompañamiento sería hasta un determinado lugar y que ella debiera continuar en este viaje, (se indicó que se estaría esperando su retorno) y fue así, se recibió y continuamos el camino de retorno. Esta expresión generó en la participante confianza (pues antes de iniciar con la actividad distinguimos ciertos miedos y desconfianza), el acompañamiento expresado, facilitó e hizo que ella continuara en su encuentro, posteriormente expresó, que el sentirse acompañada fue lo que impulsó a avanzar porque alguien estaría ahí para la persona y esperándola, en su retorno.

- Otro factor a considerar y fue muy valioso fue el movimiento corporal mediante uso de estímulos, necesitamos despertar sensaciones finitas y agudizar otros sentidos del cuerpo, para llegar a este encuentro consciente con las emociones. El sentir y percatarse mediante movimientos trasciende al espacio interno, despertando emociones por ejemplo al caminar, percibir sabores, ruidos, etc., destacamos que el caminar, el sentir sensación de los pies, desde nuestro percibir generó niveles de conciencia más profundos. Otro elemento que resaltamos y permitió identificar cualidades personales, fue el realizar o ejecutar imaginariamente habilidades con movimientos por ejemplo “pintar” en esta actividad, dos de las tres personas se pintaron así mismos y los tres participantes en su entorno reflejan la naturaleza que está muy presente en su cotidianidad, consideremos lo importante trabajar con ellos en espacios abiertos, y que sientan la presencia de fauna y flora, sean tocados por la misma naturaleza, como sugerencia sería interesante, explorar el contacto directo de los pies con la tierra, (se considera aplicarlo en una futura intervención), componente significativo a establecer un ground y fortalecer a su progreso personal. Advertimos, en los ejercicios de imaginación guiada, presencia continua de elementos de la naturaleza, ello hizo percibir impresiones desde la experiencia vivida en la infancia, generó ruido emocional en la persona y permitió expresar emociones presentes, asociar a situaciones que aún tenían eco, reconocer necesidades, darse cuenta de emociones no expresadas y validar los otros sentidos con los que cuenta.
- Por otro lado, una vez abordada la terapia individual, es oportuno posteriormente trabajar en terapia grupal. Si bien esta actividad no se logró realizar, pero se vio bastante interés

por los propios participantes el compartir experiencia, genero curiosidad, y aliento a relacionarse, colaborar, apoyarse y caminar juntos en este proceso de rehabilitación, en su expresión “el sentirse acompañados con personas con similar situación”, manifestaron aquello sin conocerse, se sentían identificados y genero necesidad de compartir sus propias experiencias en grupo.

- Involucrar a los familiares, trabajar grupos terapéuticos con familiares de las personas con ceguera, para brindar el apoyo, guía en este proceso de rehabilitación. La dinámica familiar también cambia en estas circunstancias, en algunas familias puede producir estrés y en este sentido los familiares también necesitan aprehender para comprender y poder asistir a sus familiares que perdieron la visión, así mismo que los familiares se involucren y compartan experiencias puede ser muy beneficioso para mayor comprensión de la situación, pues se percibe en los participantes el hecho de sentirse solos e incomprensidos, requieren de apoyo de familiares, pues es su medio más próximo y el que más va influir sobre la persona ciega.

Queda mucho por continuar explorando y por supuesto permitirse coadyuvar a una mejor atención en salud emocional que refleje una auténtica calidad de vida, para las personas con ceguera y su entorno próximo.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

La presente investigación ha establecido y contribuido a mi formación profesional, pero también ha permitido conocer necesidades emocionales y lo importante de gestionarlas en poblaciones vulnerables y poco atendidas. Por tanto, la aplicación de técnicas gestálticas para fortalecer la capacidad de expresión emocional en personas con ceguera adquirida en el IBC de la ciudad de la Paz, fue un encuentro abordado con actitud gestáltica, en él se recibió historias que transmitieron mucho aprendizaje desde el silencio hasta las más movilizadas energías que probablemente implotaron y explotaron en llanto y sonrisas que fueron compartidas y reconocidas y desde luego también aceptación por la misma institución al permitirnos ingresar a este mundo lleno de sensaciones.

El abordar técnicas gestálticas sobre las ideas elementales de la terapia gestalt y según la clasificación que plantea Claudio Naranjo, fue sin duda una experiencia enriquecedora y ello nos permite comprender que la expresión de emociones, es una liberación, es soltarse y al mismo tiempo sostenerse, para poder transitar, naufragar en los sentimientos, y llegar a comprender aceptando en el reconocimiento del dolor emocional pérdidas que están presentes, esto permitió la aplicación específicamente de técnicas gestálticas expresivas e integrativas, que al sentir sensaciones, identificarlas, percibir las y reconocerlas inicio apertura de propios recursos personales darse cuenta del descubrirse, identificarse y creer en sí mismo, dando paso a asimilar su condiciones reconocerse en su proceso un antes y después de la intervención psicoterapéutica, el cual nos permite distinguir lo siguiente:

Se logra identificar dificultades en la expresión emocional, en personas con ceguera adquirida afiliados al IBC en la ciudad de La Paz, entre ellas se encuentra primero, conflicto en conocer, reconocer e identificar emociones, lo cual genera confusión en lo que sienten, mostrando rigidez y desconfianza a expresar, lo cual también evidencia que no es grato hablar de sí mismo, presencia e incomodidad el mirar dentro de ellos. En tal situación manifiestan, vergüenza, y

ciertamente rechazo por su situación y condición, el negarse o postergar el uso de elementos que sirven para su desenvolviendo cotidiano, como por ejemplo el bastón, o por el contrario utilizar lentes y no perder la esperanza de recuperar alguna visibilidad del mundo externo. Se pone en un primer plano como el organismo manifiesta en su entorno necesidades y perspectivas, que emocionalmente permanecen sosegadas.

En el acompañamiento gestáltico realizado fue importante involucrarse, participar en las experiencias, vivencias (bailar, caminar, e incluso acompañar en la misma fantasía o actividad imaginaria) significo estar presente en su proceso y que el participante sienta la guía, y acompañamiento, ello genero confianza y soltura en las actividades, así también, mayor autenticidad en la comunicación e interacción.

Segundo se identifica resistencias en el contacto interno, en el proceso del abordaje, principalmente miedo y confusión, no aflorando con claridad sentimientos que probablemente se hacían presente pero no era manifestado o expresado, se observa fuertes introyectos, en el que la energía es contenida y por tanto queda sumergida en la persona, un movimiento interno constante con poca expresión, que se aprehendió desde la niñez, y al perder la visión incremento un refugio a lo inmóvil, agarrados una muda expresión emocional, así también presencia de características de retroflexión otra modalidad de contacto detenido, guardando esa energía que movilizaba pero no era dirigido y debía ser aceptado, dilatando de manera pacífica en relación con su ambiente próximo, porque asimilaban que era así como debería ser.

Un primer recurso creativo que se identifica y acompaño durante mucho tiempo fue la racionalización y esperanza, lo cual también dio paso a proyectarse a un futuro prometedor, logro de objetivos personales, el cual hace más funcional su vivencia en el presente y querer disfrutar de ello, contribuyendo a fortalecer su autoestima, autoconocimiento, confianza en sí mismos, y ser principalmente su mismo apoyo, (valorarse),

El identificar y manifestar su sentir, era algo nuevo en los participantes, les llevo a confusiones, de lo que experimentaban y sentían, a medida que fueron pasando los encuentros, ya se daban el permiso para apropiarse de su sentir, y evidentemente se hicieron presentes emociones más

intensas como el enojo, ya para los últimos encuentros los participantes, eran más precisos con en identificar y expresar emociones, había mucho más contenido en su relato, consiguieron reconocer sus propias partes ocultas, como para empezar a integrarlas. Se dieron cuenta del evitar ponerse en contacto con estos aspectos, hacerse cargo de prejuicios, así también mirarse y experimentar las cargas emocionales que llevan, por no permitirse expresar, lo cual decidieron soltar, obviamente hay mucho por seguir trabajando, y los participantes quedaron con esta necesidad de continuar, desde su propia inquietud plantearon seguir trabajando grupalmente, y continuar explorando este mundo de las emociones.

De tal forma se identifica expresiones como: “oportunidad, vivir lo que se siente, descubrirse, aprender a sentirse, valorarse, reconocerse, ayudarse a sí misma”. Nos da referencia que hay una apertura de la conciencia, genera un bien estar, continuar con lo que tienen y sienten, expresiones que nos indica ampliación de la comunicación interna con la externa, apertura conocimiento a uno mismo, ampliación de libertad de expresión de lo que necesita, la aplicación de técnicas gestálticas hizo que los participantes cambien su modo de ver la vida, actitudes de permitirse vivenciar sus emociones, nos revelan, una conexión del sentir, hacer y estar presente.

El aporte más significativo que consideramos del trabajo realizado, es el caminar, sentir la sensaciones en los pies, desde nuestro percibir genero mayor atención a lo que realizaban y por tanto tomar conciencia en la relación a percatarse de emociones que se hacían presentes, otro aspecto que es importante considerarlo es explorar mediante la imaginación acompañado en movimiento de habilidades que reflejan y resuenan en un sentir, por ejemplo “pintar” en esta actividad, dos de las tres personas se pintaron y las tres personas complementaron su realidad con la naturaleza que está muy presente en su cotidianidad, así también apreciamos que es importante trabajar con ellos en espacios abiertos, rodeados de plantas, flores, algún animal doméstico y el contacto directo de los pies con la tierra, sentir el aire – viento, estimular sus sentidos mediante ruidos, el percatarnos de la presencia de estos elementos en su imaginario y descripción que realizaban de ello, nos sugiere continuar explorándolos psicoterapéuticamente en esta población.

Una de las limitaciones que se encuentra, es el tiempo de las personas que acompañan, pues el tiempo y desenvolvimiento del participante, está limitado al tiempo de los familiares que asisten a la persona con ceguera, si bien es importante que las personas con ceguera sean totalmente independientes esto es posible con un total acompañamiento inicial por los familiares, por otro lado también la misma sociedad debe conocer cómo apoyar al momento de relacionarse con una persona con ceguera, por ejemplo en acciones básicas de como dirigir las adecuadamente al cruzar la calle son tareas principales de dar reconocimiento a esta población.

En conclusión, de todo lo vivenciado por los participantes concluyeron expresando sensación de sentir “libertad, seguridad, fortaleza”, y ello se refleja en aceptación de su naturaleza y su presente, fortaleciendo su autoestima, auto concepto y por su puesto la capacidad de expresión emocional que refleja en un sentir, en su encuentro emocional que se percibe resonar con su vida, transformando sus relaciones intra e interpersonal.

5.2. RECOMENDACIONES

Sin duda el trabajo emocional es de vital importancia, en todo ser humano, pero también como profesionales psicólogos, debemos abrir la mirada y enfocarnos en poblaciones en el que se requiere mucho más apoyo e intervención psicoterapéutico, pues las técnicas en terapia Gestalt, más allá de su aplicación, ofrecen un descubrir del que nos habla Perls (1976), que incluye lo interno, propio del individuo y lo externo situado en el ámbito social y de las relaciones del individuo con su ambiente. La investigación presente conlleva diferentes factores a considerar desde su propia vida e infancia y a ello suma la pérdida de un sentido y órgano tan importante como es el sentido de la vista que permite mirada, conexión de dos mundos, que en su ausencia siempre estará presente en su cotidiano vivir.

Las dificultades pueden ser múltiples, pero lo fundamental es no perder la esencia de ser humano de estar en esta tierra y recorrer la vida con dignidad, en el sentido de libertad de expresar y ser en su propia naturalidad, por ello brindar o coadyuvar a la personas a descubrir sus propias fortalezas, facilitar una toma de conciencia, como indica Butollo, 2010, (mencionado en texto

Terapia Gestalt en la práctica Clínica), “Los terapeutas gestálticos tienen un enfoque especial en los aspectos relacionales en el tratamiento del trauma, trabajando intervenciones dialógicas para fortalecer la capacidad de contacto y ayudar al cliente a acabar con la experiencia traumática no resuelta de una manera dialógica” (p, 416). Aquí podemos añadir que el trauma también puede trabajarse de una manera relacional silenciosa, que involucre, no solo la palabra sino también movimiento a través del tacto y la agudización de los demás sentidos del cuerpo humano, en este trabajo específico involucrar las plantas de los pies y el contacto con el suelo natural, que permite desde nuestra experiencia con el presente trabajo generar encuentros más profundos con su propio ground.

Los participantes expresaron y dieron cuenta del fortalecimiento interno, y manifiestan que lo importante es creer en uno mismo y reconocerse, lo cual implica continuar con el trabajo terapéutico, y da luces que es vital a la intervención en poblaciones en las que incluye pérdida visual, particularmente como una primera experiencia es motivador y por supuesto que se encuentra y percibe el interés, aunque con muchas limitantes, familiares, sociales, hasta políticas.

Esta experiencia reafirma los resultados de investigaciones y la importancia de la toma de conciencia de sí mismo y del ambiente, así como las relaciones humanas al interior de las instituciones. El desarrollo de la capacidad para poder percibir, entender, y expresar las emociones, primero en ellos mismos, este debe formar parte de las competencias institucionales en los programas de rehabilitación, ello mejoraría no solo en su desenvolvimiento y actividades y relaciones cotidianas, sino también a continuar capacitándose en su vida académica educativa, como también formar familias que prosperen y aporten a la sociedad.

Por otro lado, el intervenir a personas con estas características, en las que de por medio se hace presente duelos, ausencias, con lleva mucho cuidado, es vital transmitir contacto caluroso, respetuoso, e incentivar su participación, que se sientan en libertad de expresar como ellos deseen y lo sienta hacer, tener una comunicación en el que se sientan acompañados, durante las actividades ello fue esencial, indicar que toda actividad realizada están acompañados, y que así lo sientan y perciban, ir a su ritmo.

Otro aspecto importante a considerar es la participación de los familiares, involucrarlos en este proceso para que puedan comprender y coadyuvar, también es oportuno, trabajar con el familiar más próximo o con el que el participante se sienta con más confianza.

A modo de sugerencia y algo que el tiempo no permitió realizar, es la intervención terapéutica grupal, que fue una solicitud expresa de los mismos participantes, se percibe la necesidad de intercambiar experiencias que les permita el apoyo, y sentirse acompañados. Así también es los encuentros es necesario estimular los otros sentidos, genera muchos darse cuenta, audios, ruidos, experimentar y tener contacto con olores, sabores y otros elementos, hace que sientan más activos e incorporan con mayor naturalidad a las actividades, percibir sensaciones fue un a puerta de ingreso a su mundo interno, que llevo a darse cuenta, aceptación y percibir su realidad valorando sus otros sentidos con los que cuentan.

En investigaciones relacionadas a la temática y que contemple una similar población, sería muy interesante la aplicación por tipo de técnicas gestálticas por avance en el proceso terapéutico, iniciar con un tipo de técnica y continuar según se vea necesario el siguiente tipo de técnica, podría dar enriquecer mucho más al trabajo terapéutico a poblaciones similares a la que se presenta ahora.

Y por supuesto el terapeuta que es la herramienta principal, debe prepararse y trabajar en la agudización de todos los sentidos como también la escucha y atención activa, si bien conocemos nuestro sentidos, una preparación e información previa de la fisiología misma coadyuva a comprender otras característica que pueden pasar desapercibidas, por ejemplo para estimular mediante sonidos, conocer nivel de decibeles a trabajar en un ambiente cerrado, o por ejemplo en el tacto, tipos de materiales, que podrían aportan mayor sensibilidad.

BIBLIOGRAFIA DE REFERENCIA

- Arbeláez, Urrea, Lina María. (s/f). *Análisis del concepto del darse cuenta al interior de la terapia Gestalt, sus relaciones con la formación de la estructura del carácter y sus implicaciones en el proceso psicoterapéutico*. Universidad CES, Medellín, Colombia.
- Camprubí, E. (2017 abril). “*Trabajo social con personas ciegas desde un enfoque Gestáltico*”. Revista Treball Social Nro. 210 Pag 171-180. Recuperado desde <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6650470>
- Carabelli, E. (2013). *Entrenamiento en Gestalt, Manual para terapeutas y coordinadores sociales*. Editorial del nuevo extremo S.A. Argentina.
- Checa, J. Díaz, P y Pallero, R. (2004). *Psicología y Ceguera. Manual para la intervención psicológica en el ajuste a la discapacidad visual*. Realización Grafica IRC, S.L. Impreso en España.
- Damásio, A. R, (2000). *Sentir lo que sucede, cuerpo y emoción en la fábrica de la conciencia*. (Pierre Jacoment, Trad). Impresiones Salesianos S.A Chile. 2000.
- Francesetti, G., Gecele, M. y Roubal, J. (2014). *Terapia gestalt en la práctica clínica. De la psicopatología a la estética de contacto*. Madrid.
- Francesetti, G. (2012). *El dolor y la belleza: de la psicopatología a la estética del contacto*.
- Franzetto, Giovanni (2014). *Como sentimos, Sobre lo que la neurociencia puede y no puede decirnos acerca de nuestras emociones*. (Trad. Marco A. Calmari). Editorial Anagrama, Barcelona.
- Goleman, Daniel (1995). *Inteligencia Emocional*, Kairós, Barcelona.

- Hernández, R. y Otros (2014). “*Metodología de la investigación*”. (6ta edición) Interamericana Editores. S.A. de CV. México. Mc Graw Hill.
- Instituto Boliviano de la Ceguera, (s, f) Recuperado desde <http://www.abc.gob.bo/>
- Jansen C. (2010). *Cicatrices y Crecimiento Las Experiencias Traumáticas y los Recursos Existentes en la Población Estudiantil de La Paz y El Alto*. Editorial Verbo Divino. Primera Edición. Bolivia
- Kepner, J. (2000). *Proceso corporal, un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia*. Editorial el Manual Moderno. Nueva York. 978-607-448-166-2 Versión Electrónica
- Latner, J. (2007). *Fundamentos de la Gestalt 2da Edición*. Editorial Cuatro Vientos. (María Ortiz, Trad). Santiago de Chile. (Primera Publicación 1978).
- Llamazares, J., Arias, A y Melcon, M. (2017). Sophia, vol. 13, núm. 2, 2017, pp. 96-109 Universidad La Gran Colombia. Quindío, Colombia.
Recuperado: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=413751844010>
- Mayo, P. E. (2010). *La familia ante la discapacidad visual de un hijo: reacciones, afrontamiento y clima*. España: Universidad de Santiago de Compostela (USC) Facultad de Psicología.
- Martin, A. (2006). *Manual Práctico de Psicoterapia Gestalt*. 7ma Edición. Editorial Desclee de Brouwer S.A. España. (1ra edición 2006).
- Montero, A., Jaime (2007). *La Fenomenología de la conciencia en E. Husserl*. Universitas Philosophica, Vol. 24, Núm. 48, junio 2007, pp, 127-147. Pontifica Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia.

- Moreau, A. (2005). *Ejercicios y Técnicas Creativas de Gestalt Terapia*. Málaga: Editorial Sirio
- Naranjo, C. (1990). *La vieja y novísima Gestalt. Actitud y práctica de un experialismo atóxico*. (trad. Francisco Huneeus) Editorial cuatro vientos, Santiago de Chile.
- OMS (2018) *Ceguera y discapacidad Visual*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment>
- Otero, María R. (2006). *Emociones, sentimientos y razonamientos en didácticas de las ciencias. Revista electrónica de investigación en educación en ciencias Vol. 1(1)*, p24-53. Universidad nacional del centro de la provincia de Buenos Aires, Argentina.
- Peñarrubia, F. (2008). *Terapia Gestalt: La vía del vacío fértil*. Madrid: Alianza Editorial.
- Perls, Frederick. Hefferline, Ralph y Goodman Paul. (1994). *Terapia Gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad Humana*, Madrid, España.
- Perls Fritz. (1976). *El enfoque Gestáltico. Testimonios de Terapia*. (Science y Behavior Books, Trad). 2da. Edición. Cuatro Vientos Editorial. Santiago de Chile. (Primera publicación original 1973).
- Pierret, G. (1990). “*La terapia Gestal, su práctica en la vida cotidiana*”, Madrid, Mandala Ediciones S.A. <https://www.facebook.com/labibliotecadelpsicologo/>
- Pico, V, D. (2014). *Una introducción a la terapia Gestalt*. Terapiados, Centro de Psicología y Terapia Gestalt. Valencia España. <http://www.terapiados.net>
- Ribeiro, F., A. (2012). *Mirar sin ver: una mirada de cerca a las relaciones entre la fotografía y la cieguera*. (tesis de Doctorado). Universidad Complutense de Madrid. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=96092&orden=1&info=link>

- Riveros, Aedo, Edgardo (2014). *La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia*. Ajayu, 12(2), agosto 2014, 135- 186, ISSN 2077-2161. Chile.
- Robine, Jean. M. (2007). *La Terapia Gestalt como estética y la creación como ética*, en el X Congreso Internacional de Gestalt, organizado por la Asociación Gestáltica de Buenos Aires, en Villa Giardino, Córdoba, Argentina. (Trad. Elvira Dueñas)
- Salamá, P. H. (2008). *Gestalt de persona a persona*. 4ta edición. Alfa omega Grupo Editor S.A. de C.V. México. Pág. Web: <http://www.alfaomega.com.mx>
- Salamá, H. (2001). *Psicoterapia Gestalt: Proceso y Metodología*. México: Alfa omega Grupo Editor.
- Salas, S. (2005). *Psicoterapia del movimiento: herramienta terapéutica con pacientes esquizofrénicos*. Recuperado el 17 de abril 2021 de http://www.actualidades.iip.ucr.ac.cr/documentos/21_108_2007/Psicoterapia%252
- Schnake, A. (2003). *Sonia, te envió los cuadernos cafés: Apuntes de terapia gestáltica*. Santiago. Cuatro Vientos Editorial.
- Stevens, J. (1976). *El darse cuenta, el sentir, imaginar, vivenciar* (Martin Brugcendieck, Trad.). Chile. Cuatro vientos editoriales. (Obra Original publicada en 1971).
- Tintaya, Condori, P. 2019, “*Investigaciones Descriptivo - Naturales e Investigaciones Interventivo – Formativas*”. Colección Horizontes de la psicología 14. Carrera Psicología. Universidad Mayor de San Andrés. La Paz Bolivia.

- Torrez, A. R, E. (2019). Estrategias de afrontamiento y nivel de autovaloración en personas con discapacidad visual total y baja visión en afiliados Instituto Boliviano de la Ceguera “IBC” La Paz. (Tesis de Licenciatura) Facultad de Humanidades y Cs de la Educación. Universidad Mayor de San Andrés. La Paz Bolivia.
<https://repositorio.umsa.bo/handle/123456789/21799>

WEBGRAFIA

- Gestalt
Recuperado: https://es.wikipedia.org/wiki/Psicolog%C3%ADa_de_la_Gestalt
- Instituto Boliviano de la ceguera
Recuperado: <http://www.ibc.gob.bo/index.php>
- Lizárraga. C. Xavier (s/f). Expresión de las emociones de Darwin
Recuperado:
https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUK EwjVnuymtHwAhW8E7kGHUs0BaAQFjALegQIKxAD&url=http%3A%2F%2Fwww.uam.mx%2Fdifusion%2Fcasadel tiempo%2F21_iv_jul_2009%2Fcasa_del_tiempo_e IV_num21_15_21.pdf&usg=AOvVaw3E9ZFXOuMa-enTdHc4SmqI
- Nictalopía
Recuperado: <https://es.wikipedia.org/wiki/Nictalop%C3%ADa>
- Hidrocefalia
Recuperado: <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/la-hidrocefalia-una-cuestion-de-tiempo>
- Nervio Óptico
Recuperado:<https://www.oftalvist.es/blog/nervio-optico-danado-sintomas-y-tratamiento/>
- Jean-Marie Robine. (2015). La psicoterapia Gestalt como estética. Revista Vinculando.
https://vinculando.org/psicologia_psicoterapia/psicoterapia-estetica-robin.html
- Censo 2012
Recuperado: <https://www.paginasiete.bo/nacional/2014/1/4/pais-personas-algun-grado-ceguera-10381.html#>

ANEXOS

➤ ANEXO 1

La Paz 14 de octubre de 2020

Señor:
Lic. Edwin Ilaya Pérez
DIRECTOR DEPARTAMENTAL
INSTITUTO BOLIVIANO DE LA CEGUERA I.B.C.
Presente. -



REF.: Solicitud Trabajo Terapéutico en Población I.B.C.

Estimado Licenciado Ilaya,

Por medio de la presente, me permito saludarlo y felicitar por tan loable labor que realiza, en esta oportunidad me dirijo a su autoridad para solicitar me permita realizar investigación en el marco de la defensa, tesis de Maestría en Psicoterapia Gestáltica, que se imparte en la Universidad Mayor de San Andrés, bajo la dirección de la Unidad de Posgrado de la Carrera de Psicología.

El objetivo central de mi Tesis es Fortalecer la capacidad emocional en personas con ceguera adquirida afiliadas en Institución que usted dirige. Es pertinente comunicar que en el proceso de elaboración del informe de investigación se resguardará la identidad de las personas que participen, así mismo solicitar su colaboración para identificar a las personas que requieran de atención terapéutico, (mínimo 3 personas y como máximo 5 personas), considerando que las o los participante debe ser mayor de edad, presente Ceguera adquirida y que su incorporación a los centros de rehabilitación, se haya realizado en esta gestión.

Por lo expuesto se propone horario de trabajo e intervención los días lunes y jueves de Hrs 15:00 pm a 18:00 pm, mismos que pueden ser modificados y coordinados según se requiera.

Agradezco su atención y su colaboración para que se lleve a cabo y trabajar aportando al bien estar psicológico emocional de esta población, partiendo de su realidad presente y desplegar a su autorrealización y potencial humano.

Sin otro particular me despido agradeciendo su atención.

Atte.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Viviana Fanny Fernández Llanos'.

Viviana Fanny Fernández Llanos
C.I. 4880971 LP.

➤ **ANEXO 2**

La Paz de de 2020

CONSENTIMIENTO DE PARTICIPACION INFORMADO

Yo _____ con C.I. _____

He sido invitado /a participar en el estudio denominado “Aplicación de Técnicas Gestálticas para fortalecer la capacidad de expresión emocional en personas con ceguera adquirida afiliadas al IBC, en la ciudad de La Paz”. Mismo corresponde al curso de Maestría de Psicoterapia Gestalt, impartida bajo coordinación de la unidad de Postgrado de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés.

Comprendo que mi participación en este estudio es completamente voluntaria y estoy en conocimiento que la información que yo entregué será confidencial, así también que los resultados generados del presente estudio, no incluirá ningún tipo de información que me identifique.

Estoy de acuerdo con el presente consentimiento y he decidido participar del estudio.

Firma

➤ ANEXO 3

GUIA DE ENTREVISTA

FECHA de Entrevista:

NOMBRE:

EDAD:

SEXO:

FECHA DE NACIMIENTO:

OCUPACION:

ESTADO CIVIL:

Nro.

Hijos:

DONDE VIVE:

PERSONA QUE LE AYUDA EN SU DIARIO VIVIR.

Nota. Datos a ser explorados (durante el proceso de la entrevista, No necesariamente seguirá el orden planteado)

TIPO DE CEGUERA:

FECHA QUE PERDIO LA VISION:

MOTIVO:

CIRCUNSTANCIAS

1. ¿Qué emoción le acompaña en este momento?

Resp.

2. ¿En qué parte de su cuerpo se encuentra esta emoción, ahora?

Resp.

3. ¿Cómo podría llamar a lo que siente?

Resp.

4. ¿De sus cualidades personales, cuál es la que más le agrada?

Resp.

5. ¿Algún objeto que le genere agrado y siempre lo lleve con usted?

1. SI 2. No

6. ¿Cómo es su textura? _____

¿Le recuerda algo en específico? _____

¿Qué sensación genera en usted? _____

¿Cuándo toma este objeto le recuerda? (quizá alguna situación o persona)

7. ¿Cómo es para usted, hablar de su persona?

Resp.

8. ¿Qué quisiera hacer en este momento?

9. ¿Para usted expresar sensaciones, emociones y sentimientos, le resulta?

a) Fácil b) Difícil A que considera se deba ello?
Resp. _____

10. ¿Quién es? (nombre del paciente)
Resp.

11. ¿Qué significa o que es la vida para usted.....? (nombre del paciente)
Resp.

12. ¿Qué distintas formas, conoce para expresar lo que siente?
Resp.

13. ¿En esta última semana como se ha sentido? _____
¿Pudo expresarlo en su momento? Sí No
Resp.

14. ¿De las preguntas realizadas, con cuál sintió incomodidad y con cual sintió agrado al responder?
Resp.

15. ¿Con que frase cerraría, esta entrevista?
Resp.

16. ¿Usted, con que emoción se queda ahora?
Resp.

!!!Gracias!!!

➤ ANEXO 4

CUESTIONARIO
INVENTARIO EMOCIONAL BarOn
INTRODUCCIÓN

Este cuestionario contiene una serie de frases cortas que permite hacer una descripción de ti mismo(a). Para ello, debes indicar en qué medida cada una de las oraciones que aparecen a continuación es verdadera, de acuerdo a como te sientes, piensas o actúas la mayoría de las veces.

Hay cinco respuestas por cada frase.

1. Nunca es mi caso.
2. Pocas veces es mi caso.
3. A veces es mi caso.
4. Muchas veces es mi caso.
5. Siempre es mi caso.

INSTRUCCIONES

Escucha cada una de las frases y selecciona **UNA** de las cinco alternativas, la que sea más apropiada para ti, seleccionando el número (del 1 al 5) que corresponde a la respuesta que escogiste según sea tu caso. **Marcamos con un aspa el número.**

Si alguna de las frases no tiene que ver contigo, igualmente responde teniendo en cuenta cómo te sentirías, pensarías o actuarías si estuvieras en esa situación. Notarás que algunas frases no te proporcionan toda la información necesaria; aunque no estés seguro(a) selecciona la respuesta más adecuada para ti. No hay respuestas "correctas" o "incorrectas", ni respuestas "buenas" o "malas". Responde honesta y sinceramente de acuerdo a cómo eres. **NO** como te gustaría ser, **NO** como te gustaría que otros te vieses. **NO** hay límite, pero por favor trabaja con rapidez y asegúrate de responder a **TODAS** las oraciones.

1. Para superar las dificultades que se me presentan actúo paso a paso.
2. Es difícil para mí disfrutar de la vida.
3. Prefiero un trabajo en el que se me diga casi todo lo que tengo que hacer.
4. Sé cómo enfrentar los problemas más desagradables.
5. Me agradan las personas que conozco.
6. Trato de valorar y darle el mejor sentido a mi vida.
7. Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos.
8. Trato de ser realista, no me gusta fantasear ni soñar despierto(a).
9. Reconozco con facilidad mis emociones.
10. Soy incapaz de demostrar afecto.
11. Me siento seguro(a) de mí mismo(a) en la mayoría de situaciones.
12. Tengo la sensación que algo no está bien en mi cabeza.
13. Tengo problema para controlarme cuando me enojo.

14. Me resulta difícil comenzar cosas nuevas.
15. Cuando enfrento una situación difícil me gusta reunir toda la información posible que pueda sobre ella.
16. Me gusta ayudar a la gente.
17. Me es difícil sonreír.
18. Soy incapaz de comprender cómo se sienten los demás.
19. Cuando trabajo con otro, tiendo a confiar más en sus ideas que en las mías.
20. Creo que puedo controlarme en situaciones muy difíciles.
21. Realmente no sé para que soy bueno(a).
22. No soy capaz de expresar mis ideas.
23. Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos con los demás.
24. No tengo confianza en mí mismo(a).
25. Creo que he perdido la cabeza.
26. Soy optimista en la mayoría de las cosas que hago.
27. Cuando comienzo a hablar me resulta difícil detenerme.
28. En general, me resulta difícil adaptarme.
29. Me gusta tener una visión general de un problema antes de intentar solucionarlo.
30. No me molesta aprovecharme de los demás, especialmente si se lo merecen.
31. Soy una persona bastante alegre y optimista.
32. Prefiero que otros tomen decisiones por mí.
33. Puedo manejar situaciones de estrés, sin ponerme demasiado nervioso(a).
34. Pienso bien de las personas.
35. Me es difícil entender cómo me siento.
36. He logrado muy poco en los últimos años.
37. Cuando estoy enojado(a) con alguien se lo puedo decir.
38. He tenido experiencias extrañas que no puedo explicar.
39. Me resulta fácil hacer amigos(as).
40. Me tengo mucho respeto.
41. Hago cosas muy raras.
42. Soy impulsivo(a), y eso me trae problemas.
43. Me resulta difícil cambiar de opinión.
44. Soy bueno para comprender los sentimientos de las personas.
45. Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenerme a pensar.
46. A la gente le resulta difícil confiar en mí.
47. Estoy contento(a) con mi vida.
48. Me resulta difícil tomar decisiones por mí mismo(a).
49. No puedo soportar el estrés.
50. En mi vida no hago nada malo.
51. No disfruto lo que hago.
52. Me resulta difícil expresar mis sentimientos más íntimos.
53. La gente no comprende mi manera de pensar.
54. Generalmente espero lo mejor.
55. Mis amigos me confían sus intimidades.
56. No me siento bien conmigo mismo(a).
57. Percibo cosas extrañas que los demás no ven.
58. La gente me dice que baje el tono de voz cuando discuto.
59. Me resulta fácil adaptarme a situaciones nuevas.

60. Cuando intento resolver un problema analizo todas las posibles soluciones y luego escojo la que considero mejor.
61. Me detendría y ayudaría a un niño que llora por encontrar a sus padres, aun cuando tuviese algo que hacer en ese momento.
62. Soy una persona divertida.
63. Soy consciente de cómo me siento.
64. Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad.
65. Nada me perturba.
66. No me entusiasman mucho mis intereses.
67. Cuando estoy en desacuerdo con alguien soy capaz de decírselo.
68. Tengo tendencia a fantasear y perder contacto con lo que ocurre a mi alrededor.
69. Me es difícil llevarme con los demás.
70. Me resulta difícil aceptarme tal como soy.
71. Me siento como si estuviera separado(a) de mi cuerpo.
72. Me importa lo que puede sucederle a los demás.
73. Soy impaciente.
74. Puedo cambiar mis viejas costumbres.
75. Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema.
76. Si pudiera violar la ley sin pagar las consecuencias, lo haría en determinadas situaciones.
77. Me deprimó.
78. Sé cómo mantener la calma en situaciones difíciles.
79. Nunca he mentado.
80. En general me siento motivado(a) para continuar adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles.
81. Trato de continuar y desarrollar aquellas cosas que me divierten.
82. Me resulta difícil decir "no" aunque tenga el deseo de hacerlo.
83. Me dejo llevar por mi imaginación y mis fantasías.
84. Mis relaciones más cercanas significan mucho, tanto para mí como para mis amigos.
85. Me siento feliz con el tipo de persona que soy.
86. Tengo reacciones fuertes, intensas que son difíciles de controlar.
87. En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana.
88. Soy consciente de lo que me está pasando, aun cuando estoy alterado(a).
89. Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes.
90. Soy capaz de respetar a los demás.
91. No estoy contento(a) con mi vida.
92. Prefiero seguir a otros a ser líder.
93. Me resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida.
94. Nunca he violado la ley.
95. Disfruto de las cosas que me interesan.
96. Me resulta relativamente fácil decirle a la gente lo que pienso.
97. Tiendo a exagerar.
98. Soy sensible a los sentimientos de las otras personas.
99. Mantengo buenas relaciones con los demás.
100. Estoy contento(a) con mi cuerpo.
101. Soy una persona muy extraña.
102. Soy impulsivo(a).

103. Me resulta difícil cambiar mis costumbres.
104. Considero que es muy importante ser un(a) ciudadano(a) que respeta la ley.
105. Disfruto mis vacaciones y los fines de semana.
106. En general tengo una actitud positiva para todo, aun cuando surgen problemas.
107. Tengo tendencia a depender de otros.
108. Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles.
109. No me siento avergonzado(a) por nada de lo que he hecho hasta ahora.
110. Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan y me divierten.
111. Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza.
112. Soy capaz de dejar de fantasear para volver a ponerme en contacto con la realidad.
113. Los demás opinan que soy una persona sociable.
114. Estoy contento(a) con la forma en que me veo.
115. Tengo pensamientos extraños que los demás no logran entender.
116. Me es difícil describir lo que siento.
117. Tengo mal carácter.
118. Por lo general, me trabo cuando pienso acerca de las diferentes maneras de resolver un problema.
119. Me es difícil ver sufrir a la gente.
120. Me gusta divertirme.
121. Me parece que necesito de los demás más de lo que ellos me necesitan.
122. Me pongo ansioso(a).
123. No tengo días malos.
124. Intento no herir los sentimientos de los demás.
125. No tengo una buena idea de lo que quiero en la vida.
126. Me es difícil hacer valer mis derechos.
127. Me es difícil ser realista.
128. No mantengo relación con mis amistades.
129. Haciendo un balance de mis puntos positivos y negativos me siento bien conmigo mismo(a).
130. Tengo una tendencia a explotar de cólera fácilmente.
131. Si me viera obligado(a) a dejar mi casa actual, me sería difícil adaptarme nuevamente.
132. En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación que voy a fracasar.
133. He respondido sincera y honestamente a las frases anteriores.

➤ ANEXO 5

PLANTILLA DE RESPUESTAS

HOJA DE RESPUESTA DEL INVENTARIO EMOCIONAL DE BarOn

Nombre: _____ Edad: _____ Sexo: F M

Fecha Aplicación: 5-11-20

1 Nunca o casi
nunca.

2 Pocos veces.
El mi caso.

3 A veces.
El mi caso.

4 Muchas veces.
El mi caso.

5 Siempre o casi
siempre.
El mi caso.

| Nro | OPCIONES | Nro | OPCIONES | Nro | OPCIONES | Nro | OPCIONES | Nro | OPCIONES |
|-----|-----------|-----|-----------|-----|-----------|-----|-----------|-----|----------|
| 1 | 1 2 3 4 5 | 82 | 1 2 3 4 5 | 95 | 1 2 3 4 5 | 108 | 1 2 3 4 5 | | |
| 2 | 1 2 3 4 5 | 83 | 1 2 3 4 5 | 96 | 1 2 3 4 5 | 109 | 1 2 3 4 5 | | |
| 3 | 1 2 3 4 5 | 84 | 1 2 3 4 5 | 97 | 1 2 3 4 5 | 110 | 1 2 3 4 5 | | |
| 4 | 1 2 3 4 5 | 85 | 1 2 3 4 5 | 98 | 1 2 3 4 5 | 111 | 1 2 3 4 5 | | |
| 5 | 1 2 3 4 5 | 86 | 1 2 3 4 5 | 99 | 1 2 3 4 5 | 112 | 1 2 3 4 5 | | |
| 6 | 1 2 3 4 5 | 87 | 1 2 3 4 5 | 100 | 1 2 3 4 5 | 113 | 1 2 3 4 5 | | |
| 7 | 1 2 3 4 5 | 88 | 1 2 3 4 5 | 101 | 1 2 3 4 5 | 114 | 1 2 3 4 5 | | |
| 8 | 1 2 3 4 5 | 89 | 1 2 3 4 5 | 102 | 1 2 3 4 5 | 115 | 1 2 3 4 5 | | |
| 9 | 1 2 3 4 5 | 90 | 1 2 3 4 5 | 103 | 1 2 3 4 5 | 116 | 1 2 3 4 5 | | |
| 10 | 1 2 3 4 5 | 91 | 1 2 3 4 5 | 104 | 1 2 3 4 5 | 117 | 1 2 3 4 5 | | |
| 11 | 1 2 3 4 5 | 92 | 1 2 3 4 5 | 105 | 1 2 3 4 5 | 118 | 1 2 3 4 5 | | |
| 12 | 1 2 3 4 5 | 93 | 1 2 3 4 5 | 106 | 1 2 3 4 5 | 119 | 1 2 3 4 5 | | |
| 13 | 1 2 3 4 5 | 94 | 1 2 3 4 5 | 107 | 1 2 3 4 5 | 120 | 1 2 3 4 5 | | |
| 14 | 1 2 3 4 5 | 95 | 1 2 3 4 5 | 108 | 1 2 3 4 5 | 121 | 1 2 3 4 5 | | |
| 15 | 1 2 3 4 5 | 96 | 1 2 3 4 5 | 109 | 1 2 3 4 5 | 122 | 1 2 3 4 5 | | |
| 16 | 1 2 3 4 5 | 97 | 1 2 3 4 5 | 110 | 1 2 3 4 5 | 123 | 1 2 3 4 5 | | |
| 17 | 1 2 3 4 5 | 98 | 1 2 3 4 5 | 111 | 1 2 3 4 5 | 124 | 1 2 3 4 5 | | |
| 18 | 1 2 3 4 5 | 99 | 1 2 3 4 5 | 112 | 1 2 3 4 5 | 125 | 1 2 3 4 5 | | |
| 19 | 1 2 3 4 5 | 100 | 1 2 3 4 5 | 113 | 1 2 3 4 5 | 126 | 1 2 3 4 5 | | |
| 20 | 1 2 3 4 5 | 101 | 1 2 3 4 5 | 114 | 1 2 3 4 5 | 127 | 1 2 3 4 5 | | |
| 21 | 1 2 3 4 5 | 102 | 1 2 3 4 5 | 115 | 1 2 3 4 5 | 128 | 1 2 3 4 5 | | |
| 22 | 1 2 3 4 5 | 103 | 1 2 3 4 5 | 116 | 1 2 3 4 5 | 129 | 1 2 3 4 5 | | |
| 23 | 1 2 3 4 5 | 104 | 1 2 3 4 5 | 117 | 1 2 3 4 5 | 130 | 1 2 3 4 5 | | |
| 24 | 1 2 3 4 5 | 105 | 1 2 3 4 5 | 118 | 1 2 3 4 5 | 131 | 1 2 3 4 5 | | |
| 25 | 1 2 3 4 5 | 106 | 1 2 3 4 5 | 119 | 1 2 3 4 5 | 132 | 1 2 3 4 5 | | |
| 26 | 1 2 3 4 5 | 107 | 1 2 3 4 5 | 120 | 1 2 3 4 5 | 133 | 1 2 3 4 5 | | |
| 27 | 1 2 3 4 5 | 108 | 1 2 3 4 5 | 121 | 1 2 3 4 5 | | | | |

➤ ANEXO 6

PROTOCOLO DE INTERVENCION

| Nro . | OBJETIVO ACTIVIDAD | ACTIVIDADES REALIZADAS | MATERIALES Instrumentos, equipos, materiales | TIEMPO DURACION de la actividad | EVALUACION Tipo de Técnica Gestáltica Aplicada |
|--------------|--|---|--|---|---|
| A | Manifiestar estados emocionales presentes | Manifiestar Emociones (Cada inicio de sesión) En cada Inicio de sesión, se invita al participante a expresar como se siente ahora, en el momento presente, posteriormente se continua con las actividades según corresponda. | Hoja bond (observación), Bolígrafo. Sillas | 5 minutos | Antes de iniciar con la actividad principal. Dar lugar a expresar lo que siente, piensa en ese momento Técnica Expresiva |
| B | Conocer sensación que se genera en cada encuentro y como expresa esta vivencia el participante. | Practica de respiración Actividad de inicio de sesión. (Acompaña actividad 1,2 y 3) Atención en uno mismo, mediante respiración. | Hoja bond (observación), Bolígrafo. Sillas | 5 minutos | Percatarse de sensaciones Técnica de Respiración |
| 1 | Iniciar exploración interna y a través de la expresión conocer y reconocer características propias de la persona | Me reconozco y me siento | Hoja bond (observación), Bolígrafo. Sillas | 40 minutos | Iniciar la acción de expresar Técnica Expresiva |
| 2 | Conocer el lenguaje verbal y no verbal de emociones presentes, lograr identificarlos y expresarlos. | Conociéndome en mi silencio | Hoja bond (observación), Bolígrafo. Sillas | 40 minutos | Superar su evitación. Técnica Expresiva |
| 3 | Estimular expresión emocional a | Escuchando y saboreando mis emociones | Hoja bond (observación), Bolígrafo. | 40 minutos | Encuentro intrapersonal |

| | | | | | |
|---|---|--|--|------------|---|
| | través de sentidos del gusto y el oído, y registrar significado a otros sentidos del cuerpo. | | Tres distintos líquidos para saborear (un vaso de jugo, otro de yogurt y agua). Tres distintos Sonidos (inicia con el silencio, posteriormente un sonido suave y por último sonido intenso) Reproductor de audio Sillas y mesa. | | Técnica Integrativa |
| 4 | Crear un espacio interno que brinde seguridad y permita conectar con las sensaciones y emociones poco exploradas. | Construyendo mi espacio seguro. | Hoja bond (observación), Bolígrafo. Sillas | 40 minutos | Encuentro intrapersonal Técnica Integrativa |
| 5 | Estimular comunicación interna y descubrir cualidades y recursos personales.. | Retratando mis emociones | Hoja bond (observación), Bolígrafo. Sillas | 40 minutos | Asimilación de proyecciones. Las proyecciones constituyen una ilusión. pero también una realidad. Técnica Integrativa |
| 6 | Desarrollar habilidad para una expresión emocional, consciente. | Identificando mis emociones escondidas | Hoja bond (observación), Bolígrafo. Globo, almohadón, hojas de periódico Sillas | 40 minutos | Conciencia y Movimiento (Acercadeísmo modo de no vivenciar lo que es). Técnicas Supresivas |
| 7 | Ser consciente de la responsabilidad de la carga emocional que se lleva al no ser expresada | Sintiendo mi carga emocional | Hoja bond (observación), Bolígrafo. Mochila cargada de peso. Reproductor de audio, (sonido intenso) | 40 minutos | Asimilación de proyecciones. Las proyecciones constituyen una ilusión. pero también una realidad. |

| | | | | | |
|----|--|---|---|------------|--|
| | | | Sillas | | Técnica Integrativa |
| 8 | Fluir en la exploración del Yo, para reconocerse en su realidad presente. | Retorno a mi espacio seguro y en mi contemplación me cuido. | Hoja bond (observación), Bolígrafo. Sillas | 40 minutos | Encuentro intrapersonal Técnica Integrativa |
| 9 | Reforzar cualidades mediante la escucha interna y validar seguridad personal, para gestionar la expresión emocional. | Hacia el encuentro con mi sabio | Hoja bond (observación), Bolígrafo. Sillas | 40 minutos | Encuentro intrapersonal Técnica Integrativa. |
| 10 | Reflexionar acerca de la importancia de expresar emociones, y conocer su discernimiento en su expresión emocional. | Cuento “Isla de las emociones” (Autor. Jorge Bucay) | Hoja bond (observación), Bolígrafo. Sillas | 30 minutos | Explicitación Técnicas Expresivas |
| A | Manifiestar estados emocionales presentes (Cierre sesiones) | Manifiestar Emociones (Cada cierre de sesión). En cada cierre de sesión, se invita al participante a expresar como se siente ahora, en el momento presente, después de las actividades realizadas) | Hoja bond (observación), Bolígrafo Hoja bond (registro observación), Bolígrafo. Sillas | 5 minutos | Dar lugar a expresar lo que siente, piensa en momento presente en cierre de sesión. Técnica Expresiva |

➤ ANEXO 7

SOLICITUD EVALUACION POR EXPERTO (1)

La Paz, 04 de septiembre 2020

Señor (a)
MSc. Fabiola Lanfranco Noriega
Fundación Boliviana de Psicoterapia Gestáltica
Presente

Asunto: Validación Guía de Entrevista y Guía de Observación a través de evaluación Expertos.

Es muy grato comunicarnos con usted y saludamos atentamente, en esta oportunidad, solicitamos con la mayor consideración su asistencia para evaluación por experto, siendo este un requerimiento metodológico para evaluación de documento "Guía de Entrevista" y "Guía de Observación", los cuales permitirán obtener información para defensa en tesis maestría en Psicoterapia Gestáltica impartida por la correspondiente unidad de Postgrado de la carrera de Psicología, de la Universidad Mayor de San Andrés.

La investigación lleva como título "Aplicación de Técnicas Gestálticas para fortalecer la capacidad de expresión emocional en personas con ceguera adquirida afiliadas al IBC, en la ciudad de La Paz"

Para tal efecto se adjunta:

- Definiciones conceptuales de las variables;
- Objetivos planteados
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado para validación por jueces expertos
- guía de entrevista y guía de observación,
- Protocolo de intervención

Expresándole nuestros profundos sentimientos de agradecimiento por el apoyo y asesoramiento en esta fase, hacemos llegar los mejores deseos de éxito en las actividades que viene desarrollando.

Agradecemos la atención a la presente y nos despedimos de usted, con las consideraciones más distinguidas.

Atentamente


Viviana Fernández Llanos
POSTULANTE


Mgs. Sulema Miranda Oquendo
TUTORA

EVALUACION POR JUEZ EXPERTO

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Los instrumentos están sólidos y claros, es importante aplicar los instrumentos desde un enfoque gestáltico de contacto con la persona a la que se aplicará el instrumento, en una forma de co-construcción.

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [x]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Dr./ Mg: Lanfranco Noriega Fabiola Eunice Jennerfer C.I. 4845485 LP

Especialidad del validador: Psicoterapeuta

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

La Paz 18 de noviembre de 2020



Firma del Evaluador Experto

SOLICITUD EVALUACION POR EXPERTO (2)

La Paz, 09 de septiembre 2020

Señor (a)
MSc. Deysi Decker Lozano
Fundación Boliviana de Psicoterapia Gestáltica
Presente

Asunto: Validación Guía de Entrevista y Guía de Observación a través de evaluación Expertos.

Es muy grato comunicarnos con usted y saludamos atentamente, en esta oportunidad, solicitamos con la mayor consideración su asistencia para evaluación por experto, siendo este un requerimiento metodológico para evaluación de documento "Guía de Entrevista" y "Guía de Observación", los cuales permitirán obtener información para defensa en tesis maestría en Psicoterapia Gestáltica impartida por la correspondiente unidad de Postgrado de la carrera de Psicología, de la Universidad Mayor de San Andrés.

La investigación lleva como título "Aplicación de Técnicas Gestálticas para fortalecer la capacidad de expresión emocional en personas con ceguera adquirida afiliadas al IBC, en la ciudad de La Paz"

Para tal efecto se adjunta:

- Definiciones conceptuales de las variables.
- Objetivos planteados
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado para validación por jueces expertos
- guía de entrevista y guía de observación.
- Protocolo de intervención

Expresándole nuestros profundos sentimientos de agradecimiento por el apoyo y asesoramiento en esta fase, hacemos llegar los mejores deseos de éxito en las actividades que viene desarrollando.

Agradecemos la atención a la presente y nos despedimos de usted, con las consideraciones más distinguidas.

Atentamente


Viviana Fernández Llanos
POSTULANTE


MSc. Sulema Miranda Oquendo
TUTORA

EVALUACION POR JUEZ EXPERTO

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si, existe suficiencia requerida.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (Si) Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr./ Mg: Mg. Daisy Decker L. C.I. 2201946 L.P.

Especialidad del validador: Psicoterapeuta Gestalt

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

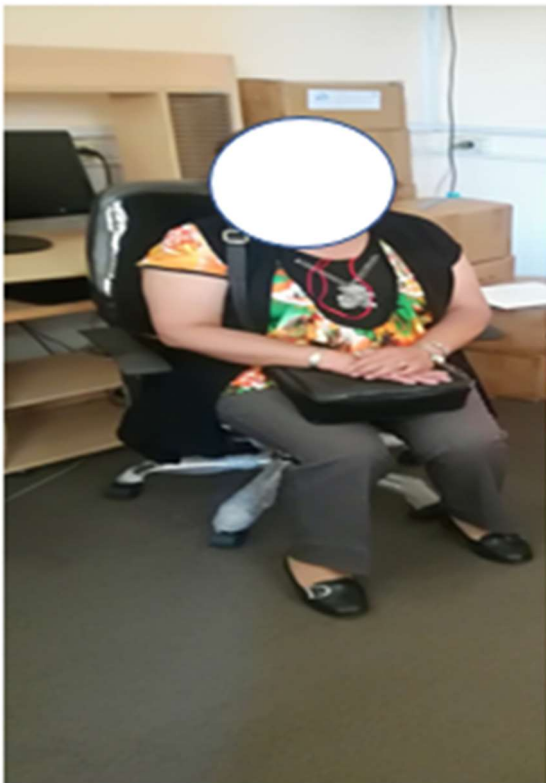
Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

La Paz, 20 de Noviembre de 2020



Firma del Evaluador Experto

➤ ANEXO 8
FOTOGRAFIA DE ACTIVIDADES REALIZADAS CON LOS PARTICIPANTES





Fotógrafo: Viviana Fernández