

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



MAESTRÍA
“PSICOTERAPIA GESTÁLTICA”
TESIS DE GRADO

PROGRAMA GESTÁLTICO DE AUTOCONOCIMIENTO PARA
POTENCIAR EL USO DE LOS RECURSOS PERSONALES
INTERNOS EN UN GRUPO DE EDUCADORAS DEL CENTRO
PANKARITA

Tesis para Optar al Grado de Master

POR: ESTEFANIA PAIVA SUBIETA
TUTOR: Mgs. LUIS CABALLERO BARRIOS

La Paz-Bolivia
Octubre, 2022

Agradecimientos

Mi gran agradecimiento a Luis Caballero por guiar esta investigación, supervisar el trabajo de intervención y por todo el apoyo brindado.

Gracias a la Fundación Boliviana de Psicoterapia Gestáltica, por la generosa colaboración brindada, a través de su presidente Lino Garrido.

Mi gratitud para Patricia Pérez, Directora del Centro Pankarita por abrir las puertas de su institución y por la confianza depositada en mi persona.

Agradezco mucho la colaboración, la confianza y el compromiso de todas las educadoras del Centro Pankarita que participaron en el programa gestáltico de autoconocimiento.

Gracias a Ingrid Tapia por su valiosa contribución.

ÍNDICE GENERAL

	Página
PORTADA	
AGRADECIMIENTOS.....	i
ÍNDICE.....	ii
ÍNDICE DE TABLAS.....	v
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT.....	ix
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	2
PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN.....	2
1.1. ANTECEDENTES.....	2
1.1.1. Antecedentes del problema.....	5
1.1.2. Antecedentes teóricos.....	7
1.2. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	9
1.2.1. Planteamiento del problema.....	9
1.2.2. Formulación del problema.....	12
1.3. OBJETIVOS.....	12
1.3.1. Objetivo general.....	12
1.3.2. Objetivos específicos.....	12
1.4. HIPÓTESIS.....	13
1.5. JUSTIFICACIÓN.....	13
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO.....	16
2.1. INTRODUCCIÓN.....	16
2.1.2. Enfoque epistemológico y teórico.....	16
2.2. Autoconocimiento Gestáltico.....	18
2.2.1. Darse cuenta.....	21
2.2.2. Aquí y ahora.....	23

	Página
2.2.3. Toma de responsabilidad.....	25
2.2.4. Autorregulación.....	25
2.2.5. Escucha Activa.....	27
2.2.6. Ciclo de contacto.....	27
2.2.7. Polaridades.....	34
2.2.8. La importancia de trabajar corporalidad en Gestalt.....	37
2.2.8.1. El sí mismo negado.....	41
2.3. RECURSOS PERSONALES.....	43
2.3.1. Importancia de los recursos personales.....	43
2.3.2. Definición de recursos personales.....	46
2.3.3. Tipos de recursos.....	47
2.3.4. Recursos personales internos.....	48
2.4. Centro de desarrollo y apoyo infantil Pankarita.....	49
2.4.1. Características del grupo de las educadoras parvularias del centro Pankarita.....	50
2.4.2. Características del grupo de educadoras del centro Pankarita que participaron del Programa de intervención.....	50
CAPÍTULO III	
METODOLOGÍA.....	51
3.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	51
3.2. VARIABLES.....	51
3.2.1. Tipos de variables.....	52
3.2.2. Definición.....	52
3.2.3. Operacionalización.....	53
3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	60
3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN.....	61
3.5. AMBIENTE DE INVESTIGACIÓN.....	63
3.6. PROCEDIMIENTO.....	63
CAPÍTULO IV	
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	64

	Página
4.1. Datos obtenidos mediante la aplicación del instrumento de pre y post test.....	64
4.2. Datos del pre y post test obtenidos en el grupo control.....	72
4.3. Datos obtenidos durante la aplicación del programa gestáltico.....	80
de autoconocimiento para potenciar el uso de recursos personales internos en el grupo de educadoras del centro Pankarita	
CAPÍTULO V	
5.1. CONCLUSIONES.....	111
5.2. RECOMENDACIONES.....	115
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA.....	117
ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLAS

	Página
Tabla 1. Clasificación de variable independiente.....	52
Tabla 2. Operacionalización de la variable independiente.....	53
Tabla 3. Operacionalización de la variable dependiente.....	57
Tabla 4: Recursos personales existentes en el grupo de educadoras del centro Pankarita.....	64
Tabla 5: Recursos personales internos existentes en el grupo de educadoras del centro Pankarita.....	65
Tabla 6: Recursos personales externos existentes en el grupo de educadoras del centro Pankarita.....	66
Tabla 7: Recursos personales socioculturales existentes en el grupo de educadoras del centro pankarita.....	67
Tabla 8: Recursos personales internos con frecuencias de uso muchas veces y siempre en el grupo Pankarita.....	67
Tabla 9: Recursos personales internos con frecuencias de uso moderadamente y muchas veces en el grupo Pankarita.....	69
Tabla 10: Recursos personales internos con frecuencia de uso muchas veces en el grupo Pankarita.....	70
Tabla 11: Recursos personales internos con frecuencia de uso moderadamente y siempre en el grupo Pankarita.....	71
Tabla 12: Recursos personales internos con frecuencias de uso moderadamente, muchas veces y siempre en el grupo Pankarita.....	72
Tabla 13: Recursos personales internos existentes en el grupo control.....	73
Tabla 14: Recursos personales externos existentes en el grupo control.....	74
Tabla 15: Recursos personales socioculturales existentes en el grupo control.....	74
Tabla 16: Recursos personales internos con frecuencia de uso muchas veces y siempre en el grupo control.....	75

	Página
Tabla 17: Recursos personales internos con frecuencia de uso moderadamente y siempre en el grupo control.....	75
Tabla 18: Recursos personales internos con frecuencia de uso moderadamente y muchas veces en el grupo control.....	76
Tabla 19: Recursos personales internos con frecuencia de uso muchas veces en el grupo control.....	78
Tabla 20: Recursos personales internos con frecuencia de uso moderadamente en el grupo control.....	79
Tabla 21: Toma de conciencia corporal de la educadora Magnolia durante las dinámicas de corporalidad en el Programa gestáltico.....	81
Tabla 22: Toma de conciencia corporal de la educadora Azucena durante las dinámicas de corporalidad en el Programa gestáltico.....	83
Tabla 23: Toma de conciencia corporal de la educadora Kantuta durante las dinámicas de corporalidad en el Programa gestáltico.....	84
Tabla 24: Toma de conciencia corporal de la educadora Girasol durante las dinámicas de corporalidad en el Programa gestáltico.....	86
Tabla 25: Toma de conciencia corporal de la educadora Margarita durante las dinámicas de corporalidad en el Programa gestáltico.....	88
Tabla 26: Toma de conciencia corporal de la educadora Orquídea durante las dinámicas de corporalidad en el Programa gestáltico.....	90
Tabla 27: Recursos internos que la educadora Magnolia utilizó por semana a partir de la tercera sesión del Programa gestáltico.....	93
Tabla 28: Recursos internos que la educadora Azucena utilizó por semana a partir de la tercera sesión del Programa gestáltico.....	93
Tabla 29: Recursos internos que la educadora Kantuta utilizó por semana a partir de la tercera sesión del Programa gestáltico.....	94
Tabla 30: Recursos internos que la educadora Girasol utilizó por semana a partir de la tercera sesión del Programa gestáltico.....	94

Página

Tabla 31: Recursos internos que la educadora Margarita utilizó por semana a partir de la tercera sesión del Programa gestáltico.....	95
Tabla 32: Recursos internos que la educadora Orquídea utilizó por semana a partir de la tercera sesión del Programa gestáltico.....	95
Tabla 33: Emociones expresadas por la educadora Magnolia en rondas de inicio, de cierre y en la dinámica de la décima sesión.....	96
Tabla 34: Emociones expresadas por la educadora Azucena en rondas de inicio, de cierre y en la dinámica de la décima sesión.....	96
Tabla 35: Emociones expresadas por la educadora Kantuta en rondas de inicio, de cierre y en la dinámica de la décima sesión.....	97
Tabla 36: Emociones expresadas por la educadora Girasol en rondas de inicio, de cierre y en la dinámica de la décima sesión.....	97
Tabla 37: Emociones expresadas por la educadora Margarita en rondas de inicio, de cierre y en la dinámica de la décima sesión.....	98
Tabla 38: Emociones expresadas por la educadora Orquídea en rondas de inicio, de cierre y en la dinámica de la décima sesión.....	98
Tabla 39: Recursos personales internos identificados por la educadora Magnolia durante el Programa gestáltico.....	99
Tabla 40: Recursos personales internos identificados por la educadora Azucena durante el Programa gestáltico.....	100
Tabla 41: Recursos personales internos identificados por la educadora Kantuta durante el Programa gestáltico.....	101
Tabla 42: Recursos personales internos identificados por la educadora Girasol durante el Programa gestáltico.....	102
Tabla 43: Recursos personales internos identificados por la educadora Margarita durante el Programa gestáltico.....	103
Tabla 44: Recursos personales internos identificados por la educadora Orquídea durante el Programa gestáltico.....	104

RESUMEN

Este trabajo de investigación aplicó un Programa gestáltico de autoconocimiento a un grupo de seis educadoras del centro de desarrollo y apoyo infantil Pankarita, con el principal objetivo de potenciar los recursos personales internos existentes en cada una de ellas. La metodología utilizada es de tipo interventivo- formativa, tiene un diseño de tipo cuasi-experimental, tuvo un grupo control y utilizó tanto para el acopio como para el análisis de información técnicas cualitativas y cuantitativas. Debido a la pandemia por Coronavirus, el trabajo de intervención se realizó virtualmente a través de la plataforma Zoom. Sin embargo, se procuró que las educadoras tengan un ambiente con un espacio adecuado para el trabajo, buena iluminación, privacidad, ausencia de ruido y material necesario para realizar algunas de las actividades. Las principales conclusiones a las que llegó esta investigación son que en este grupo de educadoras existen más recursos personales internos que externos y socioculturales; que la aplicación del programa gestáltico incrementó la identificación, el uso consciente de los recursos personales internos y produjo cambios en la frecuencia de uso de los mismos. También que la potenciación del uso de recursos personales internos contribuyó significativamente al desarrollo personal del grupo de educadoras del centro Pankarita.

Palabras clave

Autoconocimiento gestáltico

Recursos personales

Recursos personales internos

ABSTRACT

This research work applied a Gestalt Program of self-knowledge to a group of six educators from the Development and Child Support Center “Pankarita”, with the main objective of enhancing the internal personal resources existing in each one of them. The methodology applied is interventional – formative, has a design quasi-experimental, had a control group and used both the accumulation and analysis of qualitative and quantitative information techniques. Due to the Coronavirus pandemic, the intervention work was carried out virtually through the Zoom platform, however efforts were made for the educators to have an environment with an adequate space to fulfill this work, decent illumination, privacy, quietness and the needed materials to perform some activities.

The main conclusions reached by this investigation are that in this group of educators exist more internal personal resources than external and sociocultural ones; that the application of the Gestalt Program increased the identification, the conscious use of internal personal resources and produced changes in the frequency of their use. Moreover, that the empowerment of use of internal personal resources contributed significantly to the personal development of the group of educators from “Pankarita” Center.

Keywords

Gestalt self-knowledge

Personal resources

Internal personal resources

INTRODUCCIÓN

Esta investigación titulada: “Programa gestáltico de autoconocimiento para potenciar el uso de los recursos personales internos en un grupo de educadoras del centro Pankarita”, pretendió conocer inicialmente las necesidades y habilidades con las que cuentan las educadoras que conformaron el grupo de estudio. Asimismo, indagó si previamente a esta investigación, algunas de ellas participaron en un proceso terapéutico y de autoconocimiento con enfoque gestáltico. Todo ello con la finalidad de elaborar y aplicar un Programa gestáltico de autoconocimiento que las acompañara a realizar un proceso de introspección, que les permitiera tomar conciencia de ellas mismas en el presente, enriquecer el uso de sus recursos personales internos, sus habilidades intrapersonales e interpersonales, con el propósito de contribuir al desarrollo de su potencial humano.

De esta manera los objetivos que este trabajo persiguió se orientaron a determinar si la aplicación del programa fortalecía el uso de los recursos personales internos de un grupo de educadoras del centro Pankarita, a identificar los recursos personales que estaban utilizando y la tipología a la que éstos pertenecen, a comprobar si la aplicación del programa gestáltico de autoconocimiento apoyaba al desarrollo personal de este grupo de educadoras y si el fortalecimiento del uso de los recursos personales internos contribuía a su crecimiento personal y enriquecía su práctica profesional.

La orientación teórica de esta investigación es la psicoterapia gestáltica, un enfoque humanista, existencial que otorga importancia al presente, a la experiencia inmediata, al cuerpo, a las sensaciones físicas, a las emociones, a las percepciones, a los pensamientos, la singularidad, responsabilidad, los procesos relacionales y que tiene una visión holística del organismo y su medio.

En cuanto a la metodología, esta investigación es de tipo interventivo- formativa, tiene un diseño de tipo cuasi-experimental, trabajó con un grupo muestral conformado con seis educadoras que desempeñan su labor en un centro de desarrollo y apoyo infantil en la ciudad de El Alto, contó con un grupo control y utilizó tanto para el acopio como para el análisis de información técnicas cualitativas y cuantitativas.

CAPÍTULO I

PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

1.1. ANTECEDENTES

Este trabajo de investigación se realizó en Bolivia, en la ciudad de El Alto, en un momento histórico complejo tanto a nivel de la salud como a nivel socioeconómico debido a la afectación causada por la pandemia de la Covid 19.

Esta enfermedad infecciosa por Coronavirus que surgió a fines de 2019 en la República Popular de China y se expandió en más de 100 países, fue declarada en marzo de 2020 como pandemia por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Debido a que esta enfermedad tiene una alta morbilidad y pone en riesgo de colapso a los sistemas de salud, los gobiernos de cada país impusieron, durante un periodo del 2020, restricciones de viajes, cuarentenas, confinamientos, cancelación de eventos y el cierre de establecimientos educativos en más de 124 países, incluido Bolivia (Anónimo, 2020).

Todas estas medidas asumidas con el fin de tratar de disminuir la curva epidémica, condujeron a una reducción drástica de la actividad económica, a un aumento paralelo de desempleo y a establecer nuevas formas de relacionamiento social que precisaron un proceso de adaptación continuo.

Para el 2020 un número reducido de departamentos y municipios de Bolivia, entre los que se encontraba la ciudad de El Alto, estaban dejando paulatinamente la categoría de riesgo alto de contagio y estaban pasando a la de riesgo medio, lo cual permitió a algunos sectores sociales flexibilizar la cuarentena. Sin embargo, existía una demanda continua de los sectores de la población que obtienen sus ingresos económicos diariamente, de ampliar esta flexibilización de la cuarentena a varios departamentos y municipios del país.

Asimismo, una parte de la población boliviana estaba pidiendo dar celeridad a la convocatoria a elecciones presidenciales, ya que en ese momento el país se encontraba al mando de un gobierno transitorio.

En referencia al trabajo de campo de esta investigación, éste se efectuó en un grupo de educadoras que desempeñan su labor profesional en el Centro de desarrollo y apoyo infantil Pankarita. Esta institución se encuentra ubicada en el Plan 175, calle nueve de Ciudad Satélite. Fue fundada en 1994 y lleva hasta el momento dieciocho años desempeñando la labor educativa en el nivel inicial con niños y niñas que tienen desde tres hasta aproximadamente seis años de edad.

De acuerdo a los datos proporcionados por la directora del centro Pankarita, hasta febrero del 2020 éste venía atravesando un proceso de consolidación institucional, sin embargo, a partir de la afectación de la pandemia, de manera abrupta y sorpresiva pasó a una etapa de inestabilidad económica, crisis e inseguridad laboral. Por el contexto, las medidas de cuidado y restricción que, hasta fines de 2020, se estaban tomando en el país, no había esperanza de que pudieran retomar el trabajo presencial con el grupo de niñas y niños menores de cuatro años.

El centro Pankarita cuenta con un equipo de trabajo conformado por educadoras parvularias con nivel técnico medio y técnico superior, trece de ellas son titulares, seis son de apoyo y antes de que inicie la pandemia había tres estudiantes que estaban realizando sus prácticas guiadas.

Desde hace dos años, las educadoras que trabajan en Pankarita cuentan con la oportunidad, si es que así lo desean, de poder iniciar un proceso de trabajo terapéutico individual con enfoque gestáltico. De acuerdo a los datos proporcionados, en la gestión 2019 aproximadamente quince educadoras estaban realizando este proceso de terapia individual. Desafortunadamente el 2020 fue difícil retomar el mismo por los motivos ya mencionados.

Lo que motivó a la directora de este centro a brindar la oportunidad de que las educadoras, que conforman su equipo de trabajo, tengan la opción de realizar un trabajo terapéutico, fue desarrollar un área importante del proyecto institucional que se denomina “mi ser educadora”. Esta área tiene como propósito realizar una introspección personal que, partiendo de las motivaciones que llevaron a las educadoras a elegir este tipo de labor, contribuya al desarrollo y mejoramiento del ejercicio profesional de las mismas. En este sentido la directora de

Pankarita, Patricia Pérez manifestó que: “...desarrollar un trabajo terapéutico se presentó como una gran oportunidad para que las educadoras logren observar sus capacidades, transformar sus debilidades en fortalezas y finalmente logren aportar a la construcción de seres fuertes y decididos”.¹

Respecto a esta dimensión del Ser, es importante tener en cuenta que la vigente Ley 070 de educación boliviana, considera la formación educativa de manera integral, enfatiza los valores humanos y las facultades de cada persona para su desarrollo personal. En este cometido se indica que para la aplicación de esta norma debe formularse un plan curricular donde se establezcan las bases del desarrollo del contenido educativo a través de actividades que sean formativas, lúdicas, psicomotrices y mediante cuatro dimensiones que son: “el ser, el saber, el hacer y el decidir”. La primera está relacionada con los valores, los principios, la identidad, las actitudes, la espiritualidad y en general todo lo que conforma a la persona. El saber está relacionado con la teoría, la práctica y el conocimiento; el decidir con la organización política, comunitaria; y el hacer con la práctica y la producción material e intelectual.

Si bien este plan curricular se aplica a las y los estudiantes que están cursando los distintos niveles de la educación formal, existen directores de establecimientos educativos que utilizan estos fundamentos metodológicos en el trabajo y en la evaluación de las maestras y los maestros, como es el caso de la directora del centro Pankarita.

Es a partir de este interés por trabajar la dimensión: “el ser de las educadoras” que conforman el equipo del centro Pankarita, que la directora de la institución comunicó a la investigadora algunas necesidades que en ese momento tenían las educadoras, como por ejemplo trabajar más en cuanto al reconocimiento y desarrollo de sus habilidades, la toma de conciencia y el mejoramiento de sus debilidades, el equilibrar y reforzar actitudes que velan por su bienestar y les abre, al mismo tiempo, oportunidades de actualización permanente.

Considerando estos requerimientos y la apertura de la institución para realizar un trabajo de desarrollo personal, se propuso a través de esta investigación la aplicación de un Programa gestáltico de autoconocimiento enfocado en potenciar el uso de los recursos personales

¹ Entrevista a Patria Pérez, realizada el 14 de mayo de 2020.

internos de las educadoras, que además de apoyar a su desarrollo personal y profesional, acompañe y contribuya a fortalecer el proceso terapéutico que de manera individual vinieron realizando algunas de ellas hasta el año pasado.

1.1.1. Antecedentes del problema

Durante los últimos años se han producido estudios que señalan “la importancia que tienen las biografías de los educadores y la incidencia de los ciclos de vida en su actuación profesional. Éstos han ido remarcando y mostrando evidencias sobre cómo el desarrollo personal acaba teniendo una influencia notable en el desempeño profesional de los educadores o profesores” (Zavalza, 2011; p. 6).

En este sentido se indica que la formación del profesorado pasa por el desarrollo de una identidad profesional que se basa en tres componentes sustanciales: la formación disciplinar, la formación pedagógica y la formación personal. Esta última involucra la autoestima, el equilibrio personal, la madurez, la capacidad de relación, entre otros aspectos del carácter y de la personalidad. En el estudio que Zavalza (2011) realizó, identificó que estos componentes en la mayoría de los casos tienen una distribución desigual en la formación real del profesorado, sin que importe el nivel educativo en el que ejercen su profesión. Siendo el aspecto común a todos ellos la escasa relevancia de la formación personal.

A partir de ello, la crítica que se realiza, se centra en enfatizar que “por mucho conocimiento que se posea en el ámbito disciplinar o en el pedagógico, ese equipamiento resultará insuficiente para entablar en buenas condiciones la profunda relación personal que conlleva la atención a escolares, en especial a niños pequeños” (Zavalza, 2011; p.16). Sobre todo, porque desde el punto de vista del autor citado, el ejercicio de este tipo de profesión demanda una significativa implicación personal, un alto grado de compromiso y de inteligencia emocional, al igual que el desarrollo de mayor sensibilidad, la cual sólo puede ser obtenida a través de la formación personal.

Por otro lado, también se menciona que existe el riesgo de que algunas educadoras, que asumen con gran pasión y entrega personal su profesión, dejen de lado el tiempo necesario

para dedicarse a ellas mismas, lo cual puede llegar a repercutir en su salud y bienestar personal (Zavalza, 2011).

Dentro del enfoque gestáltico, el ámbito de la educación reviste una gran importancia, si bien realizar un proceso de autoconocimiento gestáltico es muy relevante y favorable para cualquier persona, lo es más para los educadores y las educadoras pues les aporta mayor seguridad y confianza a la hora de conducir el proceso de enseñanza- aprendizaje, les permite identificar, valorar y acrecentar los recursos personales con los que podrían intervenir en un momento dado a partir de sus conocimientos. Además, les permite valorar sus saberes y todo lo que pueden ofrecer, aporta a la creación de nuevas metas, a incrementar la creatividad, inspira confianza y seguridad a los estudiantes, lo cual contribuye a un desarrollo exitoso de su labor (Segarra, 2015).

Realizar un trabajo de desarrollo personal, actualizarlo en el transcurso del tiempo y en las distintas etapas del ciclo vital, es un pilar fundamental para que el educador o la educadora pueda desarrollarse individual y profesionalmente de manera gratificante y satisfactoria, ya que "...sólo quien se encuentra a sí mismo y se valora, podrá ser productivo para sí y para los demás. De ahí la necesidad de un trabajo personal de autoconocimiento y maduración por parte del profesorado" (Millar y Troncoso, 2005, p.47).

Además, prestar atención al trabajo con los recursos personales, sobre todo con los recursos internos, contribuye a que las personas crezcan y prosperen en diferentes áreas como ser el trabajo, las relaciones interpersonales y también les ayuda a velar por su salud integral (Sánchez y Paniagua, 2010).

Estos antecedentes son los que respaldan la elección del tema de investigación e incentivan a la vez la realización de este trabajo.

1.1.2. Antecedentes teóricos

Durante la revisión de estudios que hayan explorado previamente el tema que se plantea en esta investigación o algún aspecto del mismo, se seleccionaron dos que son tomados como referentes y son presentados de forma resumida a continuación.

Una de las investigaciones realizada el 2019 es la titulada: “Técnicas de la Gestalt para el autoconocimiento. Caso: internos del recinto penitenciario San Pedro de La Paz”. El principal objetivo de este estudio fue aplicar el enfoque gestáltico en dos grupos de autoconocimiento en internos del recinto penitenciario San Pedro. Para ello se planteó describir la dinámica inicial de los grupos de autoconocimiento de los internos, describir el proceso de estos grupos y también los resultados al cierre de los mismos.

Esta investigación fue de tipo exploratoria- descriptiva y el diseño de investigación fue no experimental y fenomenológico. Se seleccionaron técnicas de investigación cualitativas y los instrumentos utilizados durante el trabajo de campo fueron el registro escrito y la observación participante (Limpias, 2019).

Los resultados presentados describen los avances y logros que el proceso de autoconocimiento generó en los participantes de cada grupo con el que se trabajó, entre los cuales están la toma de conciencia corporal y emocional en el presente, la introspección, reconocer los recursos personales, la toma de responsabilidad, el valor del perdón, tener una respiración consciente, la autoreflexión, realizar catarsis, trabajar gestalts abiertas terapéuticamente, identificación de mecanismos de defensa y la apropiación del darse cuenta (Limpias, 2019).

En esta investigación se pudo identificar que existe un aporte teórico, conceptual enriquecedor en cuanto a la problemática carcelaria y también al enfoque de la psicoterapia gestáltica, sin embargo, presenta limitaciones a nivel metodológico.

La segunda investigación realizada durante el periodo 2007 -2009 y publicada el año 2010 fue la titulada: “Cicatrices y crecimiento. Las experiencias traumáticas y los recursos existentes en la población estudiantil de La Paz y El Alto”. Este estudio fue realizado por la doctora Colette Jansen Esterman y un equipo de varios(as) psicólogos(as) bolivianos(as). Lo que motivó la realización de este trabajo de investigación fue el deseo e interés de entender a las personas

afectadas por un suceso traumático y brindarles un acompañamiento adecuado según sus necesidades. Con éste se pretendió conocer más sobre las causas y las consecuencias psicosociales de los eventos traumáticos en la vida de las personas que participaron de los grupos de autoconocimiento (Jansen, 2010).

En este estudio se utilizó un procedimiento multi-metodológico, se elaboraron instrumentos de medición como ser cuestionarios, inventarios y escalas para recabar datos que fueron procesados utilizando técnicas cuantitativas y también se elaboraron informes de los casos abordados en grupos terapéuticos de autoconocimiento utilizando técnicas cualitativas.

El trabajo terapéutico se realizó durante cuatro meses con diferentes grupos de autoconocimiento conformados por estudiantes de la Universidad Católica Boliviana (UCB), de la Universidad Mayor de San Andrés (UMSA) en la ciudad de La Paz y de la Universidad Pública de El Alto (UPEA), quienes voluntariamente decidieron participar en el estudio. En total se trabajó con 166 estudiantes bolivianos, 75 formaban parte de la UCB, 38 de la UMSA y 53 de la UPEA. La investigación tuvo un grupo control que estuvo conformado por 33 jóvenes europeos que tenían una estadía temporal en Bolivia (Jansen, 2010).

De manera general, los resultados obtenidos muestran que la prevalencia de eventos potencialmente traumáticos en Bolivia es relativamente alta, que la prevalencia de la sintomatología del “Síndrome de estrés psicotraumático” (SEP) es relativamente baja, que cierta cantidad de la población boliviana padece de determinados síntomas del SEP crónico, mientras que una cantidad mayor padece de determinados síntomas del SEP complejo. En cuanto al SEP simple se señala que más de la mitad de los participantes bolivianos padecen de síntomas pertenecientes a este grupo de síndrome, los cuales se manifiestan después de que la reacción inicial normal generada por la situación traumática se ha vuelto crónica.

Los hallazgos de este estudio también señalan que el desarrollo de un SEP depende de varios factores como la intensidad, la intencionalidad y la duración del suceso traumático, la edad de la persona, su historia clínica, el apoyo recibido, los propios recursos, las estrategias de afrontamiento y la actitud reactiva de la persona.

Se indica que una cuarta parte de los participantes de Europa y más de la mitad de los participantes bolivianos padecen de varios síntomas del SEP. En cuanto a la reacción hacia las experiencias traumáticas se manifiesta que los participantes europeos presentan menor grado de disociación y menor crecimiento post-traumático, sin embargo, cuando éstos han experimentado muchas experiencias traumáticas se aproximan a los participantes bolivianos con una disociación frecuente y un crecimiento post traumático alto (Jansen, 2010).

En base a los cuestionarios y las entrevistas realizadas durante el trabajo de campo, se identificó que el síntoma más frecuente y resaltante es la amnesia disociativa. Asimismo, los resultados de la investigación afirman la importancia de disponer de una variedad de estrategias de confrontación y utilizarlas con flexibilidad para lograr una mayor eficacia. En cuanto a los recursos o estrategias más resaltantes que ayudan a bajar el estrés y alivian los síntomas de los estudiantes bolivianos entrevistados, se encontraron la familia, la fe, el humor, la fiesta y la amnesia o el olvido. El recurso en común que se encontró tanto en jóvenes bolivianos como europeos fue el humor (Jansen, 2010).

Esta investigación presenta aportes muy útiles y valiosos tanto a nivel teórico, conceptual como metodológico sobre el tema de la psico- traumatología abordada desde un enfoque gestáltico. Realiza un estudio y análisis tomando en cuenta diversas variables atributivas, crea y valida instrumentos de medición muy ventajosos, algunos para ayudar al tratamiento específico de las experiencias traumáticas y otros que sirven para identificar los recursos y las estrategias de confrontación personal.

1.2.PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.2.1. Planteamiento del problema

Desde la antigüedad los filósofos griegos han planteado como una de las mayores metas la necesidad de conocerse a uno mismo. Si bien consideraban importante el conocimiento del mundo que nos rodea, lo principal era el conocimiento de uno mismo.

Es la mirada interna, la mirada del autoconocimiento la que posibilita al ser humano ingresar dentro de sí mismo, descubrirse, desarrollar su potencial humano e incluso llegar a trascenderse si así lo desea (Lazos, 2018).

El autoconocimiento que se efectúa desde el enfoque de la psicoterapia gestáltica implica realizar un proceso mediante el cual se trabaja la toma de consciencia de las fortalezas, las debilidades, el darse cuenta de la manera en la que se experimentan y gestionan las emociones de manera integrada, tomando en cuenta lo mental y lo corporal como una unidad. Este proceso de autoconocimiento es una invitación a desandar algunos caminos para ir construyendo otros, conlleva la apropiación y responsabilidad consciente del sí mismo, recuperar el funcionamiento espontáneo, "...experimentar nuevas posibilidades de hacer contacto, recuperar la capacidad de hacer nuevos ajustes creativos, tener una nueva organización de la experiencia del campo organismo-entorno" (Spagnuolo, 2013, p. 57); permite integrar como parte de la persona no sólo los aspectos positivos sino también las sombras y encontrar un equilibrio que favorezca la formación de una actitud sana, flexible, consciente y auténtica.

El autoconocimiento es un proceso continuo, permanente que favorece la adquisición de herramientas que permiten tener mayor conocimiento y consciencia de las necesidades personales, saber satisfacerlas, afrontar las adversidades, solucionar problemas, expresar emociones y responsabilizarse de las acciones de manera consciente. Todos estos aspectos son importantes para el desarrollo integral de las personas (Civatti, 2015).

Iniciar un proceso de autoconocimiento siguiendo el enfoque de la psicoterapia gestáltica ayuda a estar en contacto en el presente, a identificar y utilizar los propios recursos a la hora de afrontar los desafíos que se presentan de manera inevitable a lo largo de la vida y también favorece el ir en busca de aquello que se anhela desde la esencia del sí mismo. En este sentido, la psicoterapia gestáltica se centra en las fortalezas de la persona, es útil no sólo cuando la persona tiene un problema o un trastorno, sino también en el ámbito del crecimiento personal y la promoción de la salud integral. Por ello está abierta para las personas que quieran conocerse mejor a sí mismas y desarrollar su potencial humano. De esta manera cualquier persona que esté interesada en trabajar en sí misma puede optar por este enfoque terapéutico que se efectúa a nivel individual, grupal y en pareja ya que trabaja con la persona como un todo, teniendo en cuenta sus relaciones interpersonales (Plaza, 2019).

Desde el enfoque humanista centrado en la persona, se considera que los individuos están en un continuo proceso de construcción de sí mismos y que pueden ampliar su potencial como seres humanos, por lo que los recursos estarían concebidos como parte de este potencial disponible y por desarrollar. Rogers (como se citó en Rivera y Pérez, 2012).

Por su parte, la teoría de la conservación de los recursos señala que tanto la percepción de la amenaza de pérdida de los recursos, como la pérdida real de los mismos, son suficientes para producir estrés, es por ello que con frecuencia las personas se esfuerzan por mantener sus recursos, incrementarlos o desarrollarlos. Hobfoll y Lilly (como se citó en Rivera y Pérez, 2012).

De igual manera, otros investigadores consideran que “los recursos son determinantes clave del desempeño, de la adaptación y del cambio, ya que los seres humanos emplean sus recursos personales para regularse a sí mismos y a sus relaciones sociales. Es así que los recursos también influyen en cómo los individuos se organizan, comportan y ajustan a los diversos contextos sociales”.

Alvaro et al (como se citó en Rivera y Pérez, 2012, p. 3).

La psicoterapeuta gestáltica Ivana Vidakovic (2013) manifiesta que trabajar en los recursos personales permite tomar conciencia y “centrarse en todos los elementos de apoyo que existen en uno mismo y en su entorno en el momento actual” (p.416).

Teniendo en cuenta que las y los educadores(as) no sólo transmiten conocimientos específicos sino también valores y actitudes a través de su ejemplo, que llegan a ser referentes para los estudiantes y que el comportamiento y desenvolvimiento que tienen en el aula repercute en el desarrollo de los estudiantes, se considera importante y necesario que tengan la oportunidad de realizar un proceso de autoconocimiento gestáltico que les permita tomar mayor conciencia y darse cuenta en el presente de los recursos personales internos que podrían incluir o potenciar en post de su crecimiento personal y profesional (Rial, s.a).

1.2.2. Formulación del problema

En base a lo mencionado en el planteamiento del problema, las interrogantes que guiaron esta investigación fueron las siguientes:

¿La aplicación del programa gestáltico de autoconocimiento potencia el uso de los recursos personales internos de un grupo de educadoras del centro Pankarita?

¿En qué grado la aplicación del programa gestáltico de autoconocimiento potencia el uso de los recursos personales internos de un grupo de educadoras del centro Pankarita?

¿Qué cambios genera la aplicación del programa gestáltico de autoconocimiento en la manifestación de los recursos personales internos de un grupo de educadoras del centro Pankarita?

¿Qué recursos personales existen en un grupo de educadoras del centro Pankarita?

¿La potenciación de los recursos personales internos contribuye al crecimiento personal de un grupo de educadoras del centro Pankarita?

¿La potenciación de los recursos personales internos contribuye a la práctica profesional de un grupo de educadoras del centro Pankarita?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo general

Determinar si la aplicación del programa gestáltico de autoconocimiento potencia el uso de los recursos personales internos en un grupo de educadoras del centro Pankarita.

1.3.2. Objetivos específicos

- Establecer el grado de potenciación del uso de los recursos personales internos que la aplicación del programa gestáltico de autoconocimiento produce en un grupo de educadoras del centro Pankarita.
- Identificar los cambios que la aplicación del programa gestáltico de autoconocimiento genera en la manifestación de los recursos personales internos en un grupo de educadoras del centro Pankarita.
- Identificar los recursos personales que existen en un grupo de educadoras del centro Pankarita.

- Comprobar si la potenciación del uso de los recursos personales internos contribuye al crecimiento personal de un grupo de educadoras del centro Pankarita.
- Identificar si la potenciación del uso de los recursos personales internos contribuye a la práctica profesional de un grupo de educadoras del centro Pankarita.

1.3.HIPÓTESIS

1.3.1. Hipótesis fundamental

(Hi) La aplicación del programa gestáltico de autoconocimiento potencia significativamente el uso de los recursos personales internos en un grupo de educadoras del centro Pankarita.

1.3.2. Hipótesis complementarias

Hi: La aplicación del programa gestáltico de autoconocimiento incrementa la expresión consciente de los recursos personales internos con los que cuentan las educadoras.

Hi: La potenciación del uso de los recursos personales internos contribuye significativamente al crecimiento personal de un grupo de educadoras, ya que favorece la capacidad de darse cuenta, de centrarse en el presente, de contactar conscientemente con sus recursos personales internos, necesidades y también de tomar conciencia de la capacidad de autorregularse y responsabilizarse de lo que va surgiendo en sí mismas en el presente.

Hi: La potenciación de los recursos personales internos contribuye de forma significativa a la práctica profesional en un grupo de educadoras del centro Pankarita.

1.4. JUSTIFICACIÓN

Se considera que realizar un proceso gestáltico de autoconocimiento que trabaje recursos personales, poniendo énfasis en los recursos internos, permite dar continuidad al proceso permanente de construcción personal, darse cuenta de las herramientas individuales con las que se cuenta en el presente, poner atención a todos los detalles y aspectos del funcionamiento holístico de la persona momento a momento, lo cual aporta a que los seres humanos unifiquen las dimensiones que los conforman y tengan una mirada integral de sí mismos, afirmen su forma de ser y estar en el aquí y ahora.

Desde el enfoque humanista y el de la psicoterapia gestáltica el trabajar con los recursos personales permite que las personas amplíen y desarrollen su potencial como seres humanos. Fortalecer específicamente los recursos internos permite que las personas encuentren mayor

apoyo en sí mismas, aumenten su capacidad para utilizar sus fortalezas, puedan a partir de ello ampliar sus ajustes creativos frente a situaciones que implican cambios y adaptación, lo cual posibilita enfrentar las dificultades y los desafíos cuidando la salud y la calidad de vida.

En este sentido, esta investigación aporta conocimientos y experiencias de trabajo obtenidas a partir de la aplicación de un Programa gestáltico de autoconocimiento a un grupo de trabajadoras en el área de la educación. Con éstos se contribuyó al cuidado de la salud integral de las educadoras a través de la identificación consciente de sus recursos personales y del fortalecimiento del uso de sus recursos personales internos, los cuales son soportes que les ayudaron a transitar la etapa de pandemia, inestabilidad laboral y de procesos adaptativos a nuevas formas de convivencia social que se vinieron generando a causa del Coronavirus. También las acompañaron durante la aplicación del Programa gestáltico de autoconocimiento y, en general, a futuro les puede servir en su vida cotidiana ya que a través del trabajo personal se benefician distintas áreas como ser la profesional, familiar y social, esto debido a que la realización de un trabajo con los recursos internos, repercute de manera integral en la mejora y el enriquecimiento estructural de la persona y su entorno.

Otra de las finalidades de esta investigación fue aportar al trabajo terapéutico individual que vienen realizando las educadoras que conforman el grupo muestral. También contribuir, mediante el diseño y la aplicación del programa de intervención, a satisfacer la necesidad comunicada a la autora de este trabajo en el primer contacto que tuvo con la directora del centro Pankarita, de fortalecer la formación y el desarrollo personal de un grupo de educadoras para coadyuvar a que optimicen la labor significativa que realizan en el centro infantil.

Por otro lado, los conocimientos y las experiencias obtenidas con este trabajo constituyen un aporte al área de investigación de la psicología y particularmente al ámbito de la psicoterapia gestáltica.

En cuanto a los instrumentos metodológicos que se utilizaron para llevar a cabo la evaluación y la intervención del programa propuesto en este trabajo, se cree que algunos de éstos aportan a la metodología de investigación que utiliza la ciencia de la psicología.

Asimismo, se considera que esta investigación constituye una referencia y un punto de partida que puede ser replicado, tomando en cuenta los conocimientos y las experiencias sistematizados(as), en futuros trabajos que se interesen en abordar el tema de recursos personales, a nivel grupal o individual, y/o en indagar sobre los aportes que la aplicación de un Programa de autoconocimiento, que sigue el enfoque de la psicoterapia gestáltica, puede generar en un grupo de educadoras de nivel inicial.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. INTRODUCCIÓN

En este capítulo se desarrollan los conceptos teóricos que guían y sustentan el Programa gestáltico de autoconocimiento para potenciar el uso de los recursos personales internos en un grupo de educadoras del Centro Pankarita. Esta estructura conceptual abarca la descripción del autoconocimiento gestáltico, la explicación de algunos de los fundamentos principales de la psicoterapia gestáltica como el darse cuenta, el aquí y ahora, la toma de responsabilidad y la escucha activa. También expone la autorregulación orgánica, explica el ciclo de contacto, las polaridades, la importancia de trabajar la corporalidad en Gestalt, desarrolla el tema de los recursos personales, enfatizando los recursos internos y finalmente da a conocer las características tanto del centro Pankarita, como del grupo de educadoras que participaron del programa que se presenta en esta investigación.

Asimismo, la herramienta conceptual que se presenta constituye la base que permite entender la formulación de los resultados obtenidos, así como las conclusiones y recomendaciones que surgieron del trabajo de intervención.

2.1.2. Enfoque epistemológico y teórico

La orientación epistemológica que se adecúa al planteamiento de esta investigación comparte visiones tanto del paradigma del lenguaje como del paradigma de la vida. La psicoterapia gestáltica se relaciona con el paradigma del lenguaje en tanto éste se expresa en la fenomenología y emerge en una época y cultura posmoderna caracterizada por el surgimiento de una pluralidad de saberes, de modelos filosóficos, culturales y de nuevas espiritualidades. Bajo este paradigma se establece lo estético como criterio de validez, el lenguaje deja su estatus de objeto de descripción y permite comprender y escuchar al otro (Tintaya, 2015, p.26).

Con el paradigma de la vida, que surge en una época denominada transmoderna, la psicoterapia gestáltica comparte la visión de que “el conocimiento es un proceso que no se

reduce a una simple operación de la razón, ni a una narrativa lingüística... sino que es un saber que cuida la vida, el sentido de la vida de las personas, de su entorno social, natural y simbólico” (Tintaya, 2015, p.34).

Otro punto en común que tiene con este paradigma, es el valor que le da al restablecimiento del equilibrio y la armonía en la toma de conciencia interna y en el contacto externo, la mirada integral de la vida y la afirmación de la forma particular que tiene cada persona de ser y realizarse en el mundo (Ibíd).

El enfoque teórico de esta investigación es la psicoterapia gestáltica. Esta psicoterapia forma parte de la corriente humanista- existencial de la psicología, la cual nació tras una revolución en el pensamiento filosófico y psicológico, que produjo una ruptura epistemológica con la filosofía clásica y la ciencia psicológica que seguía un paradigma positivista a inicios del siglo XX, y que presentaba limitaciones para comprender los fenómenos psicológicos y humanos de la época (Riveros, s.a: 1).

Este nuevo enfoque psicológico surgió simultáneamente en Estados Unidos y Europa como una nueva “ciencia que buscaba integrar una concepción humana y terapéutica más holística, filosófica y científica”. Logró legitimar la dimensión subjetiva del ser humano a partir de la experiencia interna (Ibíd: 2).

El humanismo, tanto en Europa como en Estados Unidos, tuvo un amplio trasfondo filosófico que estuvo representado por pensadores fenomenológicos como Husserl, Heidegger, Sartre Ortega, Gasset, Biswanger, Merleau Ponty; por existencialistas como Sartre, Unamuno, Camus, Marcel, y Saint Exupéry. Paulatinamente se incorporaron Viktor Frankl, Martin Buber, Paul Tillich, Kurt Goldstein, Erich Fromm, Carl Rogers, Abraham Maslow, Fritz Perls, Rollo May, Karen Horney, Aldous Huxley, Herbert Marcuse, Sidney Jourard, Eugene Gendlin y Claudio Naranjo (Ibid:6).

La terapia Gestáltica emergió después de la segunda guerra mundial con Frederick Perls, bajo un enfoque existencial- fenomenológico que se fundamenta en el holismo y en la teoría de campo o ambiente planteada por Lewin. Es holista debido a que se centra principalmente en la

existencia total de la persona, es existencial en la medida en que es experiencial, experimental y es fenomenológica ya que está centrada en el aquí y ahora (Lowenstern, 2009, p.18).

2.2. Autoconocimiento Gestáltico

La terapia gestáltica es la aplicación de una filosofía de vida que enfoca el funcionamiento holístico del organismo humano momento a momento, poniendo atención a todos sus detalles y complejidad; es una terapia existencial que valora a la persona por lo que es. En este sentido el autoconocimiento gestáltico es un proceso comprometido fundamentalmente con el momento presente y con el darse cuenta de aspectos que son inadvertidos para la persona, ayudándole a clarificar su visión de ella misma y de su entorno (Stevens, 1993, p.13).

Una de las definiciones de autoconocimiento gestáltico señala que éste es el conocimiento y el reconocimiento de las dimensiones que conforman a la persona, que es a través de esta introspección o autodescubrimiento que la persona adquiere una visión más funcional de sí misma, ya que este proceso le permite tener un conocimiento consciente de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos en el presente. El autoconocimiento invita a realizar una exploración integral de las características de cada persona, y a partir de la toma de conciencia de su sí mismo fortalece su potencial (Alba, 2016, p.33).

Autoconocerse es una de las actividades humanas indispensables para tener una buena calidad de vida ya que permite a las personas que se abren a ese proceso, la posibilidad de reconocer sus necesidades genuinas, identificar y aceptar sus limitaciones, potenciar sus cualidades, encontrar orientación en sí mismas mediante la escucha interna, el reconocimiento de reacciones propias y también les permite conocer aspectos de su relacionamiento con otros y con ellas mismas, este conocimiento personal las hace más responsables por sus acciones y facilita el reconocimiento de la responsabilidad que les atañe a los demás (Limpias, 2019, p.6).

El autoconocimiento gestáltico es un proceso continuo y gradual en la vida, que permite que la persona se conozca a sí misma no sólo con el intelecto sino también con los sentidos, tomando conciencia de cómo se conoce a través de los mismos, de la percepción y de lo sensorial en el proceso de relación con su entorno (Vásquez, 2016). Esto implica ser y obrar con conciencia,

estar presentes, conectar con las emociones, permite unificar a la persona como una totalidad, disolviendo sus escisiones, integrando sus polaridades.

El autoconocimiento desde el enfoque psicoterapéutico gestáltico trabaja con la persona, con lo que ella es y tiene en el ahora, también con el proceso de contacto, con el cómo se relaciona, con las modalidades de contacto con las que interactúa con su entorno (Vásquez, 2016).

Desde el enfoque relacional de la psicoterapia gestáltica los seres humanos son concebidos como personas con características únicas, singulares que viven experimentando, es decir que se nutren de contactos, son seres que están continuamente en procesos y que viven en el flujo de la experiencia con el entorno, con el ambiente, con las demás personas con quienes se afectan mutuamente (Vásquez, 2018). Esto permite advertir que los seres humanos son en algunos aspectos iguales, en otros diferentes y que se necesitan mutuamente sin por ello caer en la dependencia. De ahí que el trabajo personal que uno realiza influye, repercute en el entorno, en las relaciones, generando manifestaciones y respuestas en el campo fenomenológico.

“Según la perspectiva de la terapia gestáltica el individuo y el grupo social, el organismo y el entorno no son entidades separadas, sino partes de una misma unidad en interrelación recíproca...en un campo que tiende a la integración y al crecimiento” (Spagnuolo, 2013, p.51). El psicoterapeuta gestáltico Giovanni Salonia (2013) respalda lo planteado por Spagnuolo señalando que uno de los principios de la teoría gestáltica es “...que el organismo está siempre en relación y en un movimiento relacional” (p. 309).

El autoconocimiento gestáltico es importante ya que se orienta hacia el crecimiento, siendo uno de sus centros de atención el descubrimiento y fortalecimiento de los recursos personales, enfatizando los internos, probablemente no considerados por los individuos de manera consiente hasta el momento de trabajar en/con los mismos.

Stevens (1993:24) indica que siguiendo un proceso de autoconocimiento con compromiso, consciencia y responsabilidad la persona aumenta su capacidad para movilizar sus recursos

personales, adquiere mayor apoyo en sí misma y se capacita para enfrentar sus problemas, así como las exigencias de la vida.

Por su parte Limpías (2019) añade que un buen proceso grupal de autoconocimiento gestáltico siembra en las/los participantes, las bases para una transformación personal que les lleva a vivir más plena y satisfactoriamente sus vidas (p.8).

Desde hace varios años se viene comprobando que la realización de grupos terapéuticos gestálticos de autoconocimiento tiene evidentes beneficios. Al ser toda la experiencia práctica y enfatizada en la vivencia personal de cada una(o) de las(os) participantes, el aprendizaje es vivencial, personal, directo y también a través de las experiencias de los/as otros/as participantes. En los grupos de autoconocimiento gestáltico cada persona aprende mucho de sí misma y de cómo se había venido planteando su vida hasta ese momento, pudiendo llegar a tomar decisiones nuevas, a intentar cosas que no se las había permitido y que pueden resultarle de inmenso beneficio en su crecimiento personal (Stevens, 1993, p.26).

Lo señalado es respaldado por Civatti (2015) cuando plantea al autoconocimiento gestáltico como una comprensión interna que implica tomar mayor conciencia de lo que se es, identificar las cualidades esenciales, las potencialidades, debilidades, creencias, emociones, sensaciones, recursos y conductas de uno(a) mismo(a). Involucra la capacidad de darse cuenta, de tomar conciencia en el presente de las necesidades, los deseos, los recursos personales, las polaridades, la capacidad de autorregularse y responsabilizarse de lo que sucede en una misma o en uno mismo en relación con el entorno del que forma parte (p.1).

Margarita Spagnoulo (2013), en relación a lo mencionado por Stevens, añade que el autoconocimiento gestáltico "...tiene en cuenta todos los procesos psico-corporales y relacionales" (p.50). Además, que el autoconocimiento grupal brinda herramientas de apoyo relacional de manera horizontal, lo cual permite que las personas se sientan reconocidas por la mirada de otro/a en igualdad de condiciones (Ibíd.).

2.2.1. Darse cuenta

Uno de los principales fundamentos de la psicoterapia gestáltica que forma parte de todo proceso de autoconocimiento es el darse cuenta o awareness. Este fundamento hace referencia a la capacidad de los seres humanos para percibir y comprender lo que está sucediendo dentro de sí mismos como en el mundo que les rodea. El darse cuenta permite que la persona tenga un encuentro consciente consigo misma. En este sentido es importante tener en cuenta que ser consciente es centrar la atención, es un compromiso de estar en el aquí y ahora (Caldwell 1999:35, en Carbajal, 2011:20).

En la terapia gestáltica el darse cuenta es una forma de vivenciar, un contacto consciente con el campo relacional individuo/ambiente a través del uso de todas las capacidades sensorias, mentales, emocionales y energéticas de la persona (Yontef, 1995:171, en Cruz, 2008:75).

Esta forma de contactar mediante el darse cuenta genera un proceso restaurativo en la persona, tanto en su capacidad para percibirse a ella misma como a su entorno y "...a lo largo del proceso terapéutico gestáltico, este percatarse se convierte en la herramienta esencial a través de la cual realizamos el viaje al encuentro con nuestra esencia" (Cruz, 2008:75).

Según Ángeles Martín (s.a) existen tres tipos de darse cuenta, el primero es el darse cuenta del sí mismo o mundo interior y comprende las sensaciones, sentimientos, emociones, acciones, deseos que tienen lugar en el cuerpo y que van cambiando en la medida en que fluyen libremente a partir de las experiencias que van acomodando a la persona de diferentes formas en el espacio. De esta manera, por ejemplo, el cambio de una postura corporal a otra puede generar nuevas sensaciones que indican cómo se va sintiendo la persona en distintas situaciones. Este tipo de darse cuenta es el primer paso hacia la integración, ya que permite que la persona tome conciencia de sí misma, perciba y se dé cuenta de sus sentimientos y deseos (Perls, 1974, en Martín, s.a: 52).

El segundo es el darse cuenta del mundo exterior y está relacionado con el contacto que se mantiene con los objetos y acontecimientos que provienen del entorno, los cuales son percibidos a través de los sentidos.

El tercero es el darse cuenta de la zona intermedia o de la fantasía, éste abarca el pasado y el futuro, las actividades como el adivinar, imaginar, planificar, recordar y anticipar lo venidero. Permanecer en esta zona aleja a la persona del presente y del darse cuenta en todo momento (Martín, s.a:54).

El darse cuenta permite registrar pausadamente todo lo que va ocurriendo en el sí mismo sin esperar ni forzar nada, la atención se mantiene continuamente en las sensaciones que van surgiendo gradualmente. Es un proceso permanente que mantiene a la persona consciente de sí misma y que se lo puede realizar en cualquier momento.

En la medida en que alguien incrementa su capacidad para darse cuenta, más posibilidades tiene de hacer elecciones en su existencia, alcanzar un funcionamiento más efectivo y equilibrado (Perls, 1974, en Martín, s.a: 55).

Para Latner este fundamento gestáltico implica aprehender con todos los sentidos el mundo fenoménico interno y externo, tal y como éste es y ocurre en el presente (Latner, 1970:533, en Castanedo, 1988:87).

En el proceso terapéutico, el awareness permite al terapeuta identificar el nivel de darse cuenta que tiene el o la consultante y a la vez hacer señalamientos que le permitan percatarse de cómo ocurren los procesos que experimenta en el presente.

Realizar una observación paciente y profunda del propio cuerpo posibilita tomar consciencia de las tensiones y los bloqueos emocionales, el mantener la atención continua a través del darse cuenta permite identificar dónde y cómo se producen las alteraciones en el ciclo de contacto, en qué zonas resulta más dificultoso para él o la consultante dirigir su atención. A partir de ello se puede prestar atención a las resistencias y aportar a que la autorregulación del/ la consultante se caracterice por un mejor contacto y darse cuenta (Yontef, 1995:26, en Cruz, 2008: 77).

Mantener un darse cuenta continuo también ayuda a poder asumir la responsabilidad de lo que cada persona es, dejando de lado el victimismo circunstancial.

Existen varias técnicas y estrategias utilizadas mediante experimentos grupales e individuales que enriquecen la capacidad de darse cuenta. A través de la técnica adecuada se puede lograr el percatarse de los tres estadios de consciencia (zona interna, zona externa y zona intermedia), de las alteraciones o flexiones en el contacto de la persona con su entorno, también permite el trabajo con emociones desagradables y brinda la oportunidad de integrar los aspectos separados y los rasgos complementarios en la persona (Cruz, 2008: 77).

2.2.2. Aquí y ahora

Este fundamento gestáltico es el acompañante del darse cuenta y al igual que éste tiene gran relevancia en la terapia gestáltica.

El ahora es una expresión que hace referencia al instante, al momento presente de la experiencia donde se producen los pensamientos, las dudas, los recuerdos, las acciones, las emociones, los sentimientos, los deseos, etc.

El ahora es lo que permite experimentar la vida con intensidad y ello, la mayoría de las veces, genera miedo. Es esta emoción la que lleva a que las personas eviten el presente ocupando su tiempo y energía en hacer planes para el futuro utilizando frases como “...mañana, cuando sea mayor, cuando tenga vacaciones, cuando tenga dinero...”, o enfocan su energía y tiempo en el pasado recordando experiencias antiguas ya sean dolorosas o alegres, que a veces van acompañadas de nostalgia por desear re- vivirlas o añoranza por lo que se hubiera querido hacer o decir y no se hizo ni dijo (Cruz, 2008:74).

Otra manera de ausentarse del presente es viajar imaginariamente a lugares irreales o utilizar la televisión, el cine, las drogas, la dispersión, la hiperactividad para evitar la intensidad de la vivencia en el ahora.

La pregunta ¿qué es lo que pasa ahora?, es utilizada en intervenciones terapéuticas con enfoque gestáltico para invitar a que la persona enfoque su atención y concentración en el presente, esto ayuda a que no se pierda en explicaciones justificadas o en ilusiones de cualquier tipo. Esta pregunta es relevante en la terapia gestáltica ya que para responderla sólo se necesita describir lo que está ocurriendo, lo que se está sintiendo en el momento, lo que la persona percibe corporalmente, lo que percibe en su entorno a través de sus sentidos. Este

cuestionamiento invita a que la persona se mantenga consciente de lo que está pasando en ella, dejando de lado las explicaciones, los comentarios y los juicios de valor (Ibíd).

Es importante mencionar que el pasado y el futuro a veces pueden venir al presente por algún motivo en particular y es favorable que la persona se dé cuenta de ello, preguntándose por ejemplo ¿qué es lo que me hace ahora pensar en tal persona o situación?, ¿qué me produce ese pensamiento o recuerdo ahora?, a través de estas interrogantes es posible percatarse de algunos eventos que no fueron cerrados y quedaron como Gestalts inconclusas.

En la terapia gestáltica puede incorporarse una experiencia pasada en la experiencia presente hablando del tema como si se lo estuviera viviendo en el ahora, enfatizando la toma de conciencia dirigida en el presente.

En cuanto al aquí, éste es el complemento del ahora, que permite tener en cuenta que todo suceso se genera en un lugar donde está la persona en el momento (Cruz, 2008:73).

Existen formas de evitar el aquí, algunas de éstas son hablar en general, en tercera persona y hablar de personas ausentes.

El aquí y ahora conjuntamente con el darse cuenta forman parte de la filosofía existencialista y trabajan con la experiencia inmediata y con las sensaciones.

Particularmente el aquí y ahora permite que el cuerpo se haga presente, que sea el principal protagonista en el trabajo terapéutico potenciando el momento actual. Al confiar en el cuerpo y en el momento presente se puede hacer una buena exploración del aquí corporal y el ahora emocional partiendo de la percepción de lo que se siente y piensa en ese instante (Carbajal, 2011: 69).

El trabajo a partir del aquí y ahora no sólo implica la toma de conciencia de las necesidades y los sentimientos individuales, también requiere entrar en contacto con un entorno en el momento presente.

2.2.3. Toma de responsabilidad

La terapia gestáltica enfatiza que la responsabilidad es un hecho inevitable, por ello invita permanentemente "...a que la persona se responsabilice de lo que está haciendo, sintiendo, evitando, negando, deseando, inhibiendo..." (Peñarrubia, 2008: 96).

La responsabilidad deja de ser un deber cuando se la reconoce como la capacidad de responder, pensar, tener emociones, reacciones en distintos momentos, ser uno/a mismo/a y poder reconocerlo.

La toma de responsabilidad, desde el enfoque terapéutico que se indica en esta investigación, implica asumir lo que se hace a partir de las propias circunstancias, desde esta posición la persona se encuentra y se pregunta lo que le está pasando en ese momento, lo que le resuena, se da cuenta de la figura que puede estar emergiendo en su ahora y utiliza los recursos personales que tenga en el presente para afrontar su responsabilidad de sí misma y sus circunstancias.

2.2.4. Autorregulación

Los organismos vivos siguen un proceso para satisfacer sus necesidades y mantener el equilibrio, en la psicoterapia gestáltica este proceso es entendido a través del ciclo de contacto, que será explicado más adelante.

Para mantener la homeostasis que, de forma natural y continua, va siendo alterada por las necesidades requeridas, los organismos se disponen a recuperar las deficiencias y a liberar los excesos que tengan. A este proceso necesario de perder y volver a obtener el equilibrio biológico se lo denomina en la terapia gestáltica autorregulación del organismo.

Para Latner, (2007) "la autorregulación del organismo es una representación holística de un proceso biológico complejo, una descripción de las relaciones que hay entre las múltiples necesidades del organismo en su conducta" (p.15).

Es importante tener en cuenta que los organismos son sistemas abiertos que tienen la capacidad de concientizarse y repararse a sí mismos. Todos los organismos que no presentan alteraciones en su proceso de autorregulación, muestran sabiduría, prudencia y economía en su conducta.

El yo posee en su naturaleza esencial la capacidad de estar en armonía consigo mismo, para que ésta se logre es necesario que los organismos estén conscientes de sí mismos.

El principio de la autorregulación del organismo implica que los organismos harán todo lo que puedan, lo que esté a su alcance para regularse. Esto quiere decir que la autorregulación orgánica no asegura la salud por sí misma, sino que hace lo que puede de acuerdo con sus capacidades y recursos que dispone en el presente (Latner, 2007, p.16).

Los organismos al estar relacionados con el ambiente crean una interdependencia que les permite intercambiar las sustancias y elementos que necesitan. (Perls,1969:5, en Latner, 2007:18), señala que "...necesitamos el medio para satisfacer nuestras necesidades de amar, crear y destruir cosas, para desahogar nuestra ira, nuestro afecto y nuestra preocupación, probar nuestra habilidad y nuestro valor, ... la mayoría de las emociones precisan del medio como objeto o no se satisfacen".

En la interacción entre el organismo y el entorno colaboran el sistema sensorial, que está compuesto por la piel más los cinco sentidos, y el sistema motor que permite hacer cambios y manipular el ambiente o su relación con éste.

Latner (2007) indica que "el organismo y el medio entran en contacto e interactúan en un proceso de acomodación mutua que en la terapia gestalt se llama adaptación creadora" (p.19). Esto quiere decir que el organismo tiene la capacidad de adaptarse, de hacer ajustes consientes y creativos.

Al respecto Spagnoulo (2013) señala que "el ajuste creativo es, de hecho, el resultado de una fuerza espontánea de supervivencia que permite al individuo diferenciarse del contexto social, pero también ser parte plena y significativa de él. Cada comportamiento humano, también el patológico, es considerado un ajuste creativo" (p.51).

En este sentido es muy importante tener presente que toda autorregulación orgánica podrá ser beneficiosa si los recursos personales y ambientales lo permiten. Si los apoyos, tanto ambientales como personales, son escasos, los organismos tendrán dificultades para cubrir todas sus necesidades y este déficit puede generar crisis y deterioro de la salud.

2.2.5. Escucha Activa

Este tipo de escucha consiste en percibir con todos los sentidos, en afinar la atención hacia lo interno y lo externo.

La escucha interna se hace posible cuando se desarrolla la capacidad de darse cuenta de lo que sucede en la experiencia interior. “Él o la terapeuta gestáltico/a tiene en cuenta lo que se genera en él o ella en el mismo momento en que atiende lo que le pasa al otro”. (Peñarrubia, 2008, p. 99).

Esta forma de acompañamiento le permite obtener una mejor comprensión y escucha de lo que ocurre en el campo y en la frontera de contacto.

La escucha externa consiste en tener abiertos todos los sentidos para poder captar mejor a la otra persona, no sólo a través de las palabras que vierte sino de la forma en que las expresa y del lenguaje corporal que acompaña a su expresión verbal y que es lo que más comunica (Peñarrubia, 2008, p. 100).

La escucha activa va acompañada de una actitud gestáltica que también está presente en la comunicación e implica hablar en primera persona y en tiempo presente, tomar responsabilidad de la expresión y ser consciente del uso de conjunciones, por ejemplo, es preferente utilizar el “cómo” en vez del “por qué” o la “y” en lugar del “pero”. En el primer caso se lo sugiere debido a que el “por qué” conduce a dar una explicación ingeniosa y no un entendimiento profundo del proceso, mientras que el “cómo” brinda perspectiva y orientación. En el segundo caso la preferencia por la “y” es una forma de evitar la dicotomía del lenguaje y la disociación en favor de la integración, un ejemplo es decir “tengo el interés y no las habilidades” en vez de “tengo el interés, pero no las habilidades” (Peñarrubia, 2008, p. 101). Utilizando esta forma de comunicación existencialista, desprendida de conceptos, se propicia el trabajo a partir del darse cuenta (Ibíd.).

2.2.6. Ciclo de contacto

Para que una persona pueda establecer contacto con alguien o con algo se genera un proceso que en un inicio Harmon lo planteó como ciclo de autorregulación orgánica y posteriormente Joseph Zinker lo sistematizó como ciclo de conciencia, excitación, contacto.

De manera general éste es conocido como ciclo gestáltico, ciclo de satisfacción de necesidades y también como ciclo de contacto-retirada (Harmon, 1974, en Peñarrubia, 2008, p. 163).

El ciclo de contacto es definido como “...un enfoque dinámico que ayuda a comprender cómo una necesidad nace, se desarrolla, se realiza y luego desaparece del primer plano. Está compuesto por seis etapas sucesivas: la sensación, la toma de conciencia, la energetización, la acción, el contacto y la retirada” (Pierret, 1990, p. 18).

Este ciclo puede tener un desarrollo satisfactorio y armonioso o verse alterado en alguna de sus etapas por las interrupciones en el ritmo orgánico, conocidas como mecanismos neuróticos.

El proceso del ciclo de contacto comienza en un punto de reposo (punto 0), luego emerge una necesidad que sigue las siguientes etapas:

Sensación: es la percepción que está relacionada con los órganos de los sentidos, con el cuerpo, el intelecto, las emociones que hacen posible que la persona identifique los cambios en su relación con su entorno.

La sensación funciona como una señal de alerta que hace posible la percepción de un cambio, de un desequilibrio ante el cual el organismo responde movilizándolo la energía del ciclo para restablecer el equilibrio o generar uno nuevo que le sea satisfactorio (Pierret, 1990. P. 19).

La toma de conciencia: es la etapa que sigue a la sensación y permite que ésta se clarifique, tome forma y se convierta en una gestalt clara para el intelecto y genere una acción lo más adecuada o eficaz.

La toma de conciencia es el desciframiento mental de la sensación, para ello es necesario que trascorra un poco de tiempo para que la mente pueda identificar lo que pasa y encuentre “...en experiencias pasadas puntos de referencia o situaciones análogas para apreciar la situación actual y encontrarle el sentido...” a lo que sucede en el organismo (Ibíd.).

Energetización: la toma de conciencia al producir una visión clara, libera la energía en el organismo y genera una actividad muscular como el levantarse, caminar, estirar el cuerpo, respirar ampliamente u otro tipo de movimiento que precede a la acción.

Acción: “es la gestión para conseguir un cambio en mi relación con lo que me rodea, es...una tentativa de destrucción de la relación actual para construir una nueva” (Pierret, 1990, p. 23).

De acuerdo con el autor mencionado la acción requiere de cierta agresión, de una cantidad suficiente de energía que posibilite dirigirse hacia algo. Asimismo, indica que la etapa “...entre la destrucción de lo antiguo y la creación de lo nuevo es un periodo muy inseguro...genera miedo y la persona puede llegar a declinar y no efectuar la acción” (Ibíd.).

Contacto: es la satisfacción de la necesidad, es la supresión de la distancia que separaba al objeto de la necesidad, lo cual genera un cambio en la persona debido a que incorporó algo ajeno a sí misma, hizo interno algo externo que le genera emociones, ideas, impresiones, dudas, aprendizajes, etc.

El contacto se sitúa en el límite entre la unión y la separación, entre la fusión y la distinción, es a la vez esos dos polos y es más satisfactorio cuando esas dos fuerzas están equilibradas y armonizadas (Pierret, 1990, p. 24).

La retirada: satisfecha la necesidad tras el contacto y la realización, se produce esta etapa de alejamiento que permite el reposo del organismo, es un tiempo de latencia antes de que se vuelva a iniciar un nuevo ciclo de contacto a partir de otra sensación.

Esta etapa del ciclo permite recuperar la energía, es una necesidad orgánica de recuperación (Ibíd.).

Es importante tener en cuenta que durante el ciclo todas las etapas permanecen presentes hasta el final y necesariamente cada fase antecede a la siguiente.

Entre cada etapa es posible modificar el ciclo cuando se advierte peligro, inutilidad o prohibición, este freno se da mediante las resistencias o alteraciones de contacto.

Se puede entender las resistencias como “...fuerzas dinámicas, vivas, creativas, gracias a las cuales puedo desviar la fuerza vital del ciclo de satisfacción de necesidades hacia otra vía más interesante para mí, en la situación actual precisa” (Pierret, 1990, p. 34).

Éstas llegan a ser perjudiciales cuando se convierten en habituales, repetitivas y obstaculizan el crecimiento y una vivencia agradable.

Cada etapa del ciclo de contacto contiene un mini ciclo y las alteraciones o resistencias que se describen a continuación se pueden presentar en cualquiera de las etapas.

La desensibilización: esta alteración es la primera que se presenta e impide que el ciclo se desarrolle, ya que los órganos de acción se cierran e impiden sentir y reaccionar.

Las personas que se entrenan para endurecerse se desensibilizan y dejan de percibir no sólo las sensaciones desagradables sino también las agradables. Una de las formas de dejar de sentir es bloquear la respiración, por ejemplo, para evitar expresar las emociones.

Desde la psicoterapia gestáltica se propone utilizar las resistencias de forma consciente según las necesidades y las circunstancias (Pierret, 1990, p.37).

Introyección: es la alteración en el ciclo de contacto que impide pasar a la etapa de toma de conciencia, se la define como "...la resistencia que permite evitar la toma de conciencia, evitar saber lo que pasa justamente aquí y ahora" (Pierret, 1990, p.38).

Los introyectos se presentan en forma de dichos, mandatos o principios familiares, sociales, culturales, religiosos que una persona incorporó, registró en si misma sin ninguna desestructuración y reflexión previa. Cuando esto sucede los introyectos se convierten en elementos extraños que perturban la satisfacción de las propias necesidades, el contacto con el entorno e impiden la espontaneidad, ya que están hechos de conceptos sobre uno(a) mismo(a) impuestos desde fuera.

Los introyectos se pueden expresar de forma verbal a través de frases como: no se debe..., hay que..., o también a través de formas no verbales como, por ejemplo: "...a fuerza de ver un padre duro e insensible, puedo introyectar la regla de no expresar nunca mis sentimientos" (Pierret, 1990, p. 39).

El aspecto positivo de la introyección es la asimilación, un proceso por el cual la persona, con conocimiento previo, decide aceptar e integrar a si misma las normas enseñadas a favor de su propio interés.

“Lo que se asimila no se absorbe como una totalidad, primero se destruye (se desestructura) completamente y después es transformado y absorbido selectivamente según la necesidad del organismo” (Cruz, 2008, p.80).

Asimilar los introyectos permite que éstos se conviertan en un recurso personal interno que sirve de guía y apoyo a la persona.

Para realizar el proceso de asimilación es necesaria la agresividad en su sentido más puro, como una función sana del organismo, ya que ésta permite desarrollar la crítica, la disección, el análisis de los conceptos y preceptos inculcados.

En el trabajo con introyecciones existen medios por los cuales se manifiesta el rechazo de lo que queda instaurado como desagradable para el organismo y éstos son la toma de conciencia de la repugnancia, el asco, la tos y el vómito (Pierret, 1990, p. 40).

La proyección: es la alteración que frena el paso a la etapa de energetización y es definida como “...un proceso mental por el cual yo atribuyo a mi entorno algo que me es propio: una cualidad, un defecto, un sentimiento, una emoción, un pensamiento, una afección” (Pierret, 1990, p.42).

Consiste en no reconocer en uno mismo los aspectos o cosas que se percibe en otras personas, es considerado un mecanismo de excesiva retirada.

En la proyección no existe una distinción clara entre la individualidad y el entorno.

Mariano Cruz Zamora, (2008) explica que “una proyección es un rasgo, una actitud, un sentimiento, o un fragmento de comportamiento que, realmente, pertenece a tu propia personalidad, pero no es experimentado como tal; en vez de esto, se atribuye a objetos o personas del entorno, y luego se experimenta como dirigida por ellos hacia ti, en vez de que sea al revés. El proyectador no es consciente, por ejemplo, de que rechaza a los demás y cree que los demás le rechazan a él...” (p.81).

Cuando la persona utiliza el pronombre yo, asume la responsabilidad de sus proyecciones y entonces puede movilizar su energía para pasar a la acción y volver a retomar el equilibrio.

“La proyección se hace cada vez que no soy yo el sujeto de una acción que me concierne. Proyecto sobre el otro la responsabilidad de lo que me pasa, por ejemplo, cuando expreso este libro me aburre en lugar de reconocer que yo me aburro con este libro” (Pierret, 1990, p.44).

Las proyecciones pueden ser superadas cuando se las identifica, reconoce y asimila.

La retroflexión: “...es un mecanismo de retirada del entorno por el cual, en lugar de completar el contacto, la persona dirige hacia sí misma la acción destinada al otro” (Cruz, 2008, p. 83).

Este mecanismo también es expuesto como la acumulación de la energía destinada hacia el exterior en uno mismo, lo cual obstruye la acción. El punto central de la retroflexión es el control, el dominio de uno mismo(a), “... si bien ese control es útil y eficaz en muchas situaciones, por lo general es aprendido durante la niñez a través de la gratificación y el castigo, lo cual genera el abandono por la lucha de las necesidades y pone en marcha el sistema represivo” (Pierret, 1990, p. 46).

De esta manera las actividades suelen ser muy pensadas, calculadas y antes de llegar a la acción se va presentando la tensión y control muscular que termina en el bloqueo de la acción, lo cual hace que la persona pierda la iniciativa, la espontaneidad, quede paralizada y llena de energía interna no utilizada que le genera agotamiento (Cruz, 2008, p. 83).

Otras manifestaciones de esta acción autopunitiva son las somatizaciones, el autoreproche, la queja, el narcisismo, el autocontrol. “...la persona retroflexiva no para de hablarse, de contarse historias, de hacerse caricias, de hacerse daño, de montarse películas, de admirarse, de detestarse. Toda la necesidad de acción y de contacto se vuelve hacia uno mismo, lo que proporciona una descarga y cierta tranquilidad. De esta manera la persona va de un lado para otro, se vuelve autosuficiente” y no siente motivación para el cambio (Pierret, 1990, p. 48).

La retroflexión se manifiesta a través de una amplificación de la importancia de controlar, de temblores, insomnio, agitación, auto-agresividad, autocrítica, culpabilización, autodiagnóstico. Para deshacer las retroflexiones es necesario “aprender a dirigir las energías de la resistencia hacia el mundo exterior y aplicarlas de acuerdo con las exigencias de la situación” (Cruz, 2008, p. 83)

Desviación o deflexión: es la alteración del contacto que impide el paso de la acción al contacto directo con el aquí y ahora.

La desviación denominada también deflexión se presenta a través del uso de metáforas, imágenes, refranes, cuando se habla en tercera persona, solitariamente, con sobreentendidos, cuando se utiliza la frase sí, pero, cuando se hacen preguntas en lugar de expresar la opinión propia y cuando en vez de expresar lo que uno siente cara a cara se utilizan mensajes, canciones, poemas, etc (Ibíd, p. 50).

Esta alteración deflectiva produce intriga, incompreensión, hiperactividad e insatisfacción.

Confluencia: “es el mecanismo que señala la distorsión en el contacto, mediante la cual se pierden los límites entre uno mismo y el medio...”, esto genera la ausencia de frontera, no hay una distinción entre las diferencias y las similitudes de uno y otro, por tanto, no llega a desarrollarse ninguna figura y no se genera un contacto (Cruz, 2008, p. 82).

“La confluencia es la expresión de la dificultad para terminar algo, acabar, retirarme y encontrarme solo. Así prolongo el contacto más allá de mi necesidad real, más allá de mi satisfacción personal” (Pierret, 1990, p. 54).

La confluencia lleva a un estancamiento en la relación, puede darse con grupos, individuos, cosas, actividades. Resulta positiva cuando el estar en compañía es más beneficioso y útil que estar en soledad o cuando se está atravesando una situación de peligro. Es negativa cuando limita la independencia de la persona, cuando restringe su expresión e impide que tome en cuenta sus propios deseos o intereses. “Mantener una confluencia negativa genera rencor y cólera contra la persona con la que se confluye llegando en última instancia a producir un estallido en la relación”. Cuando esto sucede llega a destacar la culpa y el resentimiento como sentimientos que muestran el aferramiento al otro (Cruz, 2008, p. 82).

Esta alteración en el contacto impide que el ciclo culmine y una forma de evitarla es a través de la vivencia en el aquí y ahora.

2.2.7. Polaridades

El concepto de polaridades ha sido un elemento presente en el pensamiento religioso y filosófico desde épocas remotas. Deriva de la filosofía taoísta y “...trata de explicar los dos principios básicos de la naturaleza, el ying y el yang, el cielo y la tierra, lo bueno y lo malo, lo masculino y lo femenino...”, éstas y otras polaridades están presentes en la naturaleza y en los seres humanos como una cualidad de la vida misma (Lowenstern, 2009, p.31).

“...Desde la concepción holística e integrativa del hombre que sostiene la terapia Gestalt, asumimos que nuestra existencia deviene en una secuencia de polaridades que nos configuran” (Cruz, 2008, p. 84).

La personalidad de los seres humanos está compuesta de varias facetas polares que son complementarias y se desarrollan a partir de un centro referencial. Este centro de referencia o punto cero fue un aporte de Friedlaender a través de la creación y el desarrollo del concepto de indiferencia creativa, a partir del cual se indica que la distinción dual “...surge desde una realidad pre-diferente que se denomina punto cero,...al permanecer atentos al centro podemos conseguir una habilidad creativa para ver los dos lados de un suceso... consiguiendo una comprensión mucho más profunda de la estructura y del funcionamiento del organismo” (Perls,1975:31, en Cruz, 2008: 84).

Las polaridades están presentes en la naturaleza y en los seres humanos, si bien marcan diferencias contrastantes son a la vez complementarias la una de la otra y “...se van integrando en un todo para mantener la salud mental y espiritual. Cuando son muy fuertes y el yo de la persona no logra armonizarlas es cuando se altera la psique y comienzan a darse síntomas de estrés, de alteraciones en el dormir; es más difícil mantener una concentración en el trabajo o en la vida diaria y como resultado se altera el organismo, se pierde la consciencia del aquí y ahora...” (Lowenstern. 2009, p. 31)

La persona que cuenta con una expresión armoniosa tiene mayor aceptación, tolerancia y capacidad para reconocer sus facetas oscuras o sombrías. De acuerdo con Pierret (1990:58), el

organismo, de forma natural, tiende a buscar la homeostasis, por ello cuando más se desarrolla un polo existe mayor inclinación hacia el otro que es su complemento.

Considerando lo señalado, desde la terapia gestáltica se trabaja a partir de la diferenciación e integración de las polaridades, lo que se busca con ello es generar que la sombra no reconocida emerja, se haga figura y se exprese. Este reconocimiento propicia la reconciliación y unificación con la integralidad de la persona, favoreciendo con ello la autorregulación orgánica y el desarrollo del propio potencial. Esto permite que la persona pueda moverse armónicamente entre sus polaridades en función de su vivencia actual (Ibid: 60)

El resultado de la aceptación de todos los rasgos polares y complementarios es que la persona toma conciencia, acepta y vivencia sus fortalezas y debilidades con equilibrio.

Algunas de las polaridades que se trabajan en la psicoterapia gestáltica son las siguientes:

a). El “Perro de arriba” y el “perro de abajo”

En este tipo de polaridad el primer perro representa la parte fuerte y dominante de la personalidad y el segundo la parte defensiva, débil, adulatora. Entre ambas polaridades se juega el control de una situación, el perfeccionismo, la autoexigencia. Identificarse con uno de estos polos en desmedro del otro produce una guerra interna, un desequilibrio energético y desajustes patológicos propios de la neurosis (Cruz, 2008, p. 86).

b). Polaridad interno- externo

Esta polaridad está relacionada con las alteraciones que se dan en el ciclo de la experiencia, “...en la polaridad de vivirnos “afuera” quedarían incluidos los mecanismos de proyección y confluencia y en la polaridad de vivirnos “adentro” los de introyección y retroflexión” (Cruz, 2008, p. 87).

El trabajo con estas polaridades se realiza abordando las distintas identificaciones y alienaciones personales a través de la escucha, el reconocimiento y la complementariedad entre ambas. Para ello se utilizan experimentos de la consciencia inmediata que facilitan la restitución del equilibrio entre interioridad, exterioridad y la recuperación de una frontera de contacto saludable (Ibíd.).

c). Polaridad cuerpo-espíritu

La separación del cuerpo y del espíritu es una manera de ver, una manera de expresar y no el reflejo de la realidad. Cuando estos aspectos se fracturan se produce una alienación existencial, angustias y escisiones profundas en la persona.

Por lo general, se suele considerar a uno de estos polos como positivo, bueno, loable y al otro se le suele dar una connotación negativa y despreciable. Esto genera el hiper-desarrollo de una polaridad y la represión de la otra, lo cual origina desequilibrio y distorsión (Pierret, 1990, p. 67).

Los seres humanos en el afán de pertenecer y tener un lugar dentro de la sociedad, desarrollan respuestas fijas que son consideradas reacciones apropiadas con las que afrontan las directrices y los mandatos socioculturales, como por ejemplo la exigencia a la identificación con una autoimagen impuesta, la competitividad, la perfección, la necesidad de control, entre otras. Por aceptar y cumplir los deberías socioculturales sin realizar una previa reflexión, las personas se disocian, dejan de reconocer y poner atención a sus necesidades, emociones y deseos, se produce una escisión que aliena, fragmenta y quita espontaneidad a los seres humanos, alejándolos de su naturaleza interna y generando conflicto, pérdida de energía y potencial (Stevens, 1993, p. 13).

La escisión de la persona se manifiesta en el lenguaje cuando por ejemplo dice: “¡No me echas a mí la culpa, son mis ojos los que no funcionan!” (Pierret, 1990, p. 60).

También se manifiesta cuando se utiliza la tercera persona para hablar del propio cuerpo ya que esto refuerza la idea de que se tiene un cuerpo, se posee un objeto y por tanto no se es el cuerpo.

En psicoterapia gestáltica se abordan las polaridades descritas, y también otras, invitando a las personas a que se identifiquen alternativamente con sus dos polos complementarios, con la finalidad de que establezcan un dialogo con éstos. Este tipo de diálogos permite identificar las polaridades y a veces puede conducir temporalmente a la ruptura y a la negación de comprenderse a uno mismo. Sin embargo, la necesidad de estar unificado e integrado lleva a que la persona efectúe una reconciliación entre el polo que acepta y el que rechaza. Este

trabajo aclara la percepción, permite ver las situaciones desde una nueva perspectiva y aporta una sensación de paz y armonía (Cruz, 2008, p. 87).

2.2.8. La importancia de trabajar corporalidad en Gestalt

En el contexto de la psicoterapia, la mayoría de las teorías y de los métodos tradicionales les dan poca importancia a los fenómenos corporales, conciben el cuerpo y la mente como entidades distintas que están relacionadas con el individuo, el cual generalmente está más identificado con el funcionamiento mental. Esto debido, en gran medida, al énfasis que la cultura, sobre todo, occidental le da al intelecto y a la razón.

(Kepner, 2000, p.27)

Estos modelos terapéuticos enfatizan la dimensión psico, (expresiones verbales, pensamientos, ideas, sueños, emociones, etc.), y les dan poca importancia a los fenómenos corporales. Por ello su trabajo de intervención utiliza una metodología predominantemente verbal (Kepner, 2000, p. XV).

A diferencia de lo señalado, existe un enfoque integrado de la persona que mira cualquier proceso como parte de un todo mayor. Esta visión integrada considera a los aspectos somáticos y psicológicos como partes de una expresión unitaria del sí mismo ya que los pensamientos, las emociones y sensaciones se viven en un cuerpo-mente total. Lo que les sucede a las personas pasa tanto por lo físico como por lo psicológico. Los seres humanos viven no sólo a través de su pensamiento e imaginación, sino también a través de sus movimientos, de sus posturas, de sus sentires y de sus expresiones.

(Kepner, 2000, p. XV).

Desde esta visión integral se considera que la persona es un todo pero que ha llegado a vivir la experiencia de sí misma como si estuviera constituida por partes separadas, donde por un lado se encuentra el yo identificado con la mente y por otro las perturbaciones corporales que suelen ser tratadas como si fueran ajenas a la experiencia de la persona. Sin embargo, esta fragmentación puede llegar a ser unificada por medio de una terapia que vea a la persona como un todo.

Siguiendo el enfoque mencionado, se debe tener presente que “Wilhelm Reich fue el primer psicoterapeuta de la época moderna que relacionó el funcionamiento corporal y el psicológico como un todo intrínseco, enfocando su atención primordialmente en la respiración, la tensión muscular, la postura y el tacto. Creó la primera metodología de trabajo corporal con objetivos psicoterapéuticos que apuntaban a la liberación de emociones y de energía psíquica que quedaron bloqueadas a partir de conflictos que se produjeron durante el desarrollo humano”. (Edmondson y Totton, s.a, p. 9)

Reich planteaba la existencia de dos elementos en común en los organismos de los seres vivos, el primero se refería a las pulsaciones que se expresan por ejemplo en los latidos del corazón y el segundo a la respiración (Ibíd.).

Haciendo referencia a este último elemento, si se toma como ejemplo a una niña o a un niño sano se puede observar que en ellos no hay ninguna resistencia, su respiración es libre, plena y expresan sus emociones francamente, no las ocultan en ningún momento. Desafortunadamente esta situación va cambiando en el transcurso de su desarrollo conforme se van adaptando al medio social que los rodea.

Desde muy temprana edad la mayoría de los seres humanos experimentan la necesidad de suprimir algunos de sus sentimientos debido a la imposición de las reglas sociales, por ejemplo cuando los adultos frenan la demostración de los sentimientos que las niñas y los niños manifiestan al no reconocer ni atender las necesidades que tienen, las lágrimas o la ira que sienten, y por el contrario suelen responder con frialdad emocional, amenazándolos con castigarlos o no brindándoles la contención y el cuidado que precisan para hacer frente a los sentimientos que emergen con fuerza. El efecto que esto produce es que las niñas y los niños aprenden a retener sus emociones inhibiendo la expresión de los mismos y reteniendo la respiración. De esta manera la inhalación y la exhalación comienzan a perder su perfecta continuidad y se tornan superficiales, bruscas o entrecortadas.

(Edmondson y Totton, s.a, p.19).

Cuanto más a menudo se repiten los impedimentos de expresión emocional, la retención respiratoria pasa a formar parte inherente de la naturaleza del cuerpo del o la infante y prontamente se vuelve inconsciente.

La retención respiratoria tiene como finalidad impedir sentir las emociones o los sentimientos. Esa retención primaria es la que opera en el curso del desarrollo humano como una pauta en torno a la cual se organiza luego cualquier otra negación emocional.

La respiración bloqueada es la esencia del acorazamiento, nombre con el que Reich se refería a la tensión muscular crónica y la retención emocional que se presentan en la mayoría de los adultos como una forma de defensa para proteger su interior vulnerable frente a un contexto inseguro. Junto con la supresión de la respiración se frena la manifestación de varios impulsos como el llorar, el gritar, la risa, la ira, el buscar cariño o el deseo de escapar y se anula toda idea o sentimiento al respecto. La contracción muscular detiene la emoción y si se produce con frecuencia llega a convertirse en un hábito inconsciente que se incorpora en la estructura corporal.

(Edmondson y Totton, s.a, p. 19, 20)

Si bien Reich fue el primero que conectó el trabajo corporal con la psicoterapia, muchos después de él crearon otras variantes en este tipo de labor, a raíz de ello existen actualmente diversas escuelas de trabajo corporal. Una de ellas es la Gestalt, que además de ser un estilo de vida es considerada un tipo de psicoterapia corporal profunda que al igual que el enfoque Reichiano ve el cuerpo como intrínseco al sí mismo y a la persona como un todo. Sin embargo, la escuela gestáltica pone mayor énfasis en el holismo, en la unidad del organismo, en lo fenomenológico y en lo experimental. El énfasis que pone en el holismo le permite además de trabajar con la estructura corporal, explorar el significado y los sentimientos implicados en la misma.

(Kepner, 2000, p. 50,51).

“La importancia que da la Gestalt a lo experimental y fenomenológico otorga al trabajo corporal un énfasis sobre cómo se experimenta la persona en su ser físico...” (Kepner, 2000, p. 51). Es desde ese énfasis que surge la unidad de trabajo básica de la terapia Gestalt denominada el experimento que es definido como “una actividad diseñada para aumentar la

conciencia de una persona al concentrarse en la experiencia que está viviendo o en algún aspecto de la experiencia poco claro que está llevando a un primer plano” (Ibíd.).

El enfoque gestáltico trabaja en la integración de todas esas fracciones para constituir a la persona en un todo y hacer que vuelva a su estado natural de unidad. Desde el enfoque integrado se busca que la persona junte todos los aspectos, no siempre cómodos, de sí misma para que pueda vivir como un organismo unitario, íntegro y total.

(Carbajal, 2011, p. 161,162).

De esta manera se puede decir que el enfoque principal de la psicoterapia gestáltica consiste en integrar a la persona en un ser humano completo, en guiarla y acompañarla en la construcción de una visión amplia de su sí mismo como un todo. Para ello cuenta con una base terapéutica completa de los procesos corporales que tienen un fundamento epistemológico, teórico y una metodología que a través de disciplinas, lenguajes y otras técnicas integra al ser humano a partir de pensamientos, emociones y comportamientos.

Este enfoque terapéutico de trabajo integrado hace posible que la persona viva en el presente la experiencia del todo, que está formado por lo que antes experimentaba como separado o no experimentaba claramente.

(Kepner, 2000, p. 36)

Si bien el punto de vista de la terapia gestáltica concibe a la persona como un todo, se debe tener en cuenta que a un inicio se necesita comenzar experimentando el sí mismo separado en partes, es decir el estado en el que se encuentra la persona. Esto se debe a que el trabajo holístico es un proceso de desarrollo en el que se crean las bases necesarias que conducen hacia la experiencia de la totalidad. Estas bases son: un grado adecuado de conciencia corporal, un nivel suficiente de conciencia de la relación que existe entre el sí mismo y los problemas cotidianos, y creer en la relación entre el proceso corporal y los problemas psicológicos.

(Carbajal, 2011, p. 39).

El holismo permite tomar conciencia y asumir, de forma gradual, que más que tener un cuerpo se es un cuerpo. Carbajal explica que el trabajo de integración pasa por entender la progresión que se produce al pasar desde la concepción del cuerpo como un organismo (común en todos los seres vivos), a la de cuerpo humano (como una construcción simbólica atravesada por el lenguaje, la cultura, la imagen corporal y la vida de la persona) hasta llegar a ver el cuerpo como la persona misma.

(Carbajal, 2011, p. 18).

2.2.8.1. El sí mismo negado

La cultura occidental desde hace siglos ha establecido una división perjudicial entre cuerpo/mente o cuerpo/ espíritu que ha ocasionado que se tenga que elegir uno de ellos como el prioritario o superior causando la pérdida de coherencia y de unidad en la persona.

Esta división ha pasado a través de la historia por diferentes periodos hasta llegar a la actualidad donde los cuerpos reales han sido sustituidos por cuerpos figuras o cuerpos objetos que son exigidos y poco disfrutados por estar condicionados, por ejemplo a parámetros de belleza de una sociedad de consumo que atribuye al cuerpo una disponibilidad instrumental y no existencial, contribuyendo con ello a la pérdida de consciencia de uno mismo, de la experiencia sensorial y en consecuencia favoreciendo la escisión del sí mismo.

(Carbajal, 2011, p. 157).

Muchos de los síntomas neuróticos como los bloqueos, las tensiones o los dolores son mensajes de partes del sí mismo negado que se producen, en gran medida, por pensar que las, mal llamadas, emociones negativas son una molestia que hay que reprimir, olvidando que es en forma de polaridades como se organiza el sí mismo y que cada polaridad tiene algo valioso que decir y aportar a la vida de la persona.

Curar la escisión entre cuerpo y mente implica hacer conscientes los aspectos negados del sí mismo. Para ello es necesario tomar conciencia del cuerpo, sentirlo, percibirlo detenidamente para así facilitar el darse cuenta de las experiencias negadas y a partir de esa observación e identificación comenzar la curación, la integración.

(Carbajal, 2011, p. 92,93).

De acuerdo con el planteamiento de Carbajal el cuerpo en función de cómo lo veamos y lo tratemos puede llegar a ser fondo o figura. Para continuar con la explicación de este punto de vista es importante tener en cuenta que el concepto fondo- figura fue inicialmente planteado por la psicología Gestalt para explicar cómo el sistema perceptivo a la hora de organizar la información que le viene del mundo exterior hace una división dual del campo de visión, la parte que es más lejana y difusa es denominada fondo y la otra que es más cercana y relevante es llamada figura. Se asevera que en realidad ambas partes están relacionadas y que la división se da a partir de un proceso subjetivo con el fin de poder entender mejor los procesos mentales.

(Carbajal, 2011, p. 82,83).

En este sentido, cuando se ve el cuerpo como fondo se lo trata como un objeto ajeno al sí mismo, es algo que se posee, donde se producen respuestas físicas con las que la persona evita reconocerse o identificarse, de esta manera cuando se producen molestias, tensiones o dolores es el cuerpo el que los siente no el yo. La consecuencia de esta desidentificación es que muchas emociones, sentimientos o sensaciones quedan relegadas a un segundo plano sin mucha relevancia. Este posicionamiento del cuerpo como fondo forma parte y se hace evidente en el lenguaje cuando por ejemplo se dice mi pierna esta tensa en lugar de decir me siento tensa o estoy tensa. En este sentido (Kepner, 2000) señala “al convertir el sí mismo corporal en eso y al relegar el yo o sí mismo identificado con la mente, nuestro cuerpo en cierto sentido se vuelve el sí mismo negado” (p.11).

Mendicure (como se citó en Carbajal 2011) añade que la mayoría de las personas “tendemos más a identificar nuestra identidad con los procesos mentales o incluso afectivos y no identificamos la experiencia de nuestro cuerpo como yo, sino que sentimos que estamos viviendo en nuestro cuerpo o, aún más lejos, en el cuerpo” (p.11).

Por el contrario, cuando se pone al cuerpo en el lugar de figura se produce un cambio de tengo un cuerpo a soy un cuerpo y esto implica poner las experiencias corporales en un primer plano de atención, lo cual genera mayor conciencia y responsabilidad con uno mismo.

2.3. RECURSOS PERSONALES

2.3.1. Importancia de los recursos personales

En el campo de la psicología los recursos personales han sido reconocidos y valorados desde distintos enfoques de la psicoterapia como el cognitivo-comportamental, el sistémico y el humanista.

Desde la perspectiva cognitivo- comportamental, el concepto de recursos psicológicos emerge de las teorías relacionadas con el manejo de las situaciones de crisis y de estrés.

Se plantea que, ante un suceso de vida estresante, los individuos evalúan los recursos que tienen para enfrentar dicha situación. Si sus recursos son suficientes, se considerarán capaces de resolverla fácilmente, si éstos son escasos, o si se han visto deteriorados, entonces la percepción de dicha situación podrá verse como crítica. Esta evaluación se expresa mediante un determinado estilo de afrontamiento con diferentes grados de adaptabilidad (Rivera, 2012, p.3).

Por su parte, los pioneros del enfoque sistémico consideraron los recursos personales o psicológicos como equivalentes a las fortalezas que se pueden identificar en una familia. Desde la perspectiva sistémica posmoderna, surgió la terapia centrada en las soluciones, la cual se centra en ampliar las posibilidades o alternativas de los(as) consultantes, trabajando con ellos(as) en la identificación y el fortalecimiento de los aspectos o habilidades que funcionan y están bien en el sistema familiar (Ibíd, p.2).

Desde el enfoque humanista, centrado en la persona, se considera que los seres humanos están en un proceso continuo de construcción de sí mismos y que pueden a través de sus recursos personales, disponibles y proclives a ser afianzados, desarrollar su potencial humano (Rogers, 1991 en Rivera, 2012: 2).

Desde esta visión, se consideran los recursos personales como una parte importante del potencial de las personas que favorece la resiliencia, que puede enriquecerse y potenciarse mediante la identificación, el reconocimiento consciente y la ampliación de los mismos.

La psicoterapia gestáltica comparte esta concepción de los recursos personales, los considera una parte muy importante dentro de su abordaje ya que éstos permiten que la persona pueda

contar con mayor apoyo y de esta manera vaya adquiriendo mayor confianza y seguridad, lo cual repercute positivamente en su crecimiento, salud y bienestar.

Los recursos personales permiten "...ser conscientes de cómo somos y cómo nos podemos enriquecer" (Vásquez, 2018). Son herramientas con las que cuentan las personas para actuar en determinadas situaciones inevitables de la vida.

Tanto la psicología humanista como la psicoterapia gestáltica están relacionadas en algunos aspectos teóricos con la perspectiva de la psicología positiva, la cual se define como el estudio científico del óptimo funcionamiento humano, y cuyo objetivo general es descubrir, rescatar y promover aquellas capacidades que permiten crecer a los individuos y a las comunidades, eliminando el énfasis en los aspectos psicopatológicos y más bien centrándose en el trabajo con los recursos y las fortalezas personales (Sánchez, 2015:5).

"El centro de interés de la psicología positiva es la investigación sobre la excelencia humana mediante la potenciación de las cualidades y las fuentes de fortaleza de las personas, lo cual concuerda con el planteamiento de autores como Abraham Maslow, Carl Rogers y Victor Frankl" (Sánchez, 2015, p. 6).

Algunos de los puntos en común que tiene la perspectiva de la psicología positiva con la psicoterapia gestáltica son el considerar el óptimo funcionamiento humano en sus diferentes niveles: biológico, experiencial, personal, relacional, institucional, cultural y existencial. En este sentido comparten el interés en la habilidad que tienen las personas para crear o desarrollar respuestas efectivas y saludables ante los problemas psicológicos o las situaciones adversas, propiciando de este modo una forma de vida más plena, armónica y con mayores niveles de bienestar (Ibíd.).

Trabajar en los recursos personales es esencial porque éstos son un pilar fundamental para los procesos de afrontamiento, adaptación, transformación y regulación personal. También son elementos claves para que las personas puedan realizar ajustes creativos que les permitan enfrentar diversas situaciones en distintos ámbitos de su vida diaria.

Las razones principales para incorporar y fortalecer los recursos personales, de acuerdo con las distintas investigaciones relacionadas sobre el tema, son que las personas con más recursos perciben menos situaciones como estresantes y tienen una menor probabilidad de encontrarse ante circunstancias difíciles que afecten de forma negativa su bienestar psicológico y físico. Cuentan con un bagaje más amplio de habilidades para resolver los problemas que conllevan las situaciones estresantes. En este sentido, disponen de un número más amplio de estrategias de afrontamiento (coping) que les permiten seleccionar destrezas específicas que se ajusten mejor a las demandas concretas del entorno. Se ven menos afectados por las consecuencias del estrés, muestran una mayor capacidad para desarrollar nuevos recursos y enriquecerlos, o recurrir a sus reservas personales. Son personas con gran capacidad de resiliencia, que se valoran más a sí mismas, presentan mayores niveles de bienestar psicológico y salud física (Sánchez, 2015:12).

De acuerdo a (Xanthopoulou, et. al, 2007, en Sánchez, 2015: 14), se puede hablar de un rol triple de los recursos personales, que se deriva de los resultados obtenidos en las investigaciones que siguen la línea de la psicología positiva, éstos son:

1. Los recursos personales como moderadores: este rol indica que a mayor grado de recursos personales mayor autodominio, lo que ayuda a manejar de forma más efectiva los desafíos de distintas situaciones y prevenir o moderar los posibles resultados y consecuencias negativas, como por ejemplo el agotamiento o el fracaso que pueden derivarse de un mal afrontamiento de las circunstancias que las personas enfrentan. Estos datos permiten ver que, no sólo los recursos laborales son importantes, sino también los que dispone la persona.
2. Los recursos personales como mediadores: algunas investigaciones en psicología organizacional muestran que las experiencias laborales pueden tener un impacto sobre las características personales, como la motivación, la actitud y el rendimiento en el trabajo. Por tanto, los recursos laborales pueden incrementar los recursos personales, lo que implica que el uso activo de éstos contribuye a la mejora de los propios recursos organizacionales.

3. Los recursos personales como antecedentes de demandas y recursos laborales: este planteamiento señala que los trabajadores que confían en sus capacidades personales y son optimistas muestran mayores niveles de compromiso en el trabajo y pueden enriquecer su entorno laboral, facilitando la propuesta y consecución de nuevas metas en su fuente de trabajo (Ibíd.).

Son principalmente el primer rol y el tercero, los que son tomados en cuenta para los fines de esta investigación.

2.3.2. Definición de recursos personales

Los recursos personales pueden ser definidos como factores de protección psicológica que ayudan a las personas a llevar a cabo evaluaciones y afrontamientos adecuados ante las adversidades que se les presenten y, en consecuencia, permiten elevar su resistencia frente a las dificultades de la vida, lo cual incide positivamente en su bienestar y salud (Vega, 2011: 34).

Los recursos personales facilitan un mejor afrontamiento de las situaciones y el desarrollo de rasgos positivos capaces de transformar las experiencias personales y los entornos. Estos recursos funcionan de forma asociada, es decir que tienden a generar otros recursos; por ejemplo, si una persona se considera eficaz, habitualmente será una persona optimista que experimentará mayores niveles de bienestar (Ibíd.).

Al respecto la psicoterapeuta gestáltica Ivana Vidakovic manifiesta que trabajar en los recursos personales permite tomar conciencia y “centrarse en todos los elementos de apoyo que existen en uno mismo y en su entorno en el momento actual” (2013, p.416).

Los recursos pueden ser cualidades personales, cosas, ambientes, entornos o personas “...que pueden servir de apoyo o ser útiles en situaciones estresantes, impactantes o conmovedoras. Gracias a estos recursos, las personas son capaces de afrontar eventos potencialmente traumáticos y pueden sobrellevar experiencias difíciles y seguir adelante...” (Jansen, 2010, p. 117).

2.3.3. Tipos de recursos

De acuerdo a la teoría de conservación de recursos planteada por Hobfoll (1988, 1989), existen recursos materiales u objetales, los cuales son considerados como aquellos elementos o condiciones necesarias para sobrevivir y realizar lo que la persona necesita.

También están los recursos personales o psicológicos que incluyen atributos particulares como el nivel de autoestima, el dominio emocional, la espiritualidad, las habilidades como por ejemplo la capacidad para resolver problemas, el contar con una profesión, la creatividad, el sentido del humor. Este tipo de recursos toman en cuenta varios ámbitos personales y diversas herramientas que permiten a los seres humanos enmarcar sus experiencias con optimismo y dominio (Martínez de Serrano, 2007, p. 43).

En las propuestas iniciales de Seligman, acerca de los pilares de la psicología positiva, el segundo pilar hace referencia a las características personales que son más consistentes y estables en los seres humanos. Un elemento central de este pilar son las fortalezas personales que son entendidas como las cualidades humanas que favorecen una vida más plena y positiva, entre éstas se encuentran la humanidad, la justicia, el optimismo, la perseverancia, la autoeficacia y la resiliencia (Sánchez, 2015, p. 19).

Los recursos psicológicos abarcan varias dimensiones personales como la emocional o afectiva que hace referencia al manejo que tiene la persona de sus emociones e incluye la expresión, control y regulación de las mismas. De igual manera contempla la dimensión cognitiva que está referida a las percepciones, creencias o estados mentales positivos que son relevantes para el afrontamiento de los problemas y las adversidades de la vida.

Otra dimensión es la social, ésta involucra las capacidades y habilidades de relacionamiento con el entorno, las redes de apoyo conformadas por personas de confianza con las que cuenta una persona (Martínez de Serrano, 2007, p. 43).

El ámbito espiritual o religioso es otra dimensión que abarcan los recursos personales o psicológicos y están referidos a los principios morales y prácticas específicas que pueden ser parte de la vida de las personas.

La psicoterapeuta gestáltica Colette Jansen, en base a un trabajo de investigación sobre las experiencias traumáticas y los recursos existentes en estudiantes bolivianos de las ciudades de La Paz y el Alto, clasifica los recursos personales o psicológicos en tres categorías: recursos internos, recursos externos y recursos socioculturales. Cada una de éstas presenta subcategorías, en el caso de los recursos internos, éstos abarcan las emociones, la corporalidad, el comportamiento, las reflexiones y los síntomas. Las subcategorías de los recursos externos incluyen relaciones, materiales, ayuda profesional y actividades de recreación. La categoría de recursos socioculturales está conformada por subcategorías como la coyuntura, las tradiciones, la espiritualidad y religión (Jansen, 2009, p.117).

2.3.4. Recursos personales internos

Tomando en cuenta lo expuesto sobre los recursos personales, especialmente la clasificación de los mismos realizada por la doctora Jansen, se define, para fines de esta investigación, a los recursos personales internos como las cualidades, las reflexiones, los comportamientos, la experiencia corporal y las emociones que les sirven de apoyo y utilidad a las personas para enfrentar y sobrellevar situaciones desafiantes, impactantes o difíciles.

Trabajar con los recursos personales internos permite tener o recuperar "...la confianza en las propias potencialidades..." (Spagnuolo, 2013, p.36), es el ingrediente necesario para obtener autonomía, sin que ello implique ser individualista, por el contrario, se trata de utilizar esta confianza en los propios recursos para crear lazos interdependientes con los que las personas puedan tener la experiencia de reconocer, contener y sentirse reconocidas y contenidas por las demás personas (ibíd.).

Mantener el enfoque en los recursos personales internos permite fortalecer las habilidades para enriquecer la experiencia en las relaciones humanas. Hace posible que las personas tomen conciencia de cómo pueden auto-apoyarse, descubran cómo y cuál es la mejor manera en que pueden sostenerse en sí mismas. Los recursos personales internos son importantes en cuanto se constituyen en un fondo para el proceso sanador (Vásquez, 2016).

Si bien este trabajo de investigación permite conocer los distintos tipos de recursos personales con los que cuenta la población que participa del programa de intervención, se enfatiza la potenciación de los recursos internos ya que éstos son el principal apoyo que posibilita que las personas adquieran mayor confianza y seguridad en sí mismas, a la vez que contribuyen a su valoración, crecimiento personal y a su salud integral.

2.4. Centro de desarrollo y apoyo infantil Pankarita

Esta institución que está ubicada en la ciudad de El Alto, en el departamento de La Paz, está dedicada, hace más de dieciocho años, a brindar un servicio educativo a niños y niñas que tienen desde tres hasta aproximadamente seis años de edad.

Tiene como visión ser una comunidad educativa donde interactúen niñas, niños, educadoras, educadores, madres y padres de familia con un rol y una actitud protagónica, proactiva, propositiva, reflexiva y creativa. Se propone ser una comunidad que mantenga el impulso de un desarrollo holístico y la construcción de aprendizajes dentro de un modelo educativo de derechos.

Su misión es desarrollar un proyecto educativo que contemple la formación y el desarrollo integral del niño y la niña, a partir de una pedagogía de ayuda, centrada en ellas y ellos mismos(as), permitiendo una interacción horizontal de respeto y cariño entre las personas que conforman la comunidad en general.

De acuerdo a los datos proporcionados por la directora de este centro, hasta febrero del 2020, éste venía atravesando un proceso de consolidación institucional, sin embargo, a partir de la afectación de la pandemia a causa del Corona virus, de manera abrupta y sorpresiva pasó a una etapa de inestabilidad económica, crisis e inseguridad laboral.

Una particularidad de esta institución es que desde hace dos años brinda a las educadoras que conforman su equipo de trabajo, la oportunidad de realizar un proceso terapéutico individual con enfoque gestáltico, que contribuya al desarrollo de un área importante de su proyecto institucional que se denomina “mi ser educadora”. Esta área tiene como propósito realizar una introspección personal que, partiendo de las motivaciones que llevaron a las educadoras a

elegir este tipo de labor, contribuya al desarrollo personal y al mejoramiento del ejercicio profesional de las mismas.

2.4.1. Características del grupo de las educadoras parvularias del centro Pankarita

El centro Pankarita cuenta con un equipo de trabajo conformado por educadoras parvularias con nivel de licenciatura, técnico medio y técnico superior, trece de ellas son titulares, seis son de apoyo y hasta marzo de 2020 había tres estudiantes que estaban realizando sus prácticas guiadas. La mayoría de las educadoras viven en la ciudad de El Alto.

De acuerdo a los datos proporcionados por la directora del centro Pankarita, hasta la gestión 2019 aproximadamente quince educadoras estaban realizando un proceso de terapia individual con enfoque gestáltico.

2.4.2. Características del grupo de educadoras del centro Pankarita que participaron del Programa de intervención

Las educadoras que participaron del “programa gestáltico de autoconocimiento para potenciar los recursos personales internos” son, en su mayoría, seis mujeres jóvenes que tienen alrededor de treinta años de edad.

Gran parte de ellas cuenta con una formación académica a nivel técnico superior, algunas tienen el grado de licenciatura y otras de técnico medio en educación.

Hasta la gestión 2019 la mayoría de las educadoras que conformaron el grupo de trabajo habían realizado un proceso de terapia individual con enfoque gestáltico durante un tiempo que va desde un año hasta los dos años.

Al momento de iniciar el trabajo con este grupo de educadoras, la mayoría manifestó que se sentían afectadas por la etapa dura de la pandémica y cuarentena que pasaron, dieron a conocer el interés que tenían por mejorar su salud mental y por fortalecerse, también mencionaron el estrés y cansancio que les genera desempeñar su trabajo y continuar sus estudios de forma virtual, expresaron su deseo de buscar maneras de equilibrar la situación que venían atravesando y también su necesidad de interactuar y compartir con sus compañeras de trabajo.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Considerando que una investigación de tipo interventivo – formativa está orientada, sobre todo en los ámbitos donde la subjetividad tiene una presencia significativa, a conocer el estado de desarrollo del proceso que se investiga, las características del mismo, sus relaciones con otros fenómenos, su contexto; así como también a comprender los cambios que se generan en la población estudiada durante la investigación, a conocer las variaciones que se pueden presentar después de la intervención utilizando instrumentos cuantitativos como cualitativos (Tintaya, 2019); se puede decir que esta investigación es de tipo interventivo- formativa ya que a través de ésta se realizó una evaluación que permitió conocer el estado de desarrollo del proceso que se investigó antes y después de la aplicación de un Programa gestáltico de autoconocimiento, el cual tuvo como finalidad conocer los cambios que éste producía, si es que los producía, y si éstos contribuían a potenciar y fortalecer los recursos personales internos de la población de estudio.

En cuanto al diseño, esta investigación es de tipo cuasi-experimental ya que permitió controlar y manipular la variable independiente (Programa gestáltico de autoconocimiento) y medir la variable dependiente (recursos personales internos), identificar la existencia de una influencia de la variable independiente (VI) sobre la variable dependiente (VD), describir la forma en que la VI influye en la VD, describir la organización, dinámica y actuación que caracteriza a la VD y establecer el grado de efectividad de la (VI), es decir del programa de intervención. Asimismo, este tipo de diseño es cuasi-experimental porque se trabajó con un grupo natural ya formado antes de la aplicación del programa de intervención (Tintaya, 2019).

3.2. VARIABLES

En esta investigación se identifican dos tipos de variables:

VI: Programa gestáltico de autoconocimiento.

VD: Recursos personales internos.

3.2.1. Tipos de variables

A continuación, se especifica la variable: Programa gestáltico de autoconocimiento, de acuerdo con las siguientes clasificaciones (Tintaya, 2014):

Tabla 1

Clasificación de la variable independiente

Tipo de clasificación	Variable: Programa Gestáltico de Autoconocimiento
Por la dimensión de la variable	Es una variable psicológica general.
Por las características de la variación	Es una variable cualitativa.
Por la jerarquía de las variables	Es una variable asociada.
Por el nivel de concreción de la variable	Es una variable abstracta.
Por el control de las variables	Es una variable de estudio o activa.

²

3.2.2. Definición

Tomando en cuenta los planteamientos citados, especialmente los de las psicoterapeutas gestálticas Spagnuolo (2013) y Civatti (2015), se puede definir el autoconocimiento gestáltico como un proceso continuo y gradual que se da durante la vida, que trabaja con lo que la persona es, tiene y con su forma de establecer contacto con el entorno en el presente. Es un proceso que permite que las personas tomen conciencia de sí mismas no sólo mentalmente sino también a través de la percepción y de lo sensorial en la relación con su entorno. Posibilita unificar a la persona como una totalidad, favorece la identificación y expresión de necesidades, potencialidades, debilidades, creencias, emociones, sensaciones y conductas de uno (a) mismo (a). Involucra la capacidad de darse cuenta, de contactar conscientemente y en el ahora con los recursos personales y de responsabilizarse de las acciones de manera consciente.

Los recursos personales internos son definidos como las cualidades, las reflexiones, los comportamientos, la experiencia corporal y las emociones que sirven de apoyo y utilidad a las personas para enfrentar y sobrellevar situaciones desafiantes, impactantes o conmovedoras (Jansen, 2009:117).

² Recuperado de Tintaya, (2014).

3.2.3. Operacionalización

Tabla 2

Operacionalización de la variable independiente

Variable: Programa Gestáltico de Autoconocimiento				
Dimensiones	Indicadores	Medidores	Escalas	Técnicas e instrumentos de investigación
Conciencia corporal	Ejercicios segmentados de relajación física.	Presencia o ausencia de relajación física.	Si- no	Observación. Expresión verbal. Entrevista no estructurada.
	Ejercicios secuenciales de energización y activación física.	Presencia o ausencia de toma de conciencia corporal.	Si- no	Observación. Expresión verbal. Entrevista no estructurada.
	Dinámicas de toma de conciencia de la respiración.	Presencia o ausencia de conciencia de la respiración.	Si- no	Observación. Expresión verbal. Entrevista no estructurada.
	Dinámica: Fluyendo con los ritmos y sonidos.	Presencia o ausencia de toma de conciencia corporal.	Si- no	Observación. Expresión verbal. Entrevista no estructurada.

Variable: Programa Gestáltico de Autoconocimiento

Dimensiones	Indicadores	Medidores	Escalas	Técnicas e instrumentos de investigación
Conciencia del uso de los recursos internos.	Actividad: Mis habilidades y fortalezas.	Presencia o ausencia de la identificación de habilidades.	Si- no	Observación. Expresión verbal Entrevista no estructurada. Dinámicas en grupo.
	Actividad: localización corporal de mis recursos internos	Presencia o ausencia de localización corporal de los recursos internos	Si- no	Observación. Expresión verbal Entrevista no estructurada. Dinámicas en grupo.
	Dinámica: contactando con momentos agradables	Presencia o ausencia de identificación de recursos personales utilizados en el presente.	Si- no	Observación. Expresión verbal Entrevista no estructurada. Dinámicas en grupo.
	Dinámica: recursos que utilicé y utilizó en esta época de riesgo de la salud	Presencia o ausencia de identificación de recursos internos a ser potenciados.	Sí- no	Dinámicas en grupo. Entrevista no estructurada. Observación.

Variable: Programa Gestáltico de Autoconocimiento

Dimensiones	Indicadores	Medidores	Escalas	Técnicas e instrumentos de investigación
Conciencia del uso de los recursos internos.	Dinámica: elaboración de una mandala en la que se integran los rasgos polares.	Presencia o ausencia de expresión de emociones e integración de rasgos polares.	Si- no	Entrevista no estructurada. Observación.
	Dinámica: mi burbuja personal	Presencia o ausencia de conciencia del recurso interno que ayuda al cuidado y a la protección personal.	Si- no	Observación. Entrevista no estructurada.
	Dinámica: representación de mi Tótem	Presencia o ausencia de identificación de su principal recurso personal interno.	Si- no	Observación. Entrevista no estructurada.

Variable: Programa Gestáltico de Autoconocimiento

Dimensiones	Indicadores	Medidores	Escalas	Técnicas e instrumentos de investigación
Toma de conciencia de sí misma.	Habla en primera persona.	Utiliza el pronombre yo.	Sí- no	Entrevista no estructurada
	Comunica sus experiencias en tiempo presente	Se expresa utilizando la palabra ahora, en el presente, en este momento, actualmente, yo aquí y ahora.	Frecuentemente Usualmente Pocas veces Rara vez	Entrevista no estructurada.
	Es consciente de cómo está viviendo lo que ocurre en el presente.	De manera agradable, dolorosa, incomoda, conmovedora, inquietante.	Frecuentemente Usualmente Pocas veces Rara vez	Observación. Entrevista no estructurada.
	Se da cuenta de su zona interna	Es consciente de sus pensamientos, emociones, sensaciones, límites. Se auto-observa.	Varias veces Algunas veces Pocas veces Rara vez	Observación. Entrevista no estructurada.
	Se percata de su zona externa	Toma conciencia del ambiente, las personas y objetos que la rodean. Tiene activos sus sentidos.	Varias veces Algunas veces Pocas veces Rara vez	Observación. Entrevista no estructurada.
	Se percata de la zona Intermedia	Identifica sus fantasías, suposiciones, imaginaciones, prejuicios, distorsiones.	Varias veces Algunas veces Pocas veces Rara vez	Observación. Entrevista no estructurada.
	Escucha a su organismo	Percibe sus sensaciones, dolores, tensiones corporales.	Frecuentemente Usualmente Pocas veces Rara vez	Observación. Entrevista no estructurada.

Tabla 3
Operacionalización de la variable dependiente

Variable: Recursos personales internos				
Dimensiones	Indicadores	Medidores	Escalas	Técnicas e instrumentos de investigación
Emociones y sentimientos	Sentir odio		Sí- no	Observación Dinámicas grupales. Entrevista no estructurada.
	Sentir rabia		Sí- no	
	Sentir tristeza		Sí- no	
	Cariño		Sí- no	
	Optimismo	Presencia o ausencia	Sí- no	
	Sentir miedo		Sí- no	
	Alegría		Sí- no	
	Amor		Sí- no	
	Sentir orgullo		Sí- no	
Corporalidad	Salud física	Presencia o ausencia	Sí- no	Observación Dinámicas grupales. Entrevista no estructurada.
	Relajarse		Sí- no	
Comportamiento	Tener la motivación al logro/éxito.	Presencia o ausencia	Sí- no	Observación Dinámicas grupales. Entrevista no estructurada.
	Involucrarse en actividades peligrosas.	Presencia o ausencia	Sí- no	
	No dar importancia al problema.	Presencia o ausencia	Sí- no	Observación Dinámicas grupales. Entrevista no estructurada.
	Saber adaptarme a una situación difícil.	Presencia o ausencia	Sí- no	
	Protegerme a mí mismo/a.	Presencia o ausencia	Sí- no	Observación Dinámicas grupales. Entrevista no estructurada.
	Dejarme sorprender	Presencia o ausencia	Sí- no	
	Perseverancia	Presencia o ausencia	Sí- no	Observación Dinámicas grupales. Entrevista no estructurada.
	Expresar abiertamente mis emociones.	Presencia o ausencia	Sí- no	

Variable: Recursos personales internos

Dimensiones	Indicadores	Medidores	Escalas	Técnicas e instrumentos de investigación
Comportamiento	Tener apertura a experiencias nuevas.	Presencia o ausencia	Sí- no	Entrevista no estructurada
	Dormir	Presencia o ausencia	Sí- no	Entrevista no estructurada
	Búsqueda de control de la situación.	Presencia o ausencia	Sí- no	Entrevista no estructurada
	Limpiar y ordenar.	Presencia o ausencia	Sí- no	Entrevista no estructurada
	Poner límites a los demás.	Presencia o ausencia	Sí- no	Observación Dinámicas grupales.
	Saber aprovechar una oportunidad	Presencia o ausencia	Sí- no	Entrevista no estructurada
	Compromiso con la ecología	Presencia o ausencia	Sí- no	Entrevista no estructurada
	Tener objetivos/metas en la vida	Presencia o ausencia	Sí- no	Entrevista no estructurada
	Búsqueda de control de mí mismo/a.	Presencia o ausencia	Sí- no	Observación Entrevista no estructurada.
	Tomar una decisión.	Presencia o ausencia	Sí- no	Entrevista no estructurada
	Soñar despierto/a.	Presencia o ausencia	Sí- no	Entrevista no estructurada. Observación
	Cuidado personal (p.ej.vestimenta).	Presencia o ausencia	Sí- no	Entrevista no estructurada. Observación
	Dedicarme al estudio- trabajo.	Presencia o ausencia	Sí- no	Entrevista no estructurada
	Buscar soledad	Presencia o ausencia	Sí- no	Observación
	Paciencia	Presencia o ausencia	Sí- no	Entrevista no estructurada Observación

Variable: Recursos personales internos				
Dimensiones	Indicadores	Medidores	Escalas	Técnicas e instrumentos de investigación
Reflexiones	Buscar en la mente al culpable del evento estresante o impactante	Presencia o ausencia	Sí - no	Entrevista no estructurada.
Síntomas	Somatización (expresiones corporales de un dolor o una tensión emocional).	Presencia o ausencia	Sí - no	Observación Dinámicas grupales. Entrevista no estructurada
	Negar mis propios sentimientos.	Presencia o ausencia	Sí -no	Entrevista no estructurada Observación.
	Negar evento estresante, impactante y/o conmovedor.	Presencia o ausencia	Sí - no	Entrevista no estructurada. Observación.
	Pensar en la posibilidad de suicidarme.	Presencia o ausencia	Sí - no	Entrevista no estructurada.

3

³ Cuadro operacionalizado tomando como fuente a Jansen (2010)

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

La población tomada en cuenta para realizar este trabajo, son en su mayoría, mujeres jóvenes, profesionales que cuentan con un nivel de técnico medio y técnico superior en el área de la educación parvularia y que trabajan en el Centro Pankarita con niñas y niños que cursan el nivel inicial en la ciudad de El Alto.

La muestra seleccionada para realizar esta investigación estuvo conformada, inicialmente, por un grupo de diez educadoras interesadas en participar de un proceso de autoconocimiento gestáltico. Sin embargo, a partir de la quinta sesión el grupo se redujo a seis participantes debido a que se presentaron dos variables extrañas que afectaron a cuatro de las educadoras que integraban el grupo inicial de trabajo. La primera de estas variables que afligió a dos de las cuatro educadoras que se retiraron del grupo fue el inicio de un proceso de duelo por el fallecimiento de familiares muy cercanos a ellas a causa de la pandemia.

La segunda variable que afectó a las otras dos educadoras que inicialmente formaban parte del grupo, fueron cambios en la organización familiar que se presentaron de forma imprevista y que impedían que ellas puedan continuar asistiendo con regularidad a las sesiones restantes.

También se contó con un grupo control conformado por el mismo número de participantes que el grupo muestral, es decir seis educadoras.

En cuanto al tipo de muestra, ésta es no probabilística debido a que la elección del número de participantes se realizó teniendo en cuenta los recursos y el tiempo dispuesto para efectuar esta investigación. Asimismo, es una muestra no probabilística porque se pidió al grupo de educadoras que conformaron el grupo muestral su consentimiento voluntario e informado para participar en este trabajo de investigación.

Tomando como criterio el tamaño de la muestra, este trabajo puede ser clasificado como una investigación intersujetos ya que “aprecia propiedades y relaciones que tienen una o varias variables en una determinada muestra de sujetos (Tintaya, 2019, p. 91).

En el caso de esta investigación se consideran las propiedades y la relación que tiene el Programa gestáltico de autoconocimiento (VI) con los recursos personales internos (VD) en un grupo muestral conformado por seis educadoras.

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

3.4.1. Técnicas e instrumentos de acopio de la información

Las técnicas que se utilizaron en esta investigación fueron la observación espontánea y natural de expresiones no verbales, la entrevista no estructurada y la aplicación de dinámicas en grupo, ya que éstas permiten observar integralmente las capacidades y habilidades personales.

La observación espontánea y natural “...busca descubrir las propiedades y relaciones naturales, habituales o cotidianas...tal como se presentan en la realidad. Es una observación abierta...” (Tintaya, 2014, p. 279). Es espontánea porque a veces puede realizarse sin planificación, por ejemplo, cuando surge una situación circunstancial (Ibíd).

La entrevista no estructurada “es un procedimiento donde el entrevistador plantea un tema...como eje de diálogo. Conduce el sentido de la conversación, inicia con la formulación de preguntas generales y generadoras; en el curso de la entrevista, elabora y realiza preguntas para ampliar o profundizar la información que interesa de acuerdo con las respuestas dadas. El entrevistador tiene la libertad de formular preguntas del modo más conveniente y al mismo tiempo colabora a que el entrevistado amplíe libremente la información...”.

(Tintaya, 2014, p. 284)

También se emplearon los siguientes instrumentos de recolección de datos:

Un “Inventario de recursos” que sirvió como pre test y post test, éste fue creado por la psicoterapeuta gestáltica Colette Jansen conjuntamente con un equipo de investigadores y fue validado en Bolivia a través de dos pruebas pilotos y un análisis de confiabilidad y validez con el alfa de Cronbach de 0,97. Este inventario toma en cuenta elementos particulares de la realidad boliviana y está compuesto por 134 recursos potenciales que están organizados en tres categorías, la primera abarca los recursos internos, la segunda los recursos externos y la tercera los recursos socioculturales. Estas categorías se encuentran especificadas en sus subcategorías en el segundo anexo.

La escala de este Inventario tiene un puntaje de uno a cinco, mide la frecuencia en que la persona recurre a un recurso en una situación muy estresante, impactante y/o conmovedora, donde uno significa que nunca recurre al recurso hasta cinco que significa que siempre recurre a un determinado recurso.

El otro instrumento utilizado fue un programa de intervención denominado: Programa de autoconocimiento gestáltico para potenciar los recursos personales. Este programa, estructurado en doce sesiones con una hora de duración, tuvo como objetivo general fortalecer el uso de los recursos personales internos en un grupo de educadoras del centro Pankarita.

El enfoque teórico-metodológico de este instrumento de intervención es la psicoterapia gestáltica, la estrategia metodológica se basa en el diseño y aplicación de experimentos vivenciales y las técnicas de intervención que se utilizaron fueron las fantasías dirigidas, la escritura, herramientas artísticas como el dibujo, el movimiento corporal, la música, el trabajo manual, diálogos y dinámicas en grupo.

Los contenidos de este programa de intervención psicológica están dirigidos hacia el conocimiento, el desarrollo, el fortalecimiento y la valoración de las capacidades personales.

La evaluación del programa se realizó de manera permanente en cada sesión y también hubo una evaluación final. Los detalles de este programa podrán ser leídos en el tercer anexo.

Asimismo, para cada sesión se seleccionaron instrumentos como ser el registro de observación no estructurado y la guía de entrevista no estructurada (Tintaya, 2019).

3.4.2. Técnicas e instrumentos de análisis de la información

El procesamiento de los datos cuantitativos obtenidos, a través de la aplicación del “Inventario de recursos” como pre test y post test, se realizó a través de la revisión, codificación, tabulación y clasificación de los mismos.

El procedimiento de análisis cualitativo que se empleó en esta investigación fue el análisis semántico, el cual permitió establecer categorías de comprensión que permitieron sistematizar la información obtenida.

3.5. AMBIENTE DE INVESTIGACIÓN

La aplicación del “Programa gestáltico de autoconocimiento” se efectuó utilizando la modalidad virtual, específicamente la plataforma Zoom. Sin embargo, se pidió a las participantes del programa gestáltico que en la medida de sus posibilidades dispusieran de un ambiente que contara con un espacio adecuado para el trabajo, buena iluminación, privacidad, ausencia de ruido, sillas, mesas y material de escritorio.

3.6. REQUERIMIENTOS

Los materiales que se utilizaron para llevar a cabo la metodología de intervención fueron computadoras, celulares, un inventario de recursos que fue utilizado como pre y post test, material de escritorio como ser hojas de papel, lápices, bolígrafos, marcadores, crayones y colores. También se utilizó un equipo reproductor de audio y objetos como ser colchonetas, mantas y arcilla.

En cuanto a los recursos humanos, sólo se requirió a la facilitadora del programa de intervención.

El presupuesto que se requirió fue aproximadamente un monto de Bs. 50.

3.7. PROCEDIMIENTO

1. Contacto y coordinación con la directora del centro Pankarita para brindarle información sobre la investigación que se pretendía realizar.
2. Coordinación con las educadoras para informarles sobre la investigación que se pretendía realizar, obtener su consentimiento de participación, formar el grupo de trabajo, establecer el horario del mismo y la fecha de inicio.
3. Aplicación del instrumento de diagnóstico.
4. Aplicación del “Programa gestáltico de autoconocimiento”.
5. Revisión de los materiales y los datos que se obtuvieron durante la investigación.
6. Aplicación del instrumento de evaluación final.
7. Finalización del trabajo de campo.

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Datos obtenidos mediante la aplicación del instrumento de pre y post test

Concluido el trabajo de intervención, se presentan, en esta sección, las tablas con los recursos personales identificados en el Inventario de recursos aplicado al grupo de educadoras del Centro Pankarita al iniciar y al finalizar su participación en el programa gestáltico de autoconocimiento.

Tabla 4

Recursos personales existentes en el grupo de educadoras del Centro Pankarita

5. Ver películas	37. Perseverancia	67. Dormir
7. Cocinar	38. Ver la experiencia traumática como parte de la vida	68. Pareja/esposo/a
9. Ser hincha de un club de fútbol o fan de un/a cantante o grupo de músicos	41. Ver la experiencia traumática como un reto personal	70. Cariño
12. Caminar/hacer caminatas	43. Tener la motivación al logro/éxito	72. Hacer llamadas telefónicas
14. Reflexionar sobre el evento estresante, impactante o conmovedor	46. Asistir a fiestas tradicionales (p.ej. Alasitas)	74. Hermanos/as
18. Autoestima	51. Expresar abiertamente mis emociones	76. Pensar positivamente
22. Tratar de comprender la situación estresante, impactante o conmovedor/a	52. Chatear	78. Amigos/as
23. Saber adaptarme a una situación difícil	54. Escribir	79. Búsqueda de control de la situación
25. Hacer compras para mí mismo/a y otras personas	56. Ver televisión	80. Dedicarme a mi trabajo
26. Protegerme a mí mismo/a	59. Sentir rabia	81. Leer (p.ej. libro o revista)
29. Manejar el problema con humor	62. Escuchar o hacer música	82. Optimismo
31. Asistir a fiestas sociales (p.ej. cumpleaños)	64. Sentir tristeza	86. Navegar por Internet
32. Reconocer que el evento estresante, impactante y/o conmovedor pasó	65. Tener Fe	87. Sentir miedo
33. Relajarse	66. Bailar por diversión	88. Limpiar y ordenar

Tabla 4

Recursos personales existentes en el grupo de educadoras del Centro Pankarita

91. Poner límites a los demás	110. Sentir orgullo	122. Dedicarme al estudio
92. Realizar manualidades	111. Auto-realización	123. Mamá
94. Dedicarme a mi familia	112. Búsqueda de control de mí mismo/a	124. Comer en casa
96. Alegría	113. Contemplar la naturaleza	125. Pintar
97. Sacar algo bueno de lo malo	114. Tomar una decisión	126. Olvido
101. Recordar momentos bonitos del pasado	115. Mascota	128. Sobrinos/as
104. Saber aprovechar una oportunidad	116. Proteger a otras personas	129. Buscar soledad
105. Amor	117. Tener suficiente dinero	131. Paciencia
107. Compromiso con la ecología	118. Rezar/orar	132. Salud física
108. Mi casa/mi habitación	119. Soñar despierto/a	134. Acudir a un/a psicólogo/a
109. Tener objetivos/metas en la vida	121. Cuidado personal (p.ej. vestimenta, maquillaje)	

Los recursos personales que se muestran en la tabla cuatro pertenecen a tres tipologías que son: recursos personales internos, recursos personales externos y recursos personales socioculturales.

Este ordenamiento que puede ser observado en el segundo anexo, se realizó en base a las subcategorías de clasificación que tiene cada tipología y que están especificadas en el Inventario de recursos que fue el instrumento aplicado como pre y post test (anexo 1).

A continuación, en la tabla cinco se muestran los recursos personales internos existentes en el grupo de educadoras del Centro Pankarita:

Tabla 5

Recursos personales internos existentes en el grupo de educadoras del Centro Pankarita

7. Cocinar	18. Autoestima	25. Hacer compras para mí mismo/a y otras personas
12. Caminar/hacer caminatas	22. Tratar de comprender la situación estresante, impactante o conmovedor/a	26. Protegerme a mí mismo/a
14. Reflexionar sobre el evento estresante, impactante o conmovedor	23. Saber adaptarme a una situación difícil	29. Manejar el problema con humor

Tabla 5

Recursos personales internos existentes en el grupo de educadoras del Centro Pankarita

32. Reconocer que el evento estresante, impactante y/o conmovedor pasó	82. Optimismo	114. Tomar una decisión
33. Relajarse	86. Navegar por Internet	116. Proteger a otras personas
37. Perseverancia	87. Sentir miedo	119. Soñar despierto/a
38. Ver la experiencia traumática como parte de la vida	88. Limpiar y ordenar	121. Cuidado personal (p.ej. vestimenta, maquillaje)
41. Ver la experiencia traumática como un reto personal	91. Poner límites a los demás	122. Dedicarme al estudio
43. Tener la motivación al logro/éxito	92. Realizar manualidades	124. Comer en casa
51. Expresar abiertamente mis emociones	96. Alegría	125. Pintar
54. Escribir	97. Sacar algo bueno de lo malo	126. Olvido
59. Sentir rabia	101. Recordar momentos bonitos del pasado	129. Buscar soledad
64. Sentir tristeza	104. Saber aprovechar una oportunidad	131. Paciencia
67. Dormir	105. Amor	132. Salud física
70. Cariño	109. Tener objetivos/metás en la vida	
76. Pensar positivamente	110. Sentir orgullo	
79. Búsqueda de control de la situación	111. Auto-realización	
80. Dedicarme a mi trabajo	112. Búsqueda de control de mí mismo/a	

En la tabla seis se exponen los recursos personales externos existentes en el grupo de educadoras del Centro Pankarita:

Tabla 6

Recursos personales externos existentes en el grupo de educadoras del Centro Pankarita

5. Ver películas	52. Chatear	66. Bailar por diversión
9. Ser hincha de un club de fútbol o fan de un/a cantante o grupo de músicos	56. Ver televisión	68. Pareja/esposo/a
31. Asistir a fiestas sociales (p.ej. cumpleaños)	62. Escuchar o hacer música	72. Hacer llamadas telefónicas

Tabla 6

Recursos personales externos existentes en el grupo de educadoras del Centro Pankarita

74. Hermanos/as	108. Mi casa/mi habitación	123. Mamá
78. Amigos/as	115. Mascota	128. Sobrinos/as
81. Leer (p.ej. libro o revista)	117. Tener suficiente dinero	134. Acudir a un/a psicólogo/a
94. Dedicarme a mi familia		

En la tabla siete se muestran los recursos personales socioculturales existentes en el grupo de educadoras del Centro Pankarita:

Tabla 7

Recursos personales socioculturales existentes en el grupo de educadoras del Centro Pankarita

46. Asistir a fiestas tradicionales (p.ej. Alasitas)	113. Contemplar la naturaleza
65. Tener Fe	118. Rezar/orar
107. Compromiso con la ecología	

La aplicación del programa gestáltico de autoconocimiento generó cambios en la frecuencia de uso de los recursos personales internos en el grupo de educadoras del centro Pankarita. A continuación, comenzando por la tabla ocho se muestran y explican estas modificaciones:

Tabla 8

Recursos personales internos con frecuencias de uso muchas veces y siempre en el grupo Pankarita

PRE TEST	POST TEST
14. Reflexionar sobre el evento estresante, impactante o conmovedor	14. Reflexionar sobre el evento estresante, impactante o conmovedor
18. Autoestima	18. Autoestima
22. Tratar de comprender la situación estresante, impactante o conmovedor/a	22. Tratar de comprender la situación estresante, impactante o conmovedor/a
23. Saber adaptarme a una situación difícil	23. Saber adaptarme a una situación difícil
26. Protegerme a mí mismo/a	26. Protegerme a mí mismo/a
37. Perseverancia	29. Manejar el problema con humor
38. Ver la experiencia traumática como parte de la vida	32. Reconocer que el evento estresante, impactante y/o conmovedor pasó
70. Cariño	33. Relajarse
76. Pensar positivamente	37. Perseverancia
80. Dedicarme a mi trabajo	41. Ver la experiencia traumática como un reto personal
82. Optimismo	51. Expresar abiertamente mis emociones
86. Navegar por Internet	70. Cariño
96. Alegría	76. Pensar positivamente

Tabla 8

Recursos personales internos con frecuencias de uso muchas veces y siempre en el grupo

Pankarita

PRE TEST	POST TEST
97. Sacar algo bueno de lo malo	82. Optimismo
101. Recordar momentos bonitos del pasado	86. Navegar por Internet
105. Amor	92. Realizar manualidades
109. Tener objetivos/metras en la vida	96. Alegría
112. Búsqueda de control de mí mismo/a	97. Sacar algo bueno de lo malo
114. Tomar una decisión	101. Recordar momentos bonitos del pasado
124. Comer en casa	105. Amor
	109. Tener objetivos/metras en la vida
	112. Búsqueda de control de mí mismo/a
	114. Tomar una decisión
	119. Soñar despierto/a
	124. Comer en casa

Estos resultados de la tabla ocho muestran que, a diferencia del pre test, en el post test se encuentran añadidos, en la frecuencia de uso muchas veces-siempre, siete recursos personales internos, éstos son: manejar el problema con humor, reconocer que el evento estresante, impactante y/o conmovedor pasó, relajarse, ver la experiencia traumática como un reto personal, expresar abiertamente mis emociones, realizar manualidades y soñar despierto/a.

Manejar el problema con humor es un recurso personal interno que en el pre test estaba en las frecuencias de uso moderadamente, muchas veces y siempre (tabla 12) y en el post test dejó de ser utilizado moderadamente y pasó, como muestra la tabla ocho, a las frecuencias de uso muchas veces y siempre.

Ver la experiencia traumática como un reto personal es el recurso personal interno que dejó la frecuencia de uso muchas veces en el pre test (tabla 10) y pasó en el post test a la frecuencia de uso muchas veces y siempre.

Los recursos personales internos como el relajarse y el expresar abiertamente mis emociones pasaron de la frecuencia de uso moderadamente y muchas veces en el pre test (tabla 9), a la frecuencia de uso muchas veces y siempre en el post test.

En la siguiente tabla se presentan los recursos personales internos utilizados moderadamente y muchas veces por la mayoría del grupo de educadoras del Centro Pankarita en el pre test y en el post test:

Tabla 9

Recursos personales internos con frecuencias de uso moderadamente y muchas veces en el grupo Pankarita

PRE TEST	POST TEST
7. Cocinar	7. Cocinar
32. Reconocer que el evento estresante, impactante y/o conmovedor pasó	25. Hacer compras para mí mismo/a y otras personas
33. Relajarse	38. Ver la experiencia traumática como parte de la vida
43. Tener la motivación al logro/éxito	43. Tener la motivación al logro/éxito
51. Expresar abiertamente mis emociones	79. Búsqueda de control de la situación
59. Sentir rabia	91. Poner límites a los demás
64. Sentir tristeza	104. Saber aprovechar una oportunidad
87. Sentir miedo	111. Auto-realización
88. Limpiar y ordenar	116. Proteger a otras personas
104. Saber aprovechar una oportunidad	122. Dedicarme al estudio
111. Auto-realización	125. Pintar
116. Proteger a otras personas	126. Olvido
129. Buscar soledad	129. Buscar soledad
132. Salud física	132. Salud física

Esta tabla muestra que de catorce recursos personales internos identificados en la frecuencia de uso moderadamente y muchas veces en cada test, siete se mantienen tanto en el pre como en el post test. Los que estaban en el pre test y dejan de estar en el post test son: reconocer que el evento estresante, impactante y/o conmovedor pasó, relajarse, expresar abiertamente mis emociones, sentir rabia, sentir tristeza, sentir miedo, limpiar y ordenar.

Los recursos personales internos que se añaden en el post test son: hacer compras para mí mismo/a y otras personas, ver la experiencia traumática como parte de la vida, búsqueda de control de la situación, poner límites a los demás, dedicarme al estudio, pintar y el olvido.

Hacer compras para mí mismo/a es un recurso personal interno que de ser utilizado pocas veces en el pre test (ver anexo 4), pasó a las frecuencias de uso moderadamente y muchas veces en el post test.

Ver la experiencia traumática como parte de la vida es un recurso personal interno que de estar en las frecuencias de uso muchas veces y siempre en el pre test (tabla 8), pasó a ser utilizado moderadamente y muchas veces en el post test.

La búsqueda de control de la situación es el recurso personal interno que dejó de estar únicamente en la frecuencia de uso muchas veces en el pre test (tabla 10) y pasó en el post test a las frecuencias de uso moderadamente y muchas veces.

Poner límites es el recurso personal interno que dejó de ser utilizado pocas veces y moderadamente en el pre test (ver anexo 4), y pasó a ser utilizado moderadamente y muchas veces en el post test.

El recurso personal interno como pintar pasó de ser utilizado pocas veces y moderadamente en el pre test (ver anexo 4), a tener una frecuencia de uso moderadamente y muchas veces en el post test.

Otro recurso personal interno como el olvido que en el pre test era utilizado pocas veces (ver anexo 4), pasó a tener una frecuencia de uso moderadamente y muchas veces en el post test.

Sentir rabia y sentir miedo dejaron de ser utilizados moderadamente y muchas veces en el pre test (tabla 9) y pasaron en el post test a las frecuencias de uso pocas veces y moderadamente.

A continuación, en la tabla diez se muestran los recursos personales internos utilizados únicamente en la frecuencia de uso muchas veces por la mayoría del grupo de educadoras del Centro Pankarita en el pre test y en el post test:

Tabla 10

Recursos personales internos con frecuencia de uso muchas veces en el grupo Pankarita

PRE TEST	POST TEST
41. Ver la experiencia traumática como un reto personal	64. Sentir tristeza
79. Búsqueda de control de la situación	67. Dormir
121. Cuidado personal (p.ej. vestimenta, maquillaje)	80. Dedicarme a mi trabajo

El cuidado personal (p.ej. vestimenta, maquillaje) es el recurso personal interno que dejó de ser utilizado muchas veces en el pre test y pasó en el post test a las frecuencias de uso pocas veces y moderadamente (ver anexo 5).

El sentir tristeza es el recurso personal interno que dejó la frecuencia de uso moderadamente y muchas veces en el pre test (tabla 9) y pasó a ubicarse en la frecuencia de uso muchas veces en el post test.

Dormir es un recurso personal interno que tenía un uso dividido entre pocas veces y muchas veces en el pre test (ver anexo 4) y pasó a ser utilizado muchas veces en el post test.

Dedicarme a mi trabajo es un recurso personal interno que de estar en las frecuencias de uso muchas veces y siempre en el pre test (tabla 8), pasó a tener una frecuencia de uso de muchas veces en el post test.

En la tabla once se presentan los recursos personales internos utilizados en las frecuencias de uso moderadamente y siempre por la mayoría del grupo de educadoras del Centro Pankarita en el pre test y en el post test:

Tabla 11

Recursos personales internos con frecuencia de uso moderadamente y siempre en el grupo

Pankarita

PRE TEST	POST TEST
110. Sentir orgullo	88. Limpiar y ordenar
119. Soñar despierto/a	
131. Paciencia	

Sentir orgullo es un recurso personal interno que de estar en las frecuencias de uso moderadamente y siempre en el pre test pasó a ser utilizado pocas veces y moderadamente en el post test (ver anexo 5).

El recurso personal interno soñar despierto/a pasó de tener una frecuencia de uso moderadamente y siempre en el pre test a ser utilizado con una frecuencia de muchas veces y siempre en el post test (tabla 8).

Limpiar y ordenar es un recurso personal interno que dejó la frecuencia de uso moderadamente y muchas veces en el pre test (tabla 9) y pasó a ubicarse en la frecuencia de uso moderadamente y siempre en el post test.

Finalmente, en la tabla doce se muestran los recursos personales internos que fueron marcados, por la mayoría del grupo de educadoras del Centro Pankarita, en las frecuencias de uso moderadamente, muchas veces y siempre en el pre test y en el post test:

Tabla 12

Recursos personales internos con frecuencias de uso moderadamente, muchas veces y siempre en el grupo Pankarita

PRE TEST	POST TEST
29. Manejar el problema con humor	54. Escribir
92. Realizar manualidades	131. Paciencia
122. Dedicarme al estudio	

Realizar manualidades y manejar el problema con humor son los recursos personales internos que pasaron de ser utilizados con la frecuencia de uso moderadamente, muchas veces y siempre en el pre test a la frecuencia de uso muchas veces y siempre en el post test (tabla 8).

Se observa que el recurso personal interno dedicarme al estudio pasa de tener un uso en las frecuencias moderadamente, muchas veces y siempre en el pre test a la frecuencia de uso moderadamente y muchas veces en el post test (tabla 9).

Escribir es un recurso personal interno que de ser utilizado pocas veces en el pre test pasó a las frecuencias de uso moderadamente, muchas veces y siempre en el post test (tabla 8).

La paciencia es un recurso personal interno que de ser utilizado en el pre test en las frecuencias de uso moderadamente y siempre (tabla 11), pasó en el post test a ser utilizado también en la frecuencia de uso moderadamente, muchas veces y siempre.

4.2. Datos del pre y post test obtenidos en el grupo control

Las tablas que se presentan a continuación contienen los recursos personales que fueron identificados en el grupo control. Estos recursos están divididos y organizados en tres tipologías: recursos personales internos, recursos personales externos y recursos personales socioculturales.

Tabla 13

Recursos personales internos existentes en el grupo control

7. Cocinar	64. Sentir tristeza	104. Saber aprovechar una oportunidad
14. Reflexionar sobre el evento estresante, impactante o conmovedor	67. Dormir	105. Amor
18. Autoestima	76. Pensar positivamente	109. Tener objetivos/metastas en la vida
22. Tratar de comprender la situación estresante, impactante o conmovedor/a	79. Búsqueda de control de la situación	110. Sentir orgullo
23. Saber adaptarme a una situación difícil	80. Dedicarme a mi trabajo	111. Auto-realización
26. Protegerme a mí mismo/a	82. Optimismo	112. Búsqueda de control de mí mismo/a
32. Reconocer que el evento estresante, impactante y/o conmovedor pasó	86. Navegar por Internet	114. Tomar una decisión
33. Relajarse	87. Sentir miedo	116. Proteger a otras personas
37. Perseverancia	88. Limpiar y ordenar	121. Cuidado personal (p.ej. vestimenta, maquillaje)
38. Ver la experiencia traumática como parte de la vida	91. Poner límites a los demás	122. Dedicarme al estudio
41. Ver la experiencia traumática como un reto personal	92. Realizar manualidades	124. Comer en casa
43. Tener la motivación al logro/éxito	96. Alegría	131. Paciencia
51. Expresar abiertamente mis emociones	97. Sacar algo bueno de lo malo	132. Salud física
59. Sentir rabia	101. Recordar momentos bonitos del pasado	

Esta tabla contiene cuarenta y un recursos personales internos identificados en el grupo control.

Haciendo una revisión con la tabla de recursos personales internos existentes en el grupo de educadoras del Centro Pankarita se encuentra que en ésta hay cincuenta recursos internos, de los cuales cuarenta y uno son compartidos por ambos grupos.

Los recursos internos existentes en las educadoras del grupo Pankarita que no se encontraron en las educadoras del grupo control son: caminar/hacer caminatas, manejar el problema con humor, escribir, cariño, soñar despierto/a, pintar, olvido y buscar soledad.

Tabla 14

Recursos personales externos existentes en el grupo control

5. Ver películas	94. Dedicarme a mi familia	62. Escuchar o hacer música
56. Ver televisión	98. Objeto de valor sentimental	72. Hacer llamadas telefónicas
58. Hijos/as	108. Mi casa/mi habitación	81. Leer (p.ej. libro o revista)
60. Papá	117. Tener suficiente dinero	

Esta tabla muestra que existen once recursos personales externos señalados por el grupo control. Contrastando estos datos con los obtenidos en el grupo de educadoras de Pankarita, se observa nuevamente una diferencia en cantidad, ya que en éste existen diecinueve recursos externos. Son ocho los recursos externos que ambos grupos tienen en común y tres no. Los que no coinciden son: hijos/as, papá y objeto de valor sentimental.

Tabla 15

Recursos personales socioculturales existentes en el grupo control

65. Tener Fe
118. Rezar/orar

En los recursos personales socioculturales también existe una diferencia en cantidad entre el grupo de educadoras que participó del programa gestáltico y el grupo control. Como se ve en esta tabla son dos los recursos pertenecientes a la tipología mencionada los que existen en las educadoras del grupo control, mientras que en las educadoras de Pankarita existen cinco. Los que ambos grupos tienen en común son el tener fe y el rezar/orar.

A partir de la siguiente tabla, se presentan las diferencias en las frecuencias de uso que tuvieron los recursos personales internos durante el lapso de tiempo en el que se aplicó el pre y el post test al grupo control.

Los recursos personales internos que la mayoría de las educadoras del grupo control marcaron en la frecuencia de uso muchas veces y siempre en el pre y post test fueron:

Tabla 16

Recursos personales internos con frecuencia de uso muchas veces y siempre en el grupo control

PRE TEST	POST TEST
23. Saber adaptarme a una situación difícil	7. Cocinar
38. Ver la experiencia traumática como parte de la vida	38. Ver la experiencia traumática como parte de la vida
80. Dedicarme a mi trabajo	109. Tener objetivos/metras en la vida
82. Optimismo	110. Sentir orgullo
109. Tener objetivos/metras en la vida	111. Auto-realización
110. Sentir orgullo	116. Proteger a otras personas
111. Auto-realización	
116. Proteger a otras personas	
121. Cuidado personal (p.ej. vestimenta, maquillaje)	

Esta tabla muestra que a diferencia del pre test hubo una disminución de recursos personales internos marcados en el post test. Los que estaban en el pre test y dejan de estar en el post test son: saber adaptarme a una situación difícil, optimismo, cuidado personal (p.ej. vestimenta, maquillaje) y dedicarme a mi trabajo. El único recurso interno que se añade en el post test es el cocinar.

Haciendo una comparación con la tabla nueve, que muestra los datos obtenidos en la misma frecuencia de uso en el grupo de educadoras de Pankarita, se observa una diferencia ya que éste último añadió siete recursos personales internos con una frecuencia de uso muchas veces y siempre en el post test.

Los recursos personales internos que la mayoría de las educadoras del grupo control marcaron en la frecuencia de uso moderadamente y siempre en el pre y post test fueron:

Tabla 17

Recursos personales internos con frecuencia de uso moderadamente y siempre en el grupo control

PRE TEST	POST TEST
22. Tratar de comprender la situación estresante, impactante o conmovedor/a	22. Tratar de comprender la situación estresante, impactante o conmovedor/a
67. Dormir	32. Reconocer que el evento estresante, impactante y/o conmovedor pasó
76. Pensar positivamente	67. Dormir
86. Navegar por Internet	76. Pensar positivamente

88. Limpiar y ordenar	101. Recordar momentos bonitos del pasado
101. Recordar momentos bonitos del pasado	105. Amor
105. Amor	131. Paciencia
	80. Dedicarme a mi trabajo

En esta tabla se puede observar que la mayoría de los recursos personales internos marcados en la frecuencia de uso moderadamente y siempre se mantienen en el pre test y en el post test. Los únicos dos cambios que se dan son, por un lado, la ausencia de los recursos internos: navegar por Internet y limpiar –ordenar en el post test. Por otro lado, la incorporación de los recursos: reconocer que el evento estresante, impactante y/o conmovedor pasó, la paciencia y dedicarme a mi trabajo también en el post test.

En esta frecuencia de uso se observan diferencias significativas en la cantidad de recursos internos entre el grupo control y el grupo de educadoras de Pankarita (tabla 11). En el primero existen quince recursos mientras que en el segundo se registran cuatro. Hay un recurso personal interno que tienen en común y es el limpiar y ordenar, la variación se encuentra en que en el grupo control éste forma parte del pre test y en el grupo de Pankarita del post test.

Los recursos personales internos que la mayoría de las educadoras del grupo control marcaron en la frecuencia de uso moderadamente y muchas veces en el pre y post test fueron:

Tabla 18

Recursos personales internos con frecuencia de uso moderadamente y muchas veces en el grupo control

PRE TEST	POST TEST
26. Protegerme a mí mismo/a	37. Perseverancia
32. Reconocer que el evento estresante, impactante y/o conmovedor pasó	41. Ver la experiencia traumática como un reto personal
37. Perseverancia	43. Tener la motivación al logro/éxito
41. Ver la experiencia traumática como un reto personal	51. Expresar abiertamente mis emociones
43. Tener la motivación al logro/éxito	59. Sentir rabia
51. Expresar abiertamente mis emociones	87. Sentir miedo
59. Sentir rabia	91. Poner límites a los demás
64. Sentir tristeza	92. Realizar manualidades
87. Sentir miedo	104. Saber aprovechar una oportunidad
91. Poner límites a los demás	114. Tomar una decisión
92. Realizar manualidades	122. Dedicarme al estudio
96. Alegría	132. Salud física

97. Sacar algo bueno de lo malo	121. Cuidado personal (p.ej. vestimenta, maquillaje).
104. Saber aprovechar una oportunidad	
114. Tomar una decisión	
122. Dedicarme al estudio	
131. Paciencia	
132. Salud física	

En esta tabla también se observa una reducción de recursos personales internos en el post test en comparación con el pre test. Los recursos que están en el pre test y dejan de estar en el post test son: protegerme a mí mismo/a, reconocer que el evento estresante, impactante y/o conmovedor pasó, sentir tristeza, alegría, sacar algo bueno de lo malo y la paciencia. El recurso que es añadido en el post test es el cuidado personal (p.ej. vestimenta, maquillaje).

Si se compara esta tabla, que contempla una frecuencia de uso moderadamente y muchas veces, con la del grupo Pankarita (tabla 9) se observa que en cantidad existe una diferencia, ya que el grupo control registra dieciocho recursos internos en la columna del pre test y trece en la del post test, mientras que el grupo Pankarita registra catorce recursos internos en ambas columnas.

También se descubre que los recursos internos que ambos grupos tienen en común en estas frecuencias de uso tanto en el pre test como en el post test son: tener la motivación al logro/éxito, saber aprovechar una oportunidad y salud física.

La diferencia reside en que en el grupo Pankarita los recursos internos: sentir rabia y sentir miedo sólo están registrados en el pre test mientras que en el grupo control se encuentran en ambos tests.

Otra diferencia es que el recurso interno poner límites se encuentra registrado solamente en el pre test en el grupo Pankarita y en el grupo control está presente en el pre y post test.

En el registro de los recursos internos: reconocer que el evento estresante, impactante y/o conmovedor pasó y expresar abiertamente mis emociones, ambos grupos coinciden y los consideran sólo en el pre test.

Los recursos personales internos que el grupo control registró con una frecuencia de uso muchas veces en el pre y post test son:

Tabla 19

Recursos personales internos con frecuencia de uso muchas veces en el grupo control

PRE TEST	POST TEST
14. Reflexionar sobre el evento estresante, impactante o conmovedor	14. Reflexionar sobre el evento estresante, impactante o conmovedor
112. Búsqueda de control de mí mismo/a	18. Autoestima
124. Comer en casa.	23. Saber adaptarme a una situación difícil
	64. Sentir tristeza
	79. Búsqueda del control de la situación
	82. Optimismo
	97. Sacar algo bueno de lo malo
	112. Búsqueda de control de mí mismo/a
	124. Comer en casa

Esta tabla muestra que en el grupo control se adicionaron en el post test seis recursos internos que son: autoestima, saber adaptarme a una situación difícil, sentir tristeza, búsqueda del control de la situación, optimismo y sacar algo bueno de lo malo.

Los recursos que mantuvieron siendo utilizados muchas veces por el grupo control en el pre y post test son: reflexionar sobre el evento estresante, impactante o conmovedor, la búsqueda de control de mí mismo/a y comer en casa.

Comparando la tabla presentada con la del grupo Pankarita (tabla 10) se observa que existe en ambos grupos una similitud en la cantidad de recursos internos registrados en esta frecuencia de uso en el pre test.

La diferencia se produce en el post test donde en el grupo control se registran diez recursos internos y en el grupo Pankarita tres.

Entre todos los recursos internos registrados con la frecuencia de uso muchas veces en ambos grupos, se identifica que tienen dos en común y éstos son sentir tristeza y la búsqueda de control de la situación. La variación está en que en el grupo control, éste último es registrado sólo en el post test y en el grupo Pankarita sólo en el pre test. En cuanto al recurso interno sentir tristeza en ambos grupos se encuentra registrado sólo en el post test.

Los recursos personales internos que la mayoría de las educadoras del grupo control marcaron únicamente en la frecuencia de uso moderadamente en el pre y post test fueron:

Tabla 20

Recursos personales internos con frecuencia de uso moderadamente en el grupo control

PRE TEST	POST TEST
33. Relajarse	33. Relajarse
79. Búsqueda de control de la situación	96. Alegría

Esta tabla muestra que el recurso personal interno que en el grupo control mantiene su frecuencia de uso tanto en el pre test como en el post test es relajarse.

En este caso no es posible hacer una comparación cuantitativa entre el grupo control y el grupo Pankarita debido a que en éste último no se registraron recursos internos que hayan tenido una marcación mayoritaria y única en la frecuencia de uso moderadamente ni en el pre test ni en el post test.

Lo que sí se puede observar es que los recursos internos que se muestran en esta tabla son utilizados por el grupo de educadoras de Pankarita con distintas frecuencias.

En el caso del recurso interno relajarse, éste es usado, por la mayoría de educadoras del grupo Pankarita, moderadamente y muchas veces en el pre test y muchas veces y siempre en el post test.

El recurso interno búsqueda de control de la situación es utilizado, por la mayoría de educadoras del grupo Pankarita, muchas veces en el pre test.

La alegría es un recurso interno que fue registrado, por la mayoría de las educadoras del grupo Pankarita, con una frecuencia de uso muchas veces y siempre en el post test.

Antes de finalizar con la presentación de los datos obtenidos en la aplicación del pre y post test en el grupo control, cabe mencionar que a diferencia del grupo Pankarita, la mayoría de educadoras que conformaron el grupo control no registraron recursos internos que fueran utilizados simultáneamente en las frecuencias moderadamente, muchas veces y siempre ni en pre test ni en el post test.

Tras haber expuesto las diferencias en las frecuencias de uso que tuvieron los recursos personales internos durante el lapso de tiempo en el que se aplicó el pre y el post test al grupo del centro Pankarita y al grupo control, se puede señalar que las educadoras del grupo Pankarita utilizan mayor cantidad de recursos personales internos con una frecuencia que va de muchas veces a siempre tanto en el pre como en el post test. A diferencia de éste, las educadoras del grupo control utilizan la mayor cantidad de recursos personales internos con la frecuencia de uso que va de moderadamente a muchas veces en el pre y post test.

Teniendo en cuenta los resultados de la aplicación del Inventario de recursos en ambos grupos se puede observar que en el grupo Pankarita, a diferencia del grupo control, hubo mayores cambios en las frecuencias de uso de la mayoría de los recursos internos entre el pre test y el post test. La modificación más sobresaliente es la incorporación de siete recursos personales internos en la frecuencia de uso muchas veces- siempre en el post test del grupo de educadoras de Pankarita, mientras que en el grupo control se registró una disminución de tres recursos internos y sólo la incorporación de uno en esta frecuencia de uso en el post test.

Entre los recursos personales internos que se añadieron a la frecuencia de uso muchas veces- siempre en el post test del grupo de educadoras de Pankarita, cinco fueron utilizados en las dinámicas de algunas sesiones del programa gestáltico, éstos son relajarse, expresar abiertamente las emociones, sacar algo bueno de lo malo, recordar momentos bonitos del pasado y realizar manualidades.

También en el grupo Pankarita hubo dos recursos internos que presentaron una variación significativa en su frecuencia de uso entre el pre y el post test. Estos recursos, que igualmente se utilizaron en algunas dinámicas del programa gestáltico, fueron el poner límites y el pintar, los cuales de ser utilizados pocas veces y moderadamente en el pre test pasaron a ser usados moderadamente y muchas veces en el post test.

4.3. Datos obtenidos durante la aplicación del programa gestáltico de autoconocimiento para potenciar el uso de recursos personales internos en el grupo de educadoras del centro Pankarita

Por medio de la actividad desarrollada en la primera sesión, se pudo conocer que las educadoras que conformaron el grupo que participó del Programa gestáltico, cuentan con características personales como ser la alegría, la sociabilidad, el dinamismo, el interés por explorar, investigar, el gusto por el humor, la risa, la capacidad de buscar alternativas de solución a los problemas, de ver las cosas con perspectiva, tener firmeza, tranquilidad y perseverancia.

Durante cinco sesiones, que no siguieron un orden correlativo, se puso mayor énfasis en el trabajo corporal, con la finalidad de que las educadoras puedan tomar conciencia, realizando distintas dinámicas, de cómo se encontraban en el aquí y ahora, considerando varios aspectos de sí mismas como por ejemplo su forma de respirar, su postura corporal, las sensaciones, emociones, tensiones que podían estar presentes, los recursos personales internos y la forma de sus movimientos.

A continuación, se presentan los registros que recogen las experiencias que tuvieron cada una de las educadoras en las dinámicas de mayor trabajo corporal.

Tabla 21

Toma de conciencia corporal de la educadora Magnolia durante las dinámicas de corporalidad en el Programa gestáltico

N° de sesión	Nombre de la dinámica realizada	Darse cuenta de su zona interna/ escucha de su organismo
Segunda sesión	Activación corporal	Dureza en su cuerpo. "...estoy tensa especialmente en la parte de mi cuello y de mis hombros...".
Tercera sesión	Primera actividad: contacto consiente con la respiración	Se sintió relajada, agitada, luego concentrada y al terminar nuevamente relajada. "...me he tranquilizado y concentrado...".
	Segunda actividad: ejercicios físicos	"Me he sentido gorda, me incomodó mi peso para levantar las piernas y los pies. También he identificado que mi lado izquierdo estaba contracturado, ahora lo siento más suave, menos duro. Mi cuello se ha relajado, esos movimientos han sido muy buenos..." "...muevo mis hombros y cuello con mayor soltura, siento tranquilidad y

Quinta sesión	Sintiendo los ritmos y sonidos	<p>bienestar”.</p> <p>Primera etapa: “...agradable caminar sin zapatos...”</p> <p>Espalda recta, sus respiraciones eran lentas y cortas, sus pasos eran cortos, lo primero que apoyaba eran sus talones y luego el resto de sus pies, sus brazos se balanceaban mientras caminaba. “...el tomar conciencia de mis pies me ayuda, si no tomo conciencia de mis pies mis brazos se caen”.</p> <p>Segunda etapa: “...caminaba bailando al ritmo de la música, mis brazos se movieron más, mi cabeza también, era agradable”.</p>
Sexta sesión	Localización corporal de mis recursos internos	<p>Percibió que sus inhalaciones eran profundas y sus exhalaciones rápidas. “Fue bastante fácil...mi firmeza la sentí en mi cabeza porque pasa por un proceso racional. Mi compromiso está en mi nuca... La ilusión está en mi corazón...El agradecimiento a la vida lo siento en mi vientre, la persistencia la siento en la parte posterior de mis hombros”.</p>
Novena sesión	Mi burbuja personal	<p>Darse cuenta: “...que identifico rápidamente mis cualidades en mi cuerpo... estoy en un buen proceso, siento un poco de sensibilidad cuando hablo de esto, hay varias cosas que se me mueven y prefiero dejarlo ahí no más”.</p> <p>“...me he sentido bastante segura”.</p>

En la tabla 21 se puede identificar que, en general, usualmente la educadora Magnolia se da cuenta de su zona interna y que varias veces se escucha corporalmente. Una de las identificaciones que tuvo fue la importancia que tiene para ella el apoyar sus pies. En su caso estaba tensa en cuello, hombros y en el lado corporal izquierdo y los ejercicios físicos además de aliviarla le permitieron sentir su incremento de peso.

En la sexta sesión percibió que tiene facilidad para localizar y sentir sus recursos personales internos corporalmente. También se puede notar en su darse cuenta que se cuida y protege, que establece límites.

Tabla 22

Toma de conciencia corporal de la educadora Azucena durante las dinámicas de corporalidad en el Programa gestáltico

N° de sesión	Nombre de la dinámica realizada	Darse cuenta de su zona interna/ escucha de su organismo
Segunda sesión	Activación corporal	Mucha tensión en su cuello, en sus hombros, brazos y en la parte superior de su espalda. Estaba estresada por el trabajo, los movimientos le relajaban y necesitaba ejercitar más las muñecas y las piernas.
Tercera sesión	Primera actividad: contacto consiente con la respiración Segunda actividad: ejercicios físicos	“Ahora he podido concentrarme y relajarme, normalmente me cuesta y estos días ha sido más difícil. Pude retener el aire los cinco segundos y sentí el movimiento de mi abdomen al inhalar y al exhalar, conectarme con ese movimiento ha sido relajante y tranquilizador para mí. “...necesitaba hacer estos ejercicios, ha sido bien relajante el estirar los brazos hacia atrás y el mover mi cuello, ha sonado hartito cuando lo movía haciendo círculos, tenía mucha tensión en toda mi espalda y en mi cuello, ahora lo siento menos duro”.
Quinta sesión	Sintiendo los ritmos y sonidos	Primera etapa: sus brazos no tenían movimiento, miraba al piso, caminaba lentamente contando sus pasos. Sintió que su respiración era lenta y sólo por la nariz, percibió que sus pasos eran cortos y que lo primero que apoyaba eran sus talones y luego las puntas de sus pies. Segunda etapa: su forma de caminar era pausada y movida, en función al

Quinta sesión	Sintiendo los ritmos y sonidos	ritmo de la música. Al enderezar su espalda y mantener su cabeza alineada sintió como si hubiera crecido. Se sintió receptiva y con ganas de moverse más, pero se limitó por vergüenza a que la vean y por el dolor que sentía. Su forma de respirar no era ni acelerada ni lenta, inhalaba y exhalaba por su nariz.
Sexta sesión	Localización corporal de mis recursos internos	“Algunos recursos los identifiqué con facilidad, otros me costaron, como por ejemplo la paciencia. El positivismo lo siento en mi espalda, me empuja hacia adelante. La alegría está en mi boca, en mi sonrisa. La sensibilidad está en mi corazón, en mi garganta y en mis ojos. La creatividad la siento en mi cabeza, en mi frente y en mis manos”. “...tengo muchas cualidades que no las demuestro, no las miro siempre y ahora puedo ver y sentir que están en las diferentes zonas de mi cuerpo...”
Novena sesión	Mi burbuja personal	“Me he sentido relajada... segura y protegida al caminar”.

En el caso de la educadora Azucena se puede identificar que existe una necesidad de continuar ejercitándose en zonas específicas como en sus muñecas y sus piernas. También que usualmente se da cuenta de su zona interna y que se escucha corporalmente varias veces.

En la quinta sesión, en la segunda etapa de la dinámica se puede identificar una posible alteración en su ciclo de contacto entre la energetización y la acción debido a la retroflexión. También hay elementos en las frases que dijo que remiten a considerar su autoestima.

Tabla 23

Toma de conciencia corporal de la educadora Kantuta durante las dinámicas de corporalidad en el Programa gestáltico

N° de sesión	Nombre de la dinámica realizada	Darse cuenta de su zona interna/escucha de su organismo
Segunda sesión	Activación corporal	Identificó tensión en sus muñecas y cansancio en sus muslos.
Tercera sesión	Primera actividad: contacto	“Cuando aumenté el ritmo de la

	consiente con la respiración	respiración se movía más mi pecho, no sentía mucho el movimiento de mi abdomen. Al ir tapando las fosas de la nariz me relajé mucho, me gustó. Cuando retenía la respiración, llegaba hasta cuatro segundos tranquilamente, luego me impacientaba y exhalaba”.
	Primera actividad: contacto consiente con la respiración	
Tercera sesión	Segunda actividad: ejercicios físicos	“...necesitaba mover y estirar mi cuerpo. Cuando empezamos a hacer los ejercicios sentí que mi cuello estaba tenso igual que la parte detrás de mis hombros”.
Quinta sesión	Sintiendo los ritmos y sonidos	Primera etapa: se sintió relajada, percibió que su espalda estaba recta, su cabeza agachada y su mirada se dirigía al piso, sintió que sus pasos eran lentos, cortos, que caminaba despacio y su respiración era lenta. Segunda etapa: se sentía activa, con ganas de moverse más. Sus pasos eran más largos y su caminar más rápido. Al mover sus brazos, cuello y cabeza su espalda se relajaba, al respecto dijo “era como estirarme, expandirme...”.
Sexta sesión	Localización corporal de mis recursos internos	Dejó de agachar su cabeza, la movía hacia arriba y hacia los lados. Señaló que su forma de respirar fue lenta con inhalaciones y exhalaciones profundas. “Fue un poco difícil localizar en mi cuerpo las fortalezas...hacer manualidades la sentí en mis manos, en mis brazos y en mi cabeza. La empatía la sentí en el pecho, el ser positiva en mi boca, en mis ojos. Las demás, como por ejemplo la perseverancia y el optimismo no las encuentro todavía en mi cuerpo”.
Novena sesión	Mi burbuja personal	“Me doy cuenta que necesito explorar más mi cuerpo, estar más conectada con él”. Identificó cuál era su espacio y también manifestó que en éste se sintió bien protegida.

Mediante el trabajo de corporalidad la educadora Kantuta pudo identificar que estaba tensionada en sus muñecas, cuello y hombros. Su cansancio lo sintió en sus muslos. Manifestó su necesidad de continuar ejercitando la toma de conciencia corporal. Algunas veces se daba cuenta de la zona interna y usualmente se escuchaba corporalmente.

Tabla 24

Toma de conciencia corporal de la educadora Girasol durante las dinámicas de corporalidad en el Programa gestáltico

Nº de sesión	Nombre de la dinámica realizada	Darse cuenta de su zona interna/ escucha de su organismo
Segunda sesión	Activación corporal	<p>“...tenía mucha energía cargada que saqué al hacer los ejercicios y me sentí más liviana. Con los movimientos entré en calor”.</p> <p>Hacer ejercicios le ayuda a relajarse, se estresa con facilidad y tiende a enfermarse.</p>
Tercera sesión	<p>Primera actividad: contacto consiente con la respiración</p> <p>Segunda actividad: ejercicios físicos</p>	<p>“Al principio el prestar atención a mi respiración y al movimiento de mi abdomen me ha relajado, he sentido paz, tranquilidad. Luego cuando aumenté el ritmo de mi respiración sentí más el movimiento de mi pecho y centré ahí mi atención. Después, el respirar tapando las fosas de la nariz hizo que me concentré más en el ejercicio y me relajé mucho, me gustó, dejé de sentir el dolor en mi cabeza. Al último me di cuenta que tengo dificultad para hacer respiraciones profundas, exhalo con facilidad, lentamente pero me cuesta inhalar profundo.</p> <p>“Sentí pesadez en mis muslos y pantorrillas al subir mis piernas la primera vez, luego ya no. Siento que necesito estirar más mi cuerpo y volver a hacer ejercicio”.</p> <p>“Como que tenía una carga pesada y ahora estoy liviana, me muevo con mayor soltura”.</p>

Quinta sesión	Sintiendo los ritmos y sonidos	<p>Primera etapa: dijo haber sentido el dolor en la espalda que le vino acompañando durante la semana. Espalda recta, agachaba su cabeza, miraba al piso, caminaba despacio, sus pasos eran cortos. Sintió calor en sus pies, piernas y frío en su espalda baja. Respiración lenta, el exhalar le ayudaba a liberar el dolor que sentía en su espalda baja.</p> <p>Segunda etapa: caminaba lentamente, hacía ochos con sus pies, sus pasos ni muy largos ni muy cortos, apoyaba primero sus talones y luego los dedos de sus pies. Su respiración era lenta y pausada, su espalda estaba erguida, trató de no bajar su cabeza y movió sus brazos.</p>
Sexta sesión	Localización corporal de mis recursos internos	<p>“Sentí un poco de dolor pero ya no en la espalda, subió a mi hombro izquierdo”. “Fue complicado sentir la paciencia, ahí he tardado, después fue rápido sentir mis recursos. La alegría la siento en mi boca, en mis labios. La sensibilidad la siento en mi pecho, en mi garganta porque ahí se me hace un nudo cuando me emociono y de ahí traspasa a mi pecho. Lo cariñosa lo siento en mis brazos. La creatividad está en mis manos y la paciencia la siento en mis piernas, no me desespero rápido”.</p>
Novena sesión	Mi burbuja personal	<p>“He estirado los brazos, he delimitado el lugar donde estaba, he sentido que ese lugar me pertenecía y como que nadie tenía que entrar a ese lugar, que era mi espacio nada más”.</p>

En el caso de la educadora Girasol reconoció que tiene propensión a sentir estrés y a enfermarse. En el transcurso de las actividades con mayor énfasis corporal se identificó que suele experimentar somatizaciones, que necesitaba movilizar y exteriorizar su energía acumulada. Varias veces se daba cuenta de la zona interna y usualmente se escuchaba corporalmente.

Tabla 25

Toma de conciencia corporal de la educadora Margarita durante las dinámicas de corporalidad en el Programa gestáltico

N° de sesión	Nombre de la dinámica realizada	Darse cuenta de su zona interna/ escucha de su organismo
Segunda sesión	Activación corporal	<p>“...ha sonado todo mi cuerpo, sentí tensión en mi cuello, rodillas y dedos de mis pies. Cuando moví los hombros hacia atrás sentí que había dureza, tensión en mi espalda”.</p> <p>“He sentido el estrés acumulado en mi cuerpo... me sentía pesada, con los ejercicios me he despejado, me siento relajada”.</p>
Tercera sesión	<p>Primera actividad: contacto consiente con la respiración</p> <p>Segunda actividad: ejercicios físicos</p>	<p>Se sintió relajada y concentrada.</p> <p>“al principio he bostezado mucho, luego al respirar rápido he sentido el movimiento desde mi estómago hasta mi pecho. Me he dado cuenta que el ir tapando y destapando las fosas de mi nariz me ha ayudado a concentrarme y relajarme. También he sentido que puedo retener por poco tiempo la respiración”. Al finalizar se sentía bien oxigenada y despejada.</p> <p>“Creo que necesitaba mover mi cuerpo, me he dado cuenta que todavía hay tensión en mi cuello, en mis hombros, y en mi espalda. Por mi peso fue un poco complicado subir mucho mis piernas, pero lo hice hasta donde podía y he sentido que me hace bien moverlas como lo hice hoy”.</p> <p>Al finalizar dijo: “me siento relajada, aliviada, diferente, es como si algo se hubiera movido dentro de mí, estoy despejada”.</p>
Quinta sesión	Sintiendo los ritmos y sonidos	<p>Primera etapa: espalda encorvada, miraba al piso, no había puesto atención a su respiración y sus pasos fueron lentos y rápidos.</p>

Quinta sesión	Sintiendo los ritmos y sonidos	<p>Segunda etapa: espalda recta, por momentos bajaba su cabeza y caminaba mirando al piso.</p> <p>“Moví mi cabeza, mi cuerpo en general, me puse a bailar, moví hartos mis pies, a veces rápido, otras más lento, iba con la música...me gusta mucho bailar”.</p> <p>Su respiración a un inicio fue lenta, cuando realizó movimientos rápidos la inhalación fue más profunda y la exhalación más rápida.</p>
Sexta sesión	Localización corporal de mis recursos internos	<p>“No fue muy fácil para todas mis cualidades, algunas me tomaron más tiempo. La caridad la siento en mi corazón y en mi mente, la confianza en mis orejas porque sé escuchar, en mi cabeza porque me gusta estar presente y en mis hombros que sirven de consuelo. La alegría está en mi boca y en todo mi cuerpo (ríe). Mi creatividad está en mis manos y en mi cabeza, lo activa está en mis piernas y la honestidad la siento en mis ojos”.</p> <p>“...antes mis cualidades sólo las tenía en mi cabeza, es la primera vez que identifico mis recursos en mi cuerpo...”</p>
Novena sesión	Mi burbuja personal	<p>“...me sentí protegida, cuidé mi burbuja para que no se reventara, sentí que podía expandirme más de lo normal”.</p>

Uno de los recursos personales internos de la educadora Margarita es el baile, el movimiento le ayudó a liberar su sensación de pesadez, su tensión que se ubicaba, principalmente, en su cuello, espalda y hombros. En las frases que compartió con el grupo se pudo escuchar que cuida su espacio personal. Algunas veces se da cuenta de la zona interna, usualmente se escucha corporalmente.

Tabla 26

Toma de conciencia corporal de la educadora Orquídea durante las dinámicas de corporalidad en el Programa gestáltico

N° de sesión	Nombre de la dinámica realizada	Darse cuenta de su zona interna/ escucha de su organismo
Segunda sesión	Activación corporal	Tensión cuando movía sus hombros hacia adelante y relajación cuando los movía hacia atrás. También sintió tensión en su espalda. “Estoy gordita de mi cintura, pero no me hace sentir mal...no hago casi nunca ejercicio, no estoy acostumbrada pero me gustó la experiencia”.
Tercera sesión	Primera actividad: contacto consiente con la respiración	Se sintió concentrada, tranquila, agitada y luego relajada. “...cuando respiro rápidamente, siento más el movimiento en mi pecho, en mis hombros, como cuando corro mucho o estoy muy intranquila ...me ha relajado sentir el movimiento de mi estómago cuando respiraba con normalidad... ir respirando con las distintas fosas de mi nariz me ha ayudado a concentrarme y relajarme bastante. Cuando hemos retenido la respiración he sentido más la parte de mi espalda, de mis pulmones”.
	Segunda actividad: ejercicios físicos	“Necesito escuchar y mover más mi cuerpo. Al hacer los ejercicios localizados en cada parte he escuchado como sonaban mis piernas al moverlas, mi cuello también sonó un poco al moverlo. Mi espalda se ha relajado, lo necesitaba”. Sintió su relajación en la espalda, cuello y piernas, zonas que también había elongado.
Quinta sesión	Sintiendo los ritmos y sonidos	Primera etapa: caminaba lentamente, sus pasos eran cortos, apoyaba sus talones y luego la punta de sus pies, su espalda no estaba recta, tiende a meter sus manos a sus bolsillos, no

Quinta sesión	Sintiendo los ritmos y sonidos	estuvo atenta a cómo respiraba. Segunda etapa: se sentía despejada, caminó con pasos largos y cortos siguiendo el ritmo de la música, trató de mantener su espalda recta, sintió una sensación agradable en su pecho y en su cuello, movió su cabeza, sus brazos y el tronco de su cuerpo. Su respiración era profunda y dependiendo de los movimientos que hacía su exhalación era lenta o rápida.
Sexta sesión	Localización corporal de mis recursos internos	“Estuvo fácil, mi creatividad y mi ingenio los siento en la cabeza. La perseverancia está en mi espalda, es un recurso que me empuja, me motiva a ir hacia adelante. El trabajo con los niños lo siento en el pecho y el cocinar lo siento en mis manos”.
Novena sesión	Mi burbuja personal	-----

A la educadora Orquídea las dinámicas realizadas le han permitido identificar su necesidad de escucharse, ejercitarse y moverse más. Para ella el tomar conciencia de su respiración requirió poner mayor atención.

Usualmente se daba cuenta de la zona interna, y varias veces se escuchaba corporalmente.

Lamentablemente por motivos imprevistos y de fuerza mayor no asistió a la novena ni a la décima sesión.

Teniendo en cuenta las experiencias de todas las educadoras que conformaron el grupo de trabajo. De manera global se puede decir que un elemento común en ellas fue la necesidad de realizar ejercicio físico o de estar en movimiento. La gran mayoría estaba con estrés, el cual se manifestaba mediante tensiones y contracturas que provocaban dolor y dureza o rigidez en algunas zonas de sus cuerpos. Las que fueron identificadas y expresadas por la mayoría fueron el cuello, los hombros, los brazos, las muñecas y las piernas.

El estar en movimiento y haciendo ejercicio coadyuvó a que las educadoras puedan dinamizar su energía dirigiéndola hacia el exterior, también permitió a algunas educadoras sentir que habían aumentado de peso.

El tomar conciencia de su respiración, a través de los ejercicios propuestos, les ha permitido tener mayor oxigenación, concentrarse, relajarse y despejarse.

El caminar y moverse siguiendo diferentes ritmos y sonidos ha favorecido a que cada una de las educadoras tome conciencia de cómo era su postura corporal, de las sensaciones que el cambio postural les ha generado como por ejemplo el elevarse, la expansión y a que puedan quedarse con la postura que más les beneficia. También en el caso de los movimientos se las invitó a que puedan continuar realizando los que les ayudaba a elongarse, expandirse, relajarse no sólo durante las dinámicas sino también en su vida diaria.

Con la actividad de la burbuja personal las educadoras delimitaron su espacio propio, se protegieron, cuidaron a sí mismas y experimentaron los distintos grados de acercamiento que pueden permitir en función de la(s) persona(s) con las que estén interactuando. Esta experiencia, como se puede leer en los informes que se adjuntan en anexos, sirvió para que las educadoras puedan clarificar sus límites y ponerlos en práctica cuando sea necesario, como por ejemplo en la actualidad.

Mediante la actividad desarrollada en la sexta sesión se pudo percibir que para la mayoría de las educadoras fue nuevo y dificultoso identificar algunos de sus recursos personales internos corporalmente, que les tomó tiempo hacerlo y que lo consiguieron con la mayoría de éstos.

Por lo escuchado durante las experiencias del trabajo corporal, se identificó que los principales darse cuenta para varias educadoras fue lo beneficioso de realizar ejercicio, de moverse y la necesidad de ser más conscientes de ellas mismas corporalmente.

Teniendo en cuenta el lenguaje que la mayoría de las educadoras utilizó para expresar sus experiencias en las actividades de mayor trabajo corporal, se puede identificar la existencia de una escisión de sí mismas por medio de la polaridad cuerpo y espíritu, ya que hacen referencia a sus cuerpos como algo que tienen y no como algo que son.

Por otro lado, a partir de la tercera sesión hasta la novena, la facilitadora del programa gestáltico comenzó el registro de los recursos personales que las educadoras utilizaban cada semana, teniendo como base y sin ser una limitación el inventario de recursos que cada una

llenó la primera sesión como pre test. La finalidad fue promover que las educadoras tomen conciencia de los recursos personales que estaban presentes en su día a día y no sólo en la hora de trabajo semanal que el programa gestáltico brindaba.

El registro completo de todos los recursos personales utilizados durante el tiempo señalado se encuentra en los informes del proceso que se adjuntan en anexos.

Para este capítulo, siguiendo los fines investigativos, se tomaron en cuenta, los recursos personales internos, los cuales se encuentran registrados en las tablas que se presentan a continuación:

Tabla 27

Recursos internos que la educadora Magnolia utilizó por semana, desde la tercera hasta la novena sesión del Programa gestáltico

N° de semana	Recursos internos
Primera semana	Poner límites
Segunda semana	Paciencia, ejercicio físico, la respiración, la reflexión y el optimismo.
Tercera semana	Paciencia.
Cuarta semana	Optimismo y paciencia
Quinta semana	Paciencia.
Sexta semana	Paciencia y positivismo.
Séptima semana	Respiración y la risa (humor).

Mediante este registro se puede observar que los recursos personales internos mayor utilizados por la educadora Magnolia durante las siete semanas fueron: la paciencia, el optimismo y la respiración.

Tabla 28

Recursos internos que la educadora Azucena utilizó por semana, desde la tercera hasta la novena sesión del Programa gestáltico

N° de semana	Recursos internos
Primera semana	No estuvo atenta a los recursos que posiblemente utilizó.
Segunda semana	Limpiar y ordenar.
Tercera semana	Paciencia, optimismo, dormir y navegar por internet.
Cuarta semana	Amor, la reflexión, hacer ejercicios de relajación, la respiración.
Quinta semana	Creatividad, paciencia y amor.
Sexta semana	Trabajo, el optimismo, la esperanza, recordar momentos bonitos.
Séptima semana	Caminar, la paciencia y los ejercicios de relajación.

En el registro de la educadora Azucena se puede observar que los recursos personales internos que tuvieron mayor uso durante seis semanas fueron: la paciencia y los ejercicios de relajación.

Tabla 29

Recursos internos que la educadora Kantuta utilizó por semana, desde la tercera hasta la novena sesión del Programa gestáltico

N° de semana	Recursos internos
Primera semana	Perseverancia
Segunda semana	Optimismo, paciencia.
Tercera semana	No estuvo atenta, no se dio cuenta si utilizó algún recurso.
Cuarta semana	Estar sola o buscar soledad.
Quinta semana	La respiración, el caminar.
Sexta semana	Paciencia y esperanza.
Séptima semana	Dormir y trabajar.

La tabla presentada permite ver que el recurso personal interno que la educadora Kantuta utilizó más durante seis semanas fue la paciencia.

Tabla 30

Recursos internos que la educadora Girasol utilizó por semana, desde la tercera hasta la novena sesión del Programa gestáltico

N° de semana	Recursos internos
Primera semana	Positivismo
Segunda semana	Respiración, caminar, estudiar, perseverancia.
Tercera semana	Paciencia, ser positiva, el optimismo y la creatividad.
Cuarta semana	La relajación, la concentración, la paciencia, realizar manualidades y estudiar
Quinta semana	Trabajo, cariño, seguridad en sí misma y la alegría.
Sexta semana	El estudio, la paciencia, la respiración, la atención, el cariño y la soledad.
Séptima semana	La paciencia que la sintió en su pecho y la respiración en todo su cuerpo.

En el caso de la educadora Girasol, la tabla presentada permite identificar que los recursos internos que más utilizó en las siete semanas fueron el positivismo, la respiración, la paciencia y el estudio.

Tabla 31

Recursos internos que la educadora Margarita utilizó por semana, desde la tercera hasta la novena sesión del Programa gestáltico

N° de semana	Recursos internos
Primera semana	Reflexionar, el optimismo y la paciencia.
Segunda semana	Ahorrar, la perseverancia y hacer manualidades.
Tercera semana	Creatividad, dibujar, el optimismo.
Cuarta semana	Alegría creatividad y humor.
Quinta semana	Paciencia, cariño.
Sexta semana	Bailar, cocinar.
Séptima semana	Optimismo y paciencia.

En el registro de la educadora Margarita se puede observar que los recursos personales internos más utilizados durante siete semanas fueron el optimismo, la paciencia y la creatividad.

Un recurso interno novedoso que la educadora Margarita mencionó fue el ahorrar.

Tabla 32

Recursos internos que la educadora Orquídea utilizó por semana, desde la tercera hasta la novena sesión del Programa gestáltico

N° de semana	Recursos internos
Primera semana	Paciencia y dormir.
Segunda semana	Perseverancia, creatividad, relajación, ejercicio.
Tercera semana	Reflexión ante las eventualidades del día a día.
Cuarta semana	Paciencia, hacer pan, esperanza.
Quinta semana	Jugar fútbol, dar un paseo, optimismo, ver el problema como oportunidad y la paciencia.
Sexta semana	Cuidado de su salud, hacer ejercicio.
Séptima semana	-----

En el caso de la educadora Orquídea, en su registro se puede observar que los recursos personales internos que más utilizó durante seis semanas fueron el ejercicio y la paciencia.

Teniendo en cuenta los registros de todo el grupo de educadoras se puede identificar que en las siete semanas el recurso personal interno que todas utilizaron fue la paciencia.

Otros recursos internos que, durante esas semanas, tuvieron un uso en común en algunas educadoras fueron el optimismo, la respiración y el ejercicio.

En el transcurso de la aplicación del programa gestáltico, además del trabajo corporal realizado durante cinco sesiones, utilizando distintas dinámicas; se fortaleció, sobre todo, en la décima sesión la expresión abierta de las emociones/sentimientos, que es considerada como un recurso interno. Este recurso también se fortaleció, principalmente, durante las rondas de inicio de cada una de las sesiones ya que éstas brindaban un tiempo y espacio en el que las educadoras manifestaban cómo estaban y/o cómo se sentían en ese momento. También se tomaron en cuenta algunas rondas de cierre donde estaban presentes las preguntas mencionadas.

En las tablas que se presentan a continuación se encuentran registradas las emociones y/o sentimientos expresados por cada educadora en las rondas mencionadas y también las que fueron elegidas para ser representadas mediante la creación de una mandala en la décima sesión.

Tabla 33

Emociones expresadas por la educadora Magnolia en rondas de inicio, de cierre y en la dinámica de la décima sesión

Rondas de inicio de sesión	Décima sesión Actividad: creando mi mandala	Rondas de cierre de sesión
Alegría. Tristeza (localizada en el pecho). Enojo. Calma	Optimismo, amor, sorpresa, miedo y tristeza.	Alegría. Tristeza. Entusiasmo. Amor.

De las emociones que se encuentran en esta tabla, las que la educadora Magnolia dijo tenían más fuerza, que estuvieron más presentes y le ayudaron a procesar el miedo, la tristeza y la sorpresa fueron el optimismo y el amor.

Tabla 34

Emociones expresadas por la educadora Azucena en rondas de inicio, de cierre y en la dinámica de la décima sesión

Rondas de inicio de sesión	Décima sesión Actividad: creando mi mandala	Rondas de cierre de sesión
Alegría. Tristeza Curiosidad Felicidad	Alegría, tristeza, miedo, amor y cariño.	Alegría. Orgullo. Tranquilidad

Para Azucena de todas las emociones que se encuentran en la tabla presentada, la alegría fue la que estuvo y dijo que estaba a pesar de todo, incluso de la tristeza y del miedo que a veces sentía. Otras emociones que le ayudan mucho son el amor, el cariño.

Tabla 35

Emociones expresadas por la educadora Kantuta en rondas de inicio, de cierre y en la dinámica de la décima sesión

Rondas de inicio de sesión	Décima sesión Actividad: creando mi mandala	Rondas de cierre de sesión
Tristeza Alegría Felicidad	Miedo, rabia, tristeza, alegría y amor.	Alegría Orgullo Sorpresa Tranquilidad Felicidad Orgullo

De todas las emociones y sentimientos que se muestran en esta tabla, la alegría y el amor son las que más estuvieron presentes en la educadora Kantuta, pues dijo que éstas le aportan esperanza y optimismo.

Tabla 36

Emociones expresadas por la educadora Girasol en rondas de inicio, de cierre y en la dinámica de la décima sesión

Rondas de inicio de sesión	Décima sesión Actividad: creando mi mandala	Rondas de cierre de sesión
Alegría	Amor, alegría, miedo,	Alegría

Tristeza (la sentía en su cabeza y en sus ojos). Tranquilidad Felicidad	sorpresa y tristeza.	Sorpresa Tranquilidad Felicidad
---	----------------------	---------------------------------------

En el caso de la educadora Girasol, de todas las emociones que se muestran en la tabla, las que más le ayudaron a atravesar el miedo, las que tuvieron una presencia significativa en ella, fueron el amor y la alegría.

Tabla 37

Emociones expresadas por la educadora Margarita en rondas de inicio, de cierre y en la dinámica de la décima sesión

Rondas de inicio de sesión	Décima sesión Actividad: creando mi mandala	Rondas de cierre de sesión
Alegría Tristeza Curiosidad Susto	Amor, alegría, optimismo y tristeza.	Alegría Tranquilidad Sorpresa Amor

De todas las emociones que se muestran en la tabla presentada, para la educadora Margarita el amor fue lo que más prevaleció en su vida, a la alegría también le dio un valor importante ya que frecuentemente la acompaña y mantiene su fortaleza.

Tabla 38

Emociones expresadas por la educadora Orquídea en rondas de inicio, de cierre y en la dinámica de la décima sesión

Rondas de inicio de sesión	Décima sesión Actividad: creando mi mandala	Rondas de cierre de sesión
Felicidad Alegría Tranquilidad Tristeza Agrado	----- A esta sesión, al igual que a la novena, Orquídea no pudo asistir debido a que se encontraba delicada de salud y estaba comenzando un proceso de duelo.	Alegría Tranquilidad Gratitud Felicidad Optimismo Tristeza Amor

En varias sesiones la educadora Orquídea mencionó que el amor tiene una importancia muy significativa en su vida y especialmente en las dos últimas sesiones enfatizó que éste estaba siendo muy importante y útil para transitar por el momento difícil que le estaba tocando vivir.

En otras sesiones del programa gestáltico, por medio del uso de recursos personales internos como recordar momentos bonitos-agradables del pasado, reflexionar sobre el evento estresante, impactante o conmovedor, sacar algo bueno de lo malo y hacer manualidades, las educadoras pudieron ser más conscientes de los recursos internos que estuvieron y estaban presentes en los distintos momentos de la pandemia que se estaba atravesando.

Las siguientes tablas que se presentan muestran cuáles fueron estos recursos personales internos.

Tabla 39

Recursos personales internos identificados por la educadora Magnolia durante el Programa gestáltico

N° de sesión	Nombre de la actividad/dinámica	Recursos personales internos
Cuarta sesión	Mis fortalezas y habilidades	Empatía, gratitud, positivismo, responsabilidad, ser soñadora, honesta, alegre, firme, consecuente, confiada y comprometida. Los que más utiliza son: el compromiso, la persistencia y el ser positiva.
Séptima sesión	Traer al presente momentos bonitos y agradables	La escucha, la alegría, la paciencia, el amor y el valorar cada día. Los que utiliza a menudo son la escucha, la paciencia y el valorar el presente.
Octava sesión	Recursos que utilicé y utilizó en esta época de riesgo de la salud	“Reflexionar sobre lo estresante de la situación, buscar información científica, la adaptabilidad, controlar el miedo, ser positiva, disfrutar de la soledad y restar un poco la importancia al problema”.
Onceava sesión	Representación de mi Tótem (principal fortaleza)	Firmeza, reflexión, optimismo, positivismo, solidaridad y

Onceava sesión	Representación de mi Tótem (principal fortaleza)	resiliencia, encontrar soluciones a los problemas, ser más asertiva.
----------------	---	--

En la tabla presentada se muestra que algunos de los recursos personales internos más utilizados por la educadora Magnolia son el compromiso, la persistencia, el ser positiva, la escucha, la paciencia y el valorar el presente. En cuanto a la principal fortaleza que representó en su tótem y en la que encuentra los recursos internos identificados es ella misma.

Durante el tiempo compartido con la educadora Magnolia se pudo identificar que el ser mujer, la resiliencia y la construcción de su ser madre representan y forman parte de sus fortalezas personales.

Tabla 40

Recursos personales internos identificados por la educadora Azucena durante el Programa gestáltico

N° de sesión	Nombre de la actividad/dinámica	Recursos personales internos
Cuarta sesión	Mis fortalezas y habilidades	“Fue difícil identificar mis cualidades-habilidades, identifique siete y las que más utilizo son la paciencia, ser comprensiva, el positivismo y la alegría”. Las otras fortalezas que hay en ella son: creatividad, sensibilidad y humildad.
Séptima sesión	Traer al presente momentos bonitos y agradables	“La alegría, la dedicación, la responsabilidad, el estudio...” Los que más utiliza en la actualidad son la dedicación a su trabajo y la responsabilidad.
Octava sesión	Recursos que utilicé y utilizó en esta época de riesgo de la salud	“...el positivismo, el querer salir adelante siempre, hacer caminatas...”
Onceava sesión	Representación de mi Tótem (principal fortaleza)	Confianza en sí misma

En la tabla presentada se muestra que algunos de los recursos personales internos más utilizados por la educadora Azucena son la paciencia, la comprensión, el positivismo, la alegría, dedicarse a su trabajo y la responsabilidad. En cuanto a la principal fortaleza que representó en su tótem y a través de la cual tiene presente uno de sus recursos internos es su familia, en especial su papá.

Tabla 41

Recursos personales internos identificados por la educadora Kantuta durante el Programa gestáltico

N° de sesión	Nombre de la actividad/dinámica	Recursos personales internos
Cuarta sesión	Mis fortalezas y habilidades	Le fue difícil identificar sus fortalezas y habilidades. Utiliza la perseverancia, el buscar soluciones a los problemas y la empatía, ver las cosas de manera positiva, realizar videos y hacer repostería.
Séptima sesión	Traer al presente momentos bonitos y agradables	Dejarse sorprender, la alegría, el adaptarse a lo nuevo y sentir miedo.
Octava sesión	Recursos que utilicé y utilizó en esta época de riesgo de la salud	“...dejarme sorprender, el miedo... ser creativa, ser más optimista...”
Onceava sesión	Representación de mi Tótem (principal fortaleza)	Ver el lado positivo a las cosas, valorarme, aceptarme.

En la tabla presentada se puede identificar que algunos de los recursos personales internos más utilizados por la educadora Kantuta son dejarse sorprender, sentir miedo y ser positiva. En cuanto a la principal fortaleza que representó en su tótem y en la que encuentra los recursos internos identificados fue ella misma. También en su tótem estaba representada su familia que le transmitió algunas de las fortalezas que tiene y utiliza actualmente.

Tabla 42

Recursos personales internos identificados por la educadora Girasol durante el Programa gestáltico

N° de sesión	Nombre de la actividad/dinámica	Recursos personales internos
Cuarta sesión	Mis fortalezas y habilidades	“la creatividad, el hacer cosas con las manos, ser cariñosa, soy alegre, confiable, sincera, me muestro como soy, digo lo que pienso y siento. Las que utilizo más son la alegría y la creatividad”. Darse cuenta: “veo más mis errores que mis cualidades por eso al principio me he sentido como perdida, no me venía a mi mente mis habilidades, me ha costado”.
Séptima sesión	Traer al presente momentos bonitos y agradables	La paciencia, el amor y el cariño.
Octava sesión	Recursos que utilicé y utilizó en esta época de riesgo de la salud	Limpiar, ordenar, caminar, adaptarse, cocinar, buscar alternativas, paciencia, el ser positiva, buscar información, el optimismo.
Onceava sesión	Representación de mi Tótem (principal fortaleza)	Paciencia, creatividad, positivismo, alegría, amor, empatía, poner límites.

En la tabla presentada se puede identificar que algunos de los recursos personales internos más utilizados por la educadora Girasol son la alegría, la creatividad, la paciencia, el cariño, el amor.

En su darse cuenta de la cuarta sesión se puede identificar que tiende más a ver una de sus polaridades, sus sombras. Sin embargo, la dinámica le ayudó a que pueda ser consciente del otro polo constituido por sus luces representadas a través de sus cualidades y habilidades.

Las principales fortalezas que representó en su tótem fueron los(as) niños(as) con los(as) que trabaja y su hija que dijo son una fuente de motivación para perseverar y desarrollarse personalmente. También son las personas con las que pone en práctica varios de los recursos internos que identificó en sí misma.

Tabla 43

Recursos personales internos identificados por la educadora Margarita durante el Programa gestáltico

N° de sesión	Nombre de la actividad/dinámica	Recursos personales internos
Cuarta sesión	Mis fortalezas y habilidades	Alegría, confiabilidad, honestidad, solidaridad, buena amiga, empatía, dedicada, proactiva, compañera, sociable. Las que más utiliza son la confiabilidad, el ser solidaria y la empatía. Su principal fortaleza es la empatía.
Séptima sesión	Traer al presente momentos bonitos y agradables	Alegría, movimiento, perseverancia, humor, amor, coordinación física y dedicación.
Octava sesión	Recursos que utilicé y utilizó en esta época de riesgo de la salud	Amor, paciencia, ser positiva, hacer manualidades.
Onceava sesión	Representación de mi Tótem (principal fortaleza)	Amor, fuerza mental, positivismo.

En la tabla presentada se puede identificar que algunos de los recursos personales internos más utilizados por la educadora Margarita son la confiabilidad, el ser solidaria, la empatía, el positivismo y el amor.

Las principales fortalezas que representó en su tótem fueron el amor, la convicción y el positivismo. Estos recursos internos son importantes para ella ya que le sirven y ayudan en gran medida a solucionar los problemas que se le presentan.

Tabla 44

Recursos personales internos identificados por la educadora Orquídea durante el Programa gestáltico

N° de sesión	Nombre de la actividad/dinámica	Recursos personales internos
Cuarta sesión	Mis fortalezas y habilidades	“...una de mis mejores habilidades es cocinar...para mí la cocina es mágica, la disfruto. También identifiqué la creatividad...soy perseverante, ingeniosa y confiable”.
Séptima sesión	Traer al presente momentos bonitos y agradables	Protección, responsabilidad, amor, empatía.
Octava sesión	Recursos que utilicé y utilizó en esta época de riesgo de la salud	Cocinar me relaja, ver el problema como una oportunidad, el amor, el trabajo.
Onceava sesión	Representación de mi Tótem	Amor, alegría, responsabilidad.

En la tabla presentada se puede identificar que algunos de los recursos personales internos más utilizados por la educadora Orquídea son el cocinar, la responsabilidad y el amor.

La principal fortaleza que representó en su tótem fue su familia, dijo que en los miembros que la componen encuentra mayor motivación para seguir adelante pese a las dificultades. Con su familia, en especial con sus sobrinos pone en práctica algunos de sus recursos internos identificados como la responsabilidad y el amor.

Durante el desarrollo de las sesiones del programa gestáltico se pudo escuchar que la educadora Magnolia algunas veces hablaba en primera persona, que frecuentemente comunicaba sus experiencias en tiempo presente, que con frecuencia era consciente de cómo estaba viviendo lo que ocurría en el presente, que varias veces se daba cuenta de la zona interna, externa e intermedia. También se pudo percibir que tuvo una escucha activa en el grupo.

En el caso de la educadora Azucena, ella algunas veces hablaba en primera persona, usualmente comunicaba sus experiencias en tiempo presente, a menudo era consciente de cómo estaba viviendo lo que ocurría en el presente y algunas veces se daba cuenta de la zona interna, externa e intermedia.

En la educadora Kantuta se identificó que usualmente hablaba en primera persona, usualmente comunicaba sus experiencias en tiempo presente, algunas veces era consciente de cómo estaba viviendo lo que ocurría en el presente y algunas veces se daba cuenta de la zona interna, externa e intermedia.

En la educadora Girasol se identificó que usualmente hablaba en primera persona, usualmente comunicaba sus experiencias en tiempo presente, frecuentemente era consciente de cómo estaba viviendo lo que ocurría en el presente y varias veces se daba cuenta de la zona interna, externa e intermedia.

En la educadora Margarita se identificó que algunas veces hablaba en primera persona, usualmente comunicaba sus experiencias en tiempo presente, usualmente era consciente de cómo estaba viviendo lo que ocurría en el presente y algunas veces se daba cuenta de la zona interna, externa e intermedia.

En la educadora Orquídea se identificó que usualmente hablaba en primera persona, varias veces comunicaba sus experiencias en tiempo presente, usualmente era consciente de cómo estaba viviendo lo que ocurría en el presente y usualmente se daba cuenta de la zona interna, externa e intermedia.

Considerando todos los resultados obtenidos a través del inventario de recursos (pre y post test) y también los hallazgos encontrados durante las doce sesiones en el trabajo de campo, se puede establecer que la aplicación del programa gestáltico de autoconocimiento ha potenciado significativamente el uso de los recursos personales internos en un grupo de educadoras del centro Pankarita.

Teniendo en cuenta la propia autoevaluación y la evaluación del programa gestáltico realizada por cada educadora, se puede decir que el proceso de autoconocimiento gestáltico para potenciar los recursos personales internos ha sido experimentado de la siguiente manera:

Para la educadora Magnolia este proceso ha sido útil y favorable en su autoconocimiento y en la toma de conciencia de sus límites. Esto le ha ayudado a que pueda identificar con mayor claridad las situaciones que dependen de ella y sobre las cuales puede tomar responsabilidad. También le ha proporcionado ejercicios que le ayudan a tomar conciencia de su cuerpo, a relajarse, a mantenerse en el presente, a estar más consciente de sus movimientos. Estos beneficios fueron algunos de los cambios que notó en ella a través de los ejercicios durante el programa gestáltico.

En su caso, el escuchar las cualidades de sus compañeras le ayudó a enriquecer y desarrollar algunos recursos que no suele utilizar mucho, como el cocinar.

El haberse dado cuenta que puede encontrar muchas respuestas en sí misma y su capacidad de autoreflexión fueron algunos de los descubrimientos que se llevó de esta experiencia.

Los recursos personales internos que identificó y utilizó durante el programa gestáltico fueron la perseverancia, el ser positiva, ser optimista, los ejercicios de respiración, de relajación, la reflexión, el movimiento, los ejercicios físicos, el Tai Chi y el poner límites.

Para la educadora Azucena el programa gestáltico ha sido útil para descubrirse a sí misma, ha permitido que encuentre seguridad, confianza en ella misma para enfrentar algunas situaciones. También le ha permitido identificar habilidades y cualidades que tiene y no las veía, la ha impulsado a que haga cosas nuevas que no solía hacer como por ejemplo realizar compras para sí misma.

El haberse dado cuenta que puede enfrentar y sobrellevar los problemas de mejor manera, siendo consciente y utilizando algunos de los recursos que identificó en este proceso; el hacer cosas por ella que antes no hacía como dedicarse tiempo y espacio, sentirse, valorarse y cuidarse fueron algunos de los descubrimientos que se llevó de esta experiencia.

En cuanto a los cambios que experimentó durante la implementación del programa gestáltico, estos fueron el haberse dado cuenta que ella es un recurso importante, el poner más atención en lo que hacía, el ser más consciente de su cuerpo, de su respiración.

Los recursos personales internos que identificó en este proceso fueron la respiración, los ejercicios de relajación, reflexionar, analizar los problemas y buscar solucionarlos, tomar decisiones, la paciencia, caminar y reconocer sus límites.

Para la educadora Kantuta el programa gestáltico ha sido útil para reencontrarse, descubrir más de ella misma, valorarse más, dedicarse tiempo y atención. También le ayudó a reflexionar sobre sus recursos personales cotidianamente.

El haberse dado cuenta que tiene muchas habilidades, mucho por descubrir aún y la seguridad en ella misma fueron algunos de los descubrimientos que se llevó de esta experiencia.

En cuanto a los cambios que experimentó durante la implementación del programa gestáltico, estos fueron la reducción de sus tensiones corporales, el sentirse más relajada.

Los recursos personales internos que identificó en este proceso fueron la respiración, la empatía, la solidaridad, el baile, el cariño, la paciencia y el canto.

Para la educadora Girasol el programa gestáltico ha sido positivo y útil para descubrirse, valorarse más, dedicarse tiempo, para expresar sus emociones y sentimientos.

El haberse dado cuenta de su valía, del amor propio que siente hacia sí misma, el haber tomado más conciencia de sus cualidades, el descubrirse y aceptarse como es, fueron algunos de los descubrimientos que se llevó de esta experiencia.

En cuanto a los cambios que experimentó durante la implementación del programa gestáltico, estos fueron mayor seguridad en sí misma y menos tensión corporal.

Los recursos personales internos que identificó en este proceso fueron el amor, la paciencia, la creatividad, la respiración, tomar conciencia de su cuerpo, hacer manualidades, ordenar y el ejercicio físico.

Para la educadora Margarita el programa gestáltico ha sido útil para conocerse y valorarse más, para utilizar con mayor consciencia sus habilidades. También le ha ayudado a identificar mejor sus emociones y las actitudes que tiene ante algunas situaciones de la vida.

Este proceso ha sido para ella muy edificante y un buen aprendizaje, mediante la identificación de sus habilidades y cualidades pudo sentirse más corporalmente, logró expresar

sus emociones a través de los ejercicios y movimientos físicos, también mencionó que utilizó sus recursos internos para regular sus emociones.

El haberse dado cuenta de lo importante que es la conciencia corporal, que puede sentir sus recursos internos en su cuerpo, el haber logrado canalizar mejor sus emociones utilizando sus recursos internos y el haber enfrentado de mejor manera las situaciones por las que iba pasando fueron algunos de los descubrimientos que se llevó de esta experiencia.

En cuanto a los cambios que experimentó durante la implementación del programa gestáltico, estos fueron tener mayor consciencia de sus emociones y reacciones, saber cómo puede enfrentar de mejor manera los problemas y la mejora de la seguridad en sí misma.

Los recursos personales internos que identificó en este proceso fueron expresar las emociones, reflexionar sobre los problemas y las situaciones difíciles, caminar y bailar.

Para la educadora Orquídea el programa gestáltico ha sido útil para ser más consciente de ella misma, de cómo puede enfrentar las situaciones difíciles con mayor soporte en sí misma, le ayudó a poner atención a lo que siente, dijo estar aprendiendo a escuchar más su cuerpo, a identificar sus límites. También le está ayudando a sobrellevar las situaciones difíciles sin desesperarse.

Este proceso ha sido para ella una oportunidad que le ayudó a conocerse más y le permitió sentirse acompañada por sus compañeras, conocerlas más y aprender de ellas.

El haberse dado cuenta que ser consciente de cómo respira le puede ayudar a concentrarse, a regular el miedo, el enojo; el poner atención a sus movimientos; la identificación de sus cualidades, habilidades; el haberlas sentido corporalmente y la necesidad de hacer ciertos cambios para mejorar su salud, fueron algunos de los descubrimientos que se llevó de esta experiencia.

En cuanto a los cambios que experimentó durante la implementación del programa gestáltico, estos fueron sentirse más relajada, estar más consciente de su respiración, utilizó nuevos recursos que le ayudan a regular algunas emociones como el enojo y el miedo. El acompañamiento del grupo incrementó su fuerza y alegría.

Los recursos personales internos que identificó en este proceso fueron la paciencia, el amor, la respiración, el optimismo, la esperanza, la reflexión, el buscar soluciones a los problemas, la expresión de sus emociones, el movimiento de su cuerpo, cocinar y hacer manualidades.

A través de la implementación del programa gestáltico las educadoras también identificaron los recursos personales externos y socioculturales que más les ayudan, les sirven y mediante ellos se identificaban recursos internos. Los recursos externos y socioculturales al igual que los pendientes que les quedaron concluido el programa gestáltico pueden ser leídos en las autoevaluaciones y en las evaluaciones del programa que se encuentran de ejemplos en anexos.

Por todo lo mencionado, se puede decir que la potenciación de los recursos personales internos contribuyó al crecimiento personal de un grupo de educadoras del centro Pankarita, ya que enriqueció su proceso de autoconocimiento, favoreció la toma de conciencia corporal, la capacidad de darse cuenta, de centrarse en el presente, el ser conscientes de sus cualidades, habilidades y otros recursos internos. También benefició la expresión y regulación de sus emociones, fortaleció la identificación y el establecimiento de límites.

Asimismo, el trabajo de introspección realizado por las educadoras y la toma de conciencia de sus recursos personales internos coadyuvaron a que puedan sentirse menos estresadas, con más confianza y seguridad en sí mismas. Todo ello apoyó el desarrollo del área de trabajo institucional “mi ser educadora” del Centro Pankarita, sin embargo, debido a que la culminación de las clases virtuales que las educadoras estaban brindando se produjo al mes y medio de la aplicación del programa gestáltico, no existen los datos necesarios ni suficientes que permitan establecer que la potenciación de los recursos personales internos contribuyó a la práctica profesional del grupo de educadoras del centro Pankarita.

En relación a los demás objetivos planteados en esta investigación, a manera de síntesis se puede decir que los resultados que se muestran en las tablas cinco, seis, siete y ocho permiten determinar cuáles son los recursos personales que existen en el grupo de educadoras del centro Pankarita y a qué tipología de clasificación pertenecen.

A partir de la tabla nueve hasta la trece y también a través de los datos obtenidos en la aplicación del pre y post test al grupo control se pueden observar los cambios que la aplicación del Programa gestáltico de autoconocimiento generó en la manifestación de los recursos personales internos en el grupo de educadoras del centro Pankarita.

Finalmente, los hallazgos obtenidos mediante la aplicación del pre y post test y del Programa gestáltico de autoconocimiento permiten establecer que éste ha potenciado en un grado significativo los recursos personales internos en un grupo de educadoras del centro Pankarita.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Posteriormente al análisis de los resultados, las conclusiones a las que se llega a partir de éstos son las siguientes:

El programa gestáltico de autoconocimiento ha potenciado en un grado significativo los recursos personales internos en el grupo de educadoras del centro Pankarita ya que, durante su implementación, ha promovido en cada una la identificación de sus recursos personales, sobre todo de sus recursos internos, y también el uso consciente de los mismos en su día a día.

Mediante movimientos libres, conscientes, ejercicios físicos, respiratorios que fueron propuestos y realizados en las dinámicas de algunas sesiones del programa gestáltico, se logró contribuir en la toma de conciencia corporal, en la identificación de somatizaciones y se ha fortalecido uno de los recursos internos que es la relajación, la cual favorece el cuidado de la salud personal.

Teniendo en cuenta las experiencias manifestadas por la mayoría de las educadoras, se puede decir que las actividades desarrolladas durante la aplicación del Programa gestáltico de autoconocimiento, especialmente las que consistieron en identificar las cualidades- habilidades personales, favorecieron el fortalecimiento del autoconcepto que es uno de los pilares que componen la autoestima, la cual es considerada un recurso personal interno.

Otros de los recursos que fueron fortalecidos a través de las actividades del programa gestáltico fueron el identificar y establecer límites, la realización de manualidades, la pintura, la expresión de sus emociones, la respiración, la realización de ejercicio; estos recursos a la vez fortalecieron otro recurso interno que es el cuidado de la salud.

En este sentido, es importante mencionar que el trabajo de los recursos personales internos durante la aplicación del programa gestáltico fue realizado de forma integrativa, es decir que al trabajar algunos recursos específicos se beneficiaban y fortalecían otros, como se explica en el párrafo anterior y también en la última línea que antecede el inicio de este fragmento

aclaratorio. Asimismo, se cree pertinente considerar que a través de la implementación del programa gestáltico, las educadoras también identificaron los recursos personales externos y socioculturales que más les ayudan, les sirven y mediante ellos se identificaron recursos internos.

Fuera de los recursos personales internos que se fortalecieron mediante la aplicación del Programa gestáltico, cada educadora a través de la toma de conciencia de los recursos personales que utilizaba cotidianamente durante seis semanas, enfatizando los internos, potenció los mismos.

En cuanto a los cambios generados en el grupo de educadoras del Centro Pankarita a partir de la aplicación del Programa gestáltico de autoconocimiento, se pudo identificar que en primer lugar los recursos personales internos que se utilizaron y potenciaron realizando las dinámicas de algunas sesiones del programa gestáltico fueron, de acuerdo a los resultados presentados, algunos de los que incrementaron su frecuencia de uso, después de la aplicación del programa mencionado. Éstos recursos fueron relajarse, expresar abiertamente las emociones, sacar algo bueno de lo malo, recordar momentos bonitos del pasado, realizar manualidades, poner límites y pintar.

En segundo lugar, se evidenció que durante el lapso de tiempo en el que se aplicó el pre y el post test al grupo del centro Pankarita y al grupo control, las educadoras del grupo Pankarita utilizaron mayor cantidad de recursos personales internos con una frecuencia que va de muchas veces a siempre, como se puede ver en el post test. De igual manera se pudo observar que en el grupo Pankarita, a diferencia del grupo control, hubo mayores cambios en las frecuencias de uso de la mayoría de los recursos internos entre el pre test y el post test. La modificación más sobresaliente es la incorporación de siete recursos personales internos en la frecuencia de uso muchas veces- siempre en el post test.

A través de la identificación de las cualidades- habilidades personales, de forma escrita y localizándolas corporalmente, se percibió que algunas educadoras eran conscientes, tenían presente los recursos personales internos que poseían y que para varias fue difícil identificar y

sentir algunos de estos recursos, a la mayoría les tomó tiempo hacerlo, no los veían ni tomaban muy en cuenta antes de participar en el programa gestáltico. Fue a través de las dinámicas realizadas que recordaron, descubrieron y tomaron conciencia de los recursos internos que tienen y utilizan.

Mediante los ejercicios de corporalidad, de la elaboración de una mandala y de los inicios y cierres de sesión, las educadoras fortalecieron el recurso interno expresar abiertamente las emociones y las sensaciones que sentían momento a momento. Los resultados obtenidos a través de los movimientos siguiendo diferentes ritmos y sonidos y también de las modificaciones en la postura corporal, permiten conocer la variación en las sensaciones que se fueron produciendo en cada una de las educadoras.

Otros cambios mencionados por el grupo de educadoras de Pankarita fueron el haber sentido el impulso a hacer cosas nuevas como realizar compras para sí mismas, dedicarse tiempo y espacio, sentirse, valorarse y cuidarse. Poner mayor atención en las actividades que realizaban, mayor consciencia corporal, respiratoria, reducción de tensiones corporales, sentirse más relajadas, mayor seguridad en sí mismas, mayor consciencia de emociones y reacciones, saber cómo enfrentar de mejor manera los problemas y la mejora de la seguridad en sí mismas. También el haber sentido la necesidad de hacer modificaciones en algunos hábitos para mejorar la salud, utilizar nuevos recursos para regular algunas emociones como el enojo y el miedo. Sentir el incremento de su fuerza y alegría a través del acompañamiento del grupo.

Por otro lado, los resultados obtenidos permiten concluir que en el grupo de educadoras del centro Pankarita existen recursos personales internos, externos y socioculturales. La tipología que contó con mayor cantidad de recursos tanto al inicio como al cierre del trabajo de intervención fue la primera.

Durante el programa gestáltico los recursos personales internos que fueron más utilizados por el grupo de educadoras fueron la perseverancia, el positivismo, el optimismo, los ejercicios de respiración, la reflexión, el movimiento, los ejercicios físicos, poner límites, buscar solución a los problemas, tomar decisiones, la paciencia, el caminar, la empatía, la solidaridad, el baile, el cariño, el amor, la creatividad, hacer manualidades, limpiar, ordenar, expresar emociones y la esperanza.

Mediante el trabajo de campo efectuado en esta investigación se pudo comprobar que la potenciación de los recursos personales internos contribuyó al crecimiento personal del grupo de educadoras del Centro Pankarita, en tanto éste favoreció su capacidad de darse cuenta, de centrarse en el presente, de reflexionar, de tomar conciencia de sus recursos personales internos, de sus necesidades cotidianamente y también su capacidad de autorregularse y responsabilizarse de lo que va surgiendo en sí mismas en el presente.

Algunos de los descubrimientos que las educadoras tuvieron y que permiten establecer esta conclusión son el haberse dado cuenta que pueden encontrar muchas respuestas en sí mismas, haber fortalecido su capacidad de autoreflexión, conocer más de sí mismas, encontrar soporte, seguridad, confianza en ellas para enfrentar algunas situaciones. El haberse dado cuenta de la importancia de la conciencia corporal, que pueden localizar sus recursos internos en sus cuerpos, el identificar mejor sus emociones y expresarlas, canalizarlas a través de movimientos.

El haberse reencontrado y dado cuenta que pueden enfrentar y sobrellevar los problemas de mejor manera, siendo conscientes y utilizando algunos de los recursos identificados en este proceso, el valorarse más, dedicarse tiempo, atención y sentir que tienen mucho por descubrir aún.

Fuera de lo mencionado, el programa gestáltico de autoconocimiento respondió la necesidad de las educadoras, comunicada por la directora del Centro Pankarita al inicio de esta investigación, de trabajar más en el reconocimiento y desarrollo de sus habilidades, cualidades y en el refuerzo de actitudes que velen por su bienestar personal.

El haber brindado a las educadoras la posibilidad de tener un espacio grupal virtual, para realizar dinámicas que favorezcan su desarrollo personal y les permita enriquecer sus procesos de autoconocimiento identificando y valorando los recursos que tienen y vinieron utilizando desde que inició la pandemia, ha sido uno de los logros de la investigación que ha servido para que cada educadora comparta sus experiencias personales y se nutra a través de los aportes del grupo.

El programa gestáltico implementado, al promover la introspección personal y el uso consciente y cotidiano de los recursos personales, sobre todo internos, apoyó el desarrollo del área de trabajo institucional “mi ser educadora” del Centro Pankarita. Sin embargo, se considera que el tiempo de duración del programa gestáltico no fue suficiente para obtener los datos necesarios que permitan establecer que la potenciación del uso de los recursos personales internos contribuyó a la práctica profesional de un grupo de educadoras del Centro Pankarita. Esto se debe principalmente a que después de un mes y medio de haber iniciado la aplicación del programa gestáltico las educadoras finalizaron el trabajo de apoyo que estaban brindando a algunas/os niñas/os mediante la modalidad virtual. Este hecho impidió el alcance de uno de los objetivos específicos planteado en esta investigación y también imposibilitó la aceptación de una de las hipótesis complementarias que hace referencia a lo mencionado.

5.2 Recomendaciones

Siguiendo la línea de investigación planteada, se realizan las siguientes sugerencias:

La primera es retomar la pregunta de si la potenciación del uso de los recursos personales internos contribuye a la práctica profesional del grupo de educadoras del centro Pankarita que participaron de esta investigación y a partir de ello elaborar y validar instrumentos de recolección de datos que permitan conocer en qué medida y de qué manera los recursos internos potenciados a nivel personal influyeron o aportaron, durante este tiempo, en el desempeño de la labor profesional de las educadoras del Centro Pankarita.

La segunda es abrir un proceso gestáltico de autoconocimiento grupal que sea terapéutico y que incluya y profundice el trabajo de corporalidad en la misma población, esta vez ampliando la muestra ya que así se podrán obtener resultados más representativos.

Esta propuesta surge teniendo en cuenta que el programa gestáltico implementado en esta investigación develó inquietudes personales en las educadoras, como por ejemplo el interés por continuar realizando ejercicios que beneficien su proceso de autoconocimiento y les ayude a profundizar el trabajo emocional, las mismas pueden ser atendidas en un trabajo terapéutico grupal que dé continuidad al proceso terapéutico individual que cada educadora vino realizando hasta el momento.

Además, trabajar con mayor profundidad la corporalidad permitirá poner mayor énfasis y atención en la integración del sí mismo y pasar de la escisión corporal que actualmente está presente en el grupo de las educadoras a la unificación de su yo, esto ayudará a que en vez de considerar a su cuerpo como un objeto que poseen lo sientan como parte de sí mismas.

También se sugiere, en la medida de lo posible, realizar el trabajo de intervención de manera presencial y ampliar la cantidad de horas y sesiones. Se plantea que sea presencial con la finalidad de superar las limitaciones que la modalidad virtual presenta y así se puedan evitar interferencias con el audio de las computadoras, que pueden entorpecer el sonido de la música que se utilice, y también superar la limitación de visión que presentan las cámaras e impiden observar los desplazamientos de las personas durante una dinámica y la realización de movimientos amplios.

Por último, teniendo en cuenta que esta investigación se constituye en un aporte que puede servir como base para futuros estudios interesados en el tema, se propone diseñar un programa gestáltico de autoconocimiento presencial en el cual se trabajen con mayor tiempo, profundidad y detenimiento otro tipo de recursos personales como por ejemplo los externos y socioculturales. Esto tomando en cuenta que, si bien en este trabajo los recursos mencionados fueron contemplados, por motivos relacionados con la factibilidad temporal se enfatizó el fortalecimiento de los recursos personales internos. Esta sugerencia se la realiza tomando en cuenta el aspecto relacional y considerando la importancia y los beneficios que el trabajo con recursos personales brinda en la salud y el desarrollo personal.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

-) Alba, C. (2016). *Fortalecimiento de la autoestima mediante psicoterapia Gestalt en estudiantes del primer ciclo de una universidad privada de Lima metropolitana*. Lima, Perú. Recuperado de file:///C:/Users/pape1/Downloads/Alva_sc.pdf
-) Anónimo. (2018). *Definición qué es educador*. Recuperado de <https://definicionyque.es/educador/>
-) Anónimo. (2020). *Enfermedad por el Coronavirus (COVID-19)*. Recuperado de <https://www.paho.org/es/tag/enfermedad-por-coronavirus-covid-19>
-) Carbajal, L. (2011). *Del organismo al cuerpo*. Barcelona: editorial Comanegra.
-) Castanedo, C. (1988). *Terapia Gestalt*. Recuperado de www.pdf; filename=UTF8%20Terapia%20Gestalt_Celdonio%20Caste%20C3%B1edo.pdf
-) Civatti, V. (2015). *El Autoconocimiento*. Recuperado de <https://veronicacivatti.com/Terapiagestalt/el-autoconocimiento>.
-) Cruz, M & Revenga, E. (2008). *El terapeuta Gestalt: herramientas para el psicodiagnóstico (Tesina)*. Asociación Española de Terapia Gestalt Palma de Mallorca. Recuperado de https://www.academia.edu/21512901/El_Terapeuta_Gestalt_Herramientas_para_el_Psicodiagnostico_Mariano_Cruz_Zamora
-) Edmondson, N; Totton, N. (s.a). *Trabajos Reichianos de Crecimiento*. Editorial Era Naciente.
-) Fuentes, A. (2015). *La figura del educador, ¿Quién es y qué hace?* Recuperado de <https://www.escuelaenlanube.com/figura-del-educador/>

-) Grimaldez, I. (2017). *Programa de fortalecimiento del autoconcepto en niños de 8 a 11 años que asisten al aula “PANKARITA” DEL CEMSE*. UMSA. La Paz, Bolivia. Recuperado de <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/14975/TD4045.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
-) Jansen, C. (2010). *Cicatrices y Crecimiento*. Bolivia: Verbo Divino.
-) Kepner, J. (2000). *Proceso corporal*. México: editorial El Manual Moderno.
-) Lazos, E. (2018). *Autoconocimiento: una idea tensa*. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185245020080002006
-) Limpías, P. (2019). *Técnicas de la Gestalt para el autoconocimiento. Caso: internos del recinto penitenciario San Pedro de La Paz*. Recuperado de <http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/bitstream/54000/632/2/TS-82.pdf>
-) Martín, A. (s.a). *Manual Práctico de Psicoterapia Gestalt*. Recuperado de www.pdf;filename=UTF8Manual%20Practico%20de%20terapia%20Gestalt.pdf
-) Martínez de Serrano, B. (2007). *Desarrollo y validación de un instrumento para la evaluación de los recursos psicológicos: inventario de recursos psicológicos – 77 ítems (irp-77)*. Recuperado de [https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/2036/5180_martinez_serano blanca_pdf?sequence=1](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/2036/5180_martinez_serano_blanca_pdf?sequence=1)
-) Millar, A y Troncoso, T. (2005). *La autoestima profesional docente: un estudio comparativo entre profesores de sectores rurales y urbanos de la provincia de Valdivia*. Recuperado de <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2005/ffm645a/sources/ffm645a.pdf>
-) Plaza, S. (2019). *Terapia de la Gestalt: Qué es y cómo puede ayudarte a mejorar tu vida*. Recuperado de <https://blog.cognifit.com/es/terapia-de-la-gestalt/>

-) Rial, L. (s.a). *La autoestima de los docentes*. Recuperado de <http://stellae.usc.es/red/blog/view/50718/la-autoestima-de-los-docentes>
-) Rivera, M y Pérez, M. (2012). *Evaluación de los recursos psicológicos*. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Maria_Rivera_Heredia/publication/283406612sc_a_de_evaluacion_de_las_Relaciones_Intrafamiliares_ERI/links/57c59ed108ae7642019b0b65/Escala-de-evaluacion-de-las-Relaciones-Intrafamiliares-ERI.pdf
-) Robinson, M; Tejada, J & Blanch, S. (2018). *¿Cómo construyen su identidad las educadoras de párvulos principiantes? una mirada desde diferentes realidades educativas*. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/perseduc/v57n3/0718-9729-perseduc-57-03-00104.pdf>
-) Salonia, G. (2013). *Terapia Gestalt y teorías del desarrollo*. En Francesetti, G; Gecele, M y Roubal, J. *Terapia Gestalt en la práctica clínica*. Madrid, España: Asociación Cultural Los libros del CTP.
-) Sánchez, A y Paniagua, E. (2010). *Recursos personales. La Psicología Positiva en las organizaciones*. Recuperado de <http://www.socioestrategia.com/los-7-recursos-personales-mas-valiosos/>
-) Spagnuolo, M. (2013). *Fundamentos y desarrollo de la Terapia Gestalt en el contexto contemporáneo*. En Francesetti, G; Gecele, M y Roubal, J. *TERAPIA GESTALT EN LA PRÁCTICA CLÍNICA*. Madrid, España: Asociación Cultural Los libros del CTP.
-) Segarra, C. (2015). *La autoestima del docente. Un estudio exploratorio*. Extraído el 18 de abril. Recuperado de http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/136865/TFG_2014_SegarraGomezC.pdf?sequence=1
-) Stevens, J. *Esto es Gestalt. Orientación de Artículos sobre Terapia y Estilos de Vida Gestálticos*. Editorial Cuatro Vientos.

-) Tintaya, P. (2019). *Investigaciones descriptivo- naturales e Investigaciones interventivo- formativas*. Bolivia: Gráfica Singular.
-) Vásquez, C. (19 de octubre de 2016). *El cambio social desde la perspectiva gestáltica*. Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=JXwGG11GQrI&t=4s>
-) Vásquez, C. (9 de diciembre de 2018). *I Congreso internacional de integración científica. Conferencia especial de apertura de Carmen Vásquez Bandín*. Instituto Gestalt de Canarias. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=RYbtLLW5P7Y&t=12s>
-) Vega, M y cols. (2011). *Recursos psicológicos y resiliencia en niños de 6, 8 y 10 años de edad*. Recuperado de: https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/33393731/articuloResiliencia_y_recursos_psicologicos_en_ninos.pdf?
-) Vidakovic, I. (2013). *El poder de avanzar. El enfoque de la Terapia Gestalt sobre el tratamiento de los traumas*. En Francesetti, G; Gecele, M y Roubal, J. *Terapia Gestalt en la práctica clínica*. Madrid, España: Asociación Cultural Los libros del CTP.
-) Zavalza, M. (2011). *La autoestima de los educadores*. Extraído el 18 de abril, Recuperado de [file:///C:/Users/HP/Downloads/autoestima_educadores%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/autoestima_educadores%20(2).pdf).

ANEXOS

ÍNDICE DE ANEXOS

	Página
Anexo 1. Inventario de recursos.....	2
Anexo 2. Clasificación de recursos personales.....	6
Anexo 3. Programa de intervención Psicológica.....	8
Anexo 4. Resultados grupales Pre test Recursos internos	
Grupo Pankarita.....	18
Anexo 5. Resultados grupales Post test Recursos internos.	
Grupo Pankarita.....	21
Anexo 6. Resultados grupales Pre test Recursos internos.	
Grupo control.....	24
Anexo 7. Resultados grupales Post test Recursos internos.	
Grupo control.....	27
Anexo 8. Informes psicológicos de las educadoras.....	30
Anexo 9. Autoevaluaciones de las educadoras del	
Centro Pankarita.....	41
Anexo 10. Evaluaciones del programa gestáltico.....	43

Anexo 1.**CÓDIGO****INVENTARIO DE RECURSOS****Instrucciones:**

A continuación, se detalla una lista de recursos internos, externos y socio-culturales que nos sirven de apoyo en situaciones muy estresantes, impactantes o conmovedoras. Gracias a estas formas de actuar, sentir o pensar; o gracias a estas personas, cosas u ocasiones, somos capaces de afrontar eventos potencialmente traumáticos, de seguir adelante, sobrellevar experiencias difíciles.

Lee cada ítem e indica con un círculo de acuerdo a tu experiencia, en qué grado recurres tú en una situación muy estresante, impactante o conmovedora al recurso mencionado, en base a la siguiente escala:

- 1 = Nunca recurro
- 2 = Recorro pocas veces
- 3 = Recorro moderadamente
- 4 = Recorro muchas veces
- 5 = Siempre recurro

Número	Recurso	Nunca	Pocas Veces	Moderadamente	Muchas veces	Siempre
1.	Bautizo/ primera comunión/confirmación	1	2	3	4	5
2.	Amante	1	2	3	4	5
3.	Relaciones sexuales	1	2	3	4	5
4.	Tener apertura a experiencias nuevas	1	2	3	4	5
5.	Ver películas	1	2	3	4	5
6.	Involucrarse en actividades peligrosas	1	2	3	4	5
7.	Cocinar	1	2	3	4	5
8.	Pijchar o mascar coca	1	2	3	4	5
9.	Ser hincha de un club de fútbol o fan de un/a cantante o grupo de músicos	1	2	3	4	5
10.	Hacerme nombrar preste/cabecilla	1	2	3	4	5
11.	Visitar un prostíbulo	1	2	3	4	5
12.	Caminar/ hacer caminatas	1	2	3	4	5
13.	Ir a una discoteca o pub	1	2	3	4	5
14.	Reflexionar sobre el evento estresante, impactante o conmovedor	1	2	3	4	5
15.	Leer la coca	1	2	3	4	5
16.	Primos/as	1	2	3	4	5
17.	Sentir mi pertenencia al Cosmos	1	2	3	4	5
18.	Auto-estima	1	2	3	4	5
19.	Conversar con la gente (p.ej. en la calle/el bus).	1	2	3	4	5
20.	Fumar cigarrillo	1	2	3	4	5
21.	No dar importancia al problema	1	2	3	4	5

Número	Recurso	Nunca	Pocas Veces	Moderadamente	Muchas veces	Siempre
22.	Tratar de comprender la situación estresante, impactante y/o conmovedora.	1	2	3	4	5
23.	Saber adaptarme a una situación difícil.	1	2	3	4	5
24.	Facilidad de reírse sobre problemas o cosas tristes.	1	2	3	4	5
25.	Hacer compras para mí mismo/a y otras personas.	1	2	3	4	5
26.	Protegerme a mí mismo/a.	1	2	3	4	5
27.	Empleada	1	2	3	4	5
28.	Pachamama	1	2	3	4	5
29.	Manejar el problema con humor	1	2	3	4	5
30.	Dedicarme a un negocio	1	2	3	4	5
31.	Asistir a fiestas sociales (p.ej. cumpleaños)	1	2	3	4	5
32.	Reconocer que el evento estresante, impactante y/o conmovedor pasó.	1	2	3	4	5
33.	Relajarse	1	2	3	4	5
34.	Pensar en la posibilidad de suicidarme.	1	2	3	4	5
35.	Abuelos/as	1	2	3	4	5
36.	Dejarme sorprender	1	2	3	4	5
37.	Perseverancia	1	2	3	4	5
38.	Ver la experiencia traumática como parte de la vida.	1	2	3	4	5
39.	Asistir a fiestas religiosas (p.ej. de Copacabana)	1	2	3	4	5
40.	Compromiso al ideal feminista.	1	2	3	4	5
41.	Ver la experiencia traumática como un reto personal.	1	2	3	4	5
42.	Apachetas/ apus/achachilas	1	2	3	4	5
43.	Tener la motivación al logro/éxito	1	2	3	4	5
44.	Consumir drogas	1	2	3	4	5
45.	Meditar	1	2	3	4	5
46.	Asistir a fiestas tradicionales (p.ej. Alasitas).	1	2	3	4	5
47.	Padrino/madrina	1	2	3	4	5
48.	Sentir odio	1	2	3	4	5
49.	Tomar bebidas alcohólicas	1	2	3	4	5
50.	Comer en un restaurante	1	2	3	4	5
51.	Expresar abiertamente mis emociones	1	2	3	4	5
52.	Chatear	1	2	3	4	5
53.	Ahijados/as	1	2	3	4	5
54.	Escribir	1	2	3	4	5
55.	Leer la Biblia	1	2	3	4	5
56.	Ver la televisión	1	2	3	4	5
57.	Acudir a un Yatiri	1	2	3	4	5

Número	Recurso	Nunca	Pocas Veces	Moderadamente	Muchas veces	Siempre
58.	Hijos/as	1	2	3	4	5
59.	Sentir rabia	1	2	3	4	5
60.	Papá	1	2	3	4	5
61.	Actuar de forma machista	1	2	3	4	5
62.	Escuchar o hacer música	1	2	3	4	5
63.	Negar evento estresante, impactante y/o conmovedor	1	2	3	4	5
64.	Sentir tristeza	1	2	3	4	5
65.	Tener fe	1	2	3	4	5
66.	Bailar por diversión	1	2	3	4	5
67.	Dormir	1	2	3	4	5
68.	Pareja/esposo/a	1	2	3	4	5
69.	Somatización (expresiones corporales de un dolor o una tensión emocional)	1	2	3	4	5
70.	Cariño	1	2	3	4	5
71.	Ver la experiencia traumática como una prueba de Dios	1	2	3	4	5
72.	Hacer llamadas telefónicas	1	2	3	4	5
73.	Sentirme protegido/a por el cosmos, las almas y ánimas	1	2	3	4	5
74.	Hermanos/as	1	2	3	4	5
75.	Llamar al Ajayu	1	2	3	4	5
76.	Pensar positivamente	1	2	3	4	5
77.	Viajar	1	2	3	4	5
78.	Amigos/as	1	2	3	4	5
79.	Búsqueda de control de la situación	1	2	3	4	5
80.	Dedicarme a mi trabajo	1	2	3	4	5
81.	Leer (p.ej. libro o revista)	1	2	3	4	5
82.	Optimismo	1	2	3	4	5
83.	Sentir mi pertenencia a la comunidad	1	2	3	4	5
84.	Acudir a un sacerdote	1	2	3	4	5
85.	Compromiso político	1	2	3	4	5
86.	Navegar por Internet	1	2	3	4	5
87.	Sentir miedo	1	2	3	4	5
88.	Limpiar y ordenar	1	2	3	4	5
89.	Bailar por fe.	1	2	3	4	5
90.	Grupo de auto-ayuda	1	2	3	4	5
91.	Poner límites a los demás	1	2	3	4	5
92.	Realizar manualidades	1	2	3	4	5
93.	Tíos/tías	1	2	3	4	5
94.	Dedicarme a mi familia	1	2	3	4	5
95.	Símbolos religiosos (p.ej. imágenes, cruz)	1	2	3	4	5
96.	Alegría	1	2	3	4	5
97.	Sacar algo bueno de lo malo	1	2	3	4	5
98.	Objeto de valor sentimental	1	2	3	4	5
99.	Hacer rituales (p.ej. cábalas, mesa, sahumerio)	1	2	3	4	5
100.	Buscar en la mente al culpable del evento estresante o impactante.	1	2	3	4	5

Número	Recurso	Nunca	Pocas Veces	Moderadamente	Muchas veces	Siempre
101.	Recordar momentos bonitos del pasado.	1	2	3	4	5
102.	Ch´alla	1	2	3	4	5
103.	Negar mis propios sentimientos	1	2	3	4	5
104.	Saber aprovechar una oportunidad	1	2	3	4	5
105.	Amor	1	2	3	4	5
106.	Trabajo comunitario	1	2	3	4	5
107.	Compromiso con la ecología	1	2	3	4	5
108.	Mi casa/mi habitación	1	2	3	4	5
109.	Tener objetivos/metas en la vida.	1	2	3	4	5
110.	Sentir orgullo	1	2	3	4	5
111.	Auto- realización	1	2	3	4	5
112.	Búsqueda de control de mí mismo/a	1	2	3	4	5
113.	Contemplar la naturaleza	1	2	3	4	5
114.	Tomar una decisión	1	2	3	4	5
115.	Mascota	1	2	3	4	5
116.	Proteger a otras personas	1	2	3	4	5
117.	Tener suficiente dinero	1	2	3	4	5
118.	Rezar/orar	1	2	3	4	5
119.	Soñar despierto/a	1	2	3	4	5
120.	Compadres/comadres	1	2	3	4	5
121.	Cuidado personal (p.ej. vestimenta, maquillaje)	1	2	3	4	5
122.	Dedicarme al estudio	1	2	3	4	5
123.	Mamá	1	2	3	4	5
124.	Comer en casa	1	2	3	4	5
125.	Pintar	1	2	3	4	5
126.	Olvido	1	2	3	4	5
127.	Compromiso social	1	2	3	4	5
128.	Sobrinos/as	1	2	3	4	5
129.	Buscar soledad	1	2	3	4	5
130.	Asistir a misa/al culto	1	2	3	4	5
131.	Paciencia	1	2	3	4	5
132.	Salud física	1	2	3	4	5
133.	Practicar fútbol u otro deporte	1	2	3	4	5
134.	Acudir a un/a psicólogo/a	1	2	3	4	5

Nombre y apellido:

Edad:

Gracias

Anexo 2.

Clasificación de Recursos		
Recursos internos (emociones, comportamientos, corporalidad, reflexiones, síntomas)	Recursos externos (materiales, relaciones, ayuda profesional, actividades de recreación)	Recursos socioculturales (coyuntura, tradiciones, espiritualidad, religión)
3. Relaciones sexuales	2. Amante	1. Bautizo/ primera comunión/ confirmación
4. Tener apertura a experiencias nuevas	5. Ver películas	8. Pijchar o mascar coca
6. Involucrarse en actividades peligrosas	9. Ser Hinchas de un club de fútbol o fan de un/a cantante o grupo de músicos	10. Hacerme nombrar preste/ cabecilla
7. Cocinar	11. Visitar un prostíbulo	15. Leer la coca
12. Caminar/ hacer caminatas	13. Ir a una discoteca o pub	17. Sentir mi pertenencia al Cosmos
14. Reflexionar sobre el evento estresante, impactante o conmovedor	16. Primos	28. Pachamama
18. Autoestima	19. Conversar con la gente (ej. en la calle/ el bus)	39. Asistir a fiestas religiosas
20. Fumar cigarrillo	27. Empleada	40. compromiso al ideal feminista
21. No dar importancia al problema	30. Dedicarme a un negocio	42. Apachetas/apus/ Achachilas
22. Tratar de comprender la situación estresante, impactante y/o conmovedora	31. Asistir a fiestas sociales (ej. cumpleaños)	45. Meditar
23. Saber adaptarme a una situación difícil	35. Abuelos/as	46. Asistir a fiestas tradicionales (ej. Alasitas)
24. Facilidad de reírse sobre problemas o cosas tristes	47. Padrino/ madrina	55. Leer la Biblia
25. Hacer compras para mí mismo/a y otras personas	50. Comer en un restaurante	65. Tener fe
26. Protegerme a mí mismo/a	52. Chatear	71. Ver la experiencia traumática como una prueba de Dios
29. Manejar el problema con humor	53. Ahijados/as	73. Sentirme protegido por el Cosmos
32. Reconocer que el evento estresante, impactante y/o conmovedor pasó	56. Ver la televisión	75. Llamar al Ajayu
33. Relajarse	58. Hijos/as	85. Compromiso político
34. Pensar en la posibilidad de suicidarme	60. Papá	89. Bailar por fe
36. Dejarme sorprender	62. Escuchar o hacer música	95. Símbolos religiosos (ej. imágenes, cruz)
37. Perseverancia	66. Bailar por diversión	99. Hacer rituales (ej. cábalas, mesa, sahumero)
38. Ver la experiencia traumática como parte de la vida	68. Pareja/esposo/a	102. Ch'alla
41. Ver la experiencia traumática como un reto personal	72. Hacer llamadas telefónicas	107. Compromiso con la ecología
43. Tener motivación al logro/éxito	74. Hermanos/as	113. Contemplar la naturaleza
44. Consumir drogas	77. Viajar	118. Rezar/orar
48. Sentir odio	77. Viajar	120. Compadres/comadres
49. Tomar bebidas alcohólicas	78. Amigos/as	127. Compromiso social
51. Expresar abiertamente mis emociones	81. Leer (ej. libro o revista)	130. Asistir a misa/al culto

Anexo 2

Recursos internos (emociones, comportamientos, corporalidad, reflexiones, síntomas)	Recursos externos (materiales, relaciones, ayuda profesional, actividades de recreación)
54. Escribir	84. Acudir a un sacerdote
59. Sentir rabia	90. Grupo de autoayuda
61. Actuar de forma machista	93. Tíos/tías
63. Negar evento estresante, impactante o conmovedor	94. Dedicarme a mi familia
64. Sentir tristeza	98. Objeto de valor sentimental
67. Dormir	108. Mi casa/ mi habitación
69. Somatización (expresiones corporales de un dolor o una tensión emocional)	115. Mascota
70. Cariño	117. Tener suficiente dinero
76. Pensar positivamente	123. Mamá
79. Búsqueda de control de la situación	128. Sobrinos/as
80. Dedicarme a mi trabajo	133. Practicar fútbol u otro deporte
82. Optimismo	134. Acudir a un/a psicólogo/a

Recursos internos (emociones, comportamientos, corporalidad, reflexiones, síntomas)
83. Sentir mi pertenencia a la comunidad
86. Navegar por Internet
87. Sentir miedo
88. Limpiar y ordenar
91. Poner límites a los demás
92. Realizar manualidades
96. Alegría
97. Sacar algo bueno de lo malo
100. Buscar en la mente al culpable del evento estresante o impactante.
101. Recordar momentos bonitos del pasado
103. Negar mis propios sentimientos
104. Saber aprovechar una oportunidad
105. Amor
106. Trabajo comunitario
109. Tener objetivos/ metas en la vida
110. Sentir orgullo
111. Auto-realización
112. Búsqueda de control de mí mismo/a
114. Tomar una decisión
116. Proteger a otras personas
119. Soñar despierto/a
121. Cuidado personal (ej. vestimenta, maquillaje)
122. Dedicarme al estudio
124. Comer en casa
125. Pintar
126. Olvido
129. Buscar soledad
131. Paciencia
132. Salud física

Anexo 3. Programa de intervención Psicológica

PROGRAMA GESTÁLTICO DE AUTOCONOCIMIENTO

Datos generales

Tema: Programa de autoconocimiento gestáltico para potencializar los recursos personales internos de un grupo de educadoras del centro Pankarita.

Beneficiarias: un grupo de diez educadoras parvularias que trabajan en el “Centro de desarrollo y apoyo infantil Pankarita”.

Facilitadora: Estefanía Paiva Subieta.

Institución: “Centro de desarrollo y apoyo infantil Pankarita”. Esta institución es de tipo educativa y se encuentra ubicada en Bolivia, en la ciudad del El Alto, en el Plan 175, calle nueve de Ciudad Satélite.

Organización

I. Problemática

El programa de intervención que se presenta será aplicado a un grupo de educadoras que trabajan en el “Centro de desarrollo y apoyo infantil Pankarita” con niños y niñas que tienen desde tres hasta aproximadamente cinco años de edad.

Esta institución que tiene dieciocho años de creación, está ubicada en la calle nueve de ciudad Satélite en la ciudad de El Alto. Cuenta con un equipo de trabajo conformado por educadoras Parvularias con nivel de licenciatura, de técnico medio y técnico superior, trece de ellas son titulares y seis son de apoyo.

El centro Pankarita tiene como visión ser una comunidad educativa donde interactúen niñas, niños, educadoras, educadores, madres y padres de familia con un rol y una actitud protagónica, proactiva, propositiva, reflexiva y creativa. Ser una comunidad que mantenga el impulso de un desarrollo holístico y la construcción de aprendizajes dentro de un modelo educativo de derechos.

La misión es desarrollar un proyecto educativo que contemple la formación y el desarrollo integral del niño y la niña, a partir de una pedagogía de ayuda, centrada en ellas y ellos mismos(as), permitiendo una interacción horizontal de respeto y cariño entre las personas que conforman la comunidad en general.

Esta institución tiene un enfoque educativo social –cognitivo que impulsa el desarrollo de una formación con aprendizajes situados, activos, cooperativos que parten de los saberes previos hacia la construcción de nuevos conocimientos. Tiene presente que niños y niñas construyen su personalidad y autoestima a través de un proceso constante de interacción con sus padres, profesores, pares y demás personas cercanas; que la variedad de estímulos e interacciones promueven el desarrollo de infantes inteligentes y felices. En este sentido el rol de las educadoras es ser facilitadoras, motivadoras, comunicadoras, observadoras y organizadoras de experiencias en los procesos de aprendizaje de niños y niñas, para que los y las infantes sean capaces de autorregularse dinámicamente, de percibirse, procesar y generar respuestas a la información cognitiva, afectiva que reciben de su entorno.

Hasta febrero del 2020 este centro venía atravesando un proceso de consolidación institucional, sin embargo, a partir de la afectación de la pandemia del Corona virus, de manera abrupta y sorpresiva ha pasado a una etapa de inestabilidad económica, crisis e inseguridad laboral. Hasta el momento, por las medidas de cuidado y restricción que aún se están tomando en el país, no hay ninguna esperanza de que puedan retomar el trabajo con el grupo de niñas y niños menores de cuatro años.

Dentro del “Proyecto institucional de Pankarita” hay un área de trabajo y evaluación que se denomina “mi ser educadora”, la cual tiene como propósito realizar una introspección personal que, partiendo de las motivaciones que llevaron a las educadoras a elegir este tipo de labor, contribuya al desarrollo y mejoramiento del ejercicio profesional de las mismas.

A partir de este interés por trabajar “el ser de las educadoras” que conforman el equipo del centro Pankarita, la directora de la institución comunicó a la investigadora algunas necesidades que actualmente tienen las educadoras, como por ejemplo trabajar más en cuanto al reconocimiento y desarrollo de sus habilidades, la toma de conciencia y el mejoramiento de sus debilidades, el equilibrar y reforzar actitudes que velan por su bienestar y les abre, al mismo tiempo, oportunidades de actualización permanente.

Tomando en cuenta estos requerimientos y la apertura de la institución para realizar un trabajo de desarrollo personal, se elabora este programa de autoconocimiento gestáltico enfocado en potenciar los recursos personales

internos de las educadoras, el cual además de apoyar su desarrollo personal y profesional, acompañará y contribuirá a fortalecer el proceso terapéutico que de manera individual vinieron realizando algunas de ellas durante el 2019.

II. Objetivos

Objetivo general

- Fortalecer el uso de los recursos personales internos en un grupo de educadoras del centro Pankarita.

Objetivos específicos

- Facilitar la identificación de los recursos personales en un grupo de educadoras del centro Pankarita.
- Promover el uso consciente y cotidiano de los recursos personales en un grupo de educadoras del centro Pankarita para enriquecer su desarrollo personal y su desempeño laboral.
- Desarrollar las capacidades para afrontar situaciones riesgosas y desafiantes en un grupo de educadoras del centro Pankarita.
- Posibilitar que un grupo de educadoras del centro Pankarita mediante el uso consciente de sus recursos personales cuide su salud y bienestar integral.

III. Contenidos/ tareas

Los contenidos de este programa de intervención psicológica se dirigen hacia el conocimiento, el desarrollo, el fortalecimiento y la valoración de las capacidades personales de un grupo de mujeres jóvenes que desempeñan la labor de educadoras parvularias.

En este cometido, las tareas a realizarse durante las doce sesiones previstas para el trabajo de campo, están orientadas en primer lugar a situar a las educadoras en el momento presente y establecer una toma de conciencia de ellas mismas que les permita sentir su estado emocional y sus necesidades. A partir de ello se pretende realizar dinámicas que faciliten y posibiliten la identificación de las habilidades o cualidades personales, seguidamente se realizarán ejercicios de sensibilización corporal, luego se efectuarán ejercicios que permitan identificar las zonas corporales donde sienten sus recursos internos. Posteriormente, de forma paulatina se irán aplicando experimentos que promuevan la puesta en práctica de los recursos personales internos en un ambiente seguro y confiable.

Todos los experimentos que serán propuestos, además de servir a los propósitos mencionados, brindarán recursos adicionales que las educadoras podrán incorporar y desarrollar en ellas mismas.

IV. Metodología

El enfoque metodológico que orienta y sostiene la estrategia metodológica y las técnicas de intervención es la Psicoterapia Gestalt, un tipo de abordaje terapéutico y una forma de vida que surgió en 1950 con bases filosóficas y aportes de autores como Fritz y Laura Perls, Paul Goodman, Isadore From, Paul Weisz y otros. Este tipo de terapia pertenece al campo de la Psicología humanista que surgió gracias al aporte de Abraham Maslow, Alan Watss, Carl Rogers, entre otros.

La psicoterapia Gestalt se centra en la persona, en su integralidad, es decir que no sólo la toma en cuenta como organismo, sino que atiende las relaciones que ésta tiene con su entorno. Se caracteriza porque considera que la persona cuenta con recursos que puede desarrollar y fortalecer para llevar una vida saludable y grata. Este tipo de terapia valora el aquí y ahora, el darse cuenta que es la capacidad para tomar consciencia de lo que está sucediendo internamente y externamente. También da importancia a la integridad y a la responsabilidad personal, esto conlleva trabajar la aceptación de lo que sucede en el presente haciéndose cargo de ello. Los recursos técnicos que se utilizan son diversos, como ejemplo están las fantasías dirigidas, el trabajo con los sueños, las herramientas artísticas, entre otras.

La terapia Gestalt es favorable para tratar personas que están atravesando un periodo de crisis, que están experimentando algún tipo de psicopatología y también con personas que desean mejorar su calidad de vida y realizar un crecimiento personal

La estrategia metodológica de este programa de intervención se basa en el diseño y aplicación de experimentos vivenciales que permiten tener contacto con los fundamentos de la psicoterapia Gestalt y trabajar distintos aspectos o áreas de la persona.

El procedimiento que seguirá el desarrollo de cada sesión grupal, estará dividido en tres momentos, el primero estará destinado a promover la toma de conciencia que permita identificar cómo se encuentran las personas en el aquí y ahora. En un segundo momento se pasará a la aplicación de las técnicas interventivas para abordar el contenido de la sesión y finalmente el tercer momento estará destinado a la asimilación y retroalimentación de las experiencias que cada persona tuvo en la realización de la dinámica.

En cuanto a las técnicas de intervención, se utilizarán fantasías dirigidas, la escritura, herramientas artísticas como el dibujo, el movimiento corporal, la música, el trabajo manual, diálogos y dinámicas en grupo.

V. Recursos

Los recursos materiales que se utilizarán para llevar a cabo la metodología de intervención serán documentos en Word de la escala de pre y post test, un inventario de recursos, material de escritorio como ser hojas de papel, lápices, marcadores, crayones, pintura, arcilla. También se utilizará un equipo reproductor de audio y objetos como ser colchonetas y mantas.

En cuanto a los recursos humanos, sólo se requerirá a la facilitadora del programa de intervención.

El presupuesto que se estima requerir es aproximadamente un monto de Bs. 50.

VI. Evaluación

La evaluación se realizará de manera permanente y estará dividida en tres etapas. La evaluación inicial estará destinada a conocer la línea base del desarrollo personal, se identificarán las habilidades y actitudes presentes antes de la aplicación del programa de intervención. Las técnicas de evaluación que se utilizarán en esta etapa serán la entrevista individual y grupal, la observación y la aplicación de una prueba de pre test. Los instrumentos que acompañarán a estas técnicas serán una guía de preguntas, un registro de observación y un Inventario de recursos (pre test).

La evaluación procesual permitirá observar las actitudes, las expresiones y respuestas que las educadoras presenten en cada sesión y en cada dinámica o actividad realizada. En esta etapa de evaluación se tendrán en cuenta los indicadores y medidores establecidos previamente de acuerdo a la actividad. Las técnicas que se utilizarán serán la entrevista y la observación. Los instrumentos que acompañarán a las técnicas mencionadas serán los registros de observación y la guía de preguntas.

En la evaluación final se aplicarán técnicas que permitan conocer los cambios y los resultados que se produjeron tras la aplicación del programa de intervención, éstas serán la entrevista individual y grupal, la observación, y la aplicación de un “Inventario de recursos” (post test).

Los instrumentos que acompañarán a estas técnicas serán una guía de preguntas, un registro de observación y un cuestionario (post test).

Plan de desarrollo del programa

N° SESIÓN	OBJETIVOS	CONTENIDO TAREA	METODOLOGÍA	RECURSOS MATERIALES	EVALUACIÓN
1.	Generar un espacio para que las educadoras entren en contacto interno- externo y puedan compartir con el grupo cómo se sienten en el presente.	Ronda de inicio	Técnicas expresivas	Computadoras	Registro de observación no estructurado. Guía de preguntas no estructurada.
	Realizar un ejercicio de fantasía guiada que contribuya a la relajación, facilite la expresión creativa y promueva la identificación de algunas características personales que las participantes encuentran en los elementos con los que se identifican en el presente.	Dinámica: Representándose en la naturaleza	Técnicas expresivas	Computadoras Música Equipo de audio	Registro de observación no estructurado. Guía de preguntas no estructurada.
	Generar un espacio para que las participantes compartan lo que se llevan de la sesión.	Ronda de cierre	Técnicas expresivas	Computadora	Registro de observación no estructurado. Guía de preguntas no estructurada.
2.	Generar un espacio para que las educadoras entren en contacto y puedan compartir con el grupo cómo se sienten en el presente.	Ronda de inicio	Técnicas expresivas	Computadoras	
	Obtener información, previa a la aplicación del programa de intervención, sobre los recursos personales que las participantes utilizan para sobrellevar situaciones difíciles.	Aplicación del pre-test.	Técnicas expresivas	Computadoras Celular	Registro de observación no estructurado. Guía de preguntas no estructurada.
	Desarrollar la toma de conciencia de diferentes zonas corporales, identificar sensaciones, tensiones que pudieran estar presentes, de manera responsable.	Ejercicios secuenciales de energización y activación corporal.	Técnicas expresivas	Computadoras Colchoneta o mantas. Música. Equipo de audio.	Registro de observación no estructurado. Guía de preguntas no estructurada.

Plan de desarrollo del programa

N° SESIÓN	OBJETIVOS	CONTENIDO TAREA	METODOLOGÍA	RECURSOS MATERIALES	EVALUACIÓN
2.	Generar un espacio para que las participantes compartan su experiencia en las actividades realizadas y su darse cuenta.	Ronda de cierre	Técnicas expresivas	Computadoras	Registro de observación no estructurado. Guía de preguntas no estructurada.
3.	<p>Generar un espacio para que las educadoras entren en contacto, puedan compartir con el grupo cómo se sienten en el presente y los recursos internos que actualmente utilizan para enfrentar situaciones estresantes.</p> <p>Realizar la toma de consciencia de la forma de respirar. Promover el darse cuenta de cómo es la respiración habitual que cada participante tiene. Explorar dos tipos de respiración que facilitan la relajación corporal y el despeje mental.</p> <p>Desarrollar la toma de conciencia y responsabilidad, a través de la combinación de la forma de respiración consciente con el movimiento de distintas zonas corporales.</p> <p>Generar un espacio para que las participantes compartan su experiencia en la dinámica y su darse cuenta.</p>	<p>Ronda de inicio</p> <p>Dinámica de contacto consciente con la respiración.</p> <p>Ejercicios físicos</p> <p>Ronda de cierre</p>	<p>Técnicas expresivas</p> <p>Técnicas expresivas</p> <p>Técnicas expresivas</p> <p>Técnicas expresivas</p>	<p>Computadoras</p> <p>Computadoras. Mantas. Música. Equipo de audio.</p> <p>Computadoras. Mantas. Música. Equipo de audio.</p> <p>Computadoras.</p>	<p>Registro de observación no estructurado. Guía de preguntas no estructurada.</p> <p>Registro de observación no estructurado. Guía de preguntas no estructurada.</p> <p>Registro de observación no estructurado. Guía de preguntas no estructurada.</p> <p>Registro de observación no estructurado. Guía de preguntas no estructurada.</p>
4.	Generar un espacio para que las educadoras entren en contacto, puedan compartir con el grupo dos habilidades, cualidades que hayan utilizado en el día y cómo se sienten en el presente.	Ronda de inicio	Técnicas expresivas	Computadoras.	Registro de observación no estructurado. Guía de preguntas no estructurada.

Plan de desarrollo del programa

N° SESIÓN	OBJETIVOS	CONTENIDO TAREA	METODOLOGÍA	RECURSOS MATERIALES	EVALUACIÓN
4.	<p>Identificar las cualidades de cada integrante del grupo. Conocer cuáles son las cualidades que más utilizaron en el último mes.</p> <p>Generar un espacio para que las participantes compartan su experiencia en la dinámica y su darse cuenta.</p>	<p>Actividad: Mis habilidades y fortalezas.</p> <p>Ronda de cierre</p>	<p>Técnicas expresivas</p> <p>Técnicas expresivas</p>	<p>Computadoras.</p> <p>Computadoras. Hojas de papel, marcadores, lápices de color y bolígrafos. Música. Equipo de audio.</p>	<p>Registro de observación no estructurado. Guía de preguntas no estructurada.</p> <p>Registro de observación no estructurado. Guía de preguntas no estructurada.</p>
5.	<p>Generar un espacio para que las educadoras puedan compartir con el grupo dos momentos del día o de la semana en los que hayan utilizado algunos de sus recursos internos y cómo se sienten en el presente.</p> <p>Desarrollar la toma de conciencia corporal prestando atención a la postura física y la forma de caminar.</p> <p>Generar un espacio para que las participantes compartan su experiencia en la dinámica.</p>	<p>Ronda de inicio</p> <p>Dinámica sintiendo los ritmos y sonidos.</p> <p>Ronda de cierre</p>	<p>Técnicas expresivas</p> <p>Técnicas expresivas</p> <p>Técnicas expresivas</p>	<p>Computadoras.</p> <p>Computadoras Música. Equipo de audio.</p> <p>Computadoras</p>	<p>Registro de observación no estructurado. Guía de preguntas no estructurada.</p> <p>Registro de observación no estructurado. Guía de preguntas no estructurada.</p> <p>Guía de preguntas no estructurada. Registro de observación no estructurado.</p>
6.	<p>Generar un espacio para que las educadoras entren en contacto, puedan compartir con el grupo algunos de sus recursos internos que hayan utilizado en el día y cómo se sienten.</p> <p>Identificar las partes del cuerpo donde se localizan los recursos internos. Promover la integración de sus recursos internos.</p>	<p>Ronda de inicio</p> <p>Actividad: localización corporal de mis recursos internos</p>	<p>Técnicas expresivas</p> <p>Técnica integrativa</p>	<p>Computadoras</p> <p>Computadoras Música. Equipo de audio</p>	<p>Guía de preguntas no estructurada.</p> <p>Registro de observación no estructurado. Guía de preguntas no estructurada.</p>

Plan de desarrollo del programa

N° SESIÓN	OBJETIVOS	CONTENIDO TAREA	METODOLOGÍA	RECURSOS MATERIALES	EVALUACIÓN
6.	Generar un espacio para que las participantes compartan su experiencia en la dinámica y su darse cuenta.	Ronda de cierre	Técnicas expresivas	Computadoras.	Registro de observación no estructurado. Guía de preguntas no estructurada.
7.	<p>Brindar unos minutos para que las educadoras tomen consciencia de cómo se sienten en el momento presente y puedan expresar este sentir en el grupo, además de los recursos personales internos que utilizaron en la semana.</p> <p>Reforzar el uso del recuerdo de momentos bonitos del pasado, como uno de los recursos internos más utilizados por las educadoras en situaciones estresantes, impactantes, conmovedoras. Que, a partir del uso de este recurso, las educadoras experimenten emociones agradables e identifiquen otros recursos personales en el presente.</p>	<p>Ronda de inicio</p> <p>Actividad: contactando con momentos agradables</p>	Técnicas expresivas	<p>Computadoras.</p> <p>Computadoras. Hojas de papel Bolígrafos</p>	<p>Registro de observación no estructurado. Guía de preguntas no estructurada.</p> <p>Registro de observación no estructurado. Guía de preguntas no estructurada.</p>
	Generar un espacio para que las participantes compartan su experiencia en la dinámica y su darse cuenta.	Ronda de cierre	Técnicas expresivas	Computadoras	<p>Guía de preguntas no estructurada. Registro de observación no estructurado. Guía de preguntas no estructurada.</p>
8.	<p>Generar un espacio para que las educadoras puedan tomar consciencia de cómo se sienten y puedan encontrar un sonido que represente este sentir. Compartir con el grupo el sonido elegido y los recursos personales internos que hayan venido utilizando durante la semana o el día.</p>	Ronda de inicio	Técnicas expresivas	Computadoras	<p>Registro de observación no estructurado. Guía de preguntas no estructurada.</p>

Plan de desarrollo del programa

N° SESIÓN	OBJETIVOS	CONTENIDO TAREA	METODOLOGÍA	RECURSOS MATERIALES	EVALUACIÓN
8.	<p>Propiciar la reflexión en las educadoras sobre los aspectos positivos que pueden rescatar de esta época de pandemia. Invitarles a que identifiquen qué recursos personales, en general, les ayudaron a adaptarse a los cambios que se produjeron a raíz de esta situación de riesgo. Generar un espacio para que tomen mayor conciencia de cómo se protegieron y se protegen actualmente a sí mismas.</p> <p>Generar un espacio para que las participantes compartan lo que se llevan de la sesión.</p>	<p>Actividad: Recursos que utilicé y utilizó en esta época de riesgo de la salud</p> <p>Ronda de cierre</p>	<p>Técnicas expresivas</p> <p>Técnicas expresivas</p>	<p>Computadoras. Hojas de papel Bolígrafos</p> <p>Computadoras.</p>	<p>Registro de observación no estructurado. Guía de preguntas no estructurada.</p> <p>Guía de preguntas no estructurada. Registro de observación</p>
9.	<p>Brindar unos minutos para que las educadoras tomen conciencia de cómo se sienten en el momento presente y puedan expresar este sentir en el grupo, además de los recursos personales internos que utilizaron en la semana o el día</p> <p>Reforzar el uso del recurso personal interno como el poner límites. Propiciar el reconocimiento, la delimitación del espacio personal y la reflexión en el grupo de educadoras sobre los distintos niveles de acercamiento que permiten a distintas personas.</p> <p>Formar un espacio para que las participantes compartan qué se llevan de la sesión.</p>	<p>Ronda de inicio</p> <p>Actividad: Mi burbuja personal</p> <p>Ronda de cierre</p>	<p>Técnicas expresivas</p> <p>Técnicas expresivas</p> <p>Técnicas expresivas</p>	<p>Computadoras.</p> <p>Computadoras. celulares</p> <p>Computadoras</p>	<p>Registro de observación no estructurado. Guía de preguntas no estructurada.</p> <p>Guía de preguntas no estructurada. Registro de observación no estructurado.</p> <p>Registro de observación no estructurado. Guía de preguntas no estructurada.</p>

Plan de desarrollo del programa

N° SESIÓN	OBJETIVOS	CONTENIDO TAREA	METODOLOGÍA	RECURSOS MATERIALES	EVALUACIÓN
10.	<p>Brindar unos minutos para que las educadoras tomen consciencia de cómo están en el momento presente.</p> <p>Reforzar el uso del recurso personal interno como el expresar abiertamente mis emociones.</p> <p>Invitar a que las integrantes del grupo elijan cuatro o cinco emociones, que se encuentran en el inventario de recursos, que tomen consciencia de cómo las han sentido durante esta temporada y las expresen gráficamente en un mandala.</p> <p>Generar un espacio para que las participantes compartan cómo se han sentido al realizar la dinámica y su darse cuenta durante la sesión.</p>	<p>Ronda de inicio</p> <p>Actividad: Creando mi Mandala</p> <p>Ronda de cierre</p>	<p>Técnicas expresivas</p> <p>Técnicas expresivas</p> <p>Técnicas expresivas</p>	<p>Computadoras.</p> <p>Computadoras Hojas de papel. Marcadores, colores y/o crayones.</p> <p>Computadoras.</p>	<p>Registro de observación. Guía de preguntas no estructurada.</p> <p>Guía de preguntas no estructurada. Registro de observación</p>
11.	<p>Generar un espacio para que las educadoras puedan tomar consciencia de la emoción, sensación o sentimiento que les acompaña en el presente.</p> <p>Tomar consciencia de las sensaciones que sienten en el aquí y ahora al contactar con la arcilla. Tomar consciencia e identificar qué recurso consideran es su mayor fortaleza o uno de sus más importantes apoyos en el presente para representarlo en una figura, escultura utilizando creativamente la arcilla.</p> <p>Invitar a cada integrante a que presente al grupo su creación y comparta su darse cuenta de cuánto les viene ayudando este recurso, cuánto lo utilizan y el valor</p>	<p>Ronda de inicio</p> <p>Actividad: Representación de mi Tótem</p> <p>Actividad: Representación de mi Tótem</p>	<p>Técnicas expresivas</p> <p>Técnica integrativa</p> <p>Técnicas expresivas</p>	<p>Computadoras</p> <p>Computadoras Arcilla. Hojas de papel periódico. Agua</p> <p>Computadoras Arcilla. Hojas de papel periódico. Agua</p>	<p>Registro de observación no estructurado. Guía de preguntas no estructurada.</p> <p>Guía de preguntas no estructurada. Registro de observación no estructurado.</p> <p>Registro de observación no estructurado. Guía de preguntas no estructurada.</p>

Plan de desarrollo del programa

N° SESIÓN	OBJETIVOS	CONTENIDO TAREA	METODOLOGÍA	RECURSOS MATERIALES	EVALUACIÓN
11.	<p>que representa en la vida de cada una.</p> <p>Generar un espacio para que las participantes compartan cómo se han sentido al realizar la dinámica y qué se llevan de la sesión.</p>	<p>Actividad: Representación de mi Tótem</p> <p>Ronda de cierre</p>	<p>Técnicas expresivas</p> <p>Técnicas expresivas</p>	<p>Computadoras Arcilla. Hojas de papel periódico. Agua</p> <p>Computadoras.</p>	<p>Registro de observación. Guía de preguntas no estructurada.</p> <p>Guía de preguntas no estructurada. Registro de observación</p>
12.	<p>Brindar unos minutos para que las educadoras tomen conciencia de cómo están en el momento presente.</p> <p>Que cada participante tome conciencia de cómo ha sentido este proceso, de sus darse cuenta, de lo que se lleva de este proceso. Identificar cuáles son los recursos personales internos identificados, qué recursos externos y socioculturales son los que más les ayudan en el presente. Tomar conciencia de los pendientes que les quedan y cómo los pueden encarar.</p> <p>Evaluar la calidad del programa. Conocer lo que les gustó más del programa y los aspectos que consideran pueden ser mejorados. Evaluar el acompañamiento brindado durante las doce sesiones.</p> <p>Cerrar el trabajo realizado durante el Programa gestáltico de autoconocimiento. Despedida del grupo.</p>	<p>Ronda de inicio</p> <p>Actividad: Autoevaluación</p> <p>Actividad: Evaluación del Programa Gestáltico de autoconocimiento o para fortalecer el uso de recursos personales internos.</p> <p>Ronda de cierre</p>	<p>Técnicas expresivas</p> <p>Técnica integrativa</p> <p>Técnicas expresivas</p> <p>Técnicas expresivas</p>	<p>Computadoras.</p> <p>Computadoras. Hojas de papel. Bolígrafos.</p> <p>Computadoras. Hojas de papel. Bolígrafos.</p> <p>Computadoras</p>	<p>Registro de observación no estructurado. Guía de preguntas no estructurada.</p> <p>Guía de preguntas no estructurada. Registro de observación no estructurado.</p> <p>Registro de observación no estructurado. Guía de preguntas no estructurada.</p> <p>-.-</p>

Anexo 4. Resultados grupales Pre test Recursos internos Grupo Pankarita

RECURSOS INTERNOS UTILIZADOS GRUPO PANKARITA (PRE TEST)					
RECURSO INTERNO	NUNCA	POCAS VECES	MODERADAMENTE	MUCHAS VECES	SIEMPRE
3. Relaciones sexuales	1 1	1 1	1	1	
4. Apertura a experiencias nuevas	1	1 1	1 1	1	
6. Involucrarse en actividades peligrosas	1 1 1 1		1	1	
7. Cocinar	1		1 1 1 1	1	
12. Caminar/hacer caminatas		1 1 1	1	1	1
14. Reflexionar sobre el evento estresante, impactante o conmovedor			1 1	1 1	1 1
18. Autoestima				1 1 1 1	1 1
20. Fumar cigarrillo	1 1 1 1	1	1		
21. No dar importancia al problema	1 1	1	1 1 1		
22. Tratar de comprender la situación estresante, impactante o conmovedor/a			1 1	1 1	1 1
23. Saber adaptarme a una situación difícil			1 1	1 1	1 1
24. Facilidad de reírse sobre problemas o cosas tristes	1 1	1	1	1 1	
25. Hacer compras para mí mismo/a y otras personas	1	1 1 1	1	1	
26. Protegerme a mí mismo/a				1 1 1 1	1 1
29. Manejar el problema con humor		1	1 1 1	1	1
32. Reconocer que el evento estresante, impactante y/o conmovedor pasó		1	1 1	1 1 1	
33. Relajarse			1 1 1	1 1 1	
34. Pensar en la posibilidad de suicidarme	1 1 1 1 1	1			
36. Dejarme sorprender		1 1 1	1	1	1
37. Perseverancia			1 1	1	1 1 1
38. Ver la experiencia traumática como parte de la vida		1	1	1 1 1	1
41. Ver la experiencia traumática como un reto personal		1		1 1 1 1 1	
43. Tener la motivación al logro/éxito			1 1 1	1 1	1
44. Consumir drogas	1 1 1 1 1	1			
48. Sentir odio	1 1 1 1	1 1			
49. Tomar bebidas alcohólicas	1	1 1 1	1 1		

RECURSOS INTERNOS UTILIZADOS GRUPO PANKARITA (PRE TEST)					
RECURSO INTERNO	NUNCA	POCAS VECES	MODERADAMENTE	MUCHAS VECES	SIEMPRE
51. Expresar abiertamente mis emociones		1	1 1 1	1 1	
54. Escribir	1	1 1 1 1 1			
59. Sentir rabia		1 1	1 1 1	1	
61. Actuar de forma machista	1 1 1 1 1	1			
63. Negar evento estresante, impactante y/o conmovedor	1 1	1 1 1 1			
64. Sentir tristeza			1 1 1 1	1	1
67. Dormir	1	1	1	1 1 1	
69. Somatización	1 1	1 1	1		1
70. Cariño			1	1	1 1 1 1
76. Pensar positivamente			1 1	1	1 1 1
79. Búsqueda de control de la situación		1	1	1 1 1 1	
80. Dedicarme a mi trabajo			1	1 1 1 1	1
82. Optimismo			1	1 1 1	1 1
83. Sentir mi pertenencia a la comunidad		1 1	1 1	1	1
86. Navegar por Internet	1		1	1 1 1	1
87. Sentir miedo		1	1 1 1 1	1	
88. Limpiar y ordenar		1	1 1 1	1	1
91. Poner límites a los demás	1	1 1	1 1	1	
92. Realizar manualidades	1	1	1	1 1	1
96. Alegría			1 1	1 1 1	1
97. Sacar algo bueno de lo malo				1 1 1	1 1 1
100. Buscar en la mente al culpable del evento estresante o impactante	1 1	1	1 1	1	
101. Recordar momentos bonitos del pasado				1 1	1 1 1 1
103. Negar mis propios sentimientos		1 1 1	1 1 1		
104. Saber aprovechar una oportunidad			1 1	1 1 1 1	
105. Amor				1	1 1 1 1 1
106. Trabajo comunitario	1	1 1	1 1	1	
109. Tener objetivos/metás en la vida				1 1 1	1 1 1
110. Sentir orgullo		1	1 1 1 1		1
111. Auto-realización			1 1 1 1	1 1	

RECURSOS INTERNOS UTILIZADOS GRUPO PANKARITA (PRE TEST)					
RECURSO INTERNO	NUNCA	POCAS VECES	MODERADAMENTE	MUCHAS VECES	SIEMPRE
112. Búsqueda de control de mí mismo/a			1	1 1 1 1	1
114. Tomar una decisión			1	1 1	1 1 1
116. Proteger a otras personas		1 1	1	1 1 1	
119. Soñar despierto/a		1	1 1 1		1 1
121. Cuidado personal (p.ej. vestimenta, maquillaje)		1	1	1 1 1 1	
122. Dedicarme al estudio	1	1	1	1 1	1
124. Comer en casa				1 1 1	1 1 1
125. Pintar	1	1 1	1	1	1
126. Olvido		1 1 1 1	1	1	
129. Buscar soledad		1	1 1	1 1 1	
131. Paciencia		1	1 1	1	1 1
132. Salud física			1 1 1 1	1 1	

Anexo 5.

RECURSOS INTERNOS UTILIZADOS GRUPO PANKARITA (POST TEST)					
RECURSO INTERNO	NUNCA	POCAS VECES	MODERADAMENTE	MUCHAS VECES	SIEMPRE
3. Relaciones sexuales	1 1 1	1 1		1	
4. Apertura a experiencias nuevas	1	1 1	1	1	1
6. Involucrarse en actividades peligrosas	1 1 1 1		1 1		
7. Cocinar	1	1	1 1	1 1	
12. Caminar/hacer caminatas			1 1 1	1 1	1
14. Reflexionar sobre el evento estresante, impactante o conmovedor			1	1 1	1 1 1
18. Autoestima				1 1 1 1	1 1
20. Fumar cigarrillo	1 1 1 1 1		1		
21. No dar importancia al problema	1	1 1 1	1 1		
22. Tratar de comprender la situación estresante, impactante o conmovedor/a				1 1 1	1 1 1
23. Saber adaptarme a una situación difícil			1	1 1 1	1 1
24. Facilidad de reírse sobre problemas o cosas tristes		1 1 1	1 1		1
25. Hacer compras para mí mismo/a y otras personas		1 1	1	1 1 1	
26. Protegerme a mí mismo/a				1 1 1	1 1 1
29. Manejar el problema con humor			1 1	1 1 1	1
32. Reconocer que el evento estresante, impactante y/o conmovedor pasó			1	1 1 1	1 1
33. Relajarse				1 1 1 1 1	1
34. Pensar en la posibilidad de suicidarme	1 1 1 1 1	1			
36. Dejarme sorprender	1 1	1 1	1	1	
37. Perseverancia			1	1 1 1 1	1
38. Ver la experiencia traumática como parte de la vida		1	1 1	1 1 1	
41. Ver la experiencia traumática como un reto personal			1	1 1 1 1	1
43. Tener la motivación al logro/éxito			1 1 1	1 1	1
44. Consumir drogas	1 1 1 1 1 1				
48. Sentir odio	1 1 1 1 1	1			

RECURSOS INTERNOS UTILIZADOS GRUPO PANKARITA (POST TEST)					
RECURSO INTERNO	NUNCA	POCAS VECES	MODERADAMENTE	MUCHAS VECES	SIEMPRE
49. Tomar bebidas alcohólicas	1 1	1 1 1	1		
51. Expresar abiertamente mis emociones			1 1	1 1 1	1
54. Escribir		1 1	1 1	1	1
59. Sentir rabia	1	1 1	1 1	1	
61. Actuar de forma machista	1 1 1 1 1 1				
63. Negar evento estresante, impactante y/o conmovedor	1 1 1	1 1 1			
64. Sentir tristeza		1		1 1 1 1 1	
67. Dormir				1 1 1 1 1 1	
69. Somatización	1 1	1	1 1	1	
70. Cariño			1	1	1 1 1 1
76. Pensar positivamente			1	1 1	1 1 1
79. Búsqueda de control de la situación		1	1 1	1 1 1	
80. Dedicarme a mi trabajo				1 1 1 1 1 1	
82. Optimismo			1	1 1 1	1 1
83. Sentir mi pertenencia a la comunidad	1 1	1 1 1			1
86. Navegar por Internet		1		1 1 1 1	1
87. Sentir miedo		1 1 1	1 1 1		
88. Limpiar y ordenar		1 1	1 1		1 1
91. Poner límites a los demás		1	1 1	1 1 1	
92. Realizar manualidades			1 1	1 1 1	1
96. Alegría			1	1 1 1	1 1
97. Sacar algo bueno de lo malo				1 1 1 1	1 1
100. Buscar en la mente al culpable del evento estresante o impactante	1 1	1	1	1 1	
101. Recordar momentos bonitos del pasado		1		1 1	1 1 1
103. Negar mis propios sentimientos	1	1 1 1	1 1		
104. Saber aprovechar una oportunidad			1 1 1	1 1 1	
105. Amor				1	1 1 1 1 1
106. Trabajo comunitario	1 1 1 1	1	1		
109. Tener objetivos/metás en la vida				1 1 1 1	1 1
110. Sentir orgullo	1 1	1	1 1 1		
111. Auto-realización			1 1 1 1	1 1	

RECURSOS INTERNOS UTILIZADOS GRUPO PANKARITA (POST TEST)					
RECURSO INTERNO	NUNCA	POCAS VECES	MODERADAMENTE	MUCHAS VECES	SIEMPRE
112. Búsqueda de control de mí mismo/a			1	1 1 1 1	1
114. Tomar una decisión			1	1 1	1 1 1
116. Proteger a otras personas		1	1 1 1	1 1	
119. Soñar despierto/a	1	1		1 1	1 1
121. Cuidado personal (p.ej. vestimenta, maquillaje)		1 1 1		1 1 1	
122. Dedicarme al estudio		1	1 1 1	1 1	
124. Comer en casa		1		1 1 1 1	1
125. Pintar			1 1 1	1 1 1	
126. Olvido	1	1	1 1 1	1	
129. Buscar soledad			1 1 1	1 1	1
131. Paciencia			1 1	1 1	1 1
132. Salud física			1 1 1	1 1	1

Anexo 6.

RECURSOS INTERNOS UTILIZADOS GRUPO CONTROL (PRE TEST)					
RECURSO INTERNO	NUNCA	POCAS VECES	MODERADAMENTE	MUCHAS VECES	SIEMPRE
3. Relaciones sexuales	1 1	1 1		1 1	
4. Apertura a experiencias nuevas	1 1	1	1 1	1	
6. Involucrarse en actividades peligrosas	1 1 1 1	1	1		
7. Cocinar		1 1 1		1 1 1	
12. Caminar/hacer caminatas	1	1 1 1		1	1
14. Reflexionar sobre el evento estresante, impactante o conmovedor			1	1 1 1 1	1
18. Autoestima			1 1 1 1	1	1
20. Fumar cigarrillo	1 1	1 1 1 1			
21. No dar importancia al problema	1	1 1 1	1	1	
22. Tratar de comprender la situación estresante, impactante o conmovedor/a		1	1 1	1	1 1
23. Saber adaptarme a una situación difícil		1	1	1 1 1	1
24. Facilidad de reírse sobre problemas o cosas tristes	1 1	1 1 1			1
25. Hacer compras para mí mismo/a y otras personas	1	1 1		1	1
26. Protegerme a mí mismo/a	1		1 1 1	1	1
29. Manejar el problema con humor	1	1 1 1	1 1		
32. Reconocer que el evento estresante, impactante y/o conmovedor pasó		1	1 1 1	1	1
33. Relajarse	1	1	1 1 1 1		
34. Pensar en la posibilidad de suicidarme	1 1 1 1 1 1				
36. Dejarme sorprender	1 1	1	1 1	1	
37. Perseverancia			1 1 1	1 1	1
38. Ver la experiencia traumática como parte de la vida		1	1	1 1 1	1
41. Ver la experiencia traumática como un reto personal		1	1 1	1 1 1	
43. Tener la motivación al logro/éxito	1		1 1	1 1 1	
44. Consumir drogas	1 1 1 1 1 1				
48. Sentir odio	1 1 1	1 1 1			
49. Tomar bebidas alcohólicas	1 1 1	1 1 1			
51. Expresar abiertamente mis emociones	1	1	1 1 1	1	

RECURSOS INTERNOS UTILIZADOS GRUPO CONTROL (PRE TEST)					
RECURSO INTERNO	NUNCA	POCAS VECES	MODERADAMENTE	MUCHAS VECES	SIEMPRE
54. Escribir	1	1 1	1 1 1		
59. Sentir rabia	1	1	1	1 1 1	
61. Actuar de forma machista	1 1 1	1 1	1		
63. Negar evento estresante, impactante y/o conmovedor	1 1 1 1		1 1		
64. Sentir tristeza		1 1	1	1	1 1
67. Dormir		1 1	1		1 1 1
69. Somatización	1	1 1 1 1		1	
70. Cariño	1	1 1		1 1	1
76. Pensar positivamente		1	1 1		1 1 1
79. Búsqueda de control de la situación		1	1 1 1 1	1	
80. Dedicarme a mi trabajo			1 1	1	1 1 1
82. Optimismo			1 1	1 1 1	1
83. Sentir mi pertenencia a la comunidad	1	1 1 1		1 1	
86. Navegar por Internet	1	1	1		1 1 1
87. Sentir miedo		1 1	1	1 1 1	
88. Limpiar y ordenar		1	1 1	1	1 1
91. Poner límites a los demás		1 1	1	1 1 1	
92. Realizar manualidades	1 1		1 1 1	1	
96. Alegría	1		1 1 1	1 1	
97. Sacar algo bueno de lo malo		1	1 1	1 1 1	
100. Buscar en la mente al culpable del evento estresante o impactante	1 1 1	1	1	1	
101. Recordar momentos bonitos del pasado		1	1 1 1		1 1
103. Negar mis propios sentimientos	1 1 1	1 1			1
104. Saber aprovechar una oportunidad	1	1	1	1 1 1	
105. Amor			1 1 1	1	1 1
106. Trabajo comunitario	1	1 1 1	1	1	
109. Tener objetivos/metás en la vida				1 1 1 1	1 1
110. Sentir orgullo	1		1	1 1 1	1
111. Auto-realización			1 1	1 1	1 1
112. Búsqueda de control de mí mismo/a			1	1 1 1 1 1	
114. Tomar una decisión		1	1 1	1 1	1
116. Proteger a otras personas	1 1			1 1	1 1
119. Soñar despierto/a	1	1	1	1	1 1

RECURSOS INTERNOS UTILIZADOS GRUPO CONTROL (PRE TEST)					
RECURSO INTERNO	NUNCA	POCAS VECES	MODERADAMENTE	MUCHAS VECES	SIEMPRE
121. Cuidado personal (p.ej. vestimenta, maquillaje)	1		1	1 1 1	1
122. Dedicarme al estudio	1		1 1	1 1	1
124. Comer en casa	1			1 1 1 1	1
125. Pintar	1 1 1	1 1	1		
126. Olvido	1	1 1 1 1	1		
129. Buscar soledad	1 1	1 1 1			1
131. Paciencia			1 1 1	1 1	1
132. Salud física		1	1 1 1	1 1	

Anexo 7.

RECURSOS PERSONALES INTERNOS GRUPO CONTROL (POST TEST)					
RECURSO INTERNO	NUNCA	POCAS VECES	MODERADAMENTE	MUCHAS VECES	SIEMPRE
3. Relaciones sexuales	1 1	1 1 1		1	
4. Apertura a experiencias nuevas	1 1	1	1 1	1	
6. Involucrarse en actividades peligrosas	1 1 1	1 1	1	1	
7. Cocinar	1	1		1 1	1 1
12. Caminar/hacer caminatas	1	1 1 1		1	1
14. Reflexionar sobre el evento estresante, impactante o conmovedor			1	1 1 1 1	1
18. Autoestima			1 1 1 1	1	1
20. Fumar cigarrillo	1	1 1 1 1 1			
21. No dar importancia al problema	1	1 1 1	1	1	
22. Tratar de comprender la situación estresante, impactante o conmovedor/a			1 1 1	1	1 1
23. Saber adaptarme a una situación difícil			1 1	1 1 1 1	
24. Facilidad de reírse sobre problemas o cosas tristes	1 1	1 1 1			1
25. Hacer compras para mí mismo/a y otras personas	1	1 1	1	1	1
26. Protegerme a mí mismo/a	1		1 1 1	1	1
29. Manejar el problema con humor	1	1 1 1 1	1		
32. Reconocer que el evento estresante, impactante y/o conmovedor pasó		1 1	1 1 1		1
33. Relajarse	1	1	1 1 1 1		
34. Pensar en la posibilidad de suicidarme	1 1 1 1 1 1				
36. Dejarme sorprender	1 1	1	1 1	1	
37. Perseverancia			1 1 1	1 1	1
38. Ver la experiencia traumática como parte de la vida		1	1	1 1 1	1
41. Ver la experiencia traumática como un reto personal		1	1 1	1 1 1	
43. Tener la motivación al logro/éxito	1		1 1	1 1 1	
44. Consumir drogas	1 1 1 1 1 1				
48. Sentir odio	1 1 1	1 1 1			

RECURSOS PERSONALES INTERNOS GRUPO CONTROL (POST TEST)					
RECURSO INTERNO	NUNCA	POCAS VECES	MODERADAMENT E	MUCHAS VECES	SIEMPRE
49. Tomar bebidas alcohólicas	1 1 1	1 1 1			
51. Expresar abiertamente mis emociones	1	1	1 1 1	1	
54. Escribir	1	1 1	1 1	1	
59. Sentir rabia		1	1 1 1	1 1	
61. Actuar de forma machista	1 1 1 1	1	1		
63. Negar evento estresante, impactante y/o conmover	1 1 1 1 1		1		
64. Sentir tristeza			1	1 1 1 1	1
67. Dormir		1 1	1		1 1 1
69. Somatización	1	1 1	1 1	1	
70. Cariño		1 1	1	1 1	1
76. Pensar positivamente		1	1 1		1 1 1
79. Búsqueda de control de la situación		1	1 1 1 1	1	
80. Dedicarme a mi trabajo			1 1	1	1 1 1
82. Optimismo		1	1	1 1 1 1	
83. Sentir mi pertenencia a la comunidad	1	1 1 1		1 1	
86. Navegar por Internet	1	1	1	1	1 1
87. Sentir miedo		1	1 1	1 1 1	
88. Limpiar y ordenar		1	1 1	1	1 1
91. Poner límites a los demás	1 1		1 1	1 1	
92. Realizar manualidades	1 1		1 1 1	1	
96. Alegría		1 1	1 1 1 1		
97. Sacar algo bueno de lo malo			1 1 1 1	1 1	
100. Buscar en la mente al culpable del evento estresante o impactante	1 1 1	1	1	1	
101. Recordar momentos bonitos del pasado		1	1 1 1		1 1
103. Negar mis propios sentimientos	1 1 1	1	1	1	
104. Saber aprovechar una oportunidad	1	1	1	1 1 1	
105. Amor			1 1 1	1	1 1
106. Trabajo comunitario	1 1	1 1	1	1	
109. Tener objetivos/metás en la vida				1 1 1 1	1 1
110. Sentir orgullo	1		1	1 1 1	1
111. Auto-realización			1 1	1 1	1 1

RECURSOS PERSONALES INTERNOS GRUPO CONTROL (POST TEST)					
RECURSO INTERNO	NUNCA	POCAS VECES	MODERADAMENTE	MUCHAS VECES	SIEMPRE
112. Búsqueda de control de mí mismo/a			1	1 1 1 1 1	
114. Tomar una decisión		1	1 1	1 1	1
116. Proteger a otras personas	1	1		1 1	1 1
119. Soñar despierto/a	1	1	1	1	1 1
121. Cuidado personal (p.ej. vestimenta, maquillaje)	1		1 1	1 1 1	
122. Dedicarme al estudio	1		1 1	1 1 1	
124. Comer en casa	1			1 1 1 1	1
125. Pintar	1 1 1	1 1	1		
126. Olvido	1	1 1 1 1		1	
129. Buscar soledad		1 1 1 1 1			1
131. Paciencia			1 1 1	1	1 1
132. Salud física	1		1 1 1	1 1	

Anexo 8.**Informe**

Nombre ficticio: Girasol

Edad: 32 años.

Profesión: Educadora Parvularia (nivel técnico medio).

Tiempo de desempeño laboral: dos años.

Realizó terapia individual con enfoque gestáltico durante un año y dos meses.

Al iniciar la primera sesión la educadora Girasol dijo que se sentía tranquila y feliz. En esta sesión, mediante la dinámica: representándome en la naturaleza, mencionó haber sentido alegría y nostalgia al recordar las actividades que se podían hacer antes de la pandemia. Compartió con el grupo que lo que le atrae de la naturaleza son las flores y en especial los árboles, también mencionó que algunas de sus características personales son la tranquilidad, la fortaleza y la perseverancia. Al momento de concluir la conexión estaba acompañada de la tranquilidad y la gratitud, lo que dijo llevarse de la sesión fue un momento bonito que le ayudó a relajarse y salir del estrés cotidiano en compañía de sus compañeras.

Al inicio de la segunda sesión Girasol estaba pensativa, dijo que había tenido un día no muy bueno y que estaba un poco preocupada. A través de la dinámica de activación corporal se relajó y manifestó: "...tenía mucha energía cargada que saqué al hacer los ejercicios y me sentí más liviana. Con los movimientos entré en calor". También agregó que durante los ejercicios no sintió ninguna tensión corporal.

Al finalizar la sesión dijo haberse dado cuenta que es importante darse un tiempo para hacer ejercicios, que éstos le ayudan a relajarse, que ella se estresa con facilidad y tiende a enfermarse. Comentó que hace dos meses había dejado de ejercitarse y que para ella era importante escuchar a su cuerpo para sentirse sana.

En la ronda de inicio de la tercera sesión Girasol dijo que sentía frío, que había estado un poco mareada y que estaba con un poco de dolor de cabeza debido a que era la primera vez y el primer día que había utilizado lentes.

Durante la semana había utilizado tres recursos personales, el interno fue el positivismo y los externos fueron la familia y la terapia individual.

Después de realizar la dinámica: el contacto consiente con la respiración, se le preguntó a Girasol de qué se dio cuenta y dijo: "Al principio el prestar atención a mi respiración y al movimiento de mi abdomen me ha relajado, he sentido paz, tranquilidad. Luego cuando aumenté el ritmo de mi respiración sentí más el movimiento de mi pecho y centré ahí mi atención. Después el respirar tapando las fosas de la nariz hizo que me concentré más en el ejercicio y me relajé mucho, me gustó, dejé de sentir el dolor en mi cabeza. Al último me fue bien, pero me di cuenta que tengo dificultad para hacer respiraciones profundas, exhalo con facilidad, lentamente, pero me cuesta inhalar profundo, me voy a hacer revisar porsiacaso". Al finalizar la dinámica dijo sentirse relajada.

La experiencia de Girasol en la segunda dinámica de la tercera sesión fue calificada como buena y positiva, lo que dijo haber percibido en sí misma a través de ésta fue: "sentí pesadez en mis muslos y pantorrillas al subir mis piernas la primera vez, luego ya no. Siento que necesito estirar más mi cuerpo y volver a hacer ejercicio".

Al finalizar esta sesión dijo estar relajada, "como que tenía una carga pesada y ahora estoy liviana, me muevo con mayor soltura".

A la cuarta sesión Girasol asistió dolorida, dijo que hace varios días sentía dolor en su espalda baja, que lo atribuía al frío y que estaba tratando de aliviar esta dolencia con fricciones, medicina natural, haciendo inhalaciones por la nariz y exhalaciones por la boca y tomando mates.

Los recursos personales que dijo había utilizado durante la semana fueron la respiración, caminar, estudiar, perseverancia, la familia.

La experiencia en la dinámica de la sesión denominada: mis fortalezas y habilidades fue descrita por Girasol como bien difícil, dijo haber tardado en identificarlas y que para ella era más fácil encontrar las cualidades de otra persona que de ella misma.

Pese a la dificultad que tuvo, mencionó seis fortalezas y habilidades, éstas son: “la creatividad, el hacer cosas con las manos, ser cariñosa, soy alegre, confiable, sincera, me muestro como soy, digo lo que pienso y siento. Las que utilizo más son la alegría y la creatividad”.

También, mencionó que a través de esta dinámica se dio cuenta que: “veo más mis errores que mis cualidades por eso al principio me he sentido como perdida, no me venía a mi mente mis habilidades, me ha costado”.

Al finalizar la sesión dijo irse tranquila y feliz por reconocer las cualidades que le ayudan en su día a día.

A la quinta sesión Girasol llegó agitada, dijo haber tenido un día muy ocupado y sentirse cansada. Los recursos personales internos que había utilizado durante la semana, incluyendo el día de la sesión, fueron la paciencia, ser positiva, el optimismo y la creatividad.

En la primera etapa de la dinámica: sintiendo los ritmos y sonidos, Girasol dijo haber sentido el dolor en la espalda que la vino acompañando durante la semana. Cuando se le preguntó a qué se debía el dolor, respondió que esto le suele suceder cuando se enfría o cuando está muy estresada, esta vez dijo que era la mezcla de ambas causas.

Durante el ejercicio percibió que su espalda estaba recta, que agachaba su cabeza, que miraba al piso, sintió que caminaba despacio, que sus pasos eran cortos, que mientras se movía sentía calor en sus pies y piernas, que en la parte baja de su espalda sintió frío y dolor y que éste le había impedido sentir las demás zonas de su cuerpo. En cuanto a su respiración dijo que ésta era lenta y que el exhalar le ayudaba a liberar un poco el dolor que sentía en su espalda baja.

En ese momento, cuando terminó de hablar, manifestó que el dolor había disminuido.

Terminada la segunda etapa de la dinámica Girasol señaló que estaba mejor, más tranquila, que en ese momento no sentía dolor. Mientras estaba en movimiento había percibido que caminaba lentamente, a un inicio de forma unidireccional y luego circularmente dibujando ochos con sus pies. Sus pasos no eran ni muy largos, ni muy cortos, había percibido que apoyaba primero sus talones y luego los dedos de sus pies. Dijo que su respiración era lenta y pausada, que su espalda estaba erguida, que había asociado la música que acompañaba la dinámica a un desfile de modas, que esto le había hecho sentir importante, que trató de no bajar su cabeza y que esta vez movió sus brazos. Al preguntarle sobre su dolor, respondió: “sentí un poco de dolor, pero ya no en la espalda, subió a mi hombro izquierdo”.

Cuando se le preguntó qué le decía ese dolor, manifestó: “que definitivamente estoy estresada, tuve una semana muy ocupada y aún tengo cosas que hacer”.

Al preguntarle qué le podía ayudar a relajarse, dijo: “seguir concentrada en mi respiración y moverme lentamente, mover mi cuello, mi cabeza”.

La educadora se fue de la sesión manifestando como se sentía con las siguientes palabras: “tranquila, ahorita sin dolor, con ganas de seguir moviéndome, relajando mi cuerpo”.

La sexta sesión comenzó con una actividad de distensión, toma de conciencia corporal y emocional, durante la misma se observó que Girasol exhalaba por la boca, movió su cuello, sus hombros y sus brazos mientras caminaba. Sus movimientos eran amplios.

En esta sesión la educadora dijo estar tranquila, relajada, “mi cuello estaba pesado, duro, relajé esa zona y también mi espalda, respiré tranquilamente, caminar me calentó mis pies”.

Señaló que durante la semana había utilizado los siguientes recursos personales: “realizar manualidades con material reciclado, estar con mi familia (papás, hermanos) y estudiar. También identificó que los recursos personales que le ayudan y/o utiliza para estudiar son la relajación, la concentración, la paciencia y el apoyo de su familia. De todos estos, los recursos personales internos son: realizar manualidades, estudiar, la relajación, concentración y la paciencia.

La experiencia de Girasol en la dinámica de la sesión denominada: localización corporal de mis recursos internos, fue descrita de la siguiente manera: “fue complicado sentir la paciencia, ahí es donde he tardado, después fue rápido sentir mis recursos. La alegría la siento en mi boca, en mis labios. La sensibilidad la siento en mi pecho, en mi garganta porque ahí se me hace un nudo cuando me emociono y de ahí traspasa a mi pecho. Lo cariñosa lo siento en mis brazos. La creatividad está en mis manos y la paciencia la siento en mis piernas, no me desespero rápido”.

Cuando se le preguntó de qué se había dado cuenta en esta dinámica, manifestó: “de que mis cualidades están en mi cuerpo, las puedo sentir en diferentes partes tangibles, que las puedo tocar y eso me gusta”.

Al finalizar esta sesión Girasol dijo que se sentía sorprendida por el descubrimiento en su cuerpo y lo que se llevó fue el conocerse y el poner más atención a su cuerpo.

La séptima sesión se inició pidiendo a las educadoras que eligieran una estación climática o un tipo de cielo que pudiera representar cómo se sentían en ese momento. En el caso de Girasol, ella eligió un cielo despejado con chubascos aislados.

Los recursos personales que utilizó esa semana fueron la visita de su hermana, dijo que necesitaba su compañía y que esta visita aportó a su bienestar y le ayudó a que baje su estrés, el otro recurso personal fue su trabajo con los niños, al respecto indicó: “...eso me aporta seguridad en mi misma porque veo resultados positivos de lo que hago, el cariño de los niños me alegra el corazón...aprendo mucho de ellos”.

De esta lista el recurso personal interno fue el dedicarse a su trabajo, el cual la conecta con otros recursos internos como la seguridad en sí misma y la alegría.

El traer al presente momentos bonitos y agradables, a través de la dinámica desarrollada, fue para Girasol una bonita experiencia que le permitió sentirse feliz y emocionada.

La experiencia que en esta sesión trajo al presente fue el nacimiento de su hija. Los recursos personales que estuvieron presentes en esa experiencia fueron la paciencia, el amor y el cariño. Estos recursos internos están vigentes y son utilizados por la educadora en la actualidad.

El recordar esta vivencia le hizo darse cuenta de lo siguiente: “... hay recuerdos que hacen que vuelva a sentir emociones muy bonitas, hermosas, pero a la vez inexplicables porque son sentimientos muy, muy fuertes, muy intensos y sentía que mi corazón latía mucho más rápido cuando recordé ese momento...”.

El recordar momentos bonitos y agradables es un recurso personal interno que Girasol dijo haber utilizado una semana antes de la sesión al ver un álbum de fotografías con su familia.

Al finalizar la sesión la educadora, con una sonrisa en labios y ojos, manifestó: “sentí mucho amor, mucha alegría con este recuerdo... me siento muy feliz, agradecida con lo que tengo y lo que soy también”

Lo que se llevó de la sesión fue felicidad.

En la octava sesión el sonido que Girasol eligió para representar cómo se sentía fue el de los tambores, de suspenso porque dijo estar preocupada.

Señaló que durante esa semana utilizó el estudio, la paciencia, la respiración, la lectura, la atención, el cariño y la soledad. Recursos personales que en su mayoría son internos.

El desarrollo de la dinámica de reflexión preparada para esta sesión, permitió a la educadora identificar los aspectos positivos que encontró y rescató en esta etapa de pandemia, éstos fueron: "...tener tiempo de calidad familiar, el reflexionar sobre lo que estábamos haciendo, el cómo estábamos, me he dado cuenta que estaba mal mi alimentación y que necesitaba cuidar mi cuerpo. También ha sido positivo descubrir las nuevas tecnologías, actualizarme; adaptarme a la tecnología fue complicado al principio, pero me sirve, es útil. Otra cosa positiva ha sido el ver mis recursos, el buscar o tratar de dar solución a los problemas. Ahora siento todo lo contrario de lo que sentía antes, estoy feliz porque no me he dejado caer, he buscado alternativas dentro de mis posibilidades y no me he frustrado. Estoy satisfecha, he rendido, pese a todo he sobrellevado, estoy tranquila y positiva conmigo misma. El amor y el cariño de los niños en la despedida que tuvimos me llenó de alegría"

Asimismo, el tener este espacio de reflexión le permitió a Girasol tomar conciencia que a partir de la pandemia y lo que ésta implicó sintió bastante estrés, miedo porque dijo ser propensa a enfermarse y que los recursos que le ayudaron a adaptarse a los cambios producidos fueron limpiar, ordenar, caminar, adaptarse, actualizarse en el área de computación, chatear y cocinar. En relación a este último recurso manifestó: "...aunque no es mi especialidad y no me gusta he tenido que hacerlo durante la cuarentena y mi hija me decía que cocino bien rico y eso me alegraba y me motivaba a buscar más recetas para hacer cosas nuevas, a buscar alternativas.

También mencionó que se había enfermado y que los recursos que había utilizado para acompañarse, además del miedo, el apoyo familiar y de sus compañeras de trabajo fueron: su trabajo, el buscar nuevas estrategias de enseñanza, aprender nuevas habilidades, la paciencia, el ser positiva, buscar información, el optimismo y la fe.

A partir de la experiencia de reflexión, Girasol manifestó sentirse con un poco de preocupación por el rebrote que puede darse, por la incertidumbre en relación a la forma en la que tendrá que ejercer su profesión, y a la vez dijo que le está costando estar distancia de sus familiares, sin embargo, lo que le viene ayudando y lo que dijo que necesita por ahora es mantener el positivismo, el optimismo, el seguirse capacitando y el estar informada. Asimismo, indicó que el hacer juegos con su esposo e hija y ver películas son actividades que contribuyen a que deje por momentos las preocupaciones.

Lo que la educadora se llevó de la sesión fueron los recursos que vino utilizando en esta pandemia y el valorar todo lo que hizo hasta ahora".

A la novena sesión Girasol asistió cansada y estresada, dijo sentir el estrés como una tensión en su cuello y en su espalda. Mientras iba moviendo y relajando estas zonas corporales comentó que los recursos que había utilizado durante la semana fueron la paciencia y la respiración intercalando las fosas nasales que fue realizada con el grupo en la tercera sesión. Agregó que la paciencia la sintió en su pecho y la respiración en todo su cuerpo.

Durante la primera etapa de la dinámica mi burbuja personal, Girasol dijo: "he estirado los brazos, he delimitado el lugar donde estaba, he caminado, me he sentido bien, tranquila. Mi hijita que está a mi lado, estaba haciendo lo mismo que yo, también estaba en su espacio y yo en el mío, ahí hemos girado y me he sentido divertida viendo también lo que hacía mi hijita. Después, al momento de realizar la burbuja he sentido que ese lugar me pertenecía y como que nadie tenía que entrar a ese lugar, que era mi espacio nada más". Sonriendo comentó: "...incluso a mi hijita que se ha acercado un poquito a mí, la he recorrido más allá cuando estaba caminando en mi burbuja".

En la segunda etapa, percibió y sintió cuáles eran sus límites, la extensión y el retraimiento de sus brazos fue variable de acuerdo a la persona con la que iba poniendo los límites. Con un familiar, amiga(o) y pareja la distancia fue muy corta. Con la persona extraña la distancia fue la máxima.

A través de esta experiencia la educadora identificó que el traer al presente a su mejor amiga le generó tristeza porque ella había fallecido, la respiración fue el recurso personal interno que le ayudó a expresar su emoción sin resistencia.

Cuando se refirió a su esposo dijo que él representa un equilibrio en su vida, que tienen mucha cercanía y respeto mutuo entre el espacio de uno y del otro. "...el que esté muy cerca a mí me hace sentir segura, protegida..."

El familiar que eligió fue su mamá: "...es una persona importante para mí, le he permitido estar demasiado cerca porque me gusta escucharla..."

Al finalizar la sesión lo que se llevó fue "tener en cuenta mi espacio, saber a qué personas les dejo acercarse a mí y a que personas no. Seguir prestando atención a la delimitación de mi espacio personal".

En la ronda de inicio de la décima sesión Girasol dijo sentirse feliz. Las emociones que eligió en la dinámica Creando mi mandala, fueron el amor, la alegría, el miedo, la sorpresa y la tristeza. Al momento de compartir su mandala con el grupo dijo: "dibujé al amor al medio, está representado por un corazoncito de color rojo, le puse corazones hacia arriba porque he tenido a muchas personas que me han demostrado su cariño, su amor y en esas personas he podido encontrar esperanza. La alegría la he representado con un sol que está arriba, es amarillo, cuando me siento alegre es como cuando te levantas y el sol está brillando y dices va ser un gran día porque voy a poder hacer muchas cosas, hay un buen clima. Después, el miedo lo hice como unos rayos, como unos truenos que caen y hacen brincar por el sonido, hay momentos que sí tengo miedo de realizar alguna cosa, cuando no estoy segura me entra la duda".

En relación a las demás emociones dijo: "...la sorpresa la dibujé como unos regalitos, yo he recibido muchas sorpresas en este tiempo, ha sido un año de muchos descubrimientos conmigo misma porque no sabía hasta qué nivel podía llegar yo misma en ponerme mis metas, mis desafíos y las he cumplido, he tratado de hacer lo más que he podido y por eso son los regalitos. La tristeza la he dibujado como una nubecita y unas gotitas que representan las lágrimas que también me han acompañado, porque soy una persona sensible y las gotitas van cayendo cuando hay algo como un familiar que está enfermo, alguna persona muy cercana a mí que está mal."

También, mencionó que lo que le ayudó a regular su miedo e inseguridad fue el apoyo de personas cercanas, el amor, la alegría y el confiar en sí misma: "si no confío en mis habilidades, cualidades que tengo, he visto que me pierdo, pero si llego a confiar en mí misma puedo realizar cosas y yo misma me sorprendo de lo que hago..."

Para ese momento, en una escala del uno al diez cuantificó el miedo que sentía en cinco.

Al realizar la dinámica la educadora manifestó haberse sentido muy admirada y la emoción con la que estaba conectada al finalizar la misma fue la alegría, ésta expresaba lo siguiente: "me admiro de mí misma, me siento muy feliz y satisfecha por todo lo que he podido lograr en este año que ha estado lleno de desafíos y retos personales".

Al concluir la sesión compartió su darse cuenta: "...ya puedo reconocer más fácilmente mis emociones porque antes me costaba demasiado...me sorprende el haber podido plasmar a cada una de las emociones, era algo muy complicado para mí".

Al inicio de la onceava sesión Girasol sentía cansancio. En el primer momento del desarrollo de la dinámica compartió que el contacto con la arcilla fue muy relajante y refrescante, que cuando metía sus manos a la arcilla imaginaba que dejaba ahí su cansancio.

En el segundo momento de la dinámica presentó su escultura manifestando: "he formado un círculo con varias caritas que representan a los niños, niñas con los que trabajo y también está la carita de mi hijita...ellos son muy importantes para mí, es una de las principales cosas que me motiva a mejorar, aprender y seguir, no dejarme vencer por los obstáculos. Con ellos utilizo varios de mis recursos como la paciencia, la creatividad, el positivismo, la alegría, el amor, la empatía, el poner límites también".

La herramienta que a Girasol le ayudó a valorarse más fue ver los resultados de su esfuerzo y dedicación para lograr sus metas tanto en su trabajo como en sus estudios. También mencionó "...el ver que pese a esta situación que estamos pasando sigo adelante con optimismo, en eso mi hijita también me ayuda, ella con sus ocurrencias, su alegría me levanta cuando estoy decaída".

Cuando se le preguntó por su descubrimiento en esta sesión dijo "...utilizó hartos recursos, mi hijita y los niños con los que trabajo son una gran motivación en mi vida".

Lo que se llevó de la sesión fue su escultura y felicidad.

A la última sesión, que fue la doceava, Girasol llegó sintiendo alegría, tristeza y expectativa. Percibió que la alegría estaba en su pecho, la tristeza en su cabeza y en sus ojos. Sobre la expectativa dijo: "es una sensación que viene desde los dedos de mi mano, pasa por mis brazos y se concentra en mi espalda, es como una carga que estoy esperando que poco a poco vaya bajando".

Cuando se le preguntó qué le podía ayudar en ese momento, bajo su cabeza y lloró. Después de un momento manifestó: "estoy mucho mejor, me ayuda bastante la respiración, no faltan los problemas, las dificultades y las malas noticias. Necesitaba desahogarme, expresar mi tristeza, el llorar me ha ayudado a que la carga en mi espalda vaya bajando".

En la autoevaluación de su proceso durante el tiempo que duró el Programa de autoconocimiento manifestó lo siguiente: "lo he sentido como algo positivo para mí, me ha ayudado a tener un tiempo para mí y también en la parte física cuando realizábamos los ejercicios. Emocionalmente también me ha ayudado cuando contábamos cómo nos sentíamos, cómo estábamos, a veces es difícil hablar de las emociones y en este espacio lo he hecho y eso me ha servido, me he sentido bien".

En cuanto a su darse cuenta durante este tiempo y a lo que se lleva de esta experiencia dijo: "Me he dado cuenta de lo valiosa que soy, del amor propio que siento hacia mí misma, me llevo mis recursos, el descubrir más mi cuerpo y aceptarme con mis defectos y mis virtudes"

En cuanto a los recursos personales internos que identificó en este proceso dijo: "el amor, la paciencia, la creatividad, caminar, la respiración que me ayuda bastante a relajarme y a tranquilizarme, también sentir mi cuerpo cuando realizo algún movimiento. Me he dado cuenta que puedo demostrar una emoción a través de movimientos con mi cuerpo y no sólo con palabras. Cuando siento estrés hago manualidades, ordeno, esto ayuda a que mi atención, mi concentración estén en el presente y salgo del estrés. Cuando me estreso también me ayuda mucho la respiración y los ejercicios que hemos venido haciendo, los movimientos de cuello, cabeza, hombros y brazos principalmente. Todos estos recursos eran difíciles de observarlos, de reconocerlos antes de entrar en este proceso, creo que he tomado más conciencia de mis cualidades".

Los recursos personales externos que más le ayudaron durante este tiempo fueron su familia, la terapia individual, su trabajo.

Los recursos personales socioculturales que más le sirven son rezar y tener fe.

Los pendientes que considera le quedan ahora son: "seguir fortaleciendo mis cualidades, recursos para poder tener más seguridad en mí, ver mis debilidades como oportunidades para seguir aprendiendo y las puedo encarar siendo positiva, recordando que puedo hacerlo a través del amor hacia mí misma y a los demás".

Informe

Nombre ficticio: Magnolia

Edad: 60 años.

Profesión: Comunicadora social y Educadora Parvularia.

Tiempo de desempeño laboral como educadora: diez años.

Realizó terapia individual, sin embargo, no pudo identificar si fue con enfoque gestáltico.

Al iniciar la primera sesión Magnolia dijo que se sentía con frío, contenta de estar en el grupo, ver a sus compañeras y con expectativa por lo que se iba a realizar en el encuentro.

En esta sesión, mediante la dinámica: representándome en la naturaleza, mencionó haber sentido un poco de incomodidad ya que no le gusta viajar ni salir de su casa, ésta representa para ella un lugar seguro. Dijo haber salido con pesadez de su domicilio y compartió con el grupo que lo que le atrae de la naturaleza son los árboles y los caminos.

También, mencionó que algunas de sus características personales son ver las cosas con perspectiva, buscar alternativas de solución y la estabilidad.

Al momento de concluir la conexión sentía calor y alegría, lo que dijo llevarse de la sesión fue tranquilidad, alegría por el momento compartido y expectativa por lo que se vaya a realizar en la próxima conexión.

Al inicio de la segunda sesión Magnolia estaba tranquila, a través de la dinámica de activación corporal sintió dureza en su cuerpo, al respecto manifestó: “me gustó la dinámica, hay movimientos que solía hacer y ahora me han costado, por ejemplo, mover mi cuello, mis hombros, los dedos de mis manos, pero conforme me movía me he ido flexibilizando. Hay otros como el movimiento de tobillos, muñecas y dedos de los pies que no los suelo hacer y me han gustado”.

Al finalizar la sesión dijo: “me he dado cuenta que estoy tensa, especialmente en la parte de mi cuello y de mis hombros. Voy a practicar estos días los ejercicios para el cuello”.

En la ronda de inicio de la tercera sesión Magnolia dijo que sentía alegría. Cuando se le pregunto si había utilizado algunos recursos durante la semana expresó: “esta semana he vuelto a leer el inventario que llenamos y me di cuenta que no soy fiestera, soy más mística y mi principal apoyo es mi pareja, pero no es apego ni dependencia. A él acudo para pedirle alguna opinión, le pido su perspectiva, sobre todo para temas económicos, pero no me gusta que se meta mucho en mis asuntos, es más si opina demasiado le corto, ya, ya basta le digo”.

En lo mencionado, se puede identificar que hay propensión hacia el uso de recursos personales socioculturales, que uno de sus recursos personales externos es su pareja y que uno de los recursos personales internos que utiliza es poner límites.

Después de realizar la dinámica: el contacto consiente con la respiración, Magnolia dijo que mientras hacía los ejercicios de respiración se sintió relajada, agitada, luego concentrada y al terminar nuevamente relajada.

Cuando se le preguntó de qué se dio cuenta dijo: “yo practico las respiraciones en la mañana, es bueno para mi salud, me relaja. Cuando retengo el aire aguanto cuatro segundos y luego exhalo despacio. Esa técnica de ir tapando las fosas nasales fue nueva, es interesante, me he tranquilizado y concentrado, me gustó, la voy a incorporar a mi rutina”.

Al finalizar agregó que en ese momento se sentía tranquila, relajada.

La experiencia en la segunda dinámica de la tercera sesión fue para Magnolia desafiante y muy buena. Lo que dijo haber percibido en sí misma a través de ésta fue: “me he sentido gorda, me incomodó mi peso para levantar las piernas y los pies. También he identificado que mi lado izquierdo estaba

contracturado, ahora lo siento más suave, menos duro. Mi cuello se ha relajado, esos movimientos han sido muy buenos, los voy a hacer todos los días. Tengo que hacer más ejercicio y bajar de peso”.

Al finalizar esta sesión dijo: “me siento muy bien, entré en calor, muevo mis hombros y cuello con mayor soltura, siento tranquilidad y bienestar”.

A la cuarta sesión Magnolia asistió sintiéndose triste y cansada, este cansancio lo sentía en su nuca, en su cuello y en sus hombros. Su tristeza la sentía en su pecho.

En relación a los recursos personales dijo haber utilizado la paciencia, el ejercicio, la respiración, la reflexión y el optimismo.

Describió su experiencia en la dinámica de la sesión denominada: mis fortalezas y habilidades como fácil, dijo: “me gustó la actividad, la hice rápido, tengo interesantes cualidades que las reconozco y me han ayudado en esta última temporada”. Las fortalezas que nombró fueron la empatía, la gratitud, el positivismo, la responsabilidad, el ser soñadora, honesta, alegre, firme, consecuente, confiada y comprometida. De todas éstas las que más utiliza son el compromiso, la persistencia y el ser positiva.

Al finalizar la sesión se fue segura de sí misma, dijo disfrutar ser mujer.

A la quinta sesión Magnolia llegó sintiendo dolor en sus pies y en la parte alta de su espalda, dijo que caminó mucho y que sintió mucho enojo porque había mucha gente en una de las calles por las que pasó y la habían empujado al pasar, al respecto, con su ceño fruncido, dijo: “se acercaron mucho, no respetaron mis límites, no me gustó, me enojé, les he reñido y sentí una molestia en la parte alta de mi espalda que la tengo hasta ahora... es que me he estresado por esto del virus y el aglomeramiento por el que tuve que pasar caminando, pero es leve”.

Lo que le ayudó a relajar la zona donde sentía molestia fue mover suavemente sus hombros hacia atrás y posteriormente su cuello mientras hacía inhalaciones profundas y exhalaciones lentas por la boca.

Los recursos personales internos que había utilizado durante la semana fueron la paciencia y la tolerancia.

En la primera etapa de la dinámica: sintiendo los ritmos y sonidos, Magnolia dijo que se sintió cómoda, que fue agradable caminar sin zapatos.

Durante el ejercicio percibió que su espalda estaba recta, que sus respiraciones eran lentas y cortas, que sus pasos eran cortos y que lo primero que apoyaba eran sus talones y luego el resto de sus pies, también que sus brazos se balanceaban mientras caminaba y dijo: “...el tomar conciencia de mis pies me ayuda, si no tomo conciencia de mis pies mis brazos se caen”.

Terminada la segunda etapa de la dinámica Magnolia manifestó que mientras estaba en movimiento había percibido lo siguiente: “...caminaba bailando al ritmo de la música, mis brazos se movieron más, mi cabeza también, era agradable”. En relación a su respiración indicó que por momentos sus inhalaciones eran profundas y sus exhalaciones rápidas.

La educadora se fue de la sesión manifestando que se sentía contenta, relajada y con entusiasmo.

La sexta sesión comenzó con una actividad de distensión, toma de conciencia corporal y emocional, durante la misma se observó que Magnolia al inicio caminó lentamente, con la mirada hacia abajo. Luego movió sus brazos hacia atrás y adelante, sus pasos fueron más largos y su caminar incremento un poco el ritmo.

En esta sesión la educadora estaba contenta, manifestó que los recursos personales que utilizó durante la semana fueron la meditación, el optimismo y la paciencia.

La experiencia de Magnolia en la dinámica de la sesión denominada: localización corporal de mis recursos internos, fue descrita de la siguiente manera: “fue bastante fácil, estoy practicando Tai Chi y meditación, eso me ayuda. Me gustó la dinámica, siento que para el proceso que estoy viviendo me ayuda. Mi firmeza la sentí en mi cabeza porque pasa por un proceso racional. Mi compromiso está en mi nuca, cuando fallo siento una presión en esa parte de mi cuerpo. La ilusión está en mi corazón, me

ilusiono rápido y así también me decepciono y lo siento en mi corazón. El agradecimiento a la vida lo siento en mi vientre, la persistencia la siento en la parte posterior de mis hombros”.

Cuando se le preguntó de qué se había dado cuenta en esta dinámica, manifestó: “...que identifico rápidamente mis cualidades en mi cuerpo y soy mala dibujante. Que estoy en un buen proceso, siento un poco de sensibilidad cuando hablo de esto, hay varias cosas que se me mueven y prefiero dejarlo ahí no más”. Cuando hizo referencia a su sensibilidad su tono de voz bajó.

Al finalizar esta sesión Magnolia dijo que se sentía comprometida con su proceso de desarrollo personal y lo que se llevó fue ilusión y persistencia.

La séptima sesión se inició pidiendo a las educadoras que eligieran una estación climática o un tipo de cielo que pudiera representar cómo se sentían en ese momento. En el caso de Magnolia, ella eligió el otoño.

Los recursos personales que utilizó esa semana fueron la paciencia, la tolerancia, buscar asesoramiento profesional y los amigos.

El traer al presente momentos bonitos y agradables, a través de la dinámica desarrollada, fue para Magnolia una experiencia descrita de la siguiente manera: “fue bien difícil, sufrí un diluvio de buenos momentos y al final lo logré, recordé que hoy mismo temprano en la tarde hablé con mi hijo menor que actualmente está teniendo problemas. Me gustó la charla que tuvimos porque pudimos hablar del respeto, del valor de lo que implica ser mujer, le escuché con paciencia y amor”.

Lo que esta vivencia le hizo sentir fue paz, amor, reconciliación con ella misma y mucha satisfacción.

Los recursos personales que estuvieron presentes en esa experiencia fueron la escucha, la alegría, la paciencia, el amor, el valorar cada día y la familia. Mencionó que, de todos estos recursos, los que utiliza a menudo son la escucha, la paciencia, la familia y el valorar el presente.

El recordar esta vivencia le hizo darse cuenta de lo siguiente: “...soy afortunada, a menudo me acuerdo de las satisfacciones de ser madre, el cómo he construido mi ser madre. Ser madre y tener los hijos que tengo es una gran satisfacción y eso hace que cuando voy a dar un siguiente paso como madre siempre considere todo lo valioso que he hecho”.

Al finalizar la sesión la educadora manifestó: “me siento en paz, tranquila y con expectativa de lo que vaya a pasar, aunque casi nunca me ha pasado nada malo, pero creo que tiene mucho valor lo que dicen las compañeras, lo que dijo Orquídea, que hay que ver el problema como posibilidad y trato de poner en práctica esto en mi vida”.

Lo que se llevó fue optimismo y satisfacción.

En la octava sesión el sonido que Magnolia eligió para representar cómo se sentía fue el del agua que pasa por un río.

Señaló que durante esa semana los recursos personales que utilizó fueron la familia, la tolerancia, la paciencia, el positivismo.

El desarrollo de la dinámica de reflexión preparada para esta sesión, permitió a la educadora identificar los aspectos positivos que encontró y rescató en esta etapa de pandemia, éstos fueron: “darme cuenta que tengo una familia bien consolidada, el haber mantenido mi trabajo pese a la pandemia. Ha sido también positivo el reconocimiento de las mamás de los niños, eso me hace sentir comprometido”.

Asimismo, el tener este espacio de reflexión le permitió a Magnolia tomar conciencia de los recursos personales que le ayudaron a adaptarse a los cambios producidos a partir de la pandemia, los cuales fueron: “reflexionar sobre lo estresante de la situación, buscar información científica, la adaptabilidad, ver películas, meditar, esta última etapa el estar con mi mamá, redescubrirla. He podido apoyar a mi pareja, a mi familia, también controlar el miedo, ser positiva, he aprendido a disfrutar de la soledad y creo que he cometido el error de restar un poco la importancia al problema que es uno de los recursos que también he utilizado y ha sido un poco riesgoso el pensar que esto va a pasar y no prever algunas cosas, sobre todo en el aspecto económico”.

También mencionó que seguir las medidas de bioseguridad, consumir suplementos alimentarios y el investigar sobre el virus le ayudaron a regular el miedo.

A partir de la experiencia de reflexión, Magnolia manifestó sentirse con un poco de preocupación y muy esperanzada. Lo que la educadora se llevó de la sesión fue la perseverancia, la reflexión, el apoyo de su familia, el cuidado de su salud, la meditación y el adaptarse a los cambios.

En la novena sesión Magnolia se sentía con un poco de tensión en su cuerpo, dijo que había tenido una semana un poco complicada. Comentó que los recursos que había utilizado fueron la respiración, la meditación, el practicar Tai Chi, la risa y la fe.

Durante la primera etapa de la dinámica mi burbuja personal dijo: “es justo lo que necesitamos para caminar ahora en las calles, al menos por donde yo necesariamente tengo que caminar empujan, no respetan. Creo que necesitamos una burbuja, yo me he sentido bastante bien, bastante segura”.

En la segunda etapa, percibió y sintió cuáles eran sus límites al momento de permitir el acercamiento de un familiar, un/a amigo/a, una pareja/enamorado y una persona desconocida. La extensión y el retraimiento de sus brazos fue variable de acuerdo a la persona con la que iba poniendo los límites. A su hijo menor que fue el familiar que eligió y a su pareja les permitió bastante cercanía. Cuando hizo el ejercicio imaginando un/a amigo/a la distancia fue moderada y con la persona desconocida puso el máximo límite.

Al finalizar, cuando se le preguntó que se llevaba de la sesión dijo: “claridad en los límites, saber a quién y cómo marco la distancia”.

En la ronda de inicio de la décima sesión Magnolia dijo sentirse cansada. Las emociones que eligió en la dinámica Creando mi mandala, fueron el optimismo, el amor, la sorpresa, el miedo y la tristeza.

Al momento de compartir su mandala con el grupo, describió cada emoción de la siguiente manera: “es una serie de colores, al medio siento que las tres emociones están en armonía, verde, amarillo que es el optimismo, el rojo es el amor y el naranja definitivamente representa la sorpresa y luego está esta sensación de miedo y tristeza porque a veces no contemplas aspectos que te sorprenden y te llenan de tristeza”.

En cuanto al color que le puso a la última emoción dijo: “café y rosado para que no sea muy obvio porque estaba a punto de ponerle negro. Al borde del rosado también le he puesto celeste, ahí he querido representar que todavía tengo alguna esperanza”.

En la mandala de Magnolia, el amor y el optimismo tenían una intensidad fuerte en el pintado, más que la tristeza y el miedo, al decírselo a la educadora, ella manifestó: “así es, la vida me ha enseñado que en ningún momento la tristeza y el miedo pueden devastarnos, hay que ser resiliente, creo que ésta es una característica de la mujer y por supuesto que el amor y el optimismo tienen que tener mucha fuerza. Cuando hablo de amor me refiero al amor real, ese es el que mueve el mundo y te motiva a muchas cosas, inclusive a comprender por qué las personas se portan como se portan, ayuda mucho”.

Los recursos personales que le estaban sirviendo para regular la tristeza y el miedo eran meditar, practicar Tai Chi, respirar, reflexionar, buscar soluciones a los problemas, ver alternativas y no perder el optimismo ni la esperanza.

Al realizar la dinámica la educadora manifestó haberse sentido sorprendida por haber creado su mandala, por lo que había en cada color. La emoción con la que estaba conectada al finalizar la misma fue la tristeza, en relación a ésta expresó: “me siento triste, pero creo, como dice Margarita, que el optimismo nos va ayudar a salir adelante, ahorita eso es lo que me llevo”.

Al concluir la sesión compartió su darse cuenta: “el amor impulsa mucho al optimismo, el sentirte amada o sentir amor siempre es un motor que impulsa a ser optimista, a creer en las cosas, a creer sobre todo en los seres humanos, a pesar de todo, y poder manejar este sentimiento de miedo y sorpresa desagradables”.

Al inicio de la onceava sesión Magnolia dijo que sentía tranquilidad, que en la semana no había podido identificar sus emociones y que ahora estaba contenta de ver a sus compañeras, en especial a Orquídea. En el primer momento del desarrollo de la dinámica compartió que el contacto con la arcilla le gustó mucho, al respecto dijo: "...me estoy divirtiendo mucho, estoy entusiasmada, me he sentido realmente relajada, he logrado concentrarme en la sensación, es bastante suave, me da mucha tranquilidad. Cuando he cerrado los ojos hubo mayor concentración en la arcilla, he logrado aislar el ruido que viene de la calle".

En el segundo momento de la dinámica presentó su escultura manifestando: "mi escultura es una mujer pesada, es segura, tiene forma triangular, es firme, reflexiva, optimista, positiva, solidaria y resiliente. En esta escultura también están recursos como la meditación y la reflexión que en estas últimas semanas han sido mis principales fortalezas. Luego de meditar me siento muy tranquila, me ayuda a no sentir culpa, me he dado cuenta que no me es difícil ya decidir, eso es bien importante. También me he dado cuenta que reflexionar me ayuda a ver las cosas con perspectiva, encontrar soluciones a los problemas y a ser más asertiva al decir las cosas, pero te tengo que confesar que no logro identificar bien qué emoción siento, pero sí han habido cambios en mí".

Cuando se le preguntó por su descubrimiento en esta sesión dijo: "yo he descubierto que tengo muchos recursos y eso es interesante para mí, también he recordado que tengo habilidades, cosas destacables. Veo a una gran mujer, pero tengo 60 años y la verdad a mí me hubiese gustado tener este descubrimiento a los veinte, pero a la vez valoro este descubrimiento".

Lo que se llevó de la sesión fue seguridad, optimismo, motivación.

A la última sesión, que fue la doceava, Magnolia llegó sintiendo tranquilidad.

En la autoevaluación de su proceso durante el tiempo que duró el programa de autoconocimiento manifestó lo siguiente: "para mí ha sido un proceso autocuestionante en cada momento y en varios momentos de mucho apoyo. Por ejemplo, cuando hemos caminado el hecho de sentir las plantas de los pies es una forma de estar presente en ese momento, en ese lugar, ha sido muy gratificante y lo he ido haciendo en mi día a día al caminar en la calle, eso me ayuda a estar más consciente de mis movimientos, más presente en cada momento. También me resultaron útiles los ejercicios de la respiración y relajación física".

En relación a los cuestionamientos que tuvo en este proceso expresó: "cuando hemos iniciado yo pensaba que podía resolver muchas cosas y con el paso del tiempo me he dado cuenta, he sido más consciente de mis límites, de lo que es mi responsabilidad, lo que me atañe y lo que no es mi problema, no me pertenece y debo respetar. Me he cuestionado sobre las distintas formas de percibir que tienen las personas y sobre mis límites".

En cuanto a su darse cuenta durante este tiempo y a lo que se lleva de esta experiencia dijo: "mi capacidad de autoreflexión, me he dado cuenta que puedo encontrar muchas respuestas en mi misma, eso he podido descubrir".

Al referirse a los recursos personales internos que identificó en este proceso dijo: "la perseverancia, el ser positiva, ser optimista, los ejercicios de respiración, de relajación, la reflexión, el movimiento como los ejercicios físicos, el Tai Chi a mí me ayuda bastante, también el saber poner límites. Todavía me falta trabajar en identificar mis emociones en mi cuerpo, a veces me va bien con algunas y otras veces me cuesta más, es algo que voy a seguir practicando".

Los recursos personales externos que más le ayudaron durante este tiempo fueron la familia, el escuchar o leer sobre temas de educación y neurología.

Los recursos personales socioculturales que más le sirvieron fueron la meditación y sentir su conexión con el cosmos.

Los pendientes que considera le quedan ahora son: "identificar con mayor claridad mis emociones, hasta ahora he podido sentir bien cuando estoy enojada, puedo reflexionar, parar y regular la reacción respirando, caminando. Cuando estoy feliz también lo puedo sentir, las demás emociones me cuestan".

Anexo 9.**Guía de entrevista de Autoevaluación
Doceava sesión**

Nombre ficticio: Azucena

Fecha: 29/12/2020

Duración: 20 minutos

Entrevistadora: Estefanía Lili Paiva Subieta

Preguntas**1. ¿Cómo he sentido este proceso en mí misma?**

“Ha sido muy bueno, me ha ayudado a identificar muchas de mis habilidades, cualidades que había tenido y no las veía”.

2. ¿De qué me dado cuenta durante este tiempo y qué me llevo de este proceso?

“Me he dado cuenta que puedo enfrentar y sobrellevar los problemas de mejor manera, siendo consciente y utilizando algunos de los recursos que he identificado en este proceso. Me llevo mucha riqueza de mí misma y saber que yo soy importante, el haber hecho cosas por mí que antes no hacía, como dedicarme tiempo y espacio, sentirme, valorarme, comprarme cosas para mí misma, arreglarme más, cuidarme”.

3. ¿Qué recursos personales internos identifiqué en este proceso?

“La respiración, los ejercicios de relajación, el reflexionar, analizar los problemas y buscar solucionarlos, el tomar decisiones y ser paciente con las cosas que pasan a mi alrededor, caminar, reconocer mis límites”.

4. ¿Qué recursos personales externos son los que más me ayudan, favorecen?

“La familia, los amigos, el chatear con personas que no las tengo cerca, el poder conversar con ellos, saber cómo están, bailar, jugar Wally, aunque esta temporada no he podido”.

5. ¿Qué recursos personales socioculturales son los que me sirven más?

“Orar, hablar con Dios”.

6. ¿Qué pendientes quedan ahora para mí misma y cómo los puedo encarar?

“Ser más positiva y continuar hacia adelante utilizando mis recursos, estar atenta a lo que voy descubriendo en mí misma, perder un poco el miedo que a veces siento al hacer cosas nuevas. Me puede ayudar la paciencia, el ser creativa, comprensiva, darme un tiempo para reflexionar, para sentirme, el ser consciente de mis límites”.

Guía de entrevista de Autoevaluación Doceava sesión

Nombre ficticio: Margarita

Fecha: 29/12/2020

Duración: 20 minutos

Entrevistadora: Estefanía Lili Paiva Subieta

Preguntas

1. ¿Cómo he sentido este proceso en mí misma?

“Me he sentido bien, ha sido un aprendizaje muy bueno para mí. Hasta antes de comenzar este proceso estaba con muchas emociones encontradas porque hasta este punto no había aprendido a identificar muchas cosas, cuando hicimos el ejercicio de identificar las habilidades, cualidades en nuestro cuerpo, me he empezado a sentir más, los ejercicios físicos también me han ayudado mucho para sacar las emociones negativas, ha sido muy edificante para mí, muy bueno. He utilizado los recursos que he ido identificando en este tiempo para controlar mis emociones”

2. ¿De qué me dado cuenta durante este tiempo y qué me llevo de este proceso?

“De la importancia del cuerpo, el poder sentir mis recursos en mi cuerpo ha sido nuevo y muy útil, he podido a partir de ahí canalizar mejor mis emociones, manejar mejor las distintas situaciones que han venido pasando, es algo que quiero mantener y seguir practicando”

3. ¿Qué recursos personales internos identifiqué en este proceso?

“Expresar emociones, reflexionar sobre los problemas y las situaciones difíciles, caminar y bailar.”

4. ¿Qué recursos personales externos son los que más me ayudan, favorecen?

“La familia, la música y estoy intentando meditar”

5. ¿Qué recursos personales socioculturales son los que me sirven más?

“La religión, el orar, el leer la Biblia”

6. ¿Qué pendientes quedan ahora para mí misma y cómo los puedo encarar?

“Quisiera seguir practicando el reconocer, identificar mis habilidades, cualidades en mi cuerpo y seguir utilizando los recursos que he podido identificar hasta el momento, también descubrir más si hay más, pero creo que los principales ya están por ahora y me están sirviendo”.

7. ¿Qué emociones has podido regular mejor en este proceso y qué recursos te han ayudado a hacerlo?

“En este tiempo ha sido más el enojo, nunca pensé que iba a llegar al grado de enojarme tanto por todo lo que ha implicado esta pandemia, me ayuda la respiración, el pararme firmemente sobre mis pies, el mover mi cuerpo ya sea caminando, haciendo ejercicios como el mover el cuello, los brazos, la cabeza, cuando podía el poner música y moverme, eso me relaja, eso podría resaltar. Reflexionar sobre la situación que me provocaba enojo también me ha ayudado y ver el lado positivo a las cosas, reír, tomarlo con humor y ver cómo salir de esa situación”.

Anexo 10.

Evaluación del programa gestáltico de autoconocimiento para potenciar el uso de recursos personales internos

Nombre ficticio: Kantuta

Fecha: 29/12/2020

Duración: 20 minutos

Entrevistadora: Estefanía Lili Paiva Subieta

Preguntas

1. ¿Consideras que el programa gestáltico de autoconocimiento te ha sido útil? (sí, no) ¿en qué?

“Sí, ha sido útil para descubrir más de mí, me ha ayudado a valorarme más, a dedicarme tiempo y atención”.

2. ¿Notaste algún cambio o algunos cambios en ti desde que inició el programa hasta ahora? (sí, no). ¿Cuáles?

Sí, el saber reconocer las habilidades, cualidades que tengo, en este espacio he podido trabajar más el tema de mis límites y poderlos poner en práctica en esta época difícil que estamos pasando. También he notado cambios en mi cuerpo, ha estado con menos tensiones, más relajado”.

3. ¿Qué es lo que más te gustó de este programa?

“La actividad de identificar nuestros recursos en el gráfico y también en el cuerpo, la actividad de la arcilla, la del viaje imaginario y de recordar uno de los momentos bonitos de nuestras vidas para compartirlo con el grupo”.

4. En tu opinión, ¿en qué podría mejorar este programa?

“Cuando se pueda hacerlo de forma presencial porque en mi caso he tenido dificultades con el Internet varias veces y también creo que podría ayudar a tener más espacio porque en la casa hay distracciones y no siempre se puede tener un espacio amplio para moverse con más soltura”.

5. ¿Cómo evalúas la calidad de este programa?

a). **Muy buena**

b). Buena

c). Regular

d). Mal

6. ¿Cómo evalúas el acompañamiento brindado durante este proceso?

a). **Muy bueno**

b). Bueno

c). Regular

d). Mal

Evaluación del programa gestáltico de autoconocimiento para potenciar el uso de recursos personales internos

Nombre ficticio: Magnolia

Fecha: 29/12/2020

Duración: 20 minutos

Entrevistadora: Estefanía Lili Paiva Subieta

Preguntas

1. ¿Consideras que el programa gestáltico de autoconocimiento te ha sido útil? (sí, no) ¿en qué?

“Sí fue útil. Para mí fue una aventura que me ayudó a descubrirme más como soy, a descubrir mi ser mujer. Tuvimos la oportunidad de identificar nuestras fortalezas y en mi caso el escuchar también las cualidades de las demás compañeras me ayudó a enriquecer mis posibilidades de desarrollar algunos recursos que no suelo utilizar mucho, como el cocinar por ejemplo”

2. ¿Notaste algún cambio o algunos cambios en ti desde que inició el programa hasta ahora? (sí, no). ¿Cuáles?

“Sí, me ha ayudado un montón. El ser más consciente de hasta dónde y cómo puedo manejar algo y en qué punto es mejor, más sano soltar, no preocuparme ni estresarme por algo que no puedo cambiar. También, me ayudó a identificar recursos que me pueden ayudar a controlar de mejor forma el enojo y el prestarle atención a mi cuerpo, el hacer ejercicio me impulso a continuar haciéndolo y encontrar que tipo de ejercicio es mejor para mí”

3. ¿Qué es lo que más te gustó de este programa?

“Al igual que Girasol, me gustó que haya sido grupal, el haber podido compartir algunos aspectos de mi misma con las compañeras y el haber podido conocerlas más, no sólo como colegas sino en lo personal. También me gustó que fue una invitación para introducir en mi vida cambios como el ejercicio físico, los límites”

4. En tu opinión, ¿en qué podría mejorar este programa?

“Que sea presencial y más tiempo en horas y en sesiones también para trabajar más recursos”

5. ¿Cómo evalúas la calidad de este programa?

- a). **Muy buena**
- b). Buena
- c). Regular
- d). Mal

6. ¿Cómo evalúas el acompañamiento brindado durante este proceso?

- a). **Muy bueno**
- b). Bueno
- c). Regular
- d). Mal