

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



MAESTRÍA
“PSICOTERAPIA GESTÁLTICA”

EL ARTE EN LA PSICOTERAPIA GESTÁLTICA COMO RECURSO
PARA AMPLIAR EL DARSE CUENTA EMOCIONAL EN
CONSULTANTES

Tesis para Optar al Grado de Master

POR: KAREM LIZETH TERRAZAS MEDRANO
TUTOR: MSC. DAISY DECKER DE ARDILES

La Paz – Bolivia
Mayo – 2023

AGRADECIMIENTOS

A mi tutora Daisy Decker de Ardiles, por recibirme y ofrecerme su apoyo, sobre todo por su capacidad de brindar confianza para continuar siempre.

A mi tribunal revisor por su paciencia en el seguimiento para la elaboración de mi tesis contribuyendo con su experticia.

A mis docentes y compañeros que fueron parte del autodescubrimiento, donde se ha mostrado un trabajo cooperativo, profesional y humano.

A los participantes que han sido el pilar de la investigación, por ser esa inspiración que día a día continúan en el desarrollo de mi campo profesional.

DEDICATORIA

A Dios y a mi mamá Maribel Odilia Medrano Vda. de Terrazas

RESUMEN EJECUTIVO

Este trabajo de investigación se plantea si el arte en la psicoterapia gestáltica es un recurso integrativo que amplía el darse cuenta emocional en consultantes de la ciudad de La Paz, con el fin de acompañar a la persona en el darse cuenta de sus pensamientos, sensaciones, emociones, sentimientos y experiencias como medios que facilitan la expresión, elaboración y la integración de los aspectos del sí mismo.

La metodología aplicada dentro de la presente investigación es cualitativa, que permite aplicar el método descriptivo natural, con un proceso de recolección a nivel transversal y un proceso de análisis del contenido de las entrevistas realizadas al terapeuta y el consultante.

El problema es ¿Cómo el arte en la psicoterapia gestáltica se convierte en un recurso integrativo que amplía el darse cuenta emocional en consultantes? Y como objetivo se plantea conocer si el arte en la psicoterapia gestáltica es un recurso integrativo que amplía el darse cuenta emocional en consultantes.

El sustento Teórico se basa en la Teoría de la Gestalt, enfocada desde el Arte y el uso de los recursos integrativos de la danza y la pintura.

Se puede decir que la hipótesis, cuanto mayor es el uso de los recursos integrativos del arte en la terapia gestáltica; mayor resulta la amplitud en el darse cuenta emocional de los consultantes en la ciudad de La Paz. Se confirma en tanto exista una acción comprometida en la relación psicoterapeuta y consultante.

La principal conclusión es que el arte a través de la danza y la pintura en la psicoterapia gestáltica como recurso es de carácter integrativo, es aplicado por profesionales que trabajan en el área de psicología clínica, en el área de psicología educativa y en el área de psicología organizacional. La danza y la pintura como recurso integrativo permite a los consultantes darse cuenta a nivel emocional desde el contacto con el cuerpo, el trabajo corporal como procesos de expresión y de representación de manera dinámica.

ABSTRACT

This research work considers whether the art in Gestalt psychotherapy is an integrative resource that broadens emotional awareness in clients from the city of La Paz, in order to accompany the person in realizing their thoughts, sensations, emotions, feelings and experiences as means that facilitate the expression, elaboration and integration of aspects of the self.

The methodology applied within the present investigation is qualitative, which allows the application of the natural descriptive method, with a collection process at a cross-sectional level and a process of analysis of the content of the interviews carried out with the therapist and the client.

The problem is how does art in Gestalt psychotherapy become an integrative resource that broadens emotional awareness in clients? And as an objective, it is proposed to know if the art in Gestalt psychotherapy is an integrative resource that broadens the emotional realization in clients.

The Theoretical support is based on the Gestalt Theory, focused from Art and the use of the integrative resources of dance and painting.

It can be said that the hypothesis, the greater the use of the integrative resources of art in Gestalt therapy; the greater the amplitude in the emotional awareness of the consultants in the city of La Paz. It is confirmed as long as there is a committed action in the psychotherapist and client relationship.

The main conclusion is that art through dance and painting in Gestalt psychotherapy as a resource is integrative in nature, it is applied by professionals who work in the area of clinical psychology, in the area of educational psychology and in the area of organizational psychology. Dance and painting as an integrative resource allows clients to realize themselves on an emotional level from contact with the body, body work as processes of expression and representation in a dynamic way.

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I	
1. PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	3
1.1. ANTECEDENTES.....	3
1.1.1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	3
1.1.2. ANTECEDENTES DE INVESTIGACIONES	5
1.2. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	5
1.2.1. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.....	6
1.3. OBJETIVOS	7
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	7
1.4. HIPÓTESIS	7
1.5. JUSTIFICACIÓN.....	8
CAPITULO II	
2. MARCO TEÓRICO	10
2.1. BASES EPISTEMOLÓGICAS DE LA GESTALT	10
2.2. BASES TEÓRICAS DE LA TERAPIA GESTALT	11
2.3. ENFOQUE DE LA TERAPIA GESTALT	13
2.4. PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE LA TERAPIA GESTALT.....	15
2.5. TEORÍA DE EL CAMPO ORGANISMO-ENTORNO EN LA GESTALT	17
2.6. TERAPIA GESTALT RELACIONAL.....	18
2.7. LA ESTÉTICA EN LA TERAPIA GESTALT	19
2.8. CORPORALIDAD EN LA TERAPIA GESTALT	19
2.9. GESTALT Y MOVIMIENTO (CINESTESIA Y EL SIGNIFICADO DEL	21
MOVIMIENTO).....	21

2.10. LA DANZA COMO RECURSO EN LA TERAPIA GESTALT	22
2.11. LA PINTURA COMO RECURSO EN LA TERAPIA GESTALT	24
2.12. LAS EMOCIONES EN LA TERAPIA GESTALT	25
2.13. DARSE CUENTA EMOCIONAL	27
 CAPITULO III	
3. METODOLOGÍA.....	29
3.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	29
3.2. VARIABLES.....	30
3.2.1. CONCEPTUALIZACIÓN OPERACIONAL.....	31
3.3.2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	33
3.3. SUJETOS DE INVESTIGACIÓN	37
3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN.....	37
3.5.1. DESCRIPCIÓN DE LOS INSTRUMENTOS.....	39
3.6. AMBIENTE DE INVESTIGACIÓN.....	39
3.7. PROCEDIMIENTO	40
 CAPITULO IV	
4. ANALISIS DE LOS RESULTADOS	42
4.1. SUJETO DE ESTUDIO.....	42
4.2. EL ARTE COMO RECURSO INTEGRATIVO.....	68
4.2.1. MOVIMIENTO EXPRESIVO (DANZA).....	70
4.2.2. MEDIO DE AUTOEXPRESIÓN A TRAVÉS DE LA PINTURA	75
4.3. EL DARSE CUENTA.....	80
4.3.1. NIVEL DE CONCIENCIA PERSONAL INMEDIATA A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO.....	80
4.3.2. ACTIVACIÓN DE LA CONCIENCIA CORPORAL EN EL MOVIMIENTO EXPRESIVO EN EL ESPACIO TERAPÉUTICO	85

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	90
5.1. ALCANCE DE LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS	90
5.2. VERIFICIACIÓN DE LA HIPÓTESIS	94
5.3. RECOMENDACIONES.....	95
BIBLIOGRAFIA.....	97
ANEXOS.....	99

CAPÍTULO I.



El proceso terapéutico consiste en pasar de la necesidad de apoyarse en otro a la capacidad de apoyarse en uno mismo

Fritz Perls

EL ARTE EN LA PSICOTERAPIA GESTÁLTICA COMO RECURSO PARA AMPLIAR EL DARSE CUENTA EMOCIONAL EN CONSULTANTES

INTRODUCCIÓN

La incorporación de las artes en el marco terapéutico es una forma sorprendente de enriquecimiento del darse cuenta emocional de acuerdo a Yontef (2016, pg. 52), lo define como un “proceso de estar en contacto alerta con la situación más importante en el campo ambiente-individuo, con un total apoyo sensorio-motor, emocional, cognitivo y energético”.

Lo consciente deja paso a lo más oculto de nuestro ser y afloran aspectos de nuestra sombra con suma facilidad, la danza y la pintura nos muestran y nos permiten acercarnos a nosotros mismos de una manera no habitual.

El presente documento toma en cuenta la necesidad de mostrar el uso de las técnicas terapéuticas integrativas con recursos artísticos; a través de una revisión bibliográfica se busca conocer los recursos de danza y pintura como medio para el darse cuenta emocional dentro del espacio psicoterapéutico y para este fin se entrevistó a psicoterapeutas Gestálticos, donde exponen las principales herramientas aplicadas en la terapia con recursos de artes. Se identifica las orientaciones metodológicas para una alternativa de implementaciones en arte en terapia gestáltica.

En la terapia Gestalt se acompaña a las personas a identificar, experimentar, explicar, dar sentido, transformar y manejar flexiblemente sus emociones en conectar y responder al otro. Aprenden como la resonancia emocional y la comprensión surge realmente de su participación en los movimientos específicos y en las cualidades del movimiento (Ruella Frank, 2011, pg. 62). Probablemente la experiencia común que motiva a las personas a buscar psicoterapia es la sensación de que sus opciones están limitadas, están en situaciones confusas, donde el campo está lleno de ansiedad, preocupación, hay negación, falta de

consciencia y probablemente hay desensibilización, el sí mismo identificado se vuelve predominantemente verbal mientras que el sí mismo corporal es cinestésico y está gradualmente olvidado. (J. Kepner, 1992, pg. 12).

En el desarrollo de la presente investigación se evidencian las principales características de la terapia con recursos artísticos como danza y pintura, las cuales se trabajan de una manera experiencial y vivencial, con una orientación metodológica descriptiva.

1. PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

1.1. ANTECEDENTES

La presente investigación se realizó en la ciudad de La Paz, Bolivia entre los años 2020 - 2021, la recolección de la información se realizó mediante entrevistas a psicoterapeutas gestálticos con experiencia en el campo, y que manejan como recurso terapéutico la danza y pintura tanto en la terapia individual como grupal. Por otra parte, se aplicó cuestionarios estructurados con preguntas abiertas a consultantes de psicoterapeutas gestálticos.

La ciudad de La Paz como sede de gobierno de Bolivia es el centro cultural donde se manifiesta el arte. La danza y la pintura tienen cualidades propias y son artes en pleno desarrollo. En la danza existen movimientos importantes como danza clásica, contemporánea, danza kinesiológica, danza folclórica, danza investigación, expresión y creatividad corporal, psicomotricidad y danza talleres de investigación donde se trabaja con la crítica y estética a través del cuerpo en movimiento, imagen, coreografía y música. La pintura ha atravesado procesos creativos desde la pintura clásica hasta el arte urbano, como por ejemplo los grafitis, estencil o estiker, además sus variadas formas de manifestación creativa y aborda temáticas que se ajustan a los valores medioambientales, valores sociales y de reivindicación cultural.

Sin embargo, no hay antecedentes de trabajos de investigación documentados en los cuales se manejen como recursos terapéuticos gestálticos a la danza y que amplíen el darse cuenta emocional. Con el recurso de la pintura existen trabajos realizados dentro del área terapéutica, por ejemplo, el uso de mándalas que son pinturas en formato circular y también el uso del color y la textura.

1.1.1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

Los sentimientos encuentran muchos obstáculos en la mente o en la cultura para poder expresarse de forma natural y de vez en cuando, se disfrazan en movimientos sutiles o en

fuertes tensiones musculares que pasan desapercibidas. La vergüenza, la represión, la culpa y el temor desvían su destino y alteran su natural expresión. Durante el proceso terapéutico se facilita la expresión de los sentimientos y necesidades para que la persona se ponga en contacto consigo misma y con el entorno que la rodea.

Es común pensar en los sentimientos como fenómenos mentales, sin embargo, viendo a la persona desde un punto de vista holístico, debemos reconocer que mucha de nuestra vida afectiva implica experiencia somática. La acción muscular es una parte intrínseca de cualquier intercambio con nuestro entorno; es a través del movimiento que expresamos sentimiento, conformamos el medio, nos relacionamos con los demás y reaccionamos ante ellos, que creamos y modulamos los límites y defendemos nuestra integridad orgánica (J. Kepner, 2000, pg. 12).

Las sensaciones primarias en el comienzo mismo de la vida son fisiológicas y táctiles, y la modalidad primaria de comunicación entre el progenitor y el recién nacido inmediatamente después del nacimiento es a través del tacto, con los estímulos visuales y auditivos desempeñando un papel cada vez más importante a medida que va pasando el tiempo (Krueger, 2002). La experiencia física de las reacciones amables y receptivas del cuidador a las señales del infante relativas a las sensaciones, el tacto, el movimiento y la activación fisiológica, así como a sus sensibilidades y vulnerabilidades respecto de la estimulación sensorial y demás necesidades físicas (por ej. comida, calor, líquidos) establece el sentido inicial de la identidad del infante y el sentido de su propio cuerpo (Gergely y Watson, 1996 - 1999) así la estrecha y cuidadosa receptividad a todos los contactos sensoriales y motrices con el niño contribuye a formar una identidad corporal adecuada y receptiva en el niño (Krueger, 2002, pág. 7). Cuando esto sucede, la conexión social, el apego seguro y las habilidades de regulación se ven adaptativamente reforzados.

La pintura como recurso psicoterapéutico permite la expresión y resolución de emociones y conflictos más profundos con más claridad, se trabaja tanto en sesiones individuales o grupales preferentemente en pequeños grupos; con la pintura se puede dejar fluir las emociones como el de experimentar felicidad, empatía y paz.

En la presente investigación se busca comprender cómo el consultante pueda darse cuenta, con más claridad, de lo que siente y de lo que expresa. La aplicación de las técnicas expresivas e integrativas en el enfoque gestáltico es contextualizada en un marco de transformación de la conciencia inmediata, para que la persona esté más atenta a la respuesta que está generando al entorno. Es decir, la persona está experimentando una reacción hacia una situación y no llega a percibir su contenido ni su bloqueo. Por lo tanto, no se entera de lo que está necesitando o sintiendo y no lo actúa. El restablecimiento de dicho contacto es facilitado por la aplicación de las técnicas expresivas e integrativas. (E. Carabelli).

1.1.2. ANTECEDENTES DE INVESTIGACIONES

En nuestro país no se ha encontrado una investigación formal del manejo de la danza y la pintura como recurso terapéutico con enfoque gestáltico del manejo de la danza y pintura como recurso terapéutico, entendiendo a la danza como la percepción consciente sensitiva del cuerpo con una atención plena, con presencia verdadera explorando movimientos sencillos y naturales apoyados por la respiración.

Existen investigaciones que tratan del uso de técnicas del arte moderno como recurso para trabajar en arteterapia. El encuadre de este estudio resalta la importancia de la elección previa a las sesiones, de técnicas, procedimientos y materiales, atendiendo a las características personales y al momento vital de cada persona. Se estudian técnicas artísticas de las vanguardias, en particular del surrealismo, como abordaje de fondo.

Muchas de estas investigaciones aportan paradigmas nuevos, sin embargo, en la presente tesis se revisa y analiza el enfoque gestáltico y aporte psicoterapéutico de la danza y pintura como recurso expresivo e integrativo para ampliar el darse cuenta emocional.

1.2. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

La limitación en la integración de las emociones y de las experiencias afectivas básicas de la persona, llevan a una menor y menos integrada sensación de sí mismo, reduciendo el darse

cuenta. Aquellos aspectos de nuestras emociones que pudieran estar fuera de nuestra consciencia pueden ser integrados para mejorar el modo de cómo valoramos nuestras necesidades, deseos, metas e intereses.

En este sentido las artes de la danza y la pintura sirven como recurso terapéutico para ampliar el darse cuenta por medio de la consciencia sensorial, es decir: el arte permite vivir plenamente cada instante, permite ser nosotros mismos, de estar donde está la vida en el aquí y ahora. Es a través de la percepción consciente y sensitiva del cuerpo con una atención plena y presencia verdadera, donde se pueden explorar movimientos sencillos y naturales, acompañada por la música en el caso de la danza o acompañado de la forma y el color en el caso de la pintura, ya que es la consciencia sensorial la que nos ayuda a reencontrarnos a nosotros mismos.

1.2.1. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

LA PREGUNTA GENERAL

¿Cómo el arte en la psicoterapia Gestáltica se convierte en un recurso integrativo que amplía el darse cuenta emocional en consultantes de la ciudad de La Paz?

LAS PREGUNTAS ESPECÍFICAS

- ¿Cuáles son las características de los recursos de arte como la danza y pintura en la terapia Gestáltica que utilizan los psicoterapeutas en el darse cuenta emocional en los consultantes?
- ¿Cuál es el nivel de sensación a través del movimiento expresivo en la integración de los procesos corporales y emocionales?
- ¿Cómo se activa la consciencia corporal por medio del movimiento expresivo (danza) y su expresión en la pintura?
- ¿Cómo se da la experiencia del espacio terapéutico en los consultantes desde el arte?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Conocer si el arte en la psicoterapia gestáltica es un recurso integrativo que amplía el darse cuenta emocional en consultantes de la ciudad de La Paz.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los recursos de arte en la terapia Gestáltica que utilizan los terapeutas Gestálticos para ampliar el darse cuenta emocional en los consultantes.
- Definir el nivel de sensación a través del movimiento expresivo (danza) y pintura para la integración de los procesos corporales y emocionales.
- Explicar cómo se activa la consciencia corporal por medio del movimiento expresivo (danza) y se expresa en una pintura.
- Detallar el proceso que se da en la experiencia del espacio terapéutico en los consultantes desde el arte.

1.4. HIPÓTESIS

La hipótesis de la que parte esta investigación es la siguiente:

El uso de los recursos integrativos del arte en la terapia Gestalt; amplía el darse cuenta emocional de los consultantes en la ciudad de La Paz.

Es así como a través de la consciencia inmediata y sensorial del cuerpo por medio de la danza y la pintura; podría llevarnos a ampliar el darse cuenta emocional y una vez que aceptamos lo que sentimos, nos podremos conectar con las necesidades que son señaladas por la emoción y su respectiva asimilación.

1.5. JUSTIFICACIÓN

El estudio de la presente investigación es pertinente por la necesidad de investigar en el ámbito psicoterapéutico, cual, y cómo es el aporte del arte por medio de la danza y pintura como recurso expresivo e integrativo para focalizar la atención y concentración en las emociones, aquí y ahora en los consultantes de psicoterapeutas gestálticos de la ciudad de La Paz, Bolivia.

Identificar, comprender y profundizar la relación causal del manejo de los recursos, danza y pintura en el darse cuenta emocional, son procesos importantes para acceder, tolerar y regular, así como para aceptar las emociones (la polaridad de la experiencia emocional resulta ser la aceptación – evitación).

La toma de conciencia de la emoción es el principio fundamental; una vez que sabemos lo que sentimos, nos reconectamos con las necesidades que están siendo señaladas por la emoción y nos motivamos para alcanzarlas. Sin embargo, las emociones encuentran muchos obstáculos en la persona o en el entorno para poder expresarse de forma natural y de vez en cuando, se disfrazan en movimientos sutiles o en fuertes tensiones musculares que pasan desapercibidas. La vergüenza, la represión, la culpa y el temor desvían su destino y alteran su natural expresión.

Utilizar recursos artísticos como vías alternativas a la palabra, sirven para facilitar a los consultantes entrar en contacto con aspectos de su "sí mismo", que muchas veces ignoran. Tienen la capacidad de cambiar estados de ánimo activando cada una de las estructuras emocionales del cerebro, creadoras de nuestro universo emocional, es más fácil la descripción sensorial, que ayuda a entender mejor lo que nos pasa.

En este entendido y pese a la importancia de este tema no hay investigaciones relacionadas con el arte y su interrelación con la psicoterapia gestáltica en Bolivia; es así como la presente investigación ayudará la comprensión de manera integral de los recursos artísticos y su manifestación dentro la psicoterapia Gestalt, contextualizado en la ciudad de La Paz.

A corto plazo es una invitación a profundizar en el tema replicando en otras áreas del arte, a mediano plazo ayuda a una actualización en el uso estético de los recursos en el espacio terapéutico y a largo plazo sugiere introducir a experimentar el arte como una actitud gestáltica.

Tanto la psicoterapia como la investigación implican un viaje de evolución en la comprensión del uno mismo – el otro y crecimiento que son directamente transferibles al ámbito de la investigación. Las habilidades para entrevistar, la interpretación intuitiva, reflexiva, y la apertura y la empatía son todas ellas, cualidades necesarias en la práctica y en la investigación. (L. Greenberg, 2013. pág. 191).

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

En el presente marco teórico, se desarrolla la fundamentación teórica partiendo de la explicación de conceptos referidos a la descripción y explicación de la terapia gestáltica para investigar el papel de las artes: danza y pintura como recurso terapéutico para ampliar el darse cuenta emocional.

La danza y pintura como arte han sido partes fundamentales de la experiencia humana durante milenios; los cuerpos que se mueven en armonía crean la estética de la danza y la pintura, es así como desde la terapia gestáltica se toma en cuenta la existencia de la persona en relación con el hecho de estar vinculada a un cuerpo, es decir, que no se puede escindir la relación del ser y su cuerpo. El autor gestáltico Latner (2007, p.125), se refiere al respecto como “Una comprensión holística del hombre, es decir, incluye el funcionamiento de su cuerpo físico, emociones, pensamientos, cultura y sus expresiones sociales en un marco unificado”.

En la presente investigación se realizó una revisión bibliográfica y se busca experiencias de las artes de la danza y pintura dentro del espacio terapéutico, asumiendo que sería una forma sorprendente de enriquecimiento del darse cuenta emocional. Es así, como G. Yontef (2016, pg. 52) define a la terapia gestáltica como un “proceso de estar en contacto, alerta con la situación más importante en el campo ambiente/individuo, con un total apoyo sensorio-motor, emocional, cognitivo y energético”.

2.1. BASES EPISTEMOLÓGICAS DE LA GESTALT

La terapia Gestalt es un enfoque humanista, está inspirada en una visión fenomenológica de la realidad, esto implica una mirada en el aquí y ahora y una observación atenta del terapeuta sobre el fenómeno (donde el fenómeno observado es inseparable del observador). (M. Martin, 2010).

La teoría del conocimiento de Kant y la fenomenología de Husserl, forman parte de los antecedentes de esta noción. Estos autores se identifican con una posición epistemológica conocida como fenomenismo, que está contrapuesta al realismo de la metodología científica. Así también, la fenomenología se presenta como un método para pasar de la vivencia individual a la esencia de las cosas. (Husserl, 1913, citado por Martín, 2010, p. 42). El método fenomenológico se desarrolla a través de una sucesión de estadios esenciales.

La fenomenología siendo un método de exploración desarrollado por Husserl (1859-1938) tiene como objetivo investigar la realidad de una forma diferente al que utiliza el método científico; la fenomenología motiva a las personas a apreciar la diferencia entre lo que se está percibiendo y sintiendo realmente en el momento, es la búsqueda de la comprensión basada en lo que es obvio o revelado por la situación.

Así mismo, el existencialismo niega la supremacía de la racionalidad; rechaza lo abstracto, hace énfasis en la experiencia vital individual y directa. La experiencia subjetiva individual es considerada válida. El punto común con la corriente existencialista y las teorías orgánicas es la valoración de la experiencia subjetiva. Se basa en el método fenomenológico, es decir, se centra en la existencia de las personas, las relaciones entre ellos, sus alegrías, sufrimientos, etc., vividos o vivenciados directamente (Frankl, 1999; Mueller, 2002).

2.2. BASES TEÓRICAS DE LA TERAPIA GESTALT

La terapia gestáltica fue formándose por conceptos de la psicología de la forma, donde el cuerpo humano se estudia en su totalidad y no de forma aislada; también tiene aportaciones de la formación psicoanalítica, aportaciones de la psicología existencialista, donde cada individuo debe responsabilizarse de su propia existencia y nada ni nadie es distinto de lo que es, la fenomenología de Husserl, incidiendo fundamentalmente en la descripción de los fenómenos en lugar de su carácter explicativo, el holismo de Jean Smuts, donde se pone en evidencia que el todo es superior a la suma de las partes, el psicodrama de Moreno, con la representación de roles, el concepto de coraza muscular de Reich, que supone que tanto los

estímulos externos como internos pueden resultar un peligro para el organismo y el individuo organiza una armadura corporal para defenderse de ellos, el enriquecimiento que aportan las filosofías orientales del Zen desde el concepto del darse cuenta y el tao con los conceptos de polaridades; y la importancia de ciertos autores como Rank que plantea la lucha por la individuación; Adler con el trabajo sobre la responsabilidad de cada uno; Jung desde el carácter polar de la vida humana y el poder de la individuación; Horney respecto el compromiso humano, la orientación práctica, la importancia de la ubicación en el presente. (M. Martin, 2010)

La terapia Gestalt tiene como objetivo ofrecer una experiencia transformadora al paciente que le permita recuperar esas cualidades y ponerlas en práctica en su relación con el entorno. Perls retoma para la Gestalt los conceptos de Goldstein de autorregulación orgánica, los cuales se refieren a que el organismo es un todo que se regula así mismo y tiende a actualizarse a sí mismo: ser lo que se es y no pretender ser otra cosa. (G. Yontef, 2016)

La psicología de la Gestalt aporta también con el fundamento de figura y fondo, entendiendo por figura aquella que llama la atención dependiendo de la necesidad y que es predominante para nosotros en ese momento, surgiendo esta de un fondo que no se diferencia y es dinámico (Salama, 2002; Ginger y Ginger, 1998) La psicoterapia Gestalt tiene una mirada atenta a cerrar asuntos inconclusos en el aquí y ahora existencial. Conceptos como el aquí y ahora, lo obvio (insight) y el darse cuenta (Awareness) son elementales para comprender la psicoterapia Gestalt (Ginger y Ginger, 1998).

De la misma manera la perspectiva de campo es importante para la psicoterapia Gestáltica, pues permite una visión holista, de este modo cognición, emoción, energía, cuerpo, etc., son aspectos del organismo integral que están completamente interrelacionados, no pudiendo comprenderse uno separado de los otros, ni uno antes o causa de los otros (Salama, 1997).

Por otra parte, se hace necesario mencionar las flexiones de evitación de contacto o Gestalten, las cuales están referidas a la Introyección, la Proyección, la Retroflexión y la Confluencia. Así mismo, cuando se presentan dichas flexiones se puede hablar de inhibición, rigidez,

inconsistencia, incoherencia como características de la experiencia neurótica o psicótica, según sea el caso. Hablamos entonces de un diagnóstico intrínseco a la relación terapéutica (G. Francesetti, 2014, pág. 133).

Otro importante concepto propuesto es la frontera contacto, definida como "el estudio de la frontera que separa al individuo y su medio, siendo en esta frontera contacto, donde se producen los eventos psicológicos" (Zinker, 2000).

2.3. ENFOQUE DE LA TERAPIA GESTALT

La terapia Gestalt es una psicoterapia de métodos de acción y ha sido así desde sus inicios. En *Beyond to Talk Therapy*, Daniel Wiener describe los métodos terapéuticos de acción como "aquellos procesos que tienen los clientes que participan en actividades físicas determinadas por (sugerencia) del terapeuta. (British Gestalt Journal, 2015, Volumen 24 No. 1).

La terapia Gestalt es la precursora también de otros enfoques psicoterapéuticos contemporáneos de acción, como Laura Perls la describió, "experiencial, vivencial y experimental." Estos atributos pueden existir sólo prestando atención a las experiencias corporales en el momento presente. (British Gestalt Journal, 2015, Volumen 24 No. 1). Es esta concepción fenomenológica de la Gestalt la que confiere al cuerpo dicho lugar privilegiado en el proceso.

De la misma manera, este concepto de Ser Total es tomado por el fundador de la terapia gestáltica Fritz Perls, quien decía "Yo no tengo un corazón sino Yo soy mi corazón; es decir que no hay una parte de mí que posea a las demás, sino que soy un organismo integrado y total". Lo que implica que ha de tener en cuenta el organismo en su totalidad, y "no solamente la voz, el verbo, la acción o cualquier otra cosa" (Entrevista a Laura Perls de Edward Rosenfeld en the Gestalt Journal, vol.1,1978). Por otra parte, la actitud Gestáltica está orientada mediante la vivencia, es decir el reconocimiento del Ser en todos sus ámbitos; y es

a través de entender esta integralidad que se puede vivenciar la existencia y la situación particular de cada persona.

La esposa del fundador de la Terapia Gestalt Laura Perls, junto con las esposas de Otto Fenichel y Wilhelm Reich, estudiaron en el popular Gymnastik, estudio de Elsa Gindler en Berlín y pionera en trabajo corporal cuyo enfoque “se distinguió por su interés en el efecto total del trabajo sobre la persona completa y no sólo en el cuerpo de la persona.” Y es así como estas mujeres transmitieron las prácticas de Gindler a sus esposos. (N. Amendt-Lyon, 2017).

Prestar atención al cuerpo fue una parte integral de la terapia Gestalt desde sus inicios, entonces durante los últimos 65 años de crecimiento de la terapia Gestalt, muchas y variadas formas han sido desarrolladas para incluir las prácticas de la consciencia corporal en el trabajo gestáltico. Lo que es importante es que los terapeutas Gestálticos incluyen de manera absoluta la atención a la experiencia del cuerpo en el enfoque holístico de los seres humanos que vienen a terapia en busca de ayuda, y se hace de una manera que en estos días es llamada intersubjetiva; lo que significa que el trabajo terapéutico es el resultado de lo que el cliente y el terapeuta co-crean, junto con la capacidad progresiva para relacionarse auténtica y profesionalmente (S. Gregory, 2014).

En terapia Gestalt poner atención al cuerpo no es un enfoque de “Gestalt”, del cual Isadore From advirtió; a diferencia de otras modalidades de trabajo corporal en las que sus practicantes suelen tratar de mejorar, corregir o curar al cliente; en terapia Gestalt se busca más bien apoyar a él o la cliente en su ajustamiento creativo como un proceso continuo en el campo organismo/entorno (S. Gregory, 2014).

Por otra parte, F. Perls (1975) propone el nombre de terapia de la “concentración” como método propuesto, y la explica como un despertar del organismo, que más tarde lo denomina el continuo atencional (continuum of awareness). Awareness, se ha traducido por “consciencia inmediata” para dotar a la terapia Gestalt de habla española un término propio y cuyo significado vendría a ser “la consciencia inmediata e implícita en el campo” una

consciencia organísmica, a diferencia de la consciencia reflexiva que implicaría solo lo mental (R. Frank 2008, pág. 28).

2.4. PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE LA TERAPIA GESTALT

Los tres principios básicos de la terapia Gestalt podrían enunciarse de la siguiente manera:

- El presente, el aquí y ahora.
- La Atención y aceptación de la experiencia, “El Darse cuenta”.
- La Responsabilidad, como la habilidad para responder a una situación.

Es así como el presente resulta ser la forma que toma el momento actual y dependerá de cada persona aceptarlo, negarse o resistirse a él; lo que Claudio Naranjo, quien trabajo con F. Perls, denomina una moralidad más allá del bien y el mal (Peñarrubia, 2008, p.93). Indicando además que nada existe sin tener en cuenta el concepto del aquí y el ahora; siendo así que para sentir y experimentar este aquí y ahora en las vivencias, se comienza a trabajar con sensaciones, con la experiencia sensorial del paciente; siendo ésta la división fenomenológica de la terapia Gestalt (Peñarrubia, 2008, p. 94).

Es importante tomar en cuenta que el aquí es eminentemente corporal, mientras que él ahora es eminentemente emocional y que ambos están encapsulados por la idea que tenemos de nosotros mismos por el apego a nuestra imagen (J. Albert, 2009, pg. 37). Así mismo, “recuperar nuestro cuerpo” es un proceso que compromete toda nuestra existencia. Siempre habrá nuevas cosas por descubrir porque nuestro cuerpo existe en el aquí y ahora y en ninguna parte más. El aquí y ahora es siempre cambiante (Caldwell, 1999, pg. 172). En este sentido el darse cuenta es entendido como el tomar conciencia, percatarse, estar alerta y atento. “El darse cuenta, implica una percepción relajada y es llevada a efecto por la persona total” (Peñarrubia, 2008, pág. 114).

F. Perls, pensaba que la conciencia, era un aspecto de toda la existencia, orgánica e inorgánica, junto con el tiempo y el espacio. "Estoy seguro de que algún día descubriremos

que la conciencia es una propiedad del universo: extensión, duración, conciencia". (Perls, 1976, p. 29). Lograr restablecer y desarrollar la capacidad de percatarse como un objetivo en sí mismo,

F. Perls propone el entrenamiento en el continuo de la conciencia, se trata de estar abierto a todo aquello que va surgiendo, como si respondiéramos a la frase "ahora me doy cuenta de..." (Peñarrubia, 2008, p.118).

C. Caldwell (1999, p. 110) expresa "la atención es como la luz y el agua: hacen crecer todo lo que tocan "pone de manifiesto la gran labor a nivel terapéutico de la atención o, lo que es lo mismo del darse cuenta o la toma de conciencia. Potenciar en el proceso el tiempo de atender qué me pasa, que siento. Partiendo del hecho innegable de que nuestra primera experiencia como niños es física, lo primero que hemos de aprender a tener en cuenta es nuestro propio cuerpo. La atención inicia mediante estrategias corporales. El cuerpo, por lo tanto, es un punto de partida perfecto en la toma de conciencia. Desde el cuerpo podemos recuperar sensaciones, movimientos, gestos, pensamientos y emociones. (L. Carvajal, 2011, p. 113).

La Gestalt como comenta Claudio Naranjo, es una terapia que da valor a lo que sale y a lo que se hace a través del cuerpo. Así, podemos hablar de la sensación, que (a parte de los cinco sentidos conocidos) incluye también el sentido cinestésico, donde podemos incluir el dolor, la orientación en el espacio, el paso del tiempo y el ritmo donde podemos incluir a la danza. Otro elemento básico es el sentimiento, que aparte de las emociones básicas, incluye también una larga lista de emociones tanto conscientes como inconscientes que inundan nuestras vidas, lo queramos o no. (L. Carvajal, 2011, p. 114).

Por otra parte, Claudio Naranjo (1990), indica que prácticamente todas las técnicas gestálticas pueden considerarse plasmaciones de dos principios: percatarse (awareness) y hacerse responsable de tus vivencias. La terapia Gestáltica tiene como objetivo la capacidad de vivenciar (experimentar). Todo esto para que el paciente integre todas sus partes olvidadas, reprimidas o rechazadas (Claudio Naranjo, 1990, pág. 56).

La utilidad del cuerpo en el aspecto de la responsabilidad es un elemento básico a la hora de entrar a fondo a la experiencia y que el trabajo no se quede en solo palabras. El cuerpo sirve de apoyo a la experiencia y a la toma de conciencia y responsabilidad y esta es la puerta hacia la aceptación (C. Caldwell, 1999, p.143).

2.5. TEORÍA DE EL CAMPO ORGANISMO-ENTORNO EN LA GESTALT

La expresión “campo organismo entorno” se centra en el hecho de hacer contacto y retirarse de él como proceso entre el organismo y su entorno (Perls et al., 1994, p.4, trad. esp. p.5; Cavaleri, 2001). Según la perspectiva gestáltica, el individuo y el grupo social no son una entidad por sí misma sino parte de una misma unidad en interacción, recíproca por lo que la tensión que puede existir entre esto no debe retener la expresión de un conflicto insoluble, sino que es el movimiento necesario dentro de un campo que tiende a la integración y al crecimiento (M. Spagnuolo, 2013, p. 60).

En la teoría de la terapia Gestalt, el concepto de campo es muy importante y viene configurado por las relaciones que se generan en el mismo (teoría de campo) y la percepción construida en una interacción entre el observador y lo que está siendo observado (perspectiva fenomenológica existencial), (Yontef, 2000, p.45). Cualquier proceso, problema, avance creativo, solución a un problema es una función de la relación entre la gente de “el campo” y la observación/percepción es construida fenomenológicamente. No hay una sola verdad objetiva u observación plenamente vigente. De hecho, la actitud fenomenológica existencial no acepta la división sujeto-objeto en absoluto, no acepta la existencia de la subjetividad u objetividad pura.

De la misma manera, la realidad es co-construida por todos los participantes del campo de eventos. Además, un aspecto importante de los fundamentos de la terapia Gestalt es que todas las partes del campo, y, por consiguiente, todos los participantes en la interacción humana, son mutuamente interdependientes. De hecho, todos los sistemas vivos, incluyendo el sistema de la terapia Gestalt, solo pueden crecer por el contacto con lo que está fuera del sistema y asimilando la novedad necesaria (Yontef, 2000, p.45).

El campo en la psicoterapia gestáltica es un proceso, no un sistema (Hodges,1997), cuanto más presente este el individuo en el “entre”, más participa en el campo. A su vez, cuanto más hacia dentro, más introvertido, atrapado por el proceso intrapsíquico, y por lo tanto distraído de la frontera contacto, menos está participando de las condiciones del campo y a sus creaciones. Solo con la presencia plena en la frontera de contacto es posible, para la psicoterapia gestáltica, resolver los problemas específicos de las relaciones humanas (M. Spagnuolo, 2013, p. 101).

2.6. TERAPIA GESTALT RELACIONAL

Dentro del enfoque relacional de la Psicoterapia Gestalt se enuncia que no hay una sola función de ningún ser vivo que sea eficaz sin la participación de los objetos y el entorno, ya sean las funciones vegetativas como la alimentación y la sexualidad, las funciones perceptivas, o las funciones motoras, las emociones, o el pensamiento mismo. Se quiere llamar a esta interacción entre el organismo y el entorno para cada función, el “campo organismo-entorno”. Y se debe recordar que siempre es a tal campo de interacción al que nos referimos, no a un ser aislado. El lugar donde se produce este encuentro es la “frontera de contacto”, que, sin embargo, no separa el interior del exterior, sino que debe entenderse más bien como un “órgano de conciencia” (S. Engelmann, 2016, p. 21).

El término de campo utilizado por Perls y Goodman se remonta a Kurt Lewin, quien utilizó el término “campo” para describir las interrelaciones en una estructura de acción sociocultural, biológica o física específica. Utilizando el concepto de organismo-campo ambiental como metáfora de la experiencia, es posible describir como el ser humano “se convierte en el yo en ti” que es la base de la terapia relacional Gestalt; como una persona se relaciona con el medio ambiente y a través de este proceso se crea a sí mismo, de quién “es” en ese momento. Solo a través de la distinción entre un “yo” y un “no yo” respectivamente un “nosotros” y un “no nosotros”, el “yo” se puede experimentar y describir en autorreflexión. Campo de interacción significa que el organismo y el medio ambiente se influyen mutuamente y que estas funciones y sus interacciones pueden examinarse y

describirse desde el exterior. Estas son las bases del enfoque de la Terapia Gestalt relacional. (G. Yontef, 2000).

Finalmente se podría expresar que la actitud relacional de la terapia Gestalt se aplica a todos los aspectos de la práctica terapéutica, incluyendo la experimentación, la enseñanza, y el diálogo sobre las diferencias entre el terapeuta y el paciente (G. Yontef, 2000).

2.7. LA ESTÉTICA EN LA TERAPIA GESTALT

Lo estético es fundamental en terapia Gestalt, su organización particular de la sensación incluye a la experiencia misma de la belleza, sin estar limitada a ella. Esta misma actitud estética que crea el arte y aprecia la belleza da cuenta también de las armonías y los ritmos de la vida. Lo estético emerge de la experiencia sensible como el ver, escuchar, tocar, e incluso el oler de la vida. Divide a lo vivo de lo muerto (Spagnuolo y otros, 2003).

Por otra parte, la experiencia ordinaria y las creaciones extraordinarias comparten una fuente común: el impulso creativo con las cualidades estéticas de armonía, ritmo, cohesión, vivacidad y otras. Por ejemplo, una niña pequeña que da sus primeros pasos no es precisamente una bailarina cuando tropieza y se tambalea conforme ajusta creativamente sus capacidades en maduración a los desafiantes obstáculos ambientales; pero aun así hay una armonía y un ritmo en su contactar (Ruella Frank, 2001, p.96).

2.8. CORPORALIDAD EN LA TERAPIA GESTALT

Así mismo la capacidad de regulación es la base sobre la que se desarrolla el sentido funcional (operativo, adaptativo) de la propia identidad (Beebeilachmann, 1994, Stern, 1985); el sentido de la propia identidad es primero y principalmente un sentido corporal, vivenciado no a través del lenguaje, sino a través de las sensaciones y de los movimientos corporales (Damasio, 1994, 1999, Janet, 1929; Krueger; 2002, Stern 1985).

Concentrarse en las propias sensaciones corporales mantiene la atención en el interior, lo que facilita la capacidad de percibir las sensaciones corporales, la necesidad y el modo de llevar a cabo esta tarea, orientada a la toma de conciencia es real y propio de la situación. (Casso, 2009, p. 121); Perls la denomina concentración somática, deja ver que el sistema motor a perdido en gran medida sus funciones vitales con contracturas musculares, una relajación deliberada resulta insuficiente, ya que este ejercicio requiere de esfuerzo y eso interfiere en la formación de figura-fondo; por el contrario, la concentración relaja por completo el cuerpo al ponerse en contacto con él permitiendo que surja la Gestalt escondida. (Casso, 2009, p.122).

Así mismo, marcando una clara diferencia entre un ejercicio de relajación y un ejercicio de concentración, en el que la característica primordial será el hecho del esfuerzo que lo convierte en una tarea, una vez se logre la concentración interna la externa se dará naturalmente. (Casso, 2009, p.123).

Podemos ver la importancia del cuerpo en la Gestalt en las siguientes palabras de F. Perls “ (...) esta excitación emocional moviliza los músculos, el sistema motor. Todas las emociones (y sus inhibiciones) se expresan en el sistema muscular. No se puede visualizar la ira sin movimiento muscular. No se puede visualizar la alegría, que es más o menos idéntica con el danzar, sin movimientos musculares. En la pena hay sollozo, hay llanto. Estos músculos se usan para moverse, para tomar el mundo, para palpar el mundo, para estar en contacto” (F. Perls. Sueños y existencias, 1998).

El cuerpo es depositario de todo lo vivido, tanto de lo traumático como de todas aquellas experiencias que nos hacen más conscientes, por lo que esto nos puede ayudar a recuperar parte del conocimiento que hemos ido acumulando y también se halla gran parte de la sabiduría que el ser humano ha ido atesorando a lo largo de su historia. El cuerpo bien utilizado puede ser de gran ayuda en la toma de conciencia y en la construcción de un conocimiento más sano de nosotros mismos (Carvajal, L., 2011, p.77).

2.9. GESTALT Y MOVIMIENTO (CINESTESIA Y EL SIGNIFICADO DEL MOVIMIENTO)

Aunque el movimiento es el denominador común más básico de nuestra existencia, para muchos el movimiento es a menudo considerado como nada más que un cambio de ubicación. El movimiento es, sin embargo, mucho más que esto y necesita una mayor y más precisa descripción para que sea más plenamente comprendido. (R. Frank, 2008). El movimiento es dinámico, relacional y situacional. Como tal, tiene sentido empezar con el movimiento como el punto de partida para mirar la naturaleza del contacto y la sensación del *self* que surge.

Así mismo, sensibilizarnos con nuestras propias experiencias de movimiento es, para R. Frank, un requisito primordial en la organización del ajuste flexible y creativo. A través de la cenestesia, o movimiento en el *awareness*, estamos en la experiencia directa con la situación que estamos viviendo. La palabra cenestesia se deriva del griego *cineo*, “poner en marcha”, y *aesthesis*, “sensación” o “impresión”. La cenestesia es la sensación o sentimiento de nuestros auto-movimientos (Frank, R., 2008)

Es así como se vuelve cenestésicamente consciente cuando se experimenta como una parte de nuestro cuerpo que se mueve en relación con los otros; sentir nuestro peso corporal y las tensiones musculares; y sentir las diversas presiones contra nuestro cuerpo. A través de cenestesia escuchamos o atendemos a nuestros auto-movimientos y sentimos nuestros sutiles ajustes creativos dentro de la situación. Aprendemos lo que somos, como somos y donde estamos. Las experiencias cenestésicas o bien se pueden ocultar de nosotros o son llevadas al *awareness*. Y cuando son traídas a primer plano, se hace disponible una valiosa información sobre nuestra condición y el estado de nuestro mundo. La situación se nos da a conocer a través de una variedad de cualidades sentidas y de combinaciones de cualidades experimentadas a través del movimiento. Las cualidades sentidas no son emociones, sino más bien tonos de sentimientos o afectos específicos; es decir, los continuos de límites como libertad, abrupto- gradual, nivelado-cambiante, alta-baja intensidad, y muchos más. (Frank, R. 2008).

Fluyendo en la corriente del movimiento, estos acontecimientos afectivos son parte de la estructura, función desde la que la experiencia “vivida” viene a la existencia. Los cuerpos sentidos en movimiento son centrales en la co-creación del propio experimentado (Frank, R., 2008).

Experimentar el cuerpo en movimiento con la consciencia desplegada, se trata de moverse, sentir, percibir y darse cuenta sin que las vivencias del pasado y las expectativas interrumpen la plena consciencia del momento y así poder explorar nuevas actitudes, más libres, más vivas. Se puede definir como un viaje consciente a través de la geografía corporal. (R. Frank, 2008).

Es importante evitar el coleccionar técnicas, una práctica muy común al trabajar con Gestalt y movimiento. Laura Perls se refiere a esta visión limitada indicando que “estas combinaciones son una indicación de que no se interpreta correctamente o de que existe una falta de conocimiento de los conceptos básicos de la terapia Gestalt. La terapia Gestalt ni es una técnica en concreto ni una colección de técnicas; la tensión es una clase de energía y la energía es demasiado útil como para ser aliviada sin más; debemos conseguir que está a nuestra disposición, para que la podamos usar para implementar los cambios que necesitamos o deseamos efectuar: el objetivo de la terapia es crear el soporte necesario para permitir que reorganicemos y re-encaucemos nuestra energía (L. Perls, 1994 p.140).

2.10. LA DANZA COMO RECURSO EN LA TERAPIA GESTALT

“A medida que despertamos a la experiencia de nuestro cuerpo en movimiento, nos despertamos a la experiencia del mundo” Maurice Merleau-Ponty

La Danza en la terapia Gestalt está indicada para cualquier persona que desea explorar su mundo interior y mejorar su calidad de vida. Pero, también para aquellas personas con conflictos emocionales que necesiten encontrar una nueva forma de expresión, para personas en determinados períodos de angustia, como las asociadas con la pérdida, la transición o

cambio experimentar enlaces entre el pensamiento, sentimientos y acciones, expresar y manejar sentimientos abrumadores (E. Carabelli, 2012, p.138).

Mediante este enfoque, se confía en que el mejor resultado posible para el momento presente se basa en los apoyos y las limitaciones en el campo del momento presente. Es así, como los terapeutas Gestálticos tienen como objetivo acompañar al consultante a: sentir intensamente lo que es y tomar acciones para correr el riesgo de encontrarse con aquello que es novedoso (S. Gregory, 2014).

En el trabajo corporal el objetivo es ser un cuerpo no es la forma de utilizar el cuerpo, esto supondría un enfoque parcial ya que tú estás en tu cabeza y tienes un cuerpo aquí abajo en alguna parte. Cuando eres un cuerpo y te sientes a ti mismo como un cuerpo entonces eres alguien y cuando no sientes esto es muy fácil sentirse nadie. (Laura Perls, 2004, p.61). El movimiento, el sentimiento y el tono postural, entonces, están inextricablemente entrelazados. Hacen evidentes nuestra experiencia del mundo. Estas experiencias no necesitan la mediación de los pensamientos ni de los conceptos, sino más bien son la evaluación inmediata de la situación por parte de la persona. Este delicado entretrejido, junto con los feedbacks de nuestros órganos sensoriales externos y la tactilidad, forma la base del *awareness*. Cenestésicamente resonantes e informados, sabemos lo que sabemos antes de saberlo. A partir de aquí, las emociones organizan, la cognición toma forma y podemos evaluar mejor la situación (R. Frank, 2008).

Una de las formas más potentes para la toma de contacto es el baile o el movimiento más pautado o expresivo, es una puerta abierta a conectar con la vida y con la esencia motora del ser humano (Lowen, 1998, p.94). El baile va más allá de nuestros patrones y de nuestra personalidad (G. Roth, 1990, p.24).

También el baile es un elemento que facilita tanto la toma de tierra (contacto con el aquí y ahora básico) como la descarga energética, que muchas veces es el paso necesario para poder conectarse con uno mismo. El baile combina la melodía y el ritmo, y esta combinación facilita el desarrollo de la capacidad creativa y la descarga física (Lowen, 1998, p. 94).

2.11. LA PINTURA COMO RECURSO EN LA TERAPIA GESTALT

En la Terapia Gestalt, el objetivo del arte es favorecer el “Darse cuenta” del consultante, hacer consciente lo inconsciente, tomando así la responsabilidad y pudiendo promover cambios en el Aquí y ahora utilizando diferentes herramientas de Arte, las cuales son Pintura/Dibujo, Escultura, Cuentos/poesías, Mándalas, Collage, Trabajos con sueños, Fototerapia, Video-terapia, Marionetas, Música/sonido, Trabajos en la naturaleza, Danza, Psicodrama/ Drama Terapia/ Teatro Gestalt, Diarios de Arte.

En la presente investigación la pintura es una herramienta para ampliar el darse cuenta emocional. En el trabajo psicoterapéutico con la pintura, lo que necesita ser pintado no se debe confundir con pintar lo que uno quiera, aunque eso puede coincidir en algún momento del proceso, es más bien aprender a aceptar lo que quiere ser pintado. Con otras palabras, atender a la figura que quiere emerger, es aprender a retirarse.” (Katharina Widmer, 2006, pág. 89).

La pintura en la psicoterapia se orienta a la relación, paciente terapeuta obra, la realización de las obras son espontáneas como una exteriorización de lo interno, con la finalidad de soltar conflictos, sueños y fantasías. La creación de imágenes se presenta como una manera de llegar a los sentimientos, de crear lo que fue y no fue, de crear lo que soy y cómo soy sobre el dibujo, la pintura y su relación con el ser humano. (Katharina Widmer, 2006, p. 97).

La pintura, sin embargo, trasciende el tiempo, se vincula más allá de la realidad, en dónde lo inexpresable toma cuerpo. En los dibujos, las personas expresan sus sentimientos, y sus emociones, los dibujos son como ventanas hacia el mundo, a través de ellos las personas pueden reconocerse, perciben angustias, temores, fantasías. Entonces la pintura sería la expresividad sin palabras. (E. Carabelli, 2012, p.140). Como se ha observado, el estudio de las artes como herramientas dentro la aplicación de la arte - terapia es un recurso importante de intervención en el marco de la psicoterapia Gestalt.

2.12. LAS EMOCIONES EN LA TERAPIA GESTALT

Uno de los objetivos de las técnicas gestálticas es ayudar a la persona al darse cuenta de los sentimientos, emociones, pensamientos y experiencias como medios que facilitan la expresión, elaboración y la integración de los aspectos del sí mismo, alienados o rigidizados. Las emociones son unificaciones o tendencias a la unificación de algunas tensiones fisiológicas con las situaciones ambientales favorables o desfavorables y en tanto que tales, dan el conocimiento último indispensable. (Perls, Hefferline, Goodman, 2006, p.14).

El sentido etimológico de la palabra emoción, tenemos que proviene del latín (e-motio) y significa “movimiento”, expresión motora hecha a través de la experiencia, sea esta verbal o corporal. Su acepción más primitiva relaciona la emoción con los mecanismos que pone en marcha cualquier ser vivo para mantener su supervivencia. (L. Carvajal, 2011, p.177). Las emociones no son molestias que deben ser descargadas, las emociones son los motores más importantes de nuestro comportamiento, todas las emociones se expresan en el sistema muscular. No se puede visualizar la ira sin movimiento muscular, no se puede visualizar la alegría que es más o menos idéntica al danzar, sin movimientos musculares. (F. Perls, 2010 p. 257).

Las emociones tienen tres componentes físico, cognitivo y espiritual correspondiendo a cuerpo, mente y alma como tres aspectos del organismo. Cualquier emoción, cualquier sensación, se transforma de agradable en desagradable cuando su tensión o intensidad aumenta más allá de cierto límite, en condiciones patológicas el orgullo puede transformarse en vergüenza, el apetito en asco, el amor en odio, entusiasmo y apatía, euforia y depresión son unos cuantos ejemplos de opuestos emocionales. Así la vergüenza, el azoramiento, la timidez y el miedo limitan las expresiones de la persona. Las expresiones se cambian en represiones (F. Perls, 2010, p.256).

Estas reacciones que todos los seres humanos experimentamos como la alegría, la tristeza, el miedo, el amor, el enojo, la vergüenza, manifiestan la consciencia inmediata e integradora de la relación entre el organismo y el entorno. Cada uno experimenta una emoción de forma

particular, dependiendo de sus experiencias pasadas, aprendizaje, carácter y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse, la emoción será entonces la figura en primer plano de varias combinaciones de propiocepciones y de percepciones (F. Perls, 2010, p.258).

Es fundamental lograr ser consciente de la continuidad de la experiencia emocional, una vez que la persona ha comprendido que la emoción no es ninguna amenaza para el control racional de su vida, sino que su guía, suministra la única base con la que la existencia humana se puede ordenar racionalmente, se abre el camino a cultivar la consciencia inmediata continua de sus sabios impulsos (Perls, Hefferline, Goodman, 2006, p.425)

Al mismo tiempo el organismo es una totalidad, en este sentido Kepner analizando a Perls y Cols manifiesta que la mayoría de las personas no se identifican con su cuerpo por el contrario se encuentran fuera del contacto con su ser físico. “en la perspectiva terapia Gestalt, la enfermedad psicológica ocurre cuando una persona aliena lo que es orgánicamente suyo y así desorganiza su funcionamiento” (Kepner, 2000, p. 9) y si eso ocurre con los otros organismos con quienes se va a interactuar el self se rigidiza. En terapia se trabaja con cuatro emociones básicas; alegría, miedo, rabia (cólera), tristeza y siendo las secundarias el amor, la sorpresa, la vergüenza y la aversión. Estas son fruto de la combinación de las primarias (L. Carvajal, 2011, p.114).

La expresión de la emoción en terapia no implica dar salida a la emoción sino, superar la evitación para experimentar fuertemente y expresar emociones previamente coartadas (Greenberg, 1987). Entendiendo la alegría como una emoción placentera experimentada muchas veces como un interés o entusiasmo por algo, el miedo es una emoción displacentera y tiene una función apremiante orientada a la supervivencia, a provocar que uno escape del peligro, es una respuesta transitoria que disminuye una vez que la persona ha escapado del peligro cuando se evoca el miedo la acción se detiene, se controla vigilantemente el entorno y se hacen planes para escapar o evitar la situación peligrosa, el miedo viene acompañado muchas veces del enfado. El enfado o rabia es una emoción poderosa que tiene un profundo

impacto en las relaciones sociales y en la auto organización; con frecuencia, dirigimos el enfado hacia seres queridos, cuando percibimos que nos han tratado mal; la expresión típica del enfado pretende corregir esta situación o evitar que se repita. La tristeza aparece por el distanciamiento, la separación o la pérdida del vínculo; las formas psicológicas de separación incluyen el sentimiento de ser dejado de lado o una sensación de no pertenecer, ser incapaces de comunicar o expresar nuestros verdaderos sentimientos, sentirnos olvidados y, por supuesto, lamentar la muerte o pérdida de un ser querido (Greenberg, 1987).

La falta de habilidad para enfrentarse a situaciones desagradables moviliza el azoramiento y la vergüenza. La timidez es el estadio preferenciado de la vergüenza cuyo contra polo es el orgullo, la emoción que corresponde a las situaciones inconclusas es el resentimiento, cuya comprensión no es posible antes de que se haya captado el significado de la actitud de aferramiento (F. Perls, 2010, p.258).

2.13. DARSE CUENTA EMOCIONAL

Tomar conciencia inmediata e implícita (percatarse) de la expresión motora (emoción), busca encontrarse con uno mismo, ser consciente, la versión actual de conócete a ti mismo a través de las emociones (Caldwell, 1999, p.100). La consciencia se define como un continuum de experiencia caracterizado por el contacto, por la percepción sensorial, por la excitación y por la formación de Gestalt. La consciencia indica una cualidad del contacto, es la “presencia” en la frontera de contacto que hace posible, la fluidez y espontaneidad del contactar (G. Francesetti, 2005, p. 249).

Ser consciente es centrar la atención en el aquí, en el presente y ahora (Caldwell, 1999, p.101) El darse cuenta nos hace estar más en el aquí y ahora, hace que nos demos cuenta de lo que nos está pasando, de lo que estamos sintiendo y de lo que somos (L. Carbajal, 2011, p.77). La conciencia inmediata de y la capacidad para soportar emociones no deseadas son la *conditio sine qua non* para una curación con éxito; estas emociones se van a descargar cuando se conviertan en funciones del yo (ajuste creativo). Este proceso, y no el proceso de recordar, constituye la vía regia a la salud (Perls, F. 1992, p.263).

LA SESION TERAPEUTICA

El objetivo de la psicoterapia dentro del espacio terapéutico, es ampliar las posibilidades perceptivas del consultante, con el fin de sostener la espontaneidad del proceso de contacto del consultante con el terapeuta, es crear en el aquí y ahora un contacto más espontáneo, menos ansiógeno, que constituye la garantía para mejorar el modo en el que el paciente se va a relacionar también afuera. (Spagnuolo, 2010).

La relación terapéutica, representa un modo en el que el consultante implícitamente da al terapeuta (y, asimismo) la ocasión de rehacer una historia relacional. Dentro del espacio terapéutico Gestaltico, el terapeuta se ve asimismo y al consultante no como entidades separadas sino como una totalidad dialógica, (Spagnuolo, 2010), en este sentido el consultante es parte del diálogo con el terapeuta y que abre al consultante la posibilidad de superar la ansiedad relacional.

El consultante que trabaja con el recurso de la danza y la pintura trabaja con el movimiento, la postura, la consciencia de su corporalidad dentro de un espacio creado conjuntamente con el terapeuta. Son dos partes en una relación horizontal, también conocemos otros nombres que se le da al consultante, como paciente y cliente. El significado de paciente viene del latín padecer, sufrir. Se dice del sujeto que recibe o padece una situación difícil, la palabra cliente viene del latín clien-enfis, persona que utiliza con asiduidad los servicios de un profesional o de una empresa.

CAPITULO III

3. METODOLOGÍA

El presente documento, asume un proceso de investigación desde el enfoque Gestáltico centrado en el estudio de la persona a nivel integral, que busca identificar pautas de acción y ampliar la conciencia para el desarrollo humano “las artes como recurso psicoterapéutico Gestáltico en el ampliar el darse cuenta emocional en el consultante”. El proceso de delimitación metodológica conlleva una revisión documental sobre el tema, y un encuentro cara a cara con los actores que participan en el proceso terapéutico.

3.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Este trabajo de investigación se encuentra enmarcado dentro de una perspectiva de la Gestalt, el estudio abordó una revisión bibliográfica del tema y se recurrió a documentos con enfoque gestáltico, con la motivación de contribuir al avance de la teoría en el propio contexto. Sin embargo, también se toma en cuenta las experiencias de la practica terapéutica, sobre todo en el recurso de la danza y pintura.

Como refiere Hernández (2008), un diseño es un plan o estrategia que ha de aplicarse para obtener la información que se desee, por tanto, la metodología que se manejó en el presente estudio fue un diseño cualitativo de tipo descriptivo, transversal.

La **investigación cualitativa** es el método científico de observación para recopilar datos no numéricos y que observadores cualificados pueden informar con objetividad, claridad y precisión acerca de sus propias observaciones del mundo social, así como de las experiencias psicológicas de los demás (Fernández 1996, pág.3). en la presente investigación se trabajará con una síntesis conceptual.

Lo descriptivo natural “entendido como el propósito de describir la organización y desarrollo natural del fenómeno, analizar y explicar las propiedades y relaciones de la variable tal como se presentan y desarrollan en la realidad”. (Tintaya 2019, pág. 62).

Con este fin se realizó la recolección de la información de manera transversal, que da cuenta de la existencia de una relación de causalidad entre dos o más variables en un momento determinado. Busca establecer si una variable influye en otra, si las variaciones de la variable independiente (VI) determina las variaciones en la variable dependiente (VD). La fórmula es $X \rightarrow Y$ (Tintaya 2019, pág. 96). Así mismo dentro de la investigación descriptiva se hizo una relación bibliográfica de los mismos.

Comprometerse con la investigación centrada en la relación, requiere que el investigador se entregue a lo que surja en la atención plena, momento a momento en esto radica tanto el reto como la posibilidad en el esfuerzo de investigación (L. Greenberg, 2003, pág. 204)

3.2. VARIABLES

De acuerdo con Tintaya (2015, pág. 64) “las variables son herramientas fundamentales para el estudio de las ciencias”, además considera que “Las variables son procesos reales, fenómenos de la realidad accesibles a los sentidos visuales, auditivos, gustativos, olfativos y cenestésicos, accesibles a la experiencia sensible y afectivo emocional, asequibles al entendimiento y a la vivencia”. En este sentido la presente investigación presenta las siguientes variables de estudio:

VARIABLE INDEPENDIENTE:

Arte (recurso integral danza, pintura)

Danza

Es el movimiento expresivo (danza) que facilita el contacto con el aquí (corporal) y ahora (emocional) básico que combina la melodía y el ritmo, y esta combinación facilita el desarrollo de la capacidad creativa. (L. Carvajal, 2011).

Pintura

Representaciones gráficas que usa el color y la forma como medio de autoexpresión en primera persona. (K. Widmer, 2006).

VARIABLE DEPENDIENTE

Darse cuenta emocional

Consciencia inmediata e implícita (percatarse) de la expresión motora (emoción) (G. Francesetti, 2005).

3.2.1. CONCEPTUALIZACIÓN OPERACIONAL

Para la observación de la realidad psicológica se requiere un proceso de Operacionalización de las variables cualitativas. En ese sentido se requiere la deconstrucción de un conocimiento teórico hacia la conceptualización operacional de las variables.

TABLA 1. DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

VARIABLES	DIMENSIONES
Danza (movimiento expresivo)	La danza se define como movimiento expresivo que permite reconocer la conciencia de sí mismo.
Pintura (representaciones gráficas)	La pintura se define como un medio expresivo que se da a través de la representación gráfica.

Fuente: Elaboración propia 2021

TABLA 2a. DEFINICION CONCEPTUAL DE VARIABLE DEPENDIENTE

VARIABLES	DIMENSIONES
<p>Darse cuenta emocional Consciencia inmediata e implícita (percatarse) de la expresión motora (emoción) “Conócete a ti mismo a través de las emociones”</p>	<p>Expresión motora (emoción)</p> <p>Significa “movimiento”, expresión motora hecha a través de la experiencia, sea esta verbal o corporal.</p> <hr/> <p>Contacto con zona interna de emociones y sensaciones físicas, zona externa de tomar conciencia del entorno, zona intermedia pensamientos, imaginación, recuerdos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contacto • Percepción sensorial • Excitación • Formación de Gestalt.

Fuente: Elaboración propia 2021

TABLA 2 b. DEFINICION CONCEPTUAL DE VARIABLE DEPENDIENTE

VARIABLES	DIMENSIONES
<p>Darse cuenta emocional</p>	<p>Contacto y responsabilidad</p> <p>El contacto hace referencia a la relación, respecto a la formación de una figura de interés que destaca en el fondo del campo organismo/entorno. Donde la responsabilidad es la capacidad de responder por nosotros mismos.</p>

	<p>Contacto</p> <p>Novedad</p> <p>Excitación</p> <p>Habilidad para responder</p>
	<p>Autorregulación en el darse cuenta emocional</p> <p>Proceso de contacto con el entorno que permite satisfacción de necesidades fisiológicas, afectivas, cognitivas y espirituales del organismo vivo. Zona interna de emociones y sensaciones físicas. Zona externa de tomar conciencia del entorno. Zona intermedia pensamientos, imaginación, recuerdos y asimilación de la novedad.</p>

Fuente: Elaboración propia 2021

3.3.2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Según el doctor Tintaya; “La operacionalización de las variables es un trabajo de transformación de las variables abstractas y generales en variables concretas y específicas directamente observables en la realidad. Este trabajo implica de ciertas condiciones, como tener un conocimiento conceptual y teórico de las variables, el contacto y la observación de la realidad” (Tintaya 2016, p. 72).

La categorización en el proceso de operacionalización de variables permite la construcción de una categoría criterial basada en presencia o ausencia, lo cual da paso a la interpretación de las variables.

TABLA 3. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variables	Dimensión	Indicador	Ítems*	Medidor	Instrumento	Técnica
	Movimiento expresivo (danza)	Conciencia de las sensaciones corporales	C. ¿Usted considera que nuestras historias físicas emocionales e intelectuales, viven en el cuerpo y se activan en el movimiento y la expresión del mismo, permitiendo de esta manera descubrir nuevas posibilidades de ser y hacer? ¿Por qué?	Presencia Concentración somática	C U E S T I O N A R I O	E n t r e v i s t a s
		Plena conciencia del movimiento	3. ¿Te es cómodo abrirte a una expresión corporal más espontánea y auténtica? ¿Por qué?	Presencia Conciencia de percibir, sentir y moverse		
	Medio de Autoexpresión (pintura)	Expresión gráfica por medio del color y la forma	9. ¿Te interesa trabajar con el movimiento, pintura, para desbloquear partes fijadas y olvidadas de tu cuerpo y emociones? ¿Por qué?	Presencia Expresión gráfica percibida en primera persona		
		Interés de la expresión de sí mismo	10. ¿Te interesaría expresar tu danzar por medio de la pintura para aprender a mirarte y mirar tu entorno de otra manera? ¿Por qué?	Presencia de la novedad		

TABLA 4. OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

Variab les	Dimensión	Indicador	Ítems	Medidor	Instrument o	Técnica
	Consciencia inmediata e implícita (percatarse)	Atención en la expresión motora	1. ¿Cuándo buscas un recurso que te ayude a sentirte mejor, te es habitual poner atención a tu cuerpo? ¿Por qué?	Presencia, atención en las emociones	C U E S T I N O A R I O	E N T R E V I S T A S
		Vivencia del presente	D. ¿Considera que la danza y la pintura son importantes en el ajuste creador dentro del proceso terapéutico? ¿Por qué? 3. ¿Te resulta habitual contactarte contigo mismo desde el movimiento creativo, la danza o pintura? ¿Por qué?	Presencia de lo creativo Presencia de ajuste creativo		
	Atención en las sensaciones corporales (percepción sensorial)	A. ¿Usted cómo terapeuta utiliza la danza y la pintura como recurso para ampliar el darse cuenta emocional en sus consultantes o pacientes? ¿Por qué? 6. ¿Durante las anteriores preguntas te es habitual contactarte con tu presente en el aquí y el ahora? ¿Por qué?	Presencia de danza y pintura como recurso Presencia de contacto			
Expresión motora (emoción)	Responsabil idad	8. ¿Cuándo practicas danza o estás en movimiento te es habitual tomar conciencia de aquellos movimientos automáticos y rigideces en tu cuerpo? ¿Por qué?	Presencia en la práctica de la habilidad para responder la situación			

Autorregulación	Interna	<p>B. ¿Usted considera que la conciencia en acción o movimiento de las sensaciones, sentimientos, y emociones, impactan en el consultante dentro del espacio terapéutico? ¿Por qué?</p> <p>7. ¿Te resulta habitual contactarte con tu respiración y relajarte de esta manera? ¿Por qué?</p>	<p>Presencia en el movimiento y las sensaciones.</p> <p>Presencia de relajación</p>		
	Externa	<p>4. ¿Te resulta frecuente explorar otras formas de moverte, expresar y relacionarte contigo misma y con los demás? ¿Por qué?</p>	<p>Presencia en la exploración</p>		
	Asimilación	<p>2. ¿Cuándo encuentras bloqueos físicos y/o emocionales, acudes a la relajación muscular en tu cuerpo? ¿Por qué?</p>	<p>Presencia en la relajación</p>		

3.3. SUJETOS DE INVESTIGACIÓN

El número de sujetos de investigación son 6, que presentan las siguientes características:

Tres psicoterapeutas

- Profesionales con especialidad en psicoterapia gestáltica.
- Que trabajan con consultantes aplicando el arte como recurso en el espacio terapéutico.
- Con presencia y contacto en la frontera.
- Que preste atención y concentración en las emociones.

Tres consultantes:

- Personas que van a terapia individual o grupal con enfoque gestáltico, que experimentaron en su proceso terapéutico con la danza y o la pintura.
- Sin distinción de sexo.
- Sin distinción de edad.
- Que viven en la ciudad de La Paz.

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

La organización de la técnicas e instrumentos de investigación se clasificarán en el proceso de recolección de la información y el proceso de análisis de la información

Recolección de la información

- La técnica de la entrevista en profundidad en la investigación comprende el proceso de recolección de información de tipo cualitativo y “como el encuentro cara a cara entre el entrevistador y el entrevistado que versa sobre un determinado tema” (Coolican, 1994, p. 135), donde existe una intencionalidad principal de adentrarse en la vida del otro, penetrar y detallar en lo trascendente,

descifrar y comprender los gustos, los miedos, las satisfacciones, las angustias, zozobras y alegrías, significativas y relevantes del entrevistado” (Robles, 2011, s/n)

- El instrumento es un cuestionario con preguntas abiertas que guiará la entrevista semiestructurada, donde se mantiene la estructura básica de la entrevista y permite una conversación guiada entre investigadores y entrevistados. La característica principal es que existe flexibilidad en la formulación de las preguntas que pueden presentar respuestas que buscan profundizar el tema.

Es importante recordar que el entrevistador planifica la entrevista y prepara de antemano las preguntas que se hará al sujeto. La misma se realizará por medio de un cuestionario con preguntas abiertas.

El procedimiento de elaboración del cuestionario fue elaborado por la investigadora y de la realización en base a la terapia focalizada en las emociones postulada por L. Greenberg en 2015 en la revista de psicoterapia “mentalización”. Porque toma en cuenta: El darse cuenta, aceptación, movilización de energía, contacto, formación y destrucción de Gestalt.

Proceso de análisis de la información

La técnica de revisión bibliográfica parte del material en relación con el tema, es una técnica dónde se recolecta la información, en un proceso de fichaje en base a ejes temáticos previamente determinados en relación con las variables, como también estrategias procedimentales.

La técnica del análisis bibliográfico se entiende como la recopilación de datos mediante el análisis documental, recopilando la información contenida en documentos, bibliografía, relacionados con el problema estudiado, esta técnica se aplica para la investigación y elaboración del marco teórico.

La Técnica del análisis de contenido de cuestionarios semiestructurados, es un tipo de análisis cualitativo y busca extenderse al contenido latente de los mensajes, se basa en el sentido de los temas relacionados con las variables, y pretende escribir de manera pragmática las circunstancias en las que se da en el contexto terapéutico Gestáltico.

El Procedimiento que se seguirá es el siguiente:

Después de la entrevista, se transcribe de manera textual las preguntas y respuestas de los entrevistados; donde:

- Se selecciona las citas textuales de los entrevistados, tomando en cuenta la secuencia de los mensajes.
- Se realiza el pre análisis comparativo
- Y se sistematizan los resultados sacando conclusiones.

3.5.1. DESCRIPCIÓN DE LOS INSTRUMENTOS

El cuestionario semiestructurado dirigido a los psicoterapeutas Gestálticos está conformado por cinco preguntas activadoras, las cuales hacen referencia al tema y cinco preguntas complementarias que permiten la explicación con mayor profundidad. El tiempo de duración de la aplicación del instrumento es de 45 a 90 minutos.

El cuestionario semiestructurado de los consultantes está conformado por diez preguntas activadoras, que se complementan con preguntas que amplían las respuestas. El tiempo de duración de la aplicación del instrumento en promedio es de 90 minutos.

3.6. AMBIENTE DE INVESTIGACIÓN

La realización de esta investigación será virtual, mediante la plataforma del zoom meeting y WhatsApp, cuyo requerimiento es que tenga señal de wifi, posteriormente se aplicará un cuestionario por entrevista. Se trabajará con tres terapeutas con enfoque Gestáltico cuyo recurso terapéutico sea la danza y pintura. Los consultantes serán tres (adultos) sugeridos

por los psicoterapeutas gestálticos, las cuales tendrán diez preguntas mixtas (abiertas y cerradas) que se enviarán vía online.

3.7. PROCEDIMIENTO

Se aplicó la técnica de entrevista en profundidad en base a las condiciones de una entrevista postulada por el PhD. P. Tintaya (2014, p 285) a los psicoterapeutas Gestálticos que utilizan como recursos integrativos terapéuticos la danza y pintura, con el objetivo de acompañar en la construcción de Gestalt de figuras claras y de poder de los consultantes, que les permitirá darse cuenta de sus emociones.

Así mismo se aplicó un cuestionario con preguntas abiertas, cerradas y mixtas a consultantes de terapeutas Gestálticos que como recurso terapéutico usan la danza y pintura.

Se implementó técnicas de investigación (entrevistas y cuestionarios) como los instrumentos de acopio de información en base a los resultados del cuestionario. Se elaborará registros de información que ayuden a la presente investigación.

Primera actividad. - Organización escenario de estudio, se ubicará a personas que sean parte de la investigación como los psicoterapeutas Gestálticos los cuales aceptan o rechaza la invitación de ser parte de la investigación.

Segunda actividad. - Coordinación con los psicoterapeutas Gestálticos para la aplicación de la entrevista.

Tercera actividad. - Puesta en acción del protocolo de investigación, con la aplicación de las técnicas de investigación en este caso los instrumentos de acopio de información.

- Realización de la entrevista individual, aplicación de los guiones de entrevista, registro de información en cuadernos de campo a través de equipos de audio.
- Acopio de análisis de documentos.

Cuarta actividad. - Actividades de cierre y salida de campo

- Observación del cumplimiento de las actividades de investigación
- Revisión de la información acopiada
- Número de personas observadas
- Número de entrevistas realizadas
- Número de registros de observación llenadas
- Documentos, obras, creaciones acopiadas
- Agradecimientos, despedida y compromiso de devolución de los resultados de la investigación

Quinta actividad. – Describir en el trabajo de campo, si se encontró apoyo y compromiso, dificultades, límites y experiencias negativas, por parte de los sujetos de investigación. Por estas razones se tuvo que redefinir las actividades de campo en función del objetivo.

CAPITULO IV

4. ANALISIS DE LOS RESULTADOS

Después de definir el problema, los objetivos e hipótesis y se ha realizado la fundamentación teórica – metodológica, este capítulo presenta los resultados obtenidos en el proceso de recolección de la información, buscando conocer si el arte en la psicoterapia gestáltica es un recurso integrativo que amplía el darse cuenta emocional en consultantes de la ciudad de La Paz. Para ello se entrevistó a terapeutas gestálticos y consultantes que participan en una terapia gestáltica.

4.1. SUJETO DE ESTUDIO

La persona que participa en la terapia gestáltica es un ser humano holístico, es un organismo con cuerpo y mente integral, un ser social que necesita el contacto consigo mismo, con las personas, con el medio ambiente y pueda desarrollar - sobrevivir. Si bien la persona es un individuo con características internas también es un ser en interacción activa.

Las personas que participan en la terapia gestáltica, en total son seis sujetos, tres terapeutas gestálticos y tres consultantes. En siguientes cuadros se describen su actividad profesional.

Cuadro N° 5 LAS PERSONAS EN TERAPIA GESTÁLTICA		
Terapeutas Gestálticos	Dos mujeres y un varón	Etapa de desarrollo de adultos entre 40 – 60 años
Consultantes	Dos mujeres y un varón	Etapa de desarrollo adultos Entre 40 – 50 años

Fuente: Elaboración propia cuestionario personal 2021.

En el cuadro 5. Se describe que los profesionales de la terapia Gestáltica se relacionan con el cuidado y desarrollo del ser humano a nivel personal y social. Si bien se observa la presencia de dos mujeres y un varón.

La acción terapéutica es una práctica que requiere un proceso de formación continua, como requisito es hacer autoconocimiento y supervisión y cursos de actualización. En general las personas han atravesado un proceso de madures para formar un perfil profesional de psicoterapeutas. En esta investigación se identifica que los expertos están en la etapa de desarrollo adulto con un promedio de edad de 40 - 60 años.

Por otro lado, también se observa que las consultantes entrevistadas son dos mujeres y un varón y que están en un promedio de 40 – 50 años.

Cuadro N° 6 FORMACIÓN ACADÉMICA		
INDICADOR	TERAPEUTA	CONSULTANTE
Formación académica	Todos tienen formación de maestría en Psicoterapia Gestalt. Dos tienen una formación de licenciatura en psicología y uno en Administración de empresas y Coach Gestalt. Todos tienen formación en arte.	El grado académico es a nivel de licenciatura dos personas y a nivel técnico una persona.

Fuente: Elaboración propia cuestionario personal 2021.

El cuadro 6 muestra que los terapeutas de la Gestalt entrevistados cuentan con una formación a nivel post grado, maestría en psicoterapia Gestalt, lo que muestra que están en una continua actualización. Es importante resaltar que también tienen una formación interdisciplinaria debido a que ellos también participaron bajo sus experiencias en talleres artísticos dentro la psicoterapia Gestáltica como la música, danza y pintura.

En el caso de los consultantes también se observa que son personas con una formación académica de pregrado, con formación técnica en computación y licenciatura.

Cuadro N° 7 ACTIVIDAD LABORAL		
INDICADOR	TERAPEUTA	CONSULTANTE
Actividad laboral	La práctica laboral se caracteriza por combinar una actividad de profesional independiente con la terapia y actividad académica.	Dos personas trabajan de manera independiente, y una persona trabaja en ONG. Como administrador de empresa.

Fuente: Elaboración propia cuestionario personal 2021.

Respecto a la actividad laboral el cuadro N° 7 presenta que los terapeutas gestálticos trabajan en centros de atención privados de manera independiente, práctica la docencia en Universidades del Estado como también en Universidades Privadas.

La práctica terapéutica gestáltica en los entrevistados tiene una trayectoria mínima de 6 años y máxima de 12 años que refleja una significativa experiencia laboral. La interacción que tiene el terapeuta con el consultante puede relacionarse con su desarrollo profesional.

El terapeuta uno varón tiene contacto con consultantes que están en el mundo empresarial y lo enfoca desde un proceso de terapia grupal. En los casos de las terapeutas mujeres su población meta son niños, niñas, adolescentes y jóvenes, que han trabajado con mujeres. Por tanto, las temáticas que abordan están relacionados con problemáticas de desarrollo humano con temas de habilidades sociales, o afirmación de identidad y violencia de género.

En el caso de los consultantes ellos trabajan en actividades independientes y en organizaciones no gubernamentales.

Cuadro N° 8 PRÁCTICA TERAPÉUTICA		
INDICADOR	TERAPEUTA	CONSULTANTE
Práctica terapéutica	Dos tiene experiencia de 12 años y uno 6 años.	

	La población con la que trabajan es: Adultos mayores, Niños/as, adolescentes, jóvenes y mujeres.	Dos personas participan en una terapia que utiliza la danza y una persona danza y pintura.
		Todos son personas adultas
	Todos implementan el arte, combinando música y danza y dibujo.	La estrategia se aplica principalmente en la etapa del proceso de terapia.

Fuente: Elaboración propia cuestionario personal 2021.

Según el cuadro N°8 y respecto a los psicoterapeutas gestálticos se identifica que su experiencia laboral como terapeuta como máximo es de 12 años y como mínimo 6 años.

Lo cual nos muestra que tienen experiencia en el trabajo como psicoterapeutas, usando como recurso el arte.

Respecto a los consultantes se identifica que las personas entrevistadas son adultas con una educación media. El arte se utiliza en el proceso de terapia como una herramienta integrativa y no tanto en la fase del diagnóstico. Los consultantes son personas que tienen una dificultad que la expresan en terapia a través del movimiento y de la representación gráfica.

Cuadro N° 9 PROBLEMÁTICAS		
INDICADOR	TERAPEUTA	CONSULTANTE
Problemáticas que se expresan en la terapia	Asesoramiento en habilidades de liderazgo. Acompañamiento a situaciones de clínica Gestáltica, traumas. Afirmación de identidad y habilidades sociales.	Necesidad para fortalecer el autoconocimiento. Estrategias para afrontar traumas.

Fuente: Elaboración propia de entrevista de datos referenciales, 2021.

De acuerdo con el cuadro N° 9 la problemática que se aborda en la terapia gestáltica desde la mirada del terapeuta se da desde la perspectiva del ámbito clínico. Con su presencia acompaña al consultante a explorar sus propios miedos con la finalidad de que sea más consciente de su forma de hacer contacto. Estar en el presente es un estar en la realidad de la situación.

ESQUEMATIZACION DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION

	Experto 1 Psicoterapeuta gestáltico	Experto 2 Psicoterapeuta gestáltico	Experto 3 Psicoterapeuta gestáltico
Nombres	J. A.	I.L	D.M.
Arte aplicado	Danza	Danza y Pintura	Danza y Pintura
Conciencia de la sensación	<p>Pregunta 2</p> <p>Lo mismo, no? que la primera pregunta te puedo decir que el movimiento es vital para que tú puedas realizar una sesión diferente o una sesión si quieres llamarle dramática pero dramática en el sentido de, que la persona pueda llegar a estas sensaciones, sentimientos y emociones entonces yo considero particularmente que esta pregunta está bien relacionada a el trabajo corporal o el trabajo en movimiento que se pueda hacer como te digo estas sesiones donde hay una persona escuchando estática y una persona comentando</p>	<p>Pregunta 3</p> <p>lo que hacemos es trabajar <u>en la frontera contacto aquellas experiencias que se vayan activando como decíamos con el movimiento, con la conciencia en el cuerpo, porque si efectivamente nuestro cerebro puede recordar algunas cosas y las recordamos como mejor nos parece, muchas veces son diferentes a lo que ha sucedido, si preguntamos a varias personas sobre un evento cada quien va a contarte una historia distinta, pero la <u>memoria del cuerpo difícilmente olvida y puedo llevarte a situaciones que la persona de las que la persona</u></u></p>	<p>Pregunta 2</p> <p>Si, definitivamente, definitivamente ayuda bastante en el darse cuenta de sensaciones sentimientos, emociones, en movilizar, moviliza y ayuda en el darse cuenta, he tenido la experiencia de ser yo participante de un grupo en el cual, se va trabajando sensaciones emociones que surgen y se las va expresando en un dibujo en algo que lo expresen, en algo que no tiene que ser concreto no, como se pueda y a la vez, poderlo expresar con baile, eso me ha parecido muy muy muy lindo, en mi experiencia no, en el proceso de formación, hemos podido replicar esto en grupos de adolescentes Y si</p>

	<p>su conflicto su problema lo que le aflija estática también no funciona tanto como cuando uno utiliza el movimiento o lo que tú llamas la conciencia en acción o en movimiento definitivamente considero que es vital para hacer sesiones para conseguir una transformación en el paciente, Mira en mi experiencia si uno se maneja en la superficie de lo que te exponga un cliente, paciente o consultante en la superficie, no vas a lograr mucho cambio en lo que comenta o transformación como estamos lo estamos llamando como cuando tú logras que esta persona empieza a hablar desde sus sensaciones en primer lugar muy probablemente desde las emociones, es vital si uno no logra eso no hay cambio Si no es</p>	<p><u>no está de todo el consciente pero que puede trabajar,</u> puede hacerlo consciente, darse cuenta y activar su energía para poder modificar la situación</p>	<p>realmente funciona tal vez ayuda más que las personas tengan un previo proceso no, de proceso individual, donde ya se hayan trabajado algunos temas no, haya un avance de un proceso y es esta parte ya del del del grupo trabajar no, a partir del movimiento, expresión de sentimientos, se facilita definitivamente.</p>
--	--	--	--

	solamente un intercambio de ideas donde no se ha tocado al cliente o consultante en cuanto a su conflicto o problema que tenga no.		
Conciencia movimiento	<p>Pregunta 2</p> <p>el trabajo en movimiento que se pueda hacer como te digo estas sesiones donde hay una persona escuchando estática y una persona comentando su conflicto su problema lo que le aflija estática también no funciona tanto como cuando uno utiliza el movimiento o lo que tú llamas la conciencia en acción o en movimiento definitivamente definitivamente considero que es vital para hacer sesiones para conseguir una transformación en el paciente.</p>	<p>Pregunta 5</p> <p>me ha tocado trabajar con un terapeuta que él hacía karate antes de ser terapeuta y recuerdo que en uno de los trabajos que estaba realizando con él, recuerdo que la muchacha que estaba contando sobre su temática hablaba y todo el tiempo hacía un movimiento con su mano al hablar y ese terapeuta cómo sabía mucho de movimientos de las manos del Karate, le decía haz este movimiento de nuevo y ella lo volvió a realizar y se puso a llorar y le dijo ahora haz este movimiento con la otra mano y ella se puso a practicar y se calmo y le dijo ahora haz este movimiento y este</p>	<p>Pregunta 3</p> <p>Sí, Hay muchas cosas que sí están en determinadas partes del cuerpo y el movimiento definitivamente ayuda a que nos demos cuenta con esta tensión por ejemplo, que podemos sentir, con este nudo no, que aparece en la garganta, que no nos permite poder decir algo, Entonces definitivamente ayuda el movimiento, el movimiento ayuda a poder sacarlo hasta Casi expresarlo, definitivamente el darse cuenta ayuda a los pacientes no a darse cuenta, y en mi propia experiencia y en mi formación he podido experimentar y esto ayuda a que lo veas más</p>

		<p>movimiento, y te comento que no hubo palabras en esta sesión, pero ella dijo que en realidad el le dio la solución a lo que había sucedido en su vida, no comento que es lo que sucedió, a mí me dio la impresión de que ha sufrido algún tipo de ataque corporal y ella no ha podido más que reaccionar quitando la situación o a la persona del medio, pero no ha podido defenderse entonces era como completar la imagen de un cuadro,</p>	<p>claramente que había estado pasando y que habías estado haciendo también.</p>
<p>Experiencia y ajuste creativo</p>	<p>Pregunta 2</p> <p>Mira en mi experiencia si uno se maneja en la superficie de lo que te exponga un cliente, paciente o consultante en la superficie, no vas a lograr mucho cambio en lo que comenta o transformación como estamos lo estamos llamando como cuando tú logras que esta persona</p>	<p>Pregunta 4</p> <p>Pienso que la danza, el movimiento, la pintura y cualquier tipo de arte, es una Hermosa forma de un ajuste creativo es como encontrar la belleza de lo que puede llegar a ser una experiencia no, hay tantas emociones tanto a situaciones desagradables vividas, sobre todo lo</p>	<p>Pregunta 2</p> <p>definitivamente ayuda bastante en el darse cuenta de sensaciones sentimientos, emociones, en movilizar, moviliza y ayuda en el darse cuenta, he tenido la experiencia de ser yo participante de un grupo en el cual, se va trabajando sensaciones</p>

	<p>empieza a hablar desde sus sensaciones en primer lugar muy probablemente desde las emociones, es vital vital si uno no logra eso no hay cambio Si no es solamente un intercambio de ideas donde no se ha tocado al cliente o consultante en cuanto a su conflicto o problema que tenga no.</p> <p>Pregunta 3</p> <p>en mi experiencia que, cuando tú hablas desde una situación intelectual tu historia, tu historia personal etcétera desde un punto de vista intelectual realmente para mí es como un saludo a la bandera nada más, va haber cortesía ganas de, lo que tú quieras en la sesión terapéutica, pero no vas a poder tocar al consultante o paciente lo que quieras llamarle, si no utilizas</p>	<p>que es Latinoamérica y lo que es nuestro país, con estos bajos recursos económicos, con tantos problemas políticos que, el trauma es algo que se da día a día no, es algo que como en otros países se puede dar una vez en la vida, nosotros vivimos bajo situaciones complicadas y cada rato a cada momento tenemos que hacer, hacer un nuevo ajuste creativo para poder sobrellevar situaciones y que puedan ser sublimadas hacia algo bello, pues es una gran oportunidad solo para la persona sino también para la sociedad y por lo general los ajustes creativos pueden incluso transformarse en patologías, en somatizaciones corporales y de hecho sería mucho mejor si la persona tiene la posibilidad de volverlo arte de volverlo belleza.</p>	<p>emociones que surgen y se las va expresando en un dibujo en algo que lo expresen, en algo que no tiene que ser concreto no, como se pueda y a la vez, poderlo expresar con baile, eso me ha parecido muy muy muy lindo, en mi experiencia no, en el proceso de formación, hemos podido replicar esto en grupos de adolescentes Y si si si realmente funciona tal vez ayuda más que las personas tengan un previo proceso no, de proceso individual, donde ya se hayan trabajado algunos temas no, haya un avance de un proceso y es esta parte ya del del del grupo trabajar no, a partir del movimiento, expresión de sentimientos, se facilita definitivamente.</p>
--	--	--	--

	<p>tú que él hable desde sus emociones y las emociones definitivamente yo soy un convencido de eso están en el cuerpo está en el cuerpo muchas veces congeladas o rigidizadas o lo que tú quieras llamar, pero que ayuda en su activación cuando se utiliza el movimiento y la danza, el movimiento me refiero a que tú de alguna manera con algunos pacientes tu puedes comentarles y decirles Okay haz como los lamas, si no me puedes explicar o estoy viendo que me estás expresando muy Muy intelectualmente la cosa, da unas vueltas alrededor de acá De lugar y empieza hablar de lugar de esta situación entonces Esto hace que el paciente hable de su historia pero de una manera más dramática el término dramático es un poco mal visto no, no estoy refiriéndome</p>		<p>Pregunta 3 mi propia experiencia y en mi formación he podido experimentar y esto ayuda a que lo veas más claramente que había estado pasando y que habías estado haciendo también.</p>
--	---	--	---

	<p>a ese punto, sin embargo es la figura que la persona descargue se desahogue o hable de sus problemas desde un punto de vista más personal porque lo que realmente le aflige no es algo que pueda contarle espectacularmente sino es algo que le está incomodando.</p> <p>Pregunta 4</p> <p>la danza principalmente para mí y la pintura Seguramente en los que la utilizan muy a menudo es muy realmente importante para que la persona empiece a crear esos puntos de referencia y los ajustes que tiene que hacer, los ajustes que están relacionados en digamos yo voy a dejar a de apoyarme en que soy profesional un departamento un auto y un buen sueldo o no lo tengo eso, me voy a dejar de apoyar en</p>		
--	---	--	--

	<p>eso es importante pero no es prioritario, lo es, que yo encuentre en mí en el caso de paciente, estas situaciones donde yo me puedo apoyar, puedo tomar como una situación donde yo me siento más seguro porque son cosas personales más que yo he venido logrando, son recursos que yo he venido logrando y mis nuevos ajustes tienen que ir dirigidos apoyándome en eso, para en otra que tenga una situación conflictiva y no en que tengo un auto, un buen sueldo, ese tipo de cosas, ese cambió es lo que se busca, y definitivamente para mí el movimiento primero, la danza cuando se pueda y la pintura, claro que sí porque es un momento donde tú puedes plasmar un conflicto o el dolor tal cual lo sientes, ayuda de manera realmente</p>		
--	--	--	--

	de manera definitiva, para mí eso es lo que te puedo contar.		
Exploración	<p>Pregunta 5</p> <p>Hay momentos que en que no es adecuado al menos yo lo siento así, y hay otros momentos que si es adecuado, entonces principalmente explorar el movimiento, para mí yo se que es una regla que va a funcionar porque seguramente está dirigido a ampliar los procesos de darse cuenta emocional en el cliente o consultante no, hay que tener mucho sentido situacional saberte ubicar, seguramente en las primeras sesiones con pacientes, no emplearas mucho este movimiento porque tiene que haber confianza, seguridad, y tiene que haber cercanía, esos se logra un poquito más después, pero cuando está en esa etapa definitivamente explorar</p>		

	<p>el movimiento hace el cambio entre una sesión normal rutinaria donde se ha hablado muy bien pero no se ha dicho mucho, de una sesión que realmente toque o llegué a la persona o alivie no, ese término tan importante, pero se logra en un término adecuado es un poquito en coaching hablábamos El Kairos El Kairos es el momento oportuno la cantidad oportuna de plantear este experimento o está dramatización que se explora a través del movimiento pero definitivamente yo leí muchas veces y me he dado cuenta en terapia que las sesiones más caóticas o más no planificadas y con mucho movimiento son mucho más posibles de transformación o tienen posibilidad de transformación definitivamente.</p>		
--	---	--	--

	Experto 1 Psicoterapeuta gestáltico	Experto 2 Psicoterapeuta gestáltico	Experto 3 Psicoterapeuta gestáltico
Nombres	J.A.	I.L.	D.M.
Atención cuerpo	<p>Pregunta 3</p> <p>si no utilizas tú que él hable desde sus emociones y las emociones definitivamente yo soy un convencido de eso están en el cuerpo está en el cuerpo muchas veces congeladas o rigidizadas o lo que tú quieras llamar, pero que ayuda en su activación cuando se utiliza el movimiento y la danza</p> <p>pregunta 3</p> <p>Entonces yo pienso que las historias personales están grabadas de alguna manera en el cuerpo y se activan con el movimiento. Eso es para mí clave y eso hace que una sesión sea muy linda nos hemos entendido muy bien, pero ha sido muy intelectual no se ha logrado</p>	<p>Pregunta 3</p> <p>sí, Somos seres holísticos no, Lo que es en la mente es en el cuerpo, y lo que es en el cuerpo es en el contexto, entonces en muchos casos, una persona que es insegura por ejemplo con el tipo de trabajo que realiza, también va a ser insegura en cuanto a su forma de comunicarse con otros, y también con el terapeuta no, lo que hacemos es trabajar en la frontera contacto aquellas experiencias que se vayan activando como decíamos con el movimiento, con la conciencia en el cuerpo, porque si efectivamente nuestro cerebro puede recordar algunas cosas y las recordamos como mejor nos parece, muchas veces son diferentes a lo que ha sucedido, si</p>	<p>Pregunta 4</p> <p>Sí sí la danza como ya el movimiento del cuerpo ya genera, genera muchas cosas ayuda en un darse cuenta de lo que está pasando en el cuerpo y a través de la pintura la persona lo puede expresar lo puede plasmar, también hemos trabajado con mándalas con los grupos de adolescentes hemos trabajado con mándalas, y definitivamente el colorear la pintura o las mándalas, con una temática por ejemplo el expresar Cómo te sientes hoy o el expresar tu tristeza, si que expresas tu tristeza, o solamente expresar como te quieres mostrar eso es definitivamente maravilloso eso ayuda mucho, ayuda mucho a que la persona se vea también se conozca, también se</p>

	<p>tocar el problema o el dolor o la angustia. Que está sufriendo o pasando el paciente porque el paciente siempre va a tender a evitar eso. Estas son las famosas evitaciones o rigidizaciones entonces eso es lo que hay que tratar de atravesar y el movimiento definitivamente ayuda mucho más, y no es que yo sea experto en diálogo no. Entonces yo me voy a definitivamente comentarte que está en el cuerpo de todo el paciente y eso es lo que hay que tratar de ubicar en qué lugar del cuerpo está y cómo se hace. Entonces el movimiento ayuda de forma muy muy definitivamente en esto.</p>	<p>preguntamos a varias personas sobre un evento cada quien va a contarte una historia distinta, pero la memoria del cuerpo difícilmente olvida y puedo llevarte a situaciones que la persona de las que la persona no está de todo el consciente pero que puede trabajar, puede hacerlo consciente, darse cuenta y activar su energía para poder modificar la situación.</p>	<p>conozca un poco más, entonces desde el autoconocimiento son dos recursos que son definitivamente muy importantes.</p>
<p>Bloqueos físicos</p>	<p>Pregunta 3 definitivamente yo soy un convencido de eso están en el cuerpo está en el cuerpo muchas</p>		

	<p>veces congeladas o rigidizadas o lo que tú quieras llamar, pero que ayuda en su activación cuando se utiliza el movimiento y la danza, el movimiento me refiero a que tú de alguna manera con algunos pacientes tu puedes comentarles y decirles Okay haz como los lamas, si no me puedes explicar o estoy viendo que me estás expresando muy Muy intelectualmente la cosa, da unas vueltas alrededor de acá De lugar y empieza hablar de lugar de esta situación entonces Esto hace que el paciente hable de su historia pero de una manera más dramática el término dramático es un poco mal visto no, no estoy refiriéndome a ese punto, sin embargo es la figura que la persona descargue se desahogue o hable de sus problemas desde un</p>		
--	---	--	--

	<p>punto de vista más personal porque lo que realmente le aflige no es algo que pueda contarlo espectacularmente sino es algo que le está incomodando, es una angustia un conflicto lo que tu quieras, pero el movimiento ayuda. Entonces yo pienso que las historias personales están grabadas de alguna manera en el cuerpo y se activan con el movimiento. Eso es para mí clave y eso hace que una sesión sea muy linda nos hemos entendido muy bien, pero ha sido muy intelectual no se ha logrado tocar el problema o el dolor o la angustia Que está sufriendo o pasando el paciente porque el paciente siempre va a tender a evitar eso. Estas son las famosas evitaciones o rigidizaciones entonces eso es lo que hay que</p>		
--	---	--	--

	<p>tratar de atravesar y el movimiento definitivamente ayuda mucho más, y no es que yo sea experto en diálogo no Entonces yo me voy a definitivamente comentarte que está en el cuerpo de todo el paciente y eso es lo que hay que tratar de ubicar en qué lugar del cuerpo está y cómo se hace Entonces el movimiento ayuda de forma muy muy definitivamente en esto.</p>		
<p>Movimiento creativo</p>	<p>Pregunta 1 Yo me he dado cuenta que a través de sesiones que existen es muy importante principalmente el movimiento cuando se hace una clase o sea una sesión estática es bien probable que no se arribe a este darse cuenta emocional</p>		

<p>Explorar moverse expresar</p>	<p>Pregunta 5 entonces principalmente explorar el movimiento, para mí yo se que es una regla que va a funcionar porque seguramente está dirigido a ampliar los procesos de darse cuenta emocional en el cliente o consultante no, hay que tener mucho sentido situacional saberte ubicar, seguramente en las primeras sesiones con pacientes, no emplearas mucho este movimiento porque tiene que haber confianza, seguridad, y tiene que haber cercanía, esos se logra un poquito más después, pero cuando está en esa etapa definitivamente explorar el movimiento hace el cambio entre una sesión normal rutinaria donde se ha hablado muy bien pero no se ha dicho mucho</p>	<p>Pregunta 1 también a través del movimiento de las manos los colores, la textura de los crayones, los colores, del trazo, también incluso depende el tamaño de las hojas que utilicen o de la cartulina, ellos pueden conectarse con emociones de ese momento o de momentos que han vivenciado realmente es un mundo bien útil este de trabajar a través de las Artes.</p> <p>Pregunta 5 yo pienso que el movimiento corporal puede ser como algo muy universal entre los seres humanos y que nos podemos conectar y vibrar al mismo tono y poder realizar transformaciones en nosotros.</p>	<p>Pregunta 5 Consideró que es muy importante ayuda mucho a las personas en el proceso de darse cuenta, es el proceso de expresar es muy difícil expresar con palabras lo podemos expresar con llanto con rabia o gritando tirando cosas tal vez pero con este movimiento y energía es otra forma de poder expresar también, de poder sacar las que hay ahí lo retenido creo que es muy importante fomentar e incentivar A que hayan más de Estos espacios y también esta parte del dibujo esa parte creativa que todas las personas la tenemos, esta parte creativa está en cada una de las personas, solamente que hay en el momento en el que se da, yo por ejemplo no soy creativa para nada pero a partir de estos procesos He aprendido de que está pues ahí y que</p>
--	--	--	--

			solamente hay que estimular y darle oportunidad para que pueda salir para que se pueda expresar Y que mejor que esto se pueda ayudar a un proceso de autoconocimiento proceso de crecimiento personal
Expresión espontanea	<p>Pregunta 1</p> <p>cuando uno está trabajando un problema o conflicto alguna situación complicada con un paciente un cliente o un consultante resulta que trabajando a través del movimiento o la danza se le puede decir si no puedes expresarlo en palabras dánzalo, utiliza este recurso yo no tengo problema no es necesario hacer una coreografía simplemente es que tú sueltes un poco esta situación y llegué a esta parte que es importante llegar a las emociones del paciente porque existen muchos barreras para llegar</p>		<p>Pregunta 2</p> <p>realmente funciona tal vez ayuda más que las personas tengan un previo proceso no, de proceso individual, donde ya se hayan trabajado algunos temas no, haya un avance de un proceso y es esta parte ya del del del grupo trabajar no, a partir del movimiento, expresión de sentimientos, se facilita definitivamente.</p>

	<p>a esta situación de las emociones, entonces la danza ayuda mucho con algunos pacientes para que puedan expresar bailando lo que estás sintiendo y también en muy pocos casos te soy honesto he utilizado la pintura, la pintura se lo utiliza como decir que – si no puedes expresar en palabras lo que piensas entonces dibuja lo que sientes y he utilizado algunas pero más se utilizado como te digo el movimiento y en algunos pacientes la danza pero son recursos muy muy poderosos para expresar lo que uno siente eso es lo que te puedo expresar.</p>		
<p>Contacto con respiración</p>		<p>Pregunta 3 lo que hacemos es trabajar en la frontera contacto aquellas experiencias que se vayan activando como decíamos con el movimiento, con la conciencia en el cuerpo,</p>	

		<p>porque si efectivamente nuestro cerebro puede recordar algunas cosas y las recordamos como mejor nos parece, muchas veces son diferentes a lo que ha sucedido, si preguntamos a varias personas sobre un evento cada quien va a contarte una historia distinta, pero la memoria del cuerpo difícilmente olvida y puedo llevarte a situaciones que la persona de las que la persona no está de todo el consciente pero que puede trabajar, puede hacerlo consciente, darse cuenta y activar su energía para poder modificar la situación</p>	
Interés en la danza	<p>Pregunta 4 Ya te digo no es mucho mi estilo la parte de la pintura lo he utilizado muchas veces pero más he utilizado el movimiento y en algunos casos</p>	<p>Pregunta 4 Pienso que la danza, el movimiento, la pintura y cualquier tipo de arte, es una Hermosa forma de un ajuste creativo es como encontrar la belleza de lo que puede llegar a ser</p>	<p>Pregunta 4 Sí sí la danza como ya el movimiento del cuerpo ya genera, genera muchas cosas ayuda en un darse cuenta de lo que está pasando en el cuerpo y a través de la pintura la persona lo</p>

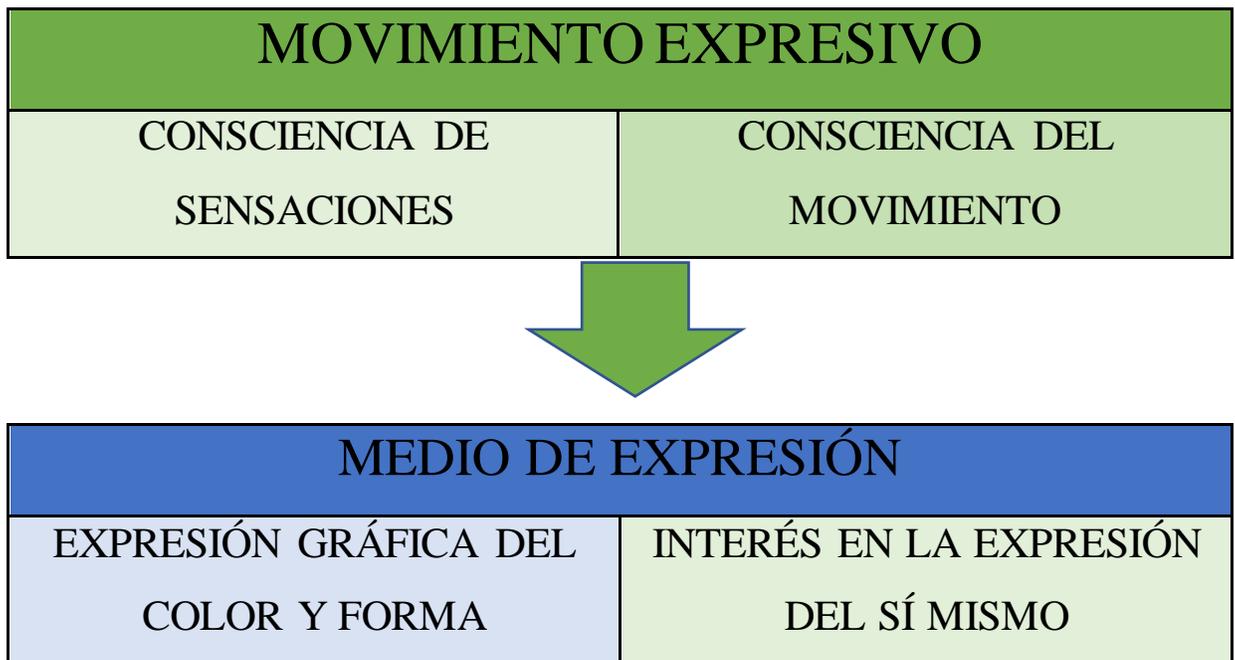
	las danzas según la persona o la situación en la que se encuentra.	una experiencia no, hay tantas emociones tanto a situaciones desagradables vividas	puede expresar lo puede plasmar, también hemos trabajado con mándalas con los grupos de adolescentes hemos trabajado con mándalas
Movimiento de la danza	<p>Pregunta 4</p> <p>definitivamente para mí el movimiento primero, la danza cuando se pueda y la pintura, claro que sí porque es un momento donde tú puedes plasmar un conflicto o el dolor tal cual lo sientes, ayuda de manera realmente de manera definitiva, para mí eso es lo que te puedo contar.</p> <p>Pregunta 3</p> <p>pero que ayuda en su activación cuando se utiliza el movimiento y la danza, el movimiento me refiero a que tú de alguna manera con algunos pacientes tu puedes comentarles y decirles Okay haz</p>	<p>Pregunta 4</p> <p>Pienso que la danza, el movimiento, la pintura y cualquier tipo de arte, es una Hermosa forma de un ajuste creativo es como encontrar la belleza de lo que puede llegar a ser una experiencia no, hay tantas emociones tanto a situaciones desagradables vividas, sobre todo lo que es Latinoamérica y lo que es nuestro país</p>	<p>Pregunta 4</p> <p>Sí sí la danza como ya el movimiento del cuerpo ya genera, genera muchas cosas ayuda en un darse cuenta de lo que está pasando en el cuerpo y a través de la pintura la persona lo puede expresar lo puede plasmar, también hemos trabajado con mándalas con los grupos de adolescentes hemos trabajado con mándalas</p> <p>Pregunta 1</p> <p>Sí más que todo en individual, lo que es la pintura, el colorear, el dibujo y danza hemos utilizado en procesos grupales con adolescentes.</p>

	<p>como los lamas, si no me puedes explicar o estoy viendo que me estás expresando muy Muy intelectualmente la cosa, da unas vueltas alrededor de acá De lugar y empieza hablar de lugar de esta situación entonces Esto hace que el paciente hable de su historia pero de una manera más dramática el término dramático es un poco mal visto no, no estoy refiriéndome a ese punto, sin embargo es la figura que la persona descargue se desahogue o hable de sus problemas desde un punto de vista más personal porque lo que realmente le aflige no es algo que pueda contarlo espectacularmente sino es algo que le está incomodando, es una angustia un conflicto lo que tu quieras, pero el movimiento ayuda.</p>		
--	---	--	--

4.2. EL ARTE COMO RECURSO INTEGRATIVO

Cuando se aborda el arte como recurso integrativo en la psicoterapia Gestáltica significa que cuando se trabaja con el cuerpo y sensaciones también se trabaja con las emociones y la mente.

Gráfico N° 1. EL ARTE



Fuente; Elaboración propia 2021

La experiencia corporal es fundamental en la terapia Gestalt (ya que está conectada con los “sentidos”: la base fisiológica de la experiencia), y estar en contacto con los sentidos significa “sentir la carga de una energía que se dirige hacia poder comprender algo”. El arte permite comprender la subjetividad del consultante y tiene una gama amplia de expresiones artísticas; en esta investigación se profundiza el arte de danzar desde la expresión del movimiento desde su cuerpo y el arte de pintar desde la representación de la vivencia en la coordinación ojo, mano. Vale la pena resaltar que integrar el arte en el proceso de terapia implica el diálogo activo entre disciplinas científicas y disciplinas artísticas auditivo – kinestésicas, como artes gráficas visuales que conllevan a procesos de sanidad en las personas.

El arte en la terapia enfoca una modalidad psicoterapéutica, en la que el uso de los medios y materiales artísticos van a ser definidos como recursos integrativos dentro de un encuadre psicoterapéutico que apoya el crecimiento en los consultantes.

Los recursos integrativos son herramientas que permiten el desarrollo de comportamientos adaptativos, donde se toma la conciencia de las necesidades propias. Desde esa perspectiva se integra a la psicoterapia acciones artísticas desde una visión estética.

La vida se vive en el "ahora" inmediato. El cuerpo se vuelve insensible. Ahora no hay certeza de quién es uno: el cuerpo puede tener sensaciones muy fuertes, con drogas, o con cortes y piercings, o con deportes extremos, pero no llevan a la persona a un sentido de yo unificado y, por lo tanto, a una sensación de tener un futuro.

Entonces, las personas no saben quiénes son y ahora no pueden quedarse con otra persona por más de unas pocas horas: no pueden sentirse bien para estar enamorados; no pueden dar la bienvenida a la alteridad de un otro significativo; y, cada vez más, se adentran en el cierre social y las relaciones virtuales, o juegos virtuales. (Spagnuolo Lobb, 2013c, 2013d).

Gráfico N°2 LA DANZA Y LA PINTURA EN CONTEXTOS TERAPEÚTICOS	
	
<p>Jóvenes de la universidad Salesiana apoyando la danza como terapia en la Cárcel de Mujeres.</p>	<p>Poder desarrollador de la pintura, amplía el conocimiento de sí mismo</p>

Fuentes: Periódico digital Salesiana y el Diario, 2021

4.2.1. MOVIMIENTO EXPRESIVO (DANZA)

Como antecedente se puede decir que la danza es un arte, donde se utiliza el movimiento corporal generalmente con música, como una forma de expresión y de interacción social con fines de entretenimiento, artísticos.

Una de las cualidades de la danza es que se usa el lenguaje no verbal entre los seres humanos, donde el danzarín expresa sentimientos y emociones a través de gestos y movimientos que están marcados por ritmos emitidos por instrumentos o por la voz.

El movimiento expresivo de la danza como recurso para ampliar la conciencia corporal, en este estudio esta observada el trabajo psicoterapéutico desde la atención y aceptación de la experiencia “el darse cuenta”, por lo que la conciencia de la sensación corporal y la plena conciencia del movimiento se vivencia el conflicto y se busca afrontar en el proceso de psicoterapia resaltando el aquí desde la corporalidad y el ahora desde la emocionalidad.

• CONCIENCIA DE LA SENSACIÓN CORPORAL

La conciencia de la sensación corporal parte de la percepción de la excitación que mueve emociones que se aceptan o rigidizan.

Cuadro N° 10 SENSACIÓN DEL CUERPO		
INDICADOR	TERAPEUTA	CONSULTANTE
Sensación del cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo corporal • Gatillado que propicia las emociones en el cuerpo • Cambio de posición corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Planifico más las cosas pensando • A veces siento que resulta mejor así.

Fuente: elaboración propia entrevista en profundidad terapeuta /consultante 2021

En el cuadro N° 10 los terapeutas plantean que es importante el trabajo corporal en el consultante y es un gatillado que proporciona las emociones al cuerpo y por lo tanto promueven un cambio corporal. En tanto que dos de los consultantes expresan que la danza permite darse cuenta de la situación que viven y que puede dar un mejor resultado, sin embargo, uno de los consultantes plantea que “prefiere planificar las cosas desde su pensamiento”.

Así lo plantean (textual) los psicoterapeutas Gestálticos.

“Yo considero particularmente que esta pregunta está bien relacionada a el trabajo corporal o el trabajo en movimiento que se pueda hacer, como te digo estas sesiones donde hay una persona escuchando estática y una persona comentando su conflicto su problema lo que le aflija estática también no funciona tanto como cuando uno utiliza el movimiento o lo que tú llamas la conciencia en acción o en movimiento definitivamente considero que es vital para hacer sesiones para conseguir una transformación en el paciente” (Psicoterapeuta gestáltico 1, 2021)

“Claro que sí te cuento que dentro de lo que es la terapia Gestalt nosotros utilizamos cualquier gatillador que pueda propiciar emociones y sobre todo las emociones que están en el cuerpo a través del movimiento, ellos pueden trabajar el darse cuenta” (Psicoterapeuta gestáltico 2, 2021)

“En procesos individuales es muy importante la observación no, lo que nos diste y ayudar al paciente a que se dé cuenta porque hay diferentes posturas hasta posturas en el proceso individual no, que se yo te está hablando de algo y sale un tema a una pregunta y de repente hay otra posición corporal, entonces eso dice algo no, entonces es devolver esto al paciente para que él mismo se dé cuenta que es lo que pasa, entonces así es como hemos trabajado, así es como individualmente es, como yo trabajo, y a veces si hay el espacio” (Psicoterapeuta gestáltico 3, 2021)

De acuerdo con las respuestas (Esquematización de los resultados página 56) el trabajo corporal de las sensaciones que mueven las emociones es vital y es a través de la danza, entendida como la conciencia en acción o movimiento que el consultante se integra en:

- a) Las sensaciones en el movimiento
- b) Activan las emociones con el movimiento corporal
- c) La conciencia del movimiento es vital en el espacio terapéutico
- d) Inicia el proceso del darse cuenta y su apertura a la novedad
- e) Permite el crecimiento y desarrollo del consultante permitiendo ver nuevas posibilidades de vivir y expresar sus emociones.

Tanto para el terapeuta como para el consultante si bien la conciencia del movimiento a través de las sensaciones que activan emociones en la danza es vital, la acción terapéutica integra las sensaciones, emociones y el pensar como partes de un todo. El principio del cambio se basa en la percepción y sensación del movimiento que activa emociones y sentimientos facilitando su expresión.

• **PLENA CONCIENCIA DEL MOVIMIENTO**

La plena conciencia del movimiento es prestar atención a la experiencia de nuestro cuerpo para encontrar una forma de expresión en el momento presente que nos permite sentir intensamente lo que es y tomar acciones para correr el riesgo de encontrarse con aquello que es novedoso (S. Gregory 2014).

Cuadro N° 11 PLENA CONCIENCIA DEL MOVIMIENTO		
INDICADOR	TERAPEUTA	CONSULTANTE
Conciencia del movimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Inhibición/desinhibición del darse cuenta emocional respecto del problema o conflicto • Ajuste creativo en la experiencia de la danza • Procesos grupales 	<p>Dos consideran que tienen conciencia del movimiento y tienen actitud explorar el movimiento.</p> <p>Una persona considera que no lo explora el movimiento, porque no danza sola.</p>

Fuente: Elaboración propia entrevista en profundidad terapeuta /consultante 2021

Así lo plantean textualmente los psicoterapeutas gestálticos:

“Esto de la danza la utilizo digamos según mi cliente hay clientes un poco inhibidos donde basta con el movimiento para empezar a trabajar este darse cuenta emocional pero hay otros clientes que son un poco más desinhibidos y se puede trabajar con esto, en el sentido siguieron cuando uno está trabajando un problema o conflicto alguna situación complicada con un paciente un cliente o un consultante resulta que trabajando a través del movimiento o la danza se le puede decir si no puedes expresarlo en palabras dánzalo” (Psicoterapeuta gestáltico 1, 2021) pregunta 1

“Pienso que la danza, el movimiento, la pintura y cualquier tipo de arte, es una hermosa forma de un ajuste creativo es como encontrar la belleza de lo que puede llegar a ser una experiencia” (Psicoterapeuta gestáltico 2, 2021) pregunta 4

“Danza hemos utilizado en procesos grupales con adolescentes” (Psicoterapeuta gestáltico 3, 2021) pregunta 1

“A veces cuando estoy tranquilo y de buen humor. no tengo costumbre de bailar solo”. (Consultante 1, 2021)

Describiendo los resultados del cuadro N°11 (ver esquema de análisis de resultados página 56) cuando se analiza la plena conciencia del movimiento y el darse cuenta se identifica los siguientes elementos:

- a. El problema o el conflicto, puede ser entendido como una situación confusa que dificulta el contacto entre la mente, la sensación y la emoción.
- b. La necesidad de la exploración del movimiento a través de la danza, busca facilitar la relajación del cuerpo y calmar la mente al buscar que las personas tomen conciencia del momento presente realizando movimientos.
- c. La acción terapéutica al darse el ajuste creativo en la danza, refiere a la capacidad del organismo de establecer contacto con el entorno de forma saludable, espontánea, creativa y temporal. Además, está asociada a una acción que recrea la belleza.
- d. La acción compartida de la danza en grupo.
Para los consultantes este es uno de los elementos esenciales, el acto social del movimiento permite la exploración a través del ver al otro.
- e. Acción de inhibición a desinhibición del darse cuenta emocional, es estar en contacto alerta con la situación más importante en el campo ambiente/individuo, con un total apoyo sensorio motor, emocional, cognitivo y energético. El papel de la danza en el proceso de desinhibición permitirá el contacto consigo mismo.

Como indica un terapeuta entrevistado la plena conciencia del movimiento asociada al reconocimiento de la sensación del movimiento tienen un papel vital en la expresión de la emoción y permite el desarrollo y crecimiento de la persona, la danza apoya un proceso de fortalecimiento de capacidades de escucha a sí mismo y los consultantes pueden vivir un proceso integral.

Es importante resaltar que el movimiento por sí mismo es muy importante y acompañado por la música representa una integración para lograr cambios físicos, emocionales y cognitivos de las personas.

4.2.2. MEDIO DE AUTOEXPRESIÓN A TRAVÉS DE LA PINTURA

Como contexto se puede indicar que la pintura es el arte de la representación gráfica utilizando pigmentos mezclados con otras sustancias orgánicas o sintéticas. En este arte se emplean técnicas de pintura, conocimientos de teoría del color y de composición pictórica, y el dibujo recurriendo a determinadas formas que pueden ser definidas o ser indefinidas.

La autoexpresión a través de la pintura implica que las artes es un medio para ser representado. En el contexto de la sesión terapéutica se integra el consultante, la obra del consultante y el psicoterapeuta. Con el fin de crear imágenes de un tipo de color y forma que permite la auto representación en un contexto dado, pero dándole un camino de expresión a las sensaciones, emociones que pueden engarzar el conflicto para reconocerlo y luego soltarlo.

Dos componentes participan activamente en este proceso, la expresión gráfica por medio del color y la forma en la pintura y la vivencia en el espacio terapéutico.

• EXPRESIÓN GRÁFICA POR MEDIO DEL COLOR Y FORMA

El consultante construye su obra identificando sus necesidades y dándole sentido a sus emociones, con el fin de expresar sus vivencias a su mundo personal en el espacio psicoterapéutico. La pintura permite organizar la expresión del sí mismo a través de la representación gráfica, construirá un mensaje en base a una composición donde se cruza el color y la forma.

Cuadro N° 12 EXPRESIÓN GRÁFICA POR MEDIO DEL COLOR Y FORMA		
INDICADOR	TERAPEUTA	CONSULTANTE
La expresión gráfica	<ul style="list-style-type: none"> • ayuda a plasmar un conflicto o el dolor tal cual lo sientes, • ellos pueden conectarse con emociones del momento que han vivenciado • ayuda mucho a que la persona se vea también se conozca, también se conozca un poco más, entonces desde el autoconocimiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene un componente espontáneo • Pero para realizar el dibujo se da una actitud de vergüenza • O porque se perciben tímidos

Fuente: Elaboración propia entrevista en profundidad terapeuta /consultante 2021

Desde la mirada del terapeuta la expresión gráfica tiene una acción de autoconocimiento relacionado con el conflicto o el dolor asociado al momento vivido, mientras que desde la mirada del consultante se identifica que la acción tiene un componente espontáneo, pero la barrera que limita la expresión es la vergüenza por las limitaciones de la representación gráfica que se muestra en fases como “no se pintar, no soy experto”. Por otro lado, algún consultante plantea que representar gráficamente es descubrirse a sí mismos y se sienten inhibidos por considerarse “tímidos”.

Así lo plantean textualmente los psicoterapeutas gestálticos:

“Definitivamente para mí el movimiento primero, la danza cuando se pueda y la pintura, claro que sí porque es un momento donde tú puedes plasmar un conflicto o el dolor tal cual lo sientes, ayuda de manera realmente de manera definitiva”
(Psicoterapeuta gestáltico 1, 2021)

“También a través del movimiento de las manos los colores, la textura de los crayones, los colores, del trazo, también incluso depende el tamaño de las hojas que utilicen o de

la cartulina, ellos pueden conectarse con emociones de ese momento o de momentos que han vivenciado realmente es un mundo bien útil este de trabajar a través de las Artes.” (Psicoterapeuta gestáltico 2, 2021)

“Definitivamente el colorear la pintura o las mándalas, con una temática por ejemplo el expresar Cómo te sientes hoy o el expresar tu tristeza, sí que expreses tu tristeza, o solamente expresar como te quieres mostrar eso es definitivamente maravilloso eso ayuda mucho, ayuda mucho a que la persona se vea también se conozca, también se conozca un poco más, entonces desde el autoconocimiento son dos recursos que son definitivamente muy importantes” (Psicoterapeuta gestáltico 3, 2021)

Describiendo los resultados del cuadro N°12 (ver esquema de análisis de resultados página 56) cuando se analiza la expresión y la forma se percibe los siguientes elementos

- a. La pintura plasma y muestra el conflicto que es parte de la vida, en las relaciones interpersonales y grupos sociales, o el dolor que es entendida como un sentimiento intenso de pena, tristeza y posibilita su aceptación y comprensión.
- b. El movimiento ésta presente en la coordinación ojo mano, psicomotricidad fina. Existen factores que permiten el acto de pintar como son el control muscular, la concentración que necesita para dominar muchos movimientos de precisión con dedos y mano.
- c. Factores que permiten la expresión emocional en la pintura la textura del tipo de material que se usa colores o crayones o acuarela u oleo. Además, se toma en cuenta la técnica El coloreando una figura creada por uno mismo, o colorear figuras ya establecidas.
- d. La terapia utilizando el arte de la pintura como una oportunidad de construir una imagen personal y un objeto sensorial en un espacio donde se estimulan los aspectos creativos del consultante. Esto implica acciones de flexibilidad, aceptación, confrontación con sus emociones y con la tolerancia de situaciones de conflicto. Es necesario reconocer que la obra que realizada el consultante

recae la expresión subjetiva y personal, mostrando dimensiones psicológicas, socioculturales.

• LA EXPRESIÓN DEL SÍ MISMO TERAPÉUTICO

El sí mismo, (Self), en Gestalt, no es una estructura, es un continuo proceso dinámico e inherente, propio de cada persona, que en cada momento de su vida caracteriza su manera de reaccionar en un campo organismo -ambiente, y siempre en función de su estilo personal. Es concebido como la capacidad como el organismo de hacer contacto con el propio entorno de un modo espontáneo, deliberado y creativo, la función del self es la de contactar con el entorno, el como de la naturaleza humana. (M. Spagnuolo, 2013).

• Cuadro N° 13 EXPRESIÓN DEL SI MISMO TERAPÉUTICO		
INDICADOR	TERAPEUTA	CONSULTANTE
Expresión del sí mismo	<ul style="list-style-type: none"> • A crear esos puntos de referencia y los ajustes que tiene que hacer • Todo lo que pasa en el espacio viene a ser un detonador de trabajo 	<p>La representación del sí mismo se centra en el papel o lienzo donde se realiza la pintura.</p> <p>No saber pintar, equivocarse y necesitar ayuda para realizar los trazos sin manchar.</p>

Fuente: Elaboración propia entrevista en profundidad terapeuta /consultante 2021

En el espacio terapéutico el uso de la pintura viene a ser un recurso valioso e integrador de trabajo y permite según el terapeuta a definir los puntos de referencia de la representación gráfica y como correlato a realizar ajustes en la figura pintada y por ello se requiere un espacio que facilite la acción. En tanto que para los consultantes se centra en el papel, o lienzo donde se realizará la pintura. En la opinión de los psicoterapeutas gestálticos respecto a los consultantes plantean que.

“Te hablo honestamente, he utilizado la pintura, la pintura se lo utiliza como decir que – si no puedes expresar en palabras lo que piensas entonces dibuja lo que sientes y he utilizado algunas, pero más he utilizado como te digo el movimiento y en algunos pacientes la danza, pero son recursos muy poderosos para expresar lo que uno siente eso es lo que te puedo expresar” (Psicoterapeuta gestáltico 1, 2021)

“si realmente funciona tal vez ayuda más que las personas tengan un previo proceso no, de proceso individual, donde ya se hayan trabajado algunos temas no, haya un avance de un proceso y es esta parte ya del grupo trabajar no, a partir del movimiento, expresión de sentimientos, se facilita definitivamente”. (Psicoterapeuta gestáltico 3, 2021)

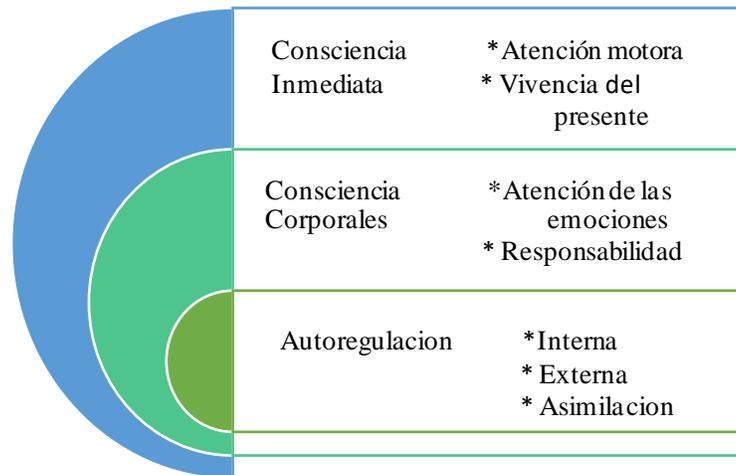
Describiendo los resultados del cuadro N°13 (ver esquema de análisis de resultados página 56) cuando se analiza la expresión de sí mismo se percibe los siguientes elementos:

- a. El uso de la pintura reemplaza la expresión de la palabra permite mostrar el pensamiento y sentimiento.
- b. Este es un trabajo de proceso individual porque facilita la expresión.

El arte expresado en la danza y la pintura es un medio de autoexpresión que amplía el darse cuenta emocional. Porque la danza es un recurso que permite tomar conciencia de la sensación ligado a la emoción y el movimiento y la pintura mediante la expresión gráfica. Se evidencia la vivencia del cambio a través del cuerpo y a través de la obra que representa los pensamientos, emociones y sentimientos.

4.3. EL DARSE CUENTA

Grafico Nro. 3 El Darse Cuenta



Fuente: Elaboración propia 2021

El darse cuenta implica la formación de la Gestalt, puede identificarse como el de encontrarse a uno mismo a través de las emociones. Combina aspectos expresivos en relación a experiencias creativas. El concepto expresión generalmente se define en términos de aceptación y comunicación. Su función es mostrar la realidad de la situación.

Es la consciencia inmediata e implícita de la expresión motora. Su importancia radica en el ser consciente de las emociones en el presente. Como el gráfico dos muestra el siguiente acápite donde se describe a la consciencia inmediata, la consciencia corporal y la autorregulación, desde la mirada del psicoterapeuta y desde la vivencia del consultante.

4.3.1. NIVEL DE CONCIENCIA PERSONAL INMEDIATA A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO

A medida que despertamos a la experiencia de nuestro cuerpo en movimiento, nos despertamos a la experiencia del mundo. (M. Merleau – Ponty). Trabajar con movimiento en

terapia no es solamente atender a tu físico o únicamente a las cualidades del sentimiento o de la experiencia ya que no están separados entre sí, sino más bien el proceso de resonancia es una aprehensión holística del momento que esta surgiendo. (R. Frank, 2001).

Consciencia inmediata, implícita se analiza a partir de la expresión motora de la danza y/o la pintura en la que se pone atención emocional al cuerpo. Desde esta perspectiva la vivencia del presente da paso al ajuste creador en el proceso terapéutico y lograr el contacto con uno mismo desde el movimiento creativo en un constante ajuste.

• PERCATARSE DEL MOVIMIENTO EXPRESIVO

El percatarse del movimiento expresivo es proceso de estar en contacto, consigo mismo en alerta con la situación determinada, desde procesos sensorio-motor, emocional, cognitivo y energético. Que no presta atención a los resultados estéticos o al dominio técnico de los medios artísticos. El énfasis se centra en el proceso creativo y en la experimentación con los medios plásticos y audiovisuales, sin ningún intento de imitar la realidad. La expresión espontánea y el placer - displacer de crear son los ingredientes básicos que darán paso a la proyección subjetiva personal.

Cuadro N° 14 PERCATARSE DEL MOVIMIENTO EXPRESIVO		
INDICADOR	TERAPEUTA	CONSULTANTE
Movimiento expresivo	<ul style="list-style-type: none"> • Activación el hablar cuando se utiliza el movimiento • Trabajan en la frontera y contactan el movimiento con experiencias que se vayan activando con la memoria • Se da el contacto cuando lo ven más claramente es decir que había estado pasando 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos están de acuerdo que están interesados en trabajar con el movimiento: tanto en danza como en pintura, para desbloquear partes fijadas y olvidadas de tu cuerpo y emociones.

Fuente: elaboración propia entrevista en profundidad terapeuta /consultante 2021

La danza y la pintura como recursos en psicoterapia pueden ser percibidas como una manera de expresión, que por su flexibilidad puede tener una incidencia a nivel individual como a nivel grupal. Los consultantes activan su darse cuenta por la danza y la pintura al reconocer que su cuerpo y emociones necesitan ser desbloqueadas. Así lo plantean los psicoterapeutas gestálticos. La atención de la expresión motora está asociada al potencial de expresión y comunicación corporal. Estos movimientos reflejan la postura personal de la persona frente a las situaciones que se presenta.

Así lo plantean textualmente los psicoterapeutas gestálticos:

“Darse cuenta de sensaciones sentimientos, emociones, en movilizar, moviliza y ayuda en el darse cuenta, he tenido la experiencia de ser yo participante de un grupo en el cual, se va trabajando sensaciones emociones que surgen y se las va expresando en un dibujo en algo que lo expresen, en algo que no tiene que ser concreto no, como se pueda y a la vez, poderlo expresar con baile, eso me ha parecido muy muy muy lindo”, (Psicoterapeuta gestáltico 3, 2021)

“La memoria del cuerpo difícilmente olvida y puedo llevarte a situaciones que la persona no está de todo el consciente pero que puede trabajar, puede hacerlo consciente, darse cuenta y activar su energía para poder modificar la situación”. (Psicoterapeuta gestáltico 2, 2021)

Describiendo los resultados del cuadro N°14 (ver esquema de análisis de resultados página 56) se percibe los siguientes elementos:

- a. El darse cuenta es una experiencia de los organismos, es más complejo porque moviliza a las personas que trabaja sensación emociones.
- b. Algo que no se comunica con la palabra pero que es concreto y que se da en el movimiento, es por ello que se considera que el proceso comunicativo del ser humano, no solo es verbal sino, es un proceso de expresión integral no verbal donde el cuerpo habla y se contacta con la realidad vivida.

- c. El papel de la memoria del cuerpo, resume las actividades posibles a ejecutar en situaciones concretas y puede ser modificada por la experiencia sensorial, es principalmente innata.
- d. El darse cuenta activa la energía para poder modificar la situación, es importante resaltar que existen tres energías en el ser humano, la energía emocional relacionada con sentimientos positivos que activa y sentimientos negativos que bloquean la reacción. También está la energía mental relacionada con los procesos cognitivos y la energía espiritual asociada con la motivación y unión con la vida.

• VIVENCIA DEL PRESENTE

La vivencia del presente explica la relación del organismo y su entorno: explicita que el organismo es parte de la experiencia en constante interacción del aquí y ahora. Que puede ser comprendido a través del ajuste creativo y el interés por aplicar el recurso.

Cuadro N° 15 VIVENCIA DEL PRESENTE		
INDICADOR	TERAPEUTA	CONSULTANTE
Vivencia del presente	<ul style="list-style-type: none"> • Importante en el ajuste • creador a partir de los puntos de referencia y los ajustes que tiene que hacer <p>Lo que pasa en el presente activa un detonador de trabajo ambiente amplio donde pueda facilitar el movimiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Todos consideran que hay motivación por trabajar a través de la danza y la pintura. • La mayoría no se percataron sobre la relación que existe.

Fuente: Elaboración propia entrevista en profundidad terapeuta /consultante 2021

La vivencia del presente está en relación con el aquí y ahora y es el elemento central para trabajar el darse cuenta, el contacto y la creación de nuevas soluciones. Puede traducirse en

la frase “Ahora me doy cuenta de...”, implica que estar presente tiene un contexto de vivenciar la relación terapéutica, en la sesión, e ir percibiendo la experiencia de la persona.

Se identifica que la vivencia del consultante es la vivencia del presente donde se da paso al ajuste creador y donde el movimiento ya sea en la danza o en la acción de pintar activa el cambio. Sin embargo, los consultantes generalmente no perciben la vivencia del presente con la acción artística y con el proceso terapéutico.

Así lo plantean textualmente los psicoterapeutas gestálticos:

“La danza principalmente para mí y la pintura, seguramente en los que la utilizan muy a menudo es muy realmente importante para que la persona empiece a crear esos puntos de referencia y los ajustes que tiene que hacer” (Psicoterapeuta gestáltico 1, 2021)

“Claro que sí, todo lo que vaya a pasar dentro del espacio, es ya un estímulo no, el mismo color de las paredes, la textura del asiento, el tono de voz de la persona, todo viene a ser un detonador de trabajo y pues seguimos como terapeutas gestálticos lo que haya no como emoción no, para acompañarle y seguir el proceso de sus emociones y su darse cuenta” (Psicoterapeuta gestáltico 2, 2021)

“Bueno para trabajar corporalidad considero que es importante, que es mucho mejor hacerlo en procesos grupales y contar con un ambiente amplio donde pueda facilitar el movimiento de las personas y ayudarlas en este proceso del darse cuenta emocional del que genera que siente en el cuerpo, como lo expresa eso” (Psicoterapeuta gestáltico 3, 2021)

4.3.2. ACTIVACIÓN DE LA CONCIENCIA CORPORAL EN EL MOVIMIENTO EXPRESIVO EN EL ESPACIO TERAPÉUTICO

La conciencia corporal es el proceso dinámico e interactivo por el que se perciben los estados, procesos y acciones que suceden en el cuerpo, tanto a nivel interoceptivo, como propioceptivo y que pueden ser percibidos por uno mismo. Los componentes no verbales de la comunicación como la proxémica (espacio y distancia), kinésica (gestos y movimiento) y paralingüístico (voz, volumen, tono, timbre). Son elementos importantes del proceso de autoconocimiento y que requiere visibilizarse en la práctica terapéutica.

A través de cenestesia escuchamos o atendemos a nuestros auto-movimientos y sentimos nuestros sutiles ajustes creativos dentro de la situación. Aprendemos *lo que somos, como somos y donde estamos*. (R. Frank, 2008).

• ATENCIÓN DE LAS EMOCIONES

Es una práctica que requiere una acción positiva de las personas porque frente a los conflictos existenciales las personas vivencian un proceso de distracción con diversos estímulos como: los sonidos o las imágenes, pero cuando estos llegan revestidos de una capa emocional con frecuencia la distracción puede ser aún mayor, porque se encubre el dolor o emociones que relacionadas con pérdidas.

Cuadro N° 16 ATENCIÓN DE LAS EMOCIONES		
INDICADOR	TERAPEUTA	CONSULTANTE
Atención en las emociones	<ul style="list-style-type: none"> • El movimiento es vital para llegar a las emociones. • La danza ayuda a darse cuenta lo que está pasando en el cuerpo • La pintura permite expresar las emociones o autopercepción personal 	<ul style="list-style-type: none"> • A veces por qué pienso que es mejor la información actual. • Soy futurista • No tengo tiempo en pensar en el tiempo

Fuente: elaboración propia entrevista en profundidad terapeuta /consultante 2021

Respecto a la atención de las emociones que describe el cuadro N° 16, los psicoterapeutas valoran su importancia, porque permite darse cuenta de qué está pasando en el cuerpo y representar las autopercepciones personales. Mientras que los consultantes tienen una opinión dispersa sobre la a tensión de sus emociones, algunos valoran la información actual, otros tienen una mirada al Futuro, y otros no percatan el valor del tiempo.

Así lo plantean textualmente los psicoterapeutas gestálticos:

“El movimiento es vital para que tú puedas realizar una sesión diferente o una sesión si quieres llamarle dramática pero dramática en el sentido de, que la persona pueda llegar a estas sensaciones, sentimientos y emociones entonces yo considero particularmente que esta pregunta está bien relacionada a el trabajo corporal o el trabajo en movimiento que se pueda hacer”
(Psicoterapeuta gestáltico 1, 2021)

“Sí, la danza como ya el movimiento del cuerpo ya genera, genera muchas cosas ayuda en un darse cuenta de lo que está pasando en el cuerpo”
(Psicoterapeuta gestáltico 3, 2021)

“A través de la pintura la persona lo puede expresar lo puede plasmar, también hemos trabajado con mándalas con los grupos de adolescentes, y definitivamente el colorear la pintura o las mándalas, con una temática por ejemplo el expresar Cómo te sientes hoy o el expresar tu tristeza, sí que expreses tu tristeza, o solamente expresar como te quieres mostrar eso es definitivamente maravilloso eso ayuda mucho” (Psicoterapeuta gestáltico 3, 2021)

Describiendo los resultados del cuadro N° 16 (ver esquema de análisis de resultados página 56) se percibe los siguientes elementos:

- a. Dentro del espacio terapéutico tiene sentido empezar con el movimiento como el punto de partida para mirar la naturaleza del contacto y la sensación del Self que surge.

- b. El manejo de la pintura permite la expresión por medio de la forma y el color de las emociones y aceptar y asumir los aspectos menos tolerables de uno mismo y gastar menos energía negando su existencia.
- c. Al mostrarse como se quiere uno mostrar, es importante el darse cuenta, porque también se esfuerza en facilitar el encuentro y la elaboración de imágenes propias, de manera que la persona pueda establecer por sí misma una relación con sus conflictos internos.

• RESPONSABILIDAD

La responsabilidad es la capacidad de responder por nosotros mismos, y para Naranjo (2018) “La responsabilidad no es un deber sino un hecho inevitable: somos los hechores responsables de cualquier cosa que hagamos. Nuestra única alternativa es reconocer tal responsabilidad o negarla”.

Hoy, necesitamos experimentar la responsabilidad de una manera menos grandiosa (y culpable), y contextualizar más los resultados, incluyéndolos en una situación cada vez más compleja que solo desde la perspectiva de nuestra capacidad individual. Cuando entendemos que los resultados de una terapia no son lo mismo que nuestras responsabilidades, entonces podemos ver nuestra fragilidad como una útil herramienta terapéutica.

Cuadro N° 17 RESPONSABILIDAD		
INDICADOR	TERAPEUTA	CONSULTANTE
Responsabilidad desde la autorregulación	<ul style="list-style-type: none"> • Solamente un intercambio de ideas. • Poder realizar transformaciones en nosotros trabajo del cuerpo y que se puede hacer 	<ul style="list-style-type: none"> • Planifico más las cosas pensando. • Porque los conflictos son sobre las posiciones que toman las personas.

Fuente: Elaboración propia entrevista en profundidad terapeuta /consultante 2021

La responsabilidad desde la autorrealización implica desde un espacio interno en relación consigo mismo, que sustenta la frase “hazte responsable de lo que piensas, de lo que sientes y de lo que haces” (Naranjo, 2018).

Para los terapeutas como muestra el cuadro 17 está en relación al poder realizar la transformación y a través del trabajo del cuerpo. A diferencia de los consultantes la responsabilidad se la maneja desde la planificación en un caso y en otro la proyecta a otra persona.

Así lo plantean textualmente los psicoterapeutas gestálticos:

“Que la persona pueda llegar a estas sensaciones, sentimientos y emociones entonces yo considero particularmente que esta pregunta está bien relacionada a el trabajo corporal o el trabajo en movimiento que se pueda hacer” (Psicoterapeuta gestáltico 1, 2021) pregunta 2

“No vas a lograr mucho cambio en lo que comenta o transformación como estamos lo estamos llamando como cuando tú logras que esta persona empieza a hablar desde sus sensaciones en primer lugar muy probablemente desde las emociones, es vital vital si uno no logra eso no hay cambio Si no es solamente un intercambio de ideas donde no se ha tocado al cliente o consultante en cuanto a su conflicto o problema que tenga no”. (Psicoterapeuta gestáltico 1, 2021)

“En mi formación como ha sido con personas que venían del exterior, muchas veces la persona que traducía no alcanzaba a traducir todo, pero con los movimientos del terapeuta que estaba hablando yo le entendía y me decían acaso hablas alemán y yo respondía entiendo, yo pienso que el movimiento corporal puede ser como algo muy universal entre los seres humanos y que nos podemos conectar y vibrar al mismo tono y poder realizar transformaciones en nosotros”. (Psicoterapeuta gestáltico 2, 2021)

Describiendo los resultados del cuadro N°17 (ver esquema de análisis de resultados página 56) se percibe los siguientes elementos:

- a. La responsabilidad se la maneja desde una autorregulación interna desde el trabajo corporal y centrada en la acción.
- b. La responsabilidad del cambio empieza hablando de sensaciones en relación a su conflicto.
- c. También se identifica una autorregulación desde la asimilación, pero desde la capacidad de observar la comunicación no verbal.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El objetivo de esta investigación es conocer si el arte en la psicoterapia gestáltica es un recurso que amplía el darse cuenta emocional en consultantes, se ha podido observar en la revisión bibliográfica y las entrevistas a los psicoterapeutas gestálticos que la danza y la pintura se presentan como un recurso significativo dentro del espacio terapéutico Gestalt.

A continuación, se presenta los resultados obtenidos en la investigación desarrollando el cumplimiento de los objetivos específicos planteados y la demostración de la hipótesis enunciada por medio de la revisión bibliográfica.

Detallar el proceso que se da en la experiencia del espacio de terapia Gestáltica en los consultantes desde el arte

Dentro del espacio terapéutico Gestáltico, se observó que se trabajó mucho con la conciencia corporal, con la respiración, la postura, la fluidez del movimiento, las expresiones de la cara, los gestos, que se desprende de la entrevista de los psicoterapeutas Gestalt.

Asimismo, lo expresa Ruella Frank, “se puede observar que en los movimientos fundamentales y las resonancias cenestésicas estéticas que los acompañan y provocan, son la experiencia fenoménica de una función emergente y dinámica del *self* y añaden un aspecto más completo a los procesos que se despliegan en el contactar. Proporcionan múltiples significados pre-reflexivos que forman parte/totalidad de la situación que está surgiendo. A partir de aquí, se hace conocimiento reflexivo”. (R. Frank, 2011).

En este sentido, atender a la resonancia cinético-cenestésica en terapia no es simplemente atender únicamente a lo físico o únicamente a las cualidades del sentimiento de la experiencia, ya que no están separados entre sí, sino más bien el proceso de resonancia es una aprehensión holística del momento que está surgiendo. En el proceso de capturar al otro, la función de animación del *self* se manifiesta. Al llegar a este tipo de contacto directo y

profundo con el otro, también llegamos a ser parte de un proceso colectivo más grande común a cualquier experiencia humana. (R. Frank, 2011)

Explicar cómo se activa la consciencia corporal por medio del movimiento expresivo para desarrollar el movimiento personal y plasmar en una pintura.

En la investigación la revisión bibliográfica nos muestra que al poner la atención en el cuerpo y su movimiento nos ayuda a afinar la percepción de su forma, de la conexión entre sus partes, de su arraigamiento (grounding), de las informaciones propioceptivas para crear un contenedor para las fluctuaciones emocionales y la apertura de los sentidos para expandir los matices de la experiencia subjetiva y favorecer la tolerancia de la intensidad emocional. (R. Frank, 2011).

La conciencia en acción o movimiento es el estudio de las sensaciones, sentimientos, energía, formaciones de pensamiento y emociones, (todas las manifestaciones de movimiento) y cómo nos impactan. El estudio incluye conciencia del movimiento o conciencia, atención a la respiración, la relajación tanto en el movimiento como en la quietud, y el desarrollo de nuestra experiencia cenestésica (capacidad de sentir). (R. Frank, 2011)

Así mismo el desarrollo de la presencia al utilizar el potencial de atención para alcanzar un estado de escucha de la dimensión somática no verbal y de este modo estimular la exteriorización de los estados emocionales a través del movimiento expresivo - creativo con dos finalidades:

- Liberar, y canalizar al mismo tiempo, la carga energética emocional.
- Darle una forma para acceder a activar la dimensión reguladora de la conciencia.

De este modo gestionar la modulación del flujo del tono y de la propia fuerza (peso) para moderar la intensidad emocional. Promover el espíritu de juego a través de formas de

improvisación, para estimular estados internos vitales y de placer que permitan crear un espacio psíquico desde el cual observar las propias emociones

Definir el nivel de sensación (percepción personal) a través del movimiento expresivo (danza) y pintura para la integración de los procesos corporales y emocionales.

Se concluyo que en la en la Terapia **Gestalt**, la sensación tiene que ver con el contacto inicial que se establece entre el organismo y el entorno, y son los diferentes tipos de reacciones que describimos en términos corporales, es decir, es la reacción fisiológica que deja huella a nivel corporal.

En este sentido los resultados nos muestran este modo sensorial, basado en la percepción corporal que activa un proceso de conciencia integral que es capaz de revivir el yo, de encontrar a la persona como un sujeto que se experimenta. Al cual los psicoterapeutas gestálticos le dan un elevado valor e importancia.

En la revisión bibliográfica actualizada tenemos que se encontró a varios autores que hablan de nuestras historias físicas, emocionales e intelectuales viven en el cuerpo. Al activar y despertar la mente corporal se ofrece el potencial de descubrimiento y nuevas posibilidades de ser y hacer en el presente y trabajar con la realidad de lo que está sucediendo, para trabajar con la actualidad de los efectos y permite que los procesos orgánicos regresen a sus equilibrios naturales. (M. Spagnuolo, 2013).

Analizar los recursos de arte de la danza y pintura en la terapia Gestáltica que utilizan los terapeutas Gestálticos para ampliar él darse cuenta emocional en los consultantes.

En la investigación se analizó que el psicoterapeuta gestáltico utiliza el lenguaje corporal como punto de partida por medio del movimiento para la danza y la expresión por medio de la forma y color para la pintura, como una herramienta para el contacto consigo mismo del consultante.

Teniendo en cuenta que el uso de estos recursos como el arte de la danza y la presencia de la pintura generan experiencias que convierten a la terapia llena de posibilidades de movimiento corporal y en este sentido, “el crecimiento humano es un trabajo centrado en el cuerpo, sensaciones corporales, posturas, movimientos, gestos, tics, incluso enfermedades, pueden estar informando de qué necesidad requiere, llevar la atención de la persona sobre su cuerpo puede ser una fuente de gran ansiedad, pero también de grandes descubrimientos”. (R. Frank, 2011).

Como recursos se ve que trabajan con la conciencia inmediata como una forma de aproximarse a lo que hoy a veces es referido como “sensación sentida”, experimentar sin evaluar o juzgar. Es una especie de darse cuenta espontánea de la experiencia corporal sin la intención de cambiarla en el trabajo. “La conciencia inmediata es la primera de las dos formas básicas con las que trabajan en la Gestalt, atendiendo a lo que es y viene a ser un recurso fundamental que llega a ser una actitud”. (S. Gregory, 2014).

Así mismo otro recurso con el que trabajan es la atención en el movimiento tanto en danza como en pintura, en danza como base para llevar el darse cuenta a su necesidad actual y en pintura como auto expresión de la expresión motora (emoción). Se ve que trabajan con movimiento y danza más en trabajo grupal y pintura en sesiones individuales.

Otro recurso poner la atención y concentración en la postura manejo de partes del cuerpo como planos y como medio de expresión intuitiva. Ninguna postura ni ningún gesto pueden estar completamente libres de su significado social adquirido, pero cuando atendemos al surgir de las resonancias cenestésicas producidas por y los gestos que se producen en uno mismo y en el otro, podemos separarnos de lo que suponemos que significa un movimiento y descubrir la realidad de la situación en movimiento en sí misma.

En el recurso de la pintura se usa las representaciones gráficas como medio de autoexpresión por medio del color y de la forma. (R. Frank 2011).

Conocer si el arte en la psicoterapia gestáltica es un recurso integrativo que amplía el darse cuenta emocional en consultantes de la ciudad de La Paz.

En la investigación se ha demostrado que los terapeutas gestálticos incluyen de manera absoluta la atención a la experiencia del cuerpo por medio de movimientos, posturas, gestos, forma y color, cuyo objetivo es ayudar al consultante a sentir lo que es y correr el riesgo de encontrarse con lo novedoso.

La práctica de las diversas expresiones artísticas integrativas como la danza y pintura, desarrolla habilidades y destrezas para ampliar el darse cuenta emocional. Teniendo en cuenta que la emoción es una expresión motora, en la investigación, la revisión bibliografía resalta que, las emociones no son molestias que deben ser descargadas, las emociones son los motores más importantes de nuestro comportamiento, todas las emociones se expresan en el sistema muscular. No se puede visualizar la ira sin movimiento muscular, no se puede visualizar la alegría que es más o menos idéntica al danzar, sin movimientos musculares. (F. Perls, 2010 p. 257).

La conciencia inmediata de y la capacidad para soportar emociones no deseadas son la *conditio sine qua non* para una curación con éxito; estas emociones se van a descargar cuando se conviertan en funciones del yo (ajuste creativo). Este proceso, y no el proceso de recordar, constituye la vía regia a la salud (Perls, F. 1992, p.263).

5.2. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

El uso de los recursos integrativos del arte en la terapia Gestalt, amplia el darse cuenta emocional de los consultantes en la ciudad de La Paz.

Un elemento relevante para esta investigación consistió en que el análisis de datos a partir de las entrevistas a profundidad y una metodología cualitativa que busca describir y explicar los fenómenos basada en los datos empíricos. Su aplicación se constituyó en un importante aprendizaje, posible de ser replicado en futuras investigaciones, se permitió una esquematización de los resultados, útil como marco general para comprender el proceso de ampliar el darse cuenta emocional. Por otra parte, puede afirmarse que la técnica de entrevista en profundidad resultó útil y constructiva, ya que permitió una aproximación al discurso de los entrevistados, en cuanto a sus percepciones, atribuciones, significados y emociones asociadas al movimiento corporal y a la utilización de la pintura y al proceso de terapia.

DARSE CUENTA EMOCIONAL VIVENCIA DEL PRESENTE		
INDICADOR	PREGUNTA ANEXADA	CONSULTANTES
Vivencia del presente	<ul style="list-style-type: none"> En tu experiencia con la terapia Gestáltica, como paciente o consultante, ¿te ha servido el recurso del arte (danza o pintura) dentro de tu proceso terapéutico? ¿Podrías explicar de qué manera te sirvió? 	<p>Consultante 1.</p> <p><i>Si me sirvió, la danza en mis sesiones (bailaba como un árbol) y me ayudo a sentirme liviano y vivo.</i></p> <p>Consultante 2.</p> <p><i>En la terapia me llamo la atención el hecho de pintar lo que sentía y me relajó me sentí más cómodo y pude respirar con alivio ya que</i></p>

		<p><i>fueron momentos de descanso en la tempestad y me gusto el resultado.</i></p> <p>Consultante 3.</p> <p><i>Si me sirvió de mucho, aunque al principio estaba tímida hasta asustada, para mi fue difícil moverme porque cuando me asusto, me quedaba quieta.</i></p>
--	--	---

Finalmente, y bajo la revisión de los objetivos, se concluye que la hipótesis se ha confirmado como verdadera, por lo que, es importante darle énfasis a la aplicación de las artes integrativas de danza y pintura ya que amplía el darse cuenta emocional en los consultantes, motivar, impulsar, incentivar y continuar el acompañamiento con enfoque terapéutico apoya el recurso del uso danza y pintura.

5.3. RECOMENDACIONES

El uso de las artes danza y pintura es un potencial extraordinario en el proceso de la terapia Gestáltica desde sus dimensiones tanto internas como externas, cada movimiento plantea una serie de retos diferentes, por lo tanto, es importante que los consultantes participantes tengan la oportunidad de trabajar como más cómodos se sientan así tendrán la posibilidad de desbloquear reacciones y transformar actitudes frente a todas las situaciones que se vayan experimentando.

En esta medida la presente investigación encontró las siguientes ventajas y beneficios de las artes como medio para ampliar el darse cuenta emocional. Se observó que como terapeutas, en la búsqueda para comprender la fenomenología del desarrollo de la experiencia humana, necesitan saber cómo las interacciones fundamentales y espontáneas forman un background resonante cinético- cenestésico del que puede surgir formas creativas de ser y de comportarse o, por el contrario, como estos patrones interactivos primarios se vuelven fijos y forman distorsiones en la resonancia. Al hacer esto se investiga la formación y el funcionamiento del self. Trabajando a través del movimiento con el darse cuenta re-encuentran la sensación vivida, el movimiento del self en proceso, que a veces se ha sentido irremediabilmente perdido tanto para el consultante como para el terapeuta.

Y principalmente se observó que los consultantes por medio de la danza y pintura les es más natural aprender a sentir en diferentes niveles de percepción, a dejar que lo cognitivo hable con lo emocional.

Así mismo es importante considerar el movimiento en la danza y pintura como una fuente de conciencia inmediata corporal, un autodescubrimiento, sanación, transformación, expresión y creatividad y principalmente tomar en cuenta el papel de la danza, la conciencia relacional y la autorregulación emocional.

En general desde las artes se puede favorecer la integración personal y social aceptando los retos que se generan en la vida por ser un producto de nuestro tiempo con gran poder

comunicativo de emociones e ideas, gracias al movimiento expresivo. Permite el goce y la satisfacción por el trabajo creativo, favoreciendo la confianza, para aceptar vivir y expresar nuestras emociones y de esta manera aprender a cuidarse.

Así mismo el terapeuta entra en un proceso de ampliar su sensibilidad a las necesidades de los consultantes evitando materiales frustrantes o difíciles de manejar y permitirse tener otras opciones en el manejo de sus recursos terapéuticos que puedan generar mayor seguridad con una aproximación consigo mismo y las demandas del consultante.

ANEXOS

BREVE RESUMEN DE LOS PROFESIONALES QUE VALIDARON LOS INSTRUMENTOS

1.- MSc. CINTHIA LUNA RAMOS

I. DATOS PERSONALES

Nombre:	Cinthia Luna
Cédula de Identidad:	Ramos 3357347
Lugar de Nacimiento:	L.P.
Nacionalidad:	Siglo XX – Potosí
Estado civil:	Boliviana Casada

1. FORMACIÓN ACADÉMICA

- Magíster Scientiarum, Maestra en Educación Superior, mención Psicopedagogía y Educación Superior.
- Licenciatura en psicología
- Formación básica en terapia Familiar y de Autoconocimiento desde una Perspectiva Sistémica.
- Metodología de Investigación.

2. EXPERIENCIA LABORAL

- Área en Psicología Clínica, gabinete de psicología, profesional independiente, 2004 – 2020.

- Área en Educación Superior UMSA, y otras universidades privadas:
Docente y Asesor de Tesis y Proyectos 1994 – 2021.
- Área de Intervención Social 2009 – 2020.
- Área de Investigación Social Diagnosis SRL 1994 – 2019.

DOCUMENTO VALIDADO

INFORME DE VALIDEZ

Instrumentos: Cuestionario A psicoterapeuta y cuestionario a consultantes.

Tema: El arte en la psicoterapia gestáltica, como recurso para ampliar el darse cuenta emocional en consultantes.

Elaboración: Karem Terrazas Medrano

1. ANÁLISIS DEL CUESTIONARIO

Indicadores de evaluación del instrumento:

Validez de Contenido:

- Los ítems, hace referencia a las variables planteadas, lo que señala pertinencia temática, aunque requiere definir si la variable arte toma en cuenta solo la danza o danza y pintura o solo se lo toma como arte.
- Se observa una relación de coherencia interna entre variable, dimensiones indicadores e ítems.
- Mejorar la claridad de la formulación de las preguntas y ajustar el correlato de los ítems.

Validez de criterio:

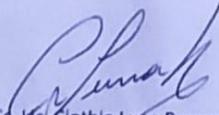
- Criterio de sujeto: Clara formulación de preguntas en relación a los sujetos de estudio
- Criterio del enfoque teórico: Basada en el enfoque gestáltico y Estrategia terapéutica basada en el arte.
- Criterio Aplicación: La formulación de las preguntas abiertas, permiten aplicar una metodología cualitativa.

Validez de constructo:

- Manejo de conceptual teórico
- Manejo operativo de las variables, dimensiones e indicadores secuenciado.
- El cuestionario dirigido a terapeutas, no cubre todos los indicadores de la Operacionalización de las variables.

CONCLUSIÓN

Se concluye que los dos instrumentos son válidos, porque cumplen la mayoría de los criterios de validez previamente señalados. Se recomienda ajustar la observación planteadas.


M. C. Lic. Cinthia Luna Ramos,
Psicoterapeuta

2.- LIC. KATTIA YSABEL ALBA DELGADO

Esp. Terapia Breve y

Sistémica

Edad 48 años

Experiencia laboral 12 años en:

Atención de pacientes en consultorio

Programas de musicoterapia con adultos mayores

Talleres dirigidos a jóvenes de instituto militares y servicio militar

DOCUMENTO VALIDADO POR

KATTIA ALBA TEMA: EL ARTE EN LA PSICOTERAPIA GESTALTICA

**COMO RECURSO PARA AMPLIAR EL DARSE CUENTA EMOCIONAL EN
CONSULTANTES**

Maestrante: Karem Terrazas Medrano

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR EXPERTO

Se presentan 2 instrumentos para esta investigación, una Guía de Entrevistas Expertos Gestálticos y el Cuestionario Pacientes.

1. ANÁLISIS DE INSTRUMENTOS INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO

Validez de contenido:

- Los ítems hacen referencia a las variables planteadas, lo que señala pertinencia temática, aunque se hace notar que si bien el tema es el arte, posteriormente lo delimita a la danza, expresión corporal y pintura.
- Los ítems de los instrumentos son acordes a las variables, dimensiones e indicadores planteados en la investigación.
- Corregir la formulación de algunas preguntas a fin de poder recabar información más clara, precisa y pertinente para la investigación.

Validez de criterio:

- **Criterio de Sujeto:** La formulación de las preguntas es sencilla y clara acordes a los sujetos de la investigación.
- **Criterio del Enfoque Teórico:** Basada en el enfoque gestáltico y estrategia terapéutica basada en el arte.
- **Criterio de Aplicación:** La formulación de las preguntas abiertas permite recabar información descriptiva que es propia de una metodología cualitativa.

Validez de Constructo:

- Manejo conceptual teórico.
- Manejo operativo de las variables, dimensiones e indicadores secuenciado.
- La Guía de Entrevista Expertos Gestálticos permitirá recabar información veraz del arte en la psicoterapia y el Cuestionario pacientes va corroborar esta aplicación terapéutica.

2. CONCLUSIÓN

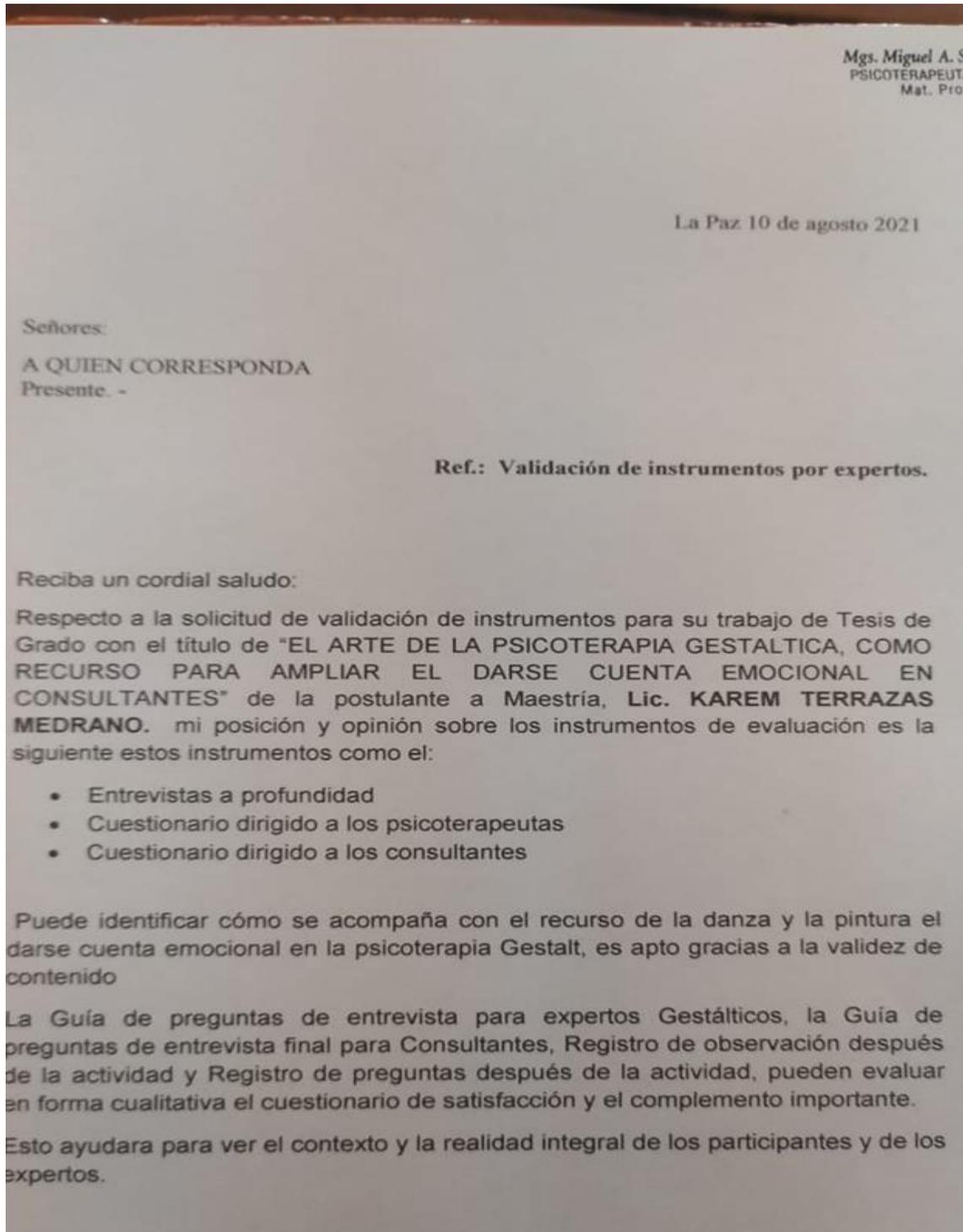
Se concluye que los dos instrumentos son válidos, porque se cumplen una mayoría de los criterios de validez.

3. RECOMENDACIÓN

Se recomienda considerar las observaciones, correcciones y sugerencias para mejorar los instrumentos.

3.- MSC.MIGUEL ANGEL SOTELO

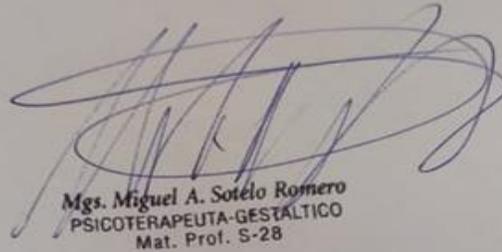
MAGISTER EN PSICOTERAPIA GESTÁLTICA
DOCUMENTO VALIDADO



El instrumento presentado tiene items organizados de manera adecuada, las preguntas tienen claridad y son entendibles, son apropiados para ser aplicados, siendo apto para su aplicación en la ciudad de la Paz.

Deseando éxitos en la aplicación y poder ayudar en cualquier sugerencia con respecto a su aplicación

Atentamente,



Mgs. Miguel A. Sotelo Romero
PSICOTERAPEUTA-GESTÁLTICO
Mat. Prof. S-28

Msc. Miguel Angel Sotelo Romero

Psicoterapeuta Gestáltico

Matricula profesional S-28

INSTRUMENTOS

GUÍA DE ENTREVISTAS EXPERTOS GESTÁLTICOS

- A. ¿Usted como terapeuta utiliza la danza y la pintura como recurso para ampliar el darse cuenta emocional en sus consultantes o pacientes? ¿Cómo lo hace?

- B. ¿Usted considera que la conciencia en acción o movimiento de las sensaciones, sentimientos, y emociones, impactan en el consultante dentro del espacio terapéutico?

- C. ¿Usted considera que nuestras historias físicas emocionales e intelectuales, viven en el cuerpo y se activan en el movimiento y la expresión de este, permitiendo de esta manera descubrir nuevas posibilidades de ser y hacer? Puede describir este proceso

- D. ¿Considera usted en su experiencia que la danza y la pintura son elementos importantes en el ajuste creador dentro del proceso terapéutico? ¿En qué aspectos?

- E. ¿Cómo explora el movimiento para ampliar procesos de darse cuenta emocional en el espacio terapéutico?

CUESTIONARIO PACIENTES

1. ¿Cuándo buscas un recurso que te ayude o sentirte mejor, te es habitual poner atención a tu cuerpo?

R.- SI NO ¿Por qué?

¿Cuándo encuentras bloqueos físicos y/o emocionales, acudes a la relajación muscular en tu cuerpo?

R.- SI NO ¿Por qué?

¿Te resulta habitual contactarte contigo mismo desde el movimiento creativo, la danza o pintura?

R.- SI NO ¿Por qué?

¿Te resulta frecuente explorar otras formas de moverte, expresar y relacionarte contigo misma y con los demás? R.- SI NO ¿Por qué?

¿Te es cómodo abrirte a una expresión corporal más espontánea y auténtica? R.- SI NO ¿Por qué?

¿Durante las anteriores preguntas te es habitual contactarte con tu presente en el aquí y el ahora?

R.- SI NO ¿Por qué?

¿Te resulta habitual contactarte con tu respiración y relajarte de esta manera? R.- SI NO ¿Por qué?

¿Cuándo practicas danza o estas en movimiento te es habitual tomar conciencia de aquellos movimientos automáticos y rigideces en tu cuerpo? R.- SI NO ¿Por qué?

¿Te interesaría trabajar con el movimiento, danza, pintura, para desbloquear partes fijadas y olvidadas de tu cuerpo y explorar nuevas emociones? R.- SI NO ¿Por qué?

¿Te interesaría realizar el movimiento expresivo del cuerpo por medio de la danza u otra terapia del movimiento para aprender a mirarte, conocerte mejor? R.- SI NO ¿Por qué?

¿Te interesaría expresar tu danza por medio de la pintura para aprender a mirarte y mirar tu entorno de otra manera? R.- SI NO ¿Por qué?

CUESTIONARIO DE DATOS REFERENCIALES

Código de entrevista	T 1 C 1
Nombre	Código (sigla de apellido)
Etapa de desarrollo	a) Jóvenes b) Adultos
Sexo:	a) Varón b) Mujer
Grado académico	a) Escolar b) Bachiller c) Técnico d) Licenciatura e) Post grado
Ocupación	a) Independiente b) Trabajo en Organización no gubernamental c) Trabajo en organización gubernamental
Tipo de entrevistado	a) Consultante b) Psicoterapeuta
Tipo de arte	a) Pintura b) Danza c) Ambos
Tiempo de terapia	a) Inicial b) Proceso c) Cierre

ENTREVISTAS DE LOS PSICOTERAPEUTAS GESTALTICOS

ENTREVISTADO J. A

PSICOTERAPEUTA GESTALTICO

FECHA 27 DE JULIO

SEXO MASCULINO

PREGUNTA 1

Mira lo que te puedo comentar al respecto en la formación había un módulo inicial donde se hablaba de este tipo de actividades para utilizar en la terapia era la danza la pintura y todo eso a mí me llama particularmente la atención algo que comentas es el darse cuenta emocional. En el fondo en mi trabajo es llegar a eso a un darse cuenta emocional. Yo me he dado cuenta que a través de sesiones que existen es muy importante principalmente el movimiento cuando se hace una clase o sea una sesión estática es bien probable que no se arribe a este darse cuenta emocional Entonces yo trato de utilizar en primer lugar el movimiento, esto de la danza y la pintura la utilizo digamos según mi cliente hay clientes un poco inhibidos donde basta con el movimiento para empezar a trabajar este darse cuenta emocional pero hay otros clientes que son un poco más desinhibidos y se puede trabajar con esto, en el sentido siguieron cuando uno está trabajando un problema o conflicto alguna situación complicada con un paciente un cliente o un consultante resulta que trabajando a través del movimiento o la danza se le puede decir si no puedes expresarlo en palabras dánzalo, utiliza este recurso yo no tengo problema no es necesario hacer una coreografía simplemente es que tú sueltes un poco esta situación y llegué a esta parte que es importante llegar a las emociones del paciente porque existen muchas barreras para llegar a esta situación de las emociones, entonces la danza ayuda mucho con algunos pacientes para que puedan expresar bailando lo que estás sintiendo y también en muy pocos casos te soy honesto he utilizado la pintura, la pintura se lo utiliza como decir que – si no puedes expresar en palabras lo que piensas entonces dibuja lo que sientes y he utilizado algunas pero más se utilizado como te digo el movimiento y en algunos pacientes la danza pero son recursos muy muy poderosos para expresar lo que uno siente eso es lo que te puedo expresar.

PREGUNTA 2

Lo mismo, no que la primera pregunta te puedo decir que el movimiento es vital para que tú puedas realizar una sesión diferente o una sesión si quieres llamarle dramática pero dramática en el sentido de, que la persona pueda llegar a estas sensaciones, sentimientos y emociones entonces yo considero particularmente que esta pregunta está bien relacionada a el trabajo corporal o el trabajo en movimiento que se pueda hacer como te digo estas sesiones donde hay una persona escuchando estática y una persona comentando su conflicto su problema lo que le aflija estática también no funciona tanto como cuando uno utiliza el movimiento o lo que tú llamas la conciencia en acción o en movimiento definitivamente definitivamente considero que es vital para hacer sesiones para conseguir una transformación en el paciente, Mira en mi experiencia si uno se maneja en la superficie de lo que te exponga un cliente, paciente o consultante en la superficie, no vas a lograr mucho cambio en lo que comenta o transformación como estamos lo estamos llamando como cuando tú logras que esta persona empieza a hablar desde sus sensaciones en primer lugar muy probablemente desde las emociones, es vital vital si uno no logra eso no hay cambio Si no es solamente un intercambio de ideas donde no se ha tocado al cliente o consultante en cuanto a su conflicto o problema que tenga no.

PREGUNTA 3

Okay yo te puedo comentar en mi experiencia que, cuando tú hablas desde una situación intelectual tu historia, tu historia personal etcétera desde un punto de vista intelectual realmente para mí es como un saludo a la bandera nada más, va haber cortesía ganas de, lo que tú quieras en la sesión terapéutica, pero no vas a poder tocar al consultante o paciente lo que quieras llamarle, si no utilizas tú que él hable desde sus emociones y las emociones definitivamente yo soy un convencido de eso están en el cuerpo está en el cuerpo muchas veces congeladas o rigidizadas o lo que tú quieras llamar, pero que ayuda en su activación cuando se utiliza el movimiento y la danza, el movimiento me refiero a que tú de alguna manera con algunos pacientes tu puedes comentarles y decirles Okay haz como los llamas, si no me puedes explicar o estoy viendo que me estás expresando muy Muy intelectualmente

la cosa, da unas vueltas alrededor de acá De lugar y empieza hablar de lugar de esta situación entonces Esto hace que el paciente hable de su historia pero de una manera más dramática el término dramático es un poco mal visto no, no estoy refiriéndome a ese punto, sin embargo es la figura que la persona descargue se desahogue o hable de sus problemas desde un punto de vista más personal porque lo que realmente le aflige no es algo que pueda contarlo espectacularmente sino es algo que le está incomodando, es una angustia un conflicto lo que tu quieras, pero el movimiento ayuda. Entonces yo pienso que las historias personales están grabadas de alguna manera en el cuerpo y se activan con el movimiento. Eso es para mí clave y eso hace que una sesión sea muy linda nos hemos entendido muy bien, pero ha sido muy intelectual no se ha logrado tocar el problema o el dolor o la angustia Que está sufriendo o pasando el paciente porque el paciente siempre va a tender a evitar eso. Estas son las famosas evitaciones o rigidizaciones entonces eso es lo que hay que tratar de atravesar y el movimiento definitivamente ayuda mucho más, y no es que yo sea experto en diálogo no Entonces yo me voy a definitivamente comentarte que está en el cuerpo de todo el paciente y eso es lo que hay que tratar de ubicar en qué lugar del cuerpo está y cómo se hace Entonces el movimiento ayuda de forma muy muy definitivamente en esto.

PREGUNTA 4

Una vez más

Ya te digo no es mucho mi estilo la parte de la pintura lo he utilizado muchas veces pero más he utilizado el movimiento y en algunos casos las danzas según la persona o la situación en la que se encuentra. Pero esto definitivamente empieza, esto es lo que precisamente hay que ahondar que en la persona empiece a utilizar esto que le llamas ajusta creador pero es esa situación de la persona va empezar a hacer pequeños cambios en sí misma apoyándose en algunas situaciones que tú le muestras y que él se dé cuenta de que había tenido esa situación dentro de él, ósea lograr el autoapoyo que se llama, pero el autoapoyo no es un apoyo en un concepto no es un apoyo que bueno Yo tengo un departamento tengo un auto tengo un buen sueldo Y eso Me apoya, eso es apoyo social, el autoapoyo es y son situaciones donde uno encuentra en sí mismo y encuentra ciertos recursos que le han funcionado que le han servido pero en el proceso terapéutico se puede que la persona se dé cuenta de eso y los utilizan

cuando este conflicto está situación sea inquietante angustiante o nada cómoda para él pero definitivamente va a esta situación ahora, la danza principalmente para mí y la pintura seguramente en los que la utilizan muy a menudo es muy realmente importante para que la persona empiece a crear esos puntos de referencia y los ajustes que tiene que hacer, los ajustes que están relacionados en digamos yo voy a dejar a de apoyarme en que soy profesional un departamento un auto y un buen sueldo o no lo tengo eso, me voy a dejar de apoyar en eso es importante pero no es prioritario, lo prioritario es que yo encuentre en mí en el caso de paciente, esta situaciones donde yo me puedo apoyar, puedo tomar como una situación donde yo me siento más seguro porque son cosas personales mías que yo he venido logrando, son recursos que yo he venido logrando y mis nuevos ajustes tienen que ir dirigidos apoyándome en eso, para en otra que tenga una situación conflictiva y no en que tengo un auto, un buen sueldo, ese tipo de cosas, ese cambió es lo que se busca, y definitivamente para mí el movimiento primero, la danza cuando se pueda y la pintura, claro que sí porque es un momento donde tú puedes plasmar un conflicto o el dolor tal cual lo sientes, ayuda de manera realmente de manera definitiva, para mí eso es lo que te puedo contar.

PREGUNTA 5

okay Aquí te puedo comentar Mira tú sabes que la terapia gestáltica es una terapia de campo, en otras palabras es una terapia situacional, entonces tú tienes que saber que en mi caso por ejemplo yo trato de ubicarme la oportunidad de la dinámica que voy a plantear o el experimento que voy a plantear, Hay momentos que en que no es adecuado al menos yo lo siento así, y hay otros momentos que si es adecuado, entonces principalmente explorar el movimiento, para mí yo se que es una regla que va a funcionar porque seguramente está dirigido a ampliar los procesos de darse cuenta emocional en el cliente o consultante no, hay que tener mucho sentido situacional saberte ubicar, seguramente en las primeras sesiones con pacientes, no emplearas mucho este movimiento porque tiene que haber confianza, seguridad, y tiene que haber cercanía, esos se logra un poquito más después, pero cuando está en esa etapa definitivamente explorar el movimiento hace el cambio entre una sesión normal rutinaria donde se ha hablado muy bien pero no se ha dicho mucho, de una sesión que realmente toque o llegué a la persona o alivie no, ese término tan importante, pero se

logra en un término adecuado es un poquito en coaching hablábamos El Kairos El Kairos es el momento oportuno la cantidad oportuna de plantear este experimento o está dramatización que se explora a través del movimiento pero definitivamente yo leí muchas veces y me he dado cuenta en terapia que las sesiones más caóticas o más no planificadas y con mucho movimiento son mucho más posibles de transformación o tienen posibilidad de transformación definitivamente.

ENTREVISTADO I.L.
PSICOTERAPEUTA GESTALTICO
FECHA 28 DE JULIO
SEXO FEMENINO

PREGUNTA 1.-

Claro que sí te cuento que dentro de lo que es la terapia gestal nosotros utilizamos cualquier gatillador que pueda propiciar emociones y sobre todo las emociones que están en el cuerpo a través del movimiento, ellos pueden trabajar el darse cuenta no, también a través del movimiento de las manos los colores, la textura de los crayones, los colores, del trazo, también incluso depende el tamaño de las hojas que utilicen o de la cartulina, ellos pueden conectarse con emociones de ese momento o de momentos que han vivenciado realmente es un mundo bien útil este de trabajar a través de las Artes.

PREGUNTA 2

Claro que sí, todo lo que vaya a pasar dentro del espacio, es ya un estímulo no, el mismo color de las paredes, la textura del asiento, el tono de voz de la persona, todo viene a ser un detonador de trabajo y pues seguimos como terapeutas gestálticos lo que haya no como emoción no, para acompañarle y seguir el proceso de sus emociones y su darse cuenta.

PREGUNTA 3

sí, Somos seres holísticos no, Lo que es en la mente es en el cuerpo, y lo que es en el cuerpo es en el contexto, entonces en muchos casos, una persona que es insegura por ejemplo con el tipo de trabajo que realiza, también va a ser insegura en cuanto a su forma de comunicarse con otros, y también con el terapeuta no, lo que hacemos es trabajar en la frontera contacto aquellas experiencias que se vayan activando como decíamos con el movimiento, con la conciencia en el cuerpo, porque si efectivamente nuestro cerebro puede recordar algunas

cosas y las recordamos como mejor nos parece, muchas veces son diferentes a lo que ha sucedido, si preguntamos a varias personas sobre un evento cada quien va a contarte una historia distinta, pero la memoria del cuerpo difícilmente olvida y puedo llevarte a situaciones que la persona de las que la persona no está de todo el consciente pero que puede trabajar, puede hacerlo consciente, darse cuenta y activar su energía para poder modificar la situación

PREGUNTA 4

Pienso que la danza, el movimiento, la pintura y cualquier tipo de arte, es una Hermosa forma de un ajuste creativo es como encontrar la belleza de lo que puede llegar a ser una experiencia no, hay tantas emociones tanto a situaciones desagradables vividas, sobre todo lo que es Latinoamérica y lo que es nuestro país, con estos bajos recursos económicos, con tantos problemas políticos que, el trauma es algo que se da día a día no, es algo que como en otros países se puede dar una vez en la vida, nosotros vivimos bajo situaciones complicadas y cada rato a cada momento tenemos que hacer, hacer un nuevo ajuste creativo para poder sobrellevar situaciones y que puedan ser sublimadas hacia algo bello, pues es una gran oportunidad solo para la persona sino también para la sociedad y por lo general los ajustes creativos pueden incluso transformarse en patologías, en somatizaciones corporales y de hecho sería mucho mejor si la persona tiene la posibilidad de volverlo arte de volverlo belleza.

PREGUNTA 5

Pienso que estilo trabajo en cada estilo terapéutico de cada terapeuta es diferente, me ha tocado trabajar con un terapeuta que él hacía karate antes de ser terapeuta y recuerdo que en uno de los trabajos que estaba realizando con él, recuerdo que la muchacha que estaba contando sobre su temática hablaba y todo el tiempo hacía un movimiento con su mano al hablar y ese terapeuta cómo sabía mucho de movimientos de las manos del Karate, le decía haz este movimiento de nuevo y ella lo volvió a realizar y se puso a llorar y le dijo ahora haz este movimiento con la otra mano y ella se puso a practicar y se calmo y le dijo ahora haz

este movimiento y este movimiento, y te comento que no hubo palabras en esta sesión, pero ella dijo que en realidad el le dio la solución a lo que había sucedido en su vida, no comento que es lo que sucedió, a mí me dio la impresión de que ha sufrido algún tipo de ataque corporal y ella no ha podido más que reaccionar quitando la situación o a la persona del medio, pero no ha podido defenderse entonces era como completar la imagen de un cuadro, como completar, como que hubiese querido cerrar ese capítulo de su vida entonces pienso que así en cada situación hay un movimiento puede generar todo un proceso de darse cuenta y no es necesario de poder hablar, también en mi formación como ha sido con personas que venían del exterior, muchas veces la persona que traducía no alcanzaba a traducir todo pero con los movimientos del terapeuta que estaba hablando yo le entendía y me decían acaso hablas alemán y yo respondía entiendo, yo pienso que el movimiento corporal puede ser como algo muy universal entre los seres humanos y que nos podemos conectar y vibrar al mismo tono y poder realizar transformaciones en nosotros.

OPINIONES O SUGERENCIAS

Mira he visto variedad de técnicas que utilizan colegas míos y también he utilizado para trabajar sobre todo con personas que son muy inteligentes, manejarse en la vida es racional muy consciente en tanto a lo intelectual, que con ellos no vas a ganar nunca no, sin con ellos tienes una pregunta tienen la respuesta, tres respuestas mas adelantadas como en el ajedrez, pero si vas por el movimiento, ahí no hay no hay respuestas, ahí no hay lógica.

Entonces puedes llegar a ellos de esta manera de esta forma es la más rápida y la que les falta conocer entonces creo que parte del crecimiento en cualquier ser humano no solamente es lograr mucho conocimiento mucha experiencia sino también el poder conocer las formas de reaccionar diversas diferentes para cada acción no se puede reaccionar de forma neurótica cada vez con la misma reacción aunque sea diferente el estímulo porque ahí deja de ser una decisión para volverse en una costumbre.

ENTREVISTADO D.
PSICOTERAPEUTA GESTALTICO
FECHA 27 DE JULIO
SEXO FEMENINO

PREGUNTA 1

Sí sí sí más que todo en individual, lo que es la pintura, el colorear, el dibujo y danza hemos utilizado en procesos grupales con adolescentes.

PREGUNTA 2

Si, definitivamente, definitivamente ayuda bastante en el darse cuenta de sensaciones sentimientos, emociones, en movilizar, moviliza y ayuda en el darse cuenta, he tenido la experiencia de ser yo participante de un grupo en el cual, se va trabajando sensaciones emociones que surgen y se las va expresando en un dibujo en algo que lo expresen, en algo que no tiene que ser concreto no, como se pueda y a la vez, poderlo expresar con baile, eso me ha parecido muy muy muy lindo, en mi experiencia no, en el proceso de formación, hemos podido replicar esto en grupos de adolescentes Y si si si realmente funciona tal vez ayuda más que las personas tengan un previo proceso no, de proceso individual, donde ya se hayan trabajado algunos temas no, haya un avance de un proceso y es esta parte ya del del del grupo trabajar no, a partir del movimiento, expresión de sentimientos, se facilita definitivamente.

PREGUNTA 3

Sí sí sí, Hay muchas cosas que sí están en determinadas partes del cuerpo y el movimiento definitivamente ayuda a que nos demos cuenta con esta tensión por ejemplo, que podemos sentir, con este nudo no, que aparece en la garganta, que no nos permite poder decir algo, Entonces definitivamente ayuda el movimiento, el movimiento ayuda a poder sacarlo hasta Casi expresarlo, definitivamente el darse cuenta ayuda a los pacientes no a darse cuenta, y

en mi propia experiencia y en mi formación he podido experimentar y esto ayuda a que lo veas más claramente que había estado pasando y que habías estado haciendo también.

PREGUNTA 4

Sí sí la danza como ya el movimiento del cuerpo ya genera, genera muchas cosas ayuda en un darse cuenta de lo que está pasando en el cuerpo y a través de la pintura la persona lo puede expresar lo puede plasmar, también hemos trabajado con mándalas con los grupos de adolescentes hemos trabajado con mándalas, y definitivamente el colorear la pintura o las mándalas, con una temática por ejemplo el expresar Cómo te sientes hoy o el expresar tu tristeza, si que expreses tu tristeza, o solamente expresar como te quieres mostrar eso es definitivamente maravilloso eso ayuda mucho, ayuda mucho a que la persona se vea también se conozca, también se conozca un poco más, entonces desde el autoconocimiento son dos recursos que son definitivamente muy importantes.

PREGUNTA 5

Bueno cómo lo hemos hecho, Trabajaba con una de mis colegas y la ventaja era que ella conocía mucho de música, sabía mucho de música Entonces por ejemplo buscábamos algunas melodías que solamente eran música instrumental clásica de diferentes autores, por ejemplo para expresar la tristeza entonces, poníamos ese tema ese tema poníamos unos 5 minutos para que escucharan y les podíamos que expresen que les había hecho sentir, entonces había una coincidencia habían algunas que les provocaban expresar tristeza y otros que expresaban rabia y en otras felicidad, alegría entonces era interesante en esa parte no, Así es como hemos trabajado con grupos, en procesos individuales es muy importante la observación no, lo que nos diste y ayudar al paciente a que se dé cuenta porque hay diferentes posturas hasta posturas en el proceso individual no, que se yo te está hablando de algo y sale un tema a una pregunta y de repente hay otra posición corporal, entonces eso dice algo no, entonces es devolver esto al paciente para que él mismo se dé cuenta que es lo que pasa, entonces así es como hemos trabajado, así es como individualmente es, como yo trabajo, y a veces si hay el espacio, bueno para trabajar corporalidad considero que es importante, que es

mucho mejor hacerlo en procesos grupales y contar con un ambiente amplio donde pueda facilitar el movimiento de las personas y ayudarlas en este proceso del darse cuenta emocional del que genera que siente en el cuerpo, como lo expresa eso eso eso, Consideró que es importante no, más que todo en el proceso individual no, es esto del observar y devolver al paciente para que se dé cuenta que es lo que está pasando Qué es lo que pasa.

ALGUNA SUGERENCIA ADICIONAR

Definitivamente yo apoyo yo sugiero que se puedan haber más espacios para poder trabajar de forma terapéutica a través del movimiento, la danza, el crear con el cuerpo también, Consideró que es muy importante ayuda mucho a las personas en el proceso de darse cuenta, es el proceso de expresar es muy difícil expresar con palabras lo podemos expresar con llanto con rabia o gritando tirando cosas tal vez pero con este movimiento y energía es otra forma de poder expresar también, de poder sacar las que hay ahí lo retenido creo que es muy importante fomentar e incentivar A que hayan más de Estos espacios y también esta parte del dibujo esa parte creativa que todas las personas la tenemos, esta parte creativa está en cada una de las personas, solamente que hay en el momento en el que se da, yo por ejemplo no soy creativa para nada pero a partir de estos procesos He aprendido de que está pues ahí y que solamente hay que estimular y darle oportunidad para que pueda salir para que se pueda expresar Y que mejor que esto se pueda ayudar a un proceso de autoconocimiento proceso de crecimiento personal, que a veces en nuestro medio no se le da mucho valor, se le da más valor a un título, a los cartones que uno pueda tener y mostrarlos, pero esta parte del crecimiento personal creo que es muy importante, seguir trabajando y también tal vez en algún momento en algún futuro se pueda hacer algo a través de los mismos colegios, empezar temprano con los chicos en el colegio, creo que sería muy enriquecedor crear estos espacios desde los colegios y también en los espacios de educación superior.

CUESTIONARIOS CONSULTANTES

CUESTIONARIO PACIENTES

Nº 1

1. ¿Cuándo buscas un recurso que te ayude o necesitas algo, te es habitual poner atención en tu cuerpo?

R.- SI NO X ¿Por qué? Planifico mas las cosas pensando

2. ¿Cuándo encuentras bloqueos físicos y/o emocionales, acudes a la relajación muscular en tu cuerpo?

R.- SI NO X ¿Por qué? No encuentro bloqueos físicos a veces emocionales

3. ¿Te resulta habitual contactarte desde el movimiento creativo, danza, ¿o pintura?

R.- SI X NO ¿Por qué?.

4. ¿Te resulta frecuente explorar otras formas de moverte, expresar y relacionarte contigo misma y con los demás?

R.- SI X NO ¿Por qué?

5. ¿Te es cómodo abrirte a una expresión corporal más espontánea y autentica?

R.- SI X NO ¿Por qué?

6. ¿Durante las anteriores preguntas te es habitual contactarte con tu presente en el aquí y el ahora?

R.- SI NOX ¿Por qué? No tengo costumbre de pensar en el tiempo

7. ¿Te resulta habitual contactarte con tu respiración y relajarte de esta manera?

R.- SI X NO ¿Por qué?

8. ¿Cuándo practicas danza o estas en movimiento te es habitual tomar conciencia de aquellos movimientos automáticos y rigideces en tu cuerpo?

R.- SI NOX ¿Por qué? Solo bailo

9. ¿Te interesaría trabajar con el movimiento, danza, pintura, para desbloquear partes fijadas y olvidadas de tu cuerpo y emociones?

R.- SIX NO ¿Por qué?

10. ¿Te interesaría el movimiento expresivo del cuerpo por medio de la danza u otra terapia del movimiento para aprender a mirarte, conocerte mejor, solucionar problemas de relación, o ansiedad?

R.- SI X NO ¿Por qué?

CUESTIONARIO PACIENTES

Nº 2

1. ¿Cuándo buscas un recurso que te ayude o necesitas algo, te es habitual poner atención en tu cuerpo?

R.- SI X NO ¿Por qué?

2. ¿Cuándo encuentras bloqueos físicos y/o emocionales, acudes a la relajación muscular en tu cuerpo?

R.- SI X NO ¿Por qué?

3. ¿Te resulta habitual contactarte desde el movimiento creativo, danza, ¿o pintura?

R.- SI NO X ¿Por qué? No suelo bailar mucho.

4. ¿Te resulta frecuente explorar otras formas de moverte, expresar y relacionarte contigo misma y con los demás?

R.- SI NO X ¿Por qué? No tengo la costumbre de bailar sola.

5. ¿Te es cómodo abrirte a una expresión corporal más espontánea y auténtica?

R.- SI NO X ¿Por qué? Me da vergüenza.

6. ¿Durante las anteriores preguntas te es habitual contactarte con tu presente en el aquí y el ahora?

R.- SI NOX ¿Por qué? Soy futurista

7. ¿Te resulta habitual contactarte con tu respiración y relajarte de esta manera?

R.- SI X NO ¿Por qué?

8. ¿Cuándo practicas danza o estas en movimiento te es habitual tomar conciencia de aquellos movimientos automáticos y rigideces en tu cuerpo?

R.- SI NOX ¿Por qué? Estoy concentrada en el ritmo.

9. ¿Te interesaría trabajar con el movimiento, danza, pintura, para desbloquear partes fijadas y olvidadas de tu cuerpo y emociones?

R.- SIX NO ¿Por qué?

10. ¿Te interesaría el movimiento expresivo del cuerpo por medio de la danza u otra terapia del movimiento para aprender a mirarte, conocerte mejor, solucionar problemas de relación, o ansiedad?

R.- SI X NO ¿Por qué?

CUESTIONARIO PACIENTES

Nº 3

1. ¿Cuándo buscas un recurso que te ayude o necesitas algo, te es habitual poner atención en tu cuerpo?

R.- SIX NO ¿Por qué? A veces siento que resulta mejor así.

2. ¿Cuándo encuentras bloqueos físicos y/o emocionales, acudes a la relajación muscular en tu cuerpo?

R.- SI NO X¿Por qué? Por que los conflictos son sobre las posiciones que toman las personas.

3. ¿Te resulta habitual contactarte desde el movimiento creativo, danza, ¿o pintura?

R.- SI NOX¿Por qué?por que no fui criado así.

4. ¿Te resulta frecuente explorar otras formas de moverte, expresar y relacionarte contigo misma y con los demás?

R.- SIC NO ¿Por qué? A veces cuando estoy tranquilo y de buen humor.

5. ¿Te es cómodo abrirte a una expresión corporal más espontánea y autentica?

R.- SI NOX ¿Por qué? Porque soy un poco tímido.

6. ¿Durante las anteriores preguntas te es habitual contactarte con tu presente en el aquí y el ahora?

R.- SIX NO ¿Por qué? A veces por qué pienso que es mejor la información actual.

7. ¿Te resulta habitual contactarte con tu respiración y relajarte de esta manera?

R.- SIX NO ¿Por qué? A veces cuando estoy tranquilo.

8. ¿Cuándo practicas danza o estas en movimiento te es habitual tomar conciencia de aquellos movimientos automáticos y rigideces en tu cuerpo?

R.- SI NOX ¿Por qué? No me había puesto a pensar en eso.

9. ¿Te interesaría trabajar con el movimiento, danza, pintura, para desbloquear partes fijadas y olvidadas de tu cuerpo y emociones?

R.- SIX NO ¿Por qué? Si hacen bien a las personas.

10. ¿Te interesaría el movimiento expresivo del cuerpo por medio de la danza u otra terapia del movimiento para aprender a mirarte, conocerte mejor, solucionar problemas de relación, o ansiedad?

R.- SIX NO ¿Por qué? Me parece interesante.