

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



**MAESTRÍA**  
**“PSICOTERAPIA GESTÁLTICA”**

**PROGRAMA DE RECURSOS ARTÍSTICOS GESTÁLTICOS PARA**  
**EL DESARROLLO PERSONAL EN MUJERES ADULTAS DE LA**  
**CIUDAD DE EL ALTO**

Tesis para optar al grado de Master

**POR: MILENKA CRISTINA VILLALOBOS CALLATA**

**TUTOR: M. Sc. LUIS CABALLERO BARRIOS**

**La Paz – Bolivia**  
Junio, 2023



**DEDICATORIA**

Dedicado a todas las mujeres  
que alguna vez han sentido el dolor quebrando su alma  
y a pesar de ello han continuado sonriendo.

## **AGRADECIMIENTOS**

Gracias mamá, por mostrarme la fuerza más allá del dolor.  
Gracias papá, por enseñarme la luz femenina en la hombría.  
Gracias Luis Caballero, por ser la luz dentro de esta investigación.  
Gracias a cada una de las participantes del grupo de “Recursos Artísticos Gestálticos”, sin  
ustedes, nada de esto habría sido posible.  
Gracias Israel, por darme el último empujón.

## ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	i
AGRADECIMIENTOS.....	ii
ÍNDICE GENERAL.....	iii
ÍNDICE DE TABLAS.....	vii
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT.....	x
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	3
PROBLEMA Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	3
1.1. ANTECEDENTES.....	3
1.2. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	7
1.2.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	7
1.2.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	8
1.3. OBJETIVOS.....	9
1.3.1. OBJETIVO GENERAL.....	9
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	9
1.4. JUSTIFICACIÓN.....	10
CAPÍTULO II.....	11
MARCO TEÓRICO.....	11
2.1. INTRODUCCIÓN.....	11
2.2. PROGRAMA DE RECURSOS ARTÍSTICOS GESTÁLTICOS.....	13
2.2.1. FUNDAMENTOS DE LA PSICOTERAPIA GESTÁLTICA.....	13
2.2.2. EL DARSE CUENTA.....	14
2.2.2.1. <i>DARSE CUENTA DEL MUNDO EXTERIOR</i> .....	14
2.2.2.2. <i>DARSE CUENTA DEL MUNDO INTERIOR</i> .....	15
2.2.2.3. <i>DARSE CUENTA DEL MUNDO DE LA FANTASÍA</i> .....	15
2.2.3. EL CONTACTO, FASES E INTERRUPTIONES.....	16
2.2.3.1. <i>FASES DEL CONTACTO</i> .....	16
2.2.3.1.1. <i>PRE CONTACTO</i> .....	16
2.2.3.1.2. <i>TOMA DE CONTACTO</i> .....	17
2.2.3.1.3. <i>CONTACTO FINAL</i> .....	17
2.2.3.1.4. <i>POST CONTACTO</i> .....	17
2.2.3.2. <i>INTERRUPTIONES DEL CONTACTO</i> .....	18
2.2.3.2.1. <i>CONFLUENCIA</i> .....	18

2.2.3.2.2.	<i>INTROYECCIÓN</i> .....	18
2.2.3.2.3.	<i>PROYECCIÓN</i> .....	19
2.2.3.2.4.	<i>RETROFLEXIÓN</i> .....	19
2.2.3.2.5.	<i>EGOTISMO</i> .....	20
2.2.4.	LA HOMEOSTASIS .....	20
2.3.	PSICOTERAPIA GESTÁLTICA Y VALORES ESTÉTICOS.....	21
2.3.1.	EL ARTE Y CREATIVIDAD EN LA PSICOTERAPIA.....	21
2.3.2.	TÉCNICAS EN PSICOTERAPIA GESTÁLTICA .....	22
2.3.2.4.	<i>AJUSTE CREATIVO</i> .....	25
2.3.2.5.	<i>RECURSOS ARTÍSTICOS CREATIVOS</i> .....	25
2.3.2.5.1.	<i>RECURSOS TEATRALES</i> .....	26
2.3.2.5.2.	<i>RECURSOS CORPORALES</i> .....	27
2.3.2.5.3.	<i>RECURSOS DE EXPRESIÓN ESCRITA Y ORAL</i> .....	28
2.3.2.5.4.	<i>RECURSOS ARTÍSTICOS PLÁSTICOS</i> .....	29
2.4.	DESARROLLO PERSONAL.....	31
2.4.1.	ANTECEDENTES DEL DESARROLLO PERSONAL .....	32
2.4.2.	EL SELF Y SUS FUNCIONES .....	33
2.4.2.1.	<i>FUNCIÓN ELLO DEL SELF</i> .....	33
2.4.2.2.	<i>FUNCIÓN PERSONALIDAD</i> .....	33
2.4.2.3.	<i>FUNCIÓN YO</i> .....	34
2.4.3.	EL YO Y EL PSEUDO YO.....	34
2.4.4.	EL DESARROLLO PERSONAL COMO PROCESO DE AUTORREALIZACIÓN ORGANÍSMICA .....	34
2.4.5.	DIMENSIONES DEL DESARROLLO PERSONAL COMO UN PROCESO DE AUTORREALIZACIÓN ORGANÍSMICA .....	35
2.4.5.1.	<i>DIMENSIÓN DE POLARIDADES</i> .....	35
2.4.5.2.	<i>DIMENSIÓN DEL AUTOCONOCIMIENTO</i> .....	35
2.4.5.3.	<i>DIMENSIÓN DEL DARSE CUENTA</i> .....	36
2.4.5.4.	<i>DIMENSIÓN DE AJUSTE CREATIVO</i> .....	36
2.5.	LAS MUJERES EN LA EDAD ADULTA.....	37
2.5.1.	SOCIALIZACIÓN DIFERENCIAL.....	37
2.5.2.	DESARROLLO HUMANO: EDAD ADULTA .....	37
CAPÍTULO III .....		39
METODOLOGÍA .....		39
3.1.	ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN .....	39
3.2.	CATEGORÍAS DE ESTUDIO .....	40

3.2.1. DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS CATEGORÍAS .....	40
3.2.2.    DEFINICIÓN DE CATEGORÍA DE ANÁLISIS .....	43
3.3. POBLACIÓN Y SUJETOS .....	45
3.3.1. UNIDADES DE ANÁLISIS.....	45
3.3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	45
3.3.3. CONDICIONES DE LA MUESTRA .....	46
3.3.4. TIPO DE MUESTRA .....	46
3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN.....	46
3.4.1. TÉCNICA DE OBSERVACIÓN.....	46
3.4.2. TÉCNICA DE ENTREVISTA ESTRUCTURADA.....	48
3.4.3. TÉCNICA DE APLICACIÓN DE PRUEBAS.....	49
3.4.4. PROGRAMA DE RECURSOS ARTÍSTICOS CON ENFOQUE GESTÁLTICO.....	50
3.5. AMBIENTE O ESCENARIO DE INVESTIGACIÓN.....	51
3.6. PROCEDIMIENTO .....	52
CAPÍTULO IV .....	53
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	53
4.1. SITUACIÓN INICIAL PRE APLICACIÓN DEL PROGRAMA.....	53
4.4.1. DATOS DESCRIPTIVOS DE LAS PARTICIPANTES.....	53
4.4.2. ANÁLISIS DE LA CATEGORÍA DESARROLLO PERSONAL EN LA SITUACIÓN INICIAL .....	56
4.4.3. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN FINAL DE LA CATEGORÍA DESARROLLO PERSONAL.....	68
4.4.4. IDENTIFICACIÓN DE FACTORES DE FORTALECIMIENTO DE LA CATEGORÍA DESARROLLO PERSONAL TRAS LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE RECURSOS ARTÍSTICOS GESTÁLTICOS.....	80
4.4.5. IDENTIFICACIÓN DE EFECTOS DIFERENCIADOS EN LOS GRUPOS DE MUJERES PARTICIPANTES DEL PROGRAMA DE RECURSOS ARTÍSTICOS GESTÁLTICOS .....	83
4.2. ANÁLISIS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE RECURSOS ARTÍSTICOS GESTÁLTICOS.....	87
4.2.1. DESARROLLO DEL PROGRAMA POR SESIONES.....	87
4.2.2. ANÁLISIS DE LAS TÉCNICAS APLICADAS EN EL PROGRAMA DE RECURSOS ARTÍSTICOS GESTÁLTICOS.....	105
4.2.3. RESULTADOS DE SATISFACCIÓN DEL PROGRAMA DE RECURSOS ARTÍSTICOS GESTÁLTICOS.....	108
4.3. DISCUSIÓN .....	109
CAPÍTULO V .....	113
5.1.    CONCLUSIONES .....	113
5.2.    RECOMENDACIONES.....	118

BIBLIOGRAFÍA..... 119  
ANEXOS..... 122

## ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1. CATEGORÍA DE ANÁLISIS PROGRAMA DE RECURSOS ARTÍSTICOS GESTÁLTICOS.....	43
TABLA 2. CATEGORÍA DE ANÁLISIS DESARROLLO PERSONAL.....	44
TABLA 3. EDAD DE LAS PARTICIPANTES GRUPO A Y B.....	53
TABLA 4. GRADO DE ESCOLARIDAD DE LAS PARTICIPANTES.....	54
TABLA 5. OCUPACIÓN DE LAS PARTICIPANTES.....	54
TABLA 6. ESTADO CIVIL DE LAS PARTICIPANTES.....	55
TABLA 7. SITUACIÓN INICIAL PARTICIPANTE BBF.....	56
TABLA 8. SITUACIÓN INICIAL PARTICIPANTE ALH.....	57
TABLA 9. SITUACIÓN INICIAL PARTICIPANTE MQT.....	58
TABLA 10. SITUACIÓN INICIAL PARTICIPANTE JGA.....	59
TABLA 11. SITUACIÓN INICIAL PARTICIPANTE RGC.....	60
TABLA 12. SITUACIÓN INICIAL PARTICIPANTE JQM.....	61
TABLA 13. SITUACIÓN INICIAL PARTICIPANTE YMM.....	62
TABLA 14. SITUACIÓN INICIAL PARTICIPANTE AMC.....	63
TABLA 15. SITUACIÓN INICIAL PARTICIPANTE JCC.....	64
TABLA 16. SITUACIÓN INICIAL PARTICIPANTE MEA.....	65
TABLA 17. SITUACIÓN INICIAL PARTICIPANTE MEP.....	66
TABLA 18. SITUACIÓN INICIAL PARTICIPANTE NAA.....	67
TABLA 19. SITUACIÓN FINAL PARTICIPANTE BBF.....	68
TABLA 20. SITUACIÓN FINAL L PARTICIPANTE ALH.....	69
TABLA 21. SITUACIÓN FINAL PARTICIPANTE MQT.....	70
TABLA 22. SITUACIÓN FINAL PARTICIPANTE JGA.....	71
TABLA 23. SITUACIÓN FINAL PARTICIPANTE RGC.....	72
TABLA 24. SITUACIÓN FINAL PARTICIPANTE JQM.....	73
TABLA 25. SITUACIÓN FINAL PARTICIPANTE YMM.....	74
TABLA 26. SITUACIÓN FINAL PARTICIPANTE AMC.....	75
TABLA 27. SITUACIÓN FINAL PARTICIPANTE JCC.....	76
TABLA 28. SITUACIÓN FINAL PARTICIPANTE MEA.....	77
TABLA 29. SITUACIÓN FINAL PARTICIPANTE MEP.....	78
TABLA 30. SITUACIÓN FINAL PARTICIPANTE NAA.....	79

TABLA 31. CAMBIOS TRAS LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA GRUPO A.....	83
TABLA 32. CAMBIOS TRAS LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA GRUPO B.....	85
TABLA 33. ANÁLISIS DE LAS TÉCNICAS APLICADAS EN EL PROGRAMA.....	105
TABLA 34. ÍNDICE DE SATISFACCIÓN DEL TRATAMIENTO.....	108

## **RESUMEN**

La presente investigación aborda el análisis de la experiencia vivida por dos grupos de mujeres adultas que habitan en la ciudad de El Alto, quienes fueron parte de un programa de Recursos Artísticos Gestálticos. El programa propone trabajar por medio de recursos artísticos teatrales expresivos, por medio de la poesía y el uso de roles; y recursos artísticos plásticos integrativos, por medio del dibujo, acuarela, collage y modelado en arcilla. En esta investigación se pretende dar cuenta de los aportes que brinda este proceso en favor del desarrollo personal dentro de los contextos de vida de estas mujeres, como un proceso de autorrealización organísmica. Se enmarcó la investigación en el enfoque cualitativo, considerando que se busca conocer las experiencias personales de las mujeres, a través de un diseño de investigación fenomenológico, el tipo de investigación es interventivo-formativo, estableciendo una muestra no probabilística identificando dos grupos de mujeres que fueron participes del proceso. Los resultados obtenidos muestran la importancia de los recursos creadores desarrollados por las participantes a lo largo de su experiencia de vida, además de la integración de su historia personal como principales mecanismos de desarrollo personal.

### **Palabras clave**

Recursos artísticos gestálticos

Autorrealización organísmica

Desarrollo personal

## **ABSTRACT**

This research analyzes life experiences in two groups of women who lived in El Alto city and participated in the Gestalt Artistic Resources program. The program proposes to work through expressive theatrical artistic resources, through poetry and the use of roles; and integrative plastic artistic resources, through drawing, watercolor, collage and clay modeling. The aim is to create an account of the program's contributions to personal development in women's lives, as a process of organismic self-realization. It is framed in the qualitative research approach, considering that it seeks to know the personal experiences of women, through a phenomenological research design, the type of research is interventional-formative, presenting a non-probabilistic sample identifying two groups of women who they were participants in the process. The results obtained show the importance of the creative resources developed by the participants throughout their life experience, in addition to the integration of their personal history as the main mechanisms of personal development

### **Keywords**

Gestalt artistic resources

Organismic self-realization

Personal development

## INTRODUCCIÓN

Las mujeres a lo largo de su desarrollo, atraviesan varios niveles de socialización diferencial, en el ámbito familiar, escolar, económico, entre otras. Las mismas favorecen al crecimiento de la brecha entre hombre y mujeres en términos de igualdad y equidad. Aún hoy en día son presentes las diferencias de roles: hombres fuertes, mujeres delicadas; hombres agresores, mujeres víctimas; hombres proveedores, mujeres cuidadoras. Estos roles se pueden evidenciar a partir de la cotidianidad, ocurriendo en el ámbito de lo que se considera aparentemente normal.

En general los programas de intervención con mujeres, se centra en la reparación de daño, que causa el fenómeno de la violencia. Estos programas frecuentemente intentan desarrollar habilidades personales, haciendo énfasis en el fortalecimiento de la autoestima, en promover la denuncia y en favorecer el empoderamiento. Sin embargo, muchas veces se ha dejado de lado que las mujeres cuentan con ajustes creadores a través de su propia experiencia de vida, son capaces de desarrollar estrategias de respuesta ante las adversidades, y muchas de ellas no es que no tengan autoestima, sino que se hallan relacionadas en ambientes violentos incluso desde la niñez, lo que dificulta el cambio. En ese entendido, esta investigación busca tomar conciencia de esas experiencias personales de desarrollo, desde la visión de la autorregulación orgánica, que surge del contacto con las relaciones interdependientes con el entorno a lo largo de su historia de vida.

Se pretende abordar el desarrollo personal como una estrategia de autorrealización orgánica, desde cuatro dimensiones: el reconocimiento de las polaridades, el autoconocimiento, el darse cuenta y los ajustes creativos. Estas dimensiones se fundamentan a partir de los principios de la estética dentro de la Psicoterapia Gestáltica.

Por otro lado, también la presente investigación busca consolidar una propuesta de intervención desde el arte, el arte como un recurso. La Psicoterapia Gestáltica y el arte que buscan potenciar el proceso de autorrealización orgánica, desde lo verdaderamente experiencial, en el que el proceso creativo, promueve la expresión e integración desde los deseos y necesidades genuinas del individuo.

El enfoque de la investigación más adecuado en Psicoterapia Gestáltica, parte del existencialismo y la fenomenología, por lo tanto, son las bases que se consideran en esta investigación, partiendo de análisis de contenido de cada participante, de cada sesión y de los grupos conformados.

A nivel metodológico se plantea un tipo de investigación cualitativa, a partir de una muestra no probabilística enfocada en participantes voluntarios que estén acorde a los criterios de selección: mujeres adultas de 25 a 50 años, habitantes de la ciudad de El Alto, antecedentes de violencia familiar.

## CAPÍTULO I

### PROBLEMA Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

#### 1.1. ANTECEDENTES

##### 1.1.1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

Como se presentó previamente, la presente investigación tiene como objeto el desarrollo personal en mujeres de 25 a 50 años que viven en la ciudad de El Alto. Se busca conocer el proceso de intervención de un programa a través de recursos artísticos con enfoque gestáltico.

El estudio se plantea desarrollar en la ciudad de El Alto, según los datos del Instituto Nacional de Estadística, el municipio de El Alto tiene 922,598 habitantes, de los cuales la población masculina alcanza a 448,715 habitantes respecto a la población femenina que llega a 473,883 mujeres, que superan el número de habitantes (INE, 2014).

La ciudad de El Alto se caracteriza por la inmigración del área rural al área urbana, componente que es un factor fundamental de la población, estableciéndose como una de las ciudades más jóvenes de Bolivia, caracterizada por una economía informal que se desarrolla en el comercio prioritariamente informal de variedad de productos, desde la ropa usada, hasta la singular comida que ofrece en sus calles.

El proceso de inmigración en Bolivia atraviesa un fenómeno denominado, desfeminización, observándose que en las áreas rurales se ve una marcada disminución de población femenina, de 73% en 1950 a 32% en 2012 y se observa crecimiento en la población urbana, de 26% en 1950 a 67% en 2012 (INE, 2012). Dándose este proceso de inmigración en mujeres a partir de los 16 años, quienes emigran a ciudades intermedias en búsqueda de mejoras en sus condiciones de vida.

El acceso de las mujeres a la educación dentro de nuestro contexto se ve claramente diferenciado, siendo también un factor relacionado con el acceso a fuentes laborales, mayoritariamente informales. Según ONU Mujeres (2015) “70% de las mujeres en Bolivia trabaja en el ámbito informal” (ONU Mujeres, pág. 37). El ámbito informal a nivel laboral, no solo representa precariedad en la estabilidad de las mujeres a largo plazo, sino también

se relaciona con una ausencia de beneficios sociales, seguro médico y derecho a la jubilación.

Por otro lado, uno de los fenómenos más dañinos respecto al desarrollo integral de las mujeres se observa en la problemática de la violencia. En la ciudad de El Alto los datos son preocupantes, durante la gestión 2019 los Servicios Legales Integrales Municipales (SLIM) atendieron a 2642 casos, hasta el mes de noviembre, siendo que 1927 casos correspondían a procesos por asistencia familiar, 881 casos a violencia psicológica, 639 a violencia física y 49 a violencia sexual (Informe de gestión Dirección de Niñez, Género y Atención Social, 2019).

### **1.1.2. ANTECEDENTES TEÓRICOS**

La problemática que pretende asumir la investigación tiene dos enfoques: a nivel sociológico y a nivel psicológico. Tomando en cuenta las desigualdades que atraviesan las mujeres a lo largo de su vida y la importancia de las intervenciones enfocadas en los recursos personales, más que en los factores psicopatológicos.

A nivel sociológico el trabajo de intervención con las mujeres se ha enfocado en: perspectiva de la igualdad, transversalización del enfoque de género y empoderamiento económico.

Dentro de los hitos a nivel histórico respecto a los derechos fundamentales de las mujeres, el principal cambio se dio en la revolución de 1952, “Hasta las elecciones de 1951, el voto era restringido para analfabetos y mujeres...A partir del Decreto del 21 de Julio de 1952, se concedió el voto a todos los bolivianos mayores de 21 años (de 18 años siendo casados) cualquiera sea su sexo, instrucción o renta” (Gisbert, 2007, p.500).

Respecto a la legislación boliviana se observa que un hito importante es la promulgación de la Ley 348, “Ley para garantizar a las mujeres de una vida libre de violencia”, que dentro de su planteamiento general tipifica el asesinato de mujeres a través del término feminicidio, señala: “Se sancionará con la pena de presidio de treinta años sin derecho a indulto, a quien mate a una mujer...” (Ley Nro. 348, Gaceta Oficial del Estado Plurinacional de Bolivia, 2013, pág. 41).

Ambos hitos dan a lugar al reconocimiento de derechos humanos respecto a la población de mujeres dentro de nuestra sociedad, sin embargo, a la vez, se observan vacíos respecto a los avances sociales de reivindicación de derechos, puesto que el acceso a la educación, las condiciones laborales, el acceso a justicia y salud, aún significan espacios de diferenciación significativa en proporción a los varones.

La Psicología dentro de su ámbito de acción con poblaciones vulnerables, se ha concentrado principalmente en el daño, es decir, responder a los efectos de las problemáticas psicosociales, traducidas a la identificación de consecuencias psicopatológicas. La intervención con mujeres se ha centrado en la prevención de la violencia a través de la valoración personal, considerando que la problemática puede verse influida por la poca valoración de las mujeres, baja autoestima, por permanecer en relaciones violentas, sin embargo, también es necesario comprender que hay un complejo de socialización diferencial que ha fundamentado estas problemáticas con base patriarcal. Por lo tanto, la Psicoterapia Gestáltica al contemplar la importancia de la relación del organismo con el entorno, también muestra nuevas posibilidades de intervención con poblaciones en situación de vulnerabilidad, centrándose en sus propios recursos, y en sus propios ajustes, más allá de la etiqueta de ser “víctima”.

Tomando en cuenta estos antecedentes, la presente propuesta busca concentrarse en potenciar e identificar recursos que las mismas mujeres han desarrollado a lo largo de su propia vivencia, más allá del énfasis la desigualdad de derechos que afrontan día a día, favoreciendo a un empoderamiento desde el “darse cuenta”.

Las investigaciones en torno al desarrollo personal se centran en el fortalecimiento de las potencialidades, tomando en cuenta que la integralidad de los seres humanos está compuesta por aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Lo que se traduce en la importancia del desarrollo personal como un proceso integral. Uno de los autores que da luces respecto al desarrollo personal es Maslow, quien introduce el término de autorrealización, como una capacidad de expresión del potencial real del ser humano.

Dentro de las investigaciones realizadas relacionadas con el desarrollo personal, el año 2008 se llevó a cabo en la Universidad San Luis de Argentina un estudio denominado

“Grupos de Autoconocimiento: recursos para favorecer el desarrollo personal”. Investigación centrada en la influencia del autoconocimiento. Este proceso se desarrolló bajo un diseño de pre test y post test, midiendo los niveles de esperanza y desesperanza; además de los indicadores de autoestima; con un enfoque humanístico cognitivo. Siendo su principal aporte la identificación del autoconocimiento como una herramienta eficaz para el desarrollo de mayores niveles de esperanza.

Respecto al uso del arte con un enfoque de empoderamiento en mujeres en la Universidad de Sevilla se llevó a cabo la investigación: “Técnicas psicodramáticas en el trabajo grupal con mujeres en talleres de desarrollo personal y de sexualidad”, en el año 2013. Esta investigación se centró en el desarrollo de la intervención psicodramática desde el reconocimiento de la historia personal y el reconocimiento de la historia del cuerpo. Los instrumentos de medición se centraron en el desarrollo de las actividades en la dinámica de integración.

Una de las investigaciones que ha considerado la intervención del desarrollo personal con mujeres, se llevó a cabo en la Universidad Pontificia de Salamanca “Cultura, sabiduría y desarrollo personal: un programa educativo para mujeres mayores”, en el año 2007. Esta investigación utiliza principalmente la relación intergeneracional del cuento como un núcleo generador. El principal aporte de esta investigación es la valorización de instrumentos educativos y aprendizajes cooperativos, a partir de la experiencia personal que se expresa en la narrativa del cuento.

## **1.2. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.2.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Este estudio pretende conocer en qué medida se favorece al desarrollo personal a través de un programa de recursos artísticos con enfoque gestáltico en mujeres de 25 a 50 años, considerando los aspectos sociológicos y psicológicos en la intervención.

Se busca concretar aquello que se concibe como desarrollo personal desde la experiencia vivida de las mujeres, tomando en cuenta que la experiencia puede llegar a consolidar el desarrollo personal en su expresión oral.

Es importante conocer si los recursos artísticos logran establecer elementos de integración personal desde los recursos adaptativos que las mismas mujeres han desarrollado a lo largo de su vida, a partir del reconocimiento del propio conocimiento, que dentro del enfoque Gestáltico se denomina autoconocimiento.

Se busca indagar los fundamentos metodológicos de intervención a través del arte propuestos por la Psicoterapia Gestáltica, a partir de las técnicas expresivas, que toman en cuenta que el arte es un mediador importante para el proceso de “Darse cuenta”, en el ciclo de contacto, identificando los mecanismos de “autorregulación”.

El programa de recursos artísticos gestálticos confluye técnicas teatrales y técnicas artísticas plásticas. Dentro de las técnicas teatrales se utilizaron los recursos de roles y la poesía como medios expresivos. Por otro lado, dentro de las técnicas artísticas plásticas utilizadas se contemplaron los recursos de dibujo, acuarela, collage y modelado en arcilla como medios integrativos.

Los aspectos que se buscan conocer respecto a la población de mujeres que viven en la ciudad de El Alto implican tomar en cuenta el análisis a nivel social, que se relacionan al estudio de la desigualdad de las mujeres dentro de la sociedad, compuesta por estructuras patriarcales, que implican diferencias marcadas en el acceso a la educación, trabajo y propiedad. Además de la problemática de la violencia.

**1.2.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**  
***PREGUNTA FUNDAMENTAL***

¿El programa de recursos artísticos gestálticos beneficia al desarrollo personal en mujeres adultas de 25 a 50 años que viven en la ciudad de El Alto?

***PREGUNTAS COMPLEMENTARIAS***

¿Cuáles son los factores que muestran que el programa de recursos artísticos gestálticos beneficia al desarrollo personal de mujeres adultas de 25 a 50 años que viven en la ciudad de El Alto?

¿Existen factores diferenciados cuando el programa de recursos artísticos gestálticos se aplica a dos grupos homogéneos de mujeres adultas de 25 a 50 años que viven en la ciudad de El Alto?

¿Es viable aplicar técnicas artísticas para contribuir al desarrollo personal en mujeres adultas de 25 a 50 años que viven en la ciudad de El Alto?

### **1.3. OBJETIVOS**

#### **1.3.1. OBJETIVO GENERAL**

Establecer si el programa de recursos artísticos con enfoque gestáltico beneficia al desarrollo personal en mujeres adultas de 25 a 50 años que viven en la ciudad de El Alto.

#### **1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Analizar cuáles son los factores de desarrollo personal que configuran las mujeres adultas de 25 a 50 años que viven en la ciudad de El Alto, tras la aplicación del programa de Recursos artísticos gestálticos.
- Comparar si existen efectos diferenciados en dos grupos homogéneos de mujeres de 25 a 50 años que viven en la ciudad de El Alto, quienes fueron parte del programa de recursos artísticos con fundamento gestáltico.
- Identificar la relevancia de las técnicas artísticas con fundamento gestáltico en el ámbito del desarrollo personal de mujeres adultas de 25 a 50 años que viven en la ciudad de El Alto.

## **1.4. JUSTIFICACIÓN**

El presente estudio plantea analizar de qué manera la aplicación de un programa de recursos artísticos con fundamento Gestáltico favorece al desarrollo personal de mujeres adultas de 25 a 50 años que viven en la ciudad de El Alto. Tomando en cuenta el análisis de la intervención en poblaciones que están inmersas en estructuras de desigualdad.

Por lo tanto, los resultados pretenden contribuir al desarrollo metodológico de intervención del campo de la psicología, dentro del enfoque Gestáltico, que tiene como principal objetivo “el darse cuenta” a través del contacto real.

Los conocimientos que se pretenden desarrollar pretenden favorecer al bagaje de experiencias de intervención a través de técnicas expresivas, que la Psicoterapia Gestáltica ha desarrollado a lo largo de su estructuración. A partir de esta experiencia se busca mejorar las estrategias de intervención a nivel grupal e individual, siendo que concibe al arte como una forma de contacto en el mundo interno y externo de cada persona.

El pilar del programa propuesto es el trabajo a partir de recursos artísticos gestálticos que favorecen a un contacto directo y cercano, favoreciendo a que la persona gesticule sus necesidades porque se trabaja con “aquello que necesita ser pintado, dibujado o modelado”, partiendo de la necesidad concreta y posibilitando una proyección más auténtica, que puede ser el detonante para cerrar ciclos inconclusos o abiertos.

Fomentar el arte como un recurso además es un proceso creado, en el que no solo se centra una obra, sino en el proceso mismo de creación las personas toman conciencia de sus reacciones, sus expresiones, sus necesidades y limitaciones. Es a través de su obra que pueden llegar a gestar nuevas formas de tomar conciencia. Radica allí la importancia del programa que favorece a este proceso creativo.

Por otra parte, se pretende proponer en la intervención centrada en los recursos, un enfoque de intervención que considere los manifiestos de desigualdad que atraviesan las mujeres dentro de las estructuras sociales patriarcales, pero que a su vez tome en cuenta la importancia de la propia experiencia y de los propios recursos que las mujeres desarrollan a través de su vida, enfocándose en las potencialidades que les identifican.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. INTRODUCCIÓN**

El presente capítulo es un constructo que guiará la investigación a lo largo de su desarrollo, se hace una breve presentación del enfoque epistemológico, considerando el paradigma de la vida; para poder afianzar el enfoque teórico a través del humanismo existencial fenomenológico. Finalmente se adentra en los principales constructos de la Psicoterapia Gestáltica y sus consideraciones para con el arte como un elemento integrador de la experiencia del organismo en el entorno.

El momento actual nos muestra los efectos de la humanidad sobre el planeta, nos muestra los sinsabores de la vida a través de los efectos perversos que se ha tenido sobre los ecosistemas, las desigualdades sociales que marcan cada vez más la brecha de la pobreza y la liquidez de la sociedad, dando pie a la desvinculación profunda del ser humano con su propia vivencia.

Ante este contexto es necesario que la ciencia se enmarque en constructos que permitan integrar la vivencia como herramienta fundamental de crecimiento, más allá de la instrumentalización de la razón, por lo tanto, se toma en cuenta el paradigma de la vida, que tal como refiere Tintaya (2015) “El paradigma de la vida es un marco de presentación, comprensión y reproducción de la vida del mundo, de la comunidad y de la vida humana” (Pág. 34). Considerando que el organismo se comprende, se construye y se representa en un campo de intercambio mutuo, dando énfasis en la vivencia experiencial en conciencia como el motor fundamental de sus andares.

Por lo tanto, los conocimientos que se construyan a través de esta investigación no tienen un fin instrumental, sino más bien un fin de construcción y convivencia entre el organismo y su entorno, dando énfasis a la propia vivencia y la sabiduría que habita en esa dinámica de reciprocidad entre el organismo y su entorno.

A lo largo de la construcción histórica de la psicología como ciencia, se han establecido diversos enfoques teóricos, como el conductismo, psicoanálisis, humanismo y sistémico,

que han ido construyendo sus conceptos muchas veces en contraposición. El humanismo, sin embargo, en base al holismo ha tratado de integrar la complejidad del ser humano como elemento central a nivel teórico.

Uno de los principales representantes del humanismo, quien además es considerado uno de los fundadores de la Psicoterapia Gestáltica es Friedrich Solomon Perls, mismo que se ha visto influido a lo largo de su carrera por diferentes enfoques. “Se puede identificar aquí la influencia de la psicología de la Gestalt, creada por Wertheimer, Köhler y Koffka; también el pensamiento psicoanalítico de Freud y Reich, la teoría de la indiferencia creativa de Friendländer, la teoría organísmica de Goldstein, el teatro de Reinhardt, las filosofías orientales, y más concretamente el budismo zen; además de la fenomenología de Husserl y el existencialismo filosófico de Buber, Heidegger, Jaspers y Kierkegaard, entre otros” (Velásquez, 2001, pg. 134).

Sin embargo, hay dos influencias que se diferencian claramente como los pilares de la Psicoterapia Gestáltica: el Existencialismo y la Fenomenología. Por un lado, el Existencialismo plantea la totalidad de la existencia humana como un elemento fundamental dentro de la intervención. “La Terapia Gestalt es un principio existencial: ello significa que nosotros no sólo nos ocupamos de tratar síntomas y estructuras del carácter, sino que nos ocupamos de toda la existencia del ser humano” (Quitmann citado en Velásquez, 2001, pág. 135).

Por otro lado, la fenomenología planteada por Husserl ayuda a construir los principios dentro de la Psicoterapia Gestáltica de la observación del suceso, del fenómeno, alejándose del juicio, con la concentración plena en la conciencia de las necesidades que surgen de la interacción entre el organismo y el entorno. “La fenomenología se presenta como un método para pasar de la vivencia individual a la esencia de las cosas. Mediante la supresión del juicio acerca de la realidad empírica de los objetos, en la conciencia pura únicamente queda la presencia intencional: el fenómeno”. (Martín, 2010, pág. 42).

## **2.2. PROGRAMA DE RECURSOS ARTÍSTICOS GESTÁLTICOS**

El programa que se desarrolla en la investigación se centra en los fundamentos de la Psicoterapia Gestáltica, tomando en cuenta constructos teóricos como, las fases de contacto en psicoterapia gestáltica, el darse cuenta, los valores estéticos dentro de la psicoterapia y técnicas artísticas dentro de la intervención.

### **2.2.1. FUNDAMENTOS DE LA PSICOTERAPIA GESTÁLTICA**

El desarrollo de la Psicoterapia Gestáltica se ve influido por dos constructos filosóficos fundamentales: el existencialismo y la fenomenología.

El existencialismo plantea la que la existencia precede a la esencia, es decir, que la esencia se va construyendo a partir de la existencia, dando pie a la crítica en contra del racionalismo, que planteaba la existencia a partir de la razón.

La fenomenología por otro lado se centra en el análisis del fenómeno tal y como aparece, mediado por la conciencia. Esto da inicio a la importancia de la conciencia del presente, que es donde se manifiesta el fenómeno. Tal como señala Santacruz & otros (2006) “Una visión fenomenológica de la realidad implica una mirada en el aquí-ahora; es una observación atenta sobre el fenómeno” (Pág. 5).

Tomando en cuenta estos antecedentes, la Psicoterapia Gestáltica se desarrolló a partir de dos escuelas: la Escuela Alemana y la Escuela Americana.

La Escuela Alemana surge con Wertheimer, Kôlher y Koffa, quienes se centraron en el estudio de los fenómenos perceptivos y da inicio a la psicología de la Gestalt (forma), “La psicología de la forma fue una escuela teórica dedicada al estudio de los fenómenos perceptivos...tuvo su apogeo en Alemania” (Peñarrubia, 1997, pág. 31).

Posteriormente en Estados Unidos, en la etapa post guerra, se produce la Escuela Americana, que se centra en el ámbito terapéutico, a diferencia de la escuela alemana. Su principal representante será Frederick S. Perls, más conocido como Fritz Perls, reconocido psicoterapeuta que habla sobre un enfoque totalmente diferente en psicoterapia, siendo que considera que el paciente es capaz de desarrollar “el darse cuenta” a partir de la experiencia de contacto, tal como refiere Salamá (2001) “Este enfoque centra la atención en la conducta presente y exige la participación activa del terapeuta para facilitar en el paciente el proceso

de darse cuenta de sí mismo, como organismo total que es, aprendiendo a confiar en él y obtener el desarrollo óptimo de su potencial.” (Pág. 29).

### **2.2.2. EL DARSE CUENTA**

La Psicoterapia Gestáltica al ser una corriente humanista, enfoca sus valores a los procesos de toma de conciencia existencial. Por ello el proceso de darse cuenta, es uno de los constructos teóricos más importantes, siendo que implica la conciencia de lo que sucede con el organismo en un enmarcado, aquí y ahora.

De acuerdo a Fernández (2007) “El darse cuenta es la capacidad que tiene cada ser humano para percibir lo que está sucediendo, aquí y ahora, dentro de sí mismo y del mundo que le rodea”. (pag.5). Es la plena conciencia de lo que sucede y vive el organismo dentro de su entorno. El organismo en esa plena conciencia de ver lo que le sucede, da importancia a sus necesidades, por lo tanto, puede satisfacerlas.

El “darse cuenta” viene de la palabra inglesa “awarness”, siendo referido en Francesetti & Otros (2013) “el Concepto de awarness, expresa estar presente con los sentidos en el proceso de hacer contacto con el entorno, identificándose uno mismo de un modo espontáneo y armonioso con la intencionalidad del contacto” (Pág. 53).

Dentro del proceso de darse cuenta existen tipos o zonas que se resumen al mundo interior, mundo exterior y el mundo de la fantasía. La integración de estas tres zonas implica la conciencia plena.

#### **2.2.2.1. DARSE CUENTA DEL MUNDO EXTERIOR**

Se relaciona con el darse cuenta de todo aquello que esta fuera del organismo, según Stevens 1997) “es el contacto sensorial actual con objetos y eventos en el presente: lo que en este momento veo, palpo, toco, escucho, degusto o huelo. En este momento veo mi lapicero deslizándose sobre el papel, formando palabras, escucho un zumbido, huelo el humo de la chimenea, siento la textura del papel en mis manos y siento en mi boca un fresco sabor a frutillas” (pág. 14).

Esta zona del darse cuenta se centra en los aspectos que se hallan dentro del entorno del organismo, es decir, aquello que es ajeno de sí mismo. Es la zona de la piel para afuera, que se desarrolla con afirmaciones como “yo veo”, “yo huelo”, “yo escucho”, por ejemplo.

### **2.2.2.2. *DARSE CUENTA DEL MUNDO INTERIOR***

Esta fase del darse cuenta, implica todo lo que sucede dentro del organismo. “Comprende todas aquellas sensaciones y sentimientos que ocurren dentro de nosotros. Nos permite ponernos en contacto con nosotros mismos” (Fernández, 2007, pág. 6).

De acuerdo a Stevens (1997) “Es el contacto sensorial actual con eventos internos en el presente: lo que ahora siento desde debajo de mi piel, escozor, tensiones musculares y movimientos, manifestaciones físicas de los sentimientos y emociones, sensaciones de molestia, agrado, etc. En este momento siento presión en el extremo de mi dedo índice izquierdo a medida que sostengo el papel. Siento una sensación desagradable de tensión en el lado derecho de mi cuello, y en la medida que muevo mi cabeza me siento un tanto mejor, etc.” (pág. 15).

Esta zona del darse cuenta se enfoca en aspectos que ocurren dentro del organismo, aquello que esta de la piel para adentro. Se puede desarrollar a través de afirmaciones como “yo me siento”, “Se siente como...”, etc.

### **2.2.2.3. *DARSE CUENTA DEL MUNDO DE LA FANTASÍA***

Esta fase da énfasis a las construcciones del pensamiento, como la imaginación, los recuerdos, las ideas, etc. “Esto incluye toda la actividad mental que abarca más allá de lo que transcurre en el presente: todo el explicar, imaginar, adivinar, pensar, planificar, recordar el pasado, anticipar el futuro, etc.” (Stevens, 1997, pág. 14).

Esta zona del darse cuenta se enfoca en construcciones a partir de lo que ocurre en la interacción organismo-entorno, que a diferencia de las dos primeras zonas ocurre en proyecciones figurativas, que no se manifiestan en el presente, sino en el futuro o en el pasado. Para tomar conciencia de esta zona se pueden hacer afirmaciones como, “yo me imagino que...”, “Yo recuerdo que...”, “Pienso que...”, entre otras, que implican las capacidades mentales del organismo.

### **2.2.3. EL CONTACTO, FASES E INTERRUPCIONES**

Dentro de la Psicoterapia Gestáltica se da énfasis al contacto, que es un medio que favorece el proceso de “darse cuenta”. A medida que se tome conciencia del contacto entre el mundo interno, mundo externo y el mundo de la fantasía es que el paciente toma conciencia de sus necesidades, siendo que el contacto surge ante la necesidad.

Según Pico (2014) “Para llegar a establecer contacto con el entorno el organismo se tiene que activar y ha de movilizar su energía. Aunque solo sea para mirar alrededor, los ojos necesitan orientarse en las órbitas y modificar la curvatura del cristalino para enfocar lo que se está mirando. Solamente eso necesita ya una activación muscular. Si además se mira alrededor buscando algún elemento del entorno habrá más musculatura implicada (músculos de la cara o del cuello), y si se sigue buscando de forma más activa puede llegar a ponerse en marcha el cuerpo entero.” (Pág. 20). Este proceso se manifiesta en fases de activación, y movilización de energía.

#### **2.2.3.1. FASES DEL CONTACTO**

El contacto es un proceso que implica la movilización de energías dentro del campo de interacción entre organismo y entorno, esta movilización se da a través de las fases que se refieren a continuación:

##### **2.2.3.1.1. PRE CONTACTO**

Fase que en la cual el organismo empieza a notar la necesidad, por lo cual se da la sensación de “notar” la necesidad de movilizar la energía a dentro del organismo. Según Martín (2006) “En la primera etapa, o de pre-contacto, surge el deseo o necesidad, que en un primer momento aparece como un conjunto de sensaciones que se transforma en excitación, y finalmente tomará la forma de una figura como puede ser el hambre, la sed, o cualquier otra necesidad” (Pág. 89).

En esta fase ocurre la activación del self, que da pie a la posibilidad de iniciar el proceso de figura-fondo. Se puede percibir en el ejemplo del hambre “En el pre contacto, el cuerpo es percibido como fondo mientras que la excitación, la necesidad del hambre, es la figura” (Francesetti & Otros, 2013, pág. 64).

#### 2.2.3.1.2. *TOMA DE CONTACTO*

En este momento del contacto, el organismo empieza a movilizar energía dentro del entorno, por lo cual empieza a analizar las posibilidades que hay dentro del entorno. Según Francesetti & otros (2013) “el self se expande en la frontera de contacto con el entorno, siguiendo la excitación que, en una subfase de orientación, lo lleva a explorar el entorno a la búsqueda de un objeto o de una serie de posibilidades...” (pág. 64).

En esta fase la excitación inicial se transforma, siendo que la figura ahora sopesa distintas posibilidades. Por ejemplo, en la necesidad inicial de hambre, ahora el alimento es el fondo y las posibilidades de tipo de comida son la figura.

#### 2.2.3.1.3. *CONTACTO FINAL*

En esta etapa se da el intercambio entre el organismo y el entorno, por lo cual la necesidad ha sido satisfecha a través de la movilización mutua. Según refiere Martin (2006) “La tercera etapa o etapa de contacto final es el momento de confluencia entre el organismo y aquello que satisface la necesidad...Hay en esta fase una congruencia entre la percepción, la emoción, el pensamiento y la acción. Y esta congruencia permite la satisfacción de la necesidad y el paso a la siguiente fase” (pág. 90).

En esta fase el contacto con la necesidad satisfecha es lo que se convierte en figura, y el organismo- entorno es el fondo. En el ejemplo del hambre, se satisface la necesidad de hambre tras haber ingerido el alimento.

#### 2.2.3.1.4. *POST CONTACTO*

Se produce la bajada de la activación, siendo que la necesidad del organismo ha sido satisfecha, es un proceso de asimilación de la experiencia. “En la última fase, del post-contacto, el self disminuye para dejar al organismo la posibilidad de digerir la novedad conseguida, e integrarla de un modo consciente, en la estructura preexistente. El proceso de asimilación es siempre no consciente e involuntario” (Francesetti & otros, 2013, pág. 65).

Al ser concretada la satisfacción se integra la experiencia. Respecto al ejemplo del hambre, se da el proceso de digestión de alimento ingerido.

### **2.2.3.2. INTERRUPCIONES DEL CONTACTO**

A su vez que el contacto se desarrolla, se pueden llevar procesos de perturbación del contacto, que se relaciona con interrupciones del contacto, estas generar una sensación de incompletitud. Se conocen dentro de la Psicoterapia Gestáltica como interrupciones, resistencias o mecanismo de defensa.

#### **2.2.3.2.1. CONFLUENCIA**

Implica un proceso en el cual el organismo no se diferencia del entorno, implica la desvinculación de la emoción. Puede reflejarse en expresiones como “No sé qué me pasa”. Según refiere Pico (2014) “La confluencia se define, precisamente, como la no emergencia de una figura. No hay nada que movilice al self, no se llega a percibir ningún impulso que empiece a dar orientación” (pág. 24).

En el proceso de confluencia es importante analizar la indiferenciación del organismo-entorno “La confluencia se da cuando la persona y el ambiente se confunden. El sujeto no percibe ningún límite entre él y el ambiente, sintiendo que es uno con él” (Martin, 2006, pág. 123).

#### **2.2.3.2.2. INTROYECCIÓN**

Se relaciona con el fenómeno de tragar aquello que el entorno otorga al organismo, sin ser digerido. Se manifiesta a través de expresiones como “Deberías ser mejor persona”, “Debería ser fuerte”, “Las personas buenas no hacemos esto”, entre otras expresiones.

En este proceso hay una interrupción en el contacto a partir de los mandatos previos establecidos “El desarrollo de la excitación se interrumpe a través del uso de una regla o de una definición prematura...” (Francesetti& otros, 2013, pág. 67). Los mandatos previos son tragados y no son elaboradas, según Pico (2014) “La modalidad de introyectar es la capacidad del self de tragar cosas del entorno sin agredirlas, sin cuestionarlas, que permite hacer una elaboración con posteridad”. (pág. 25).

En el desarrollo del organismo el introyecto le ayuda a adaptarse al entorno inicialmente a través del aprendizaje por observación, sin embargo, cuando este introyecto es rígido y se lleva a cabo sin diferenciación puede generar interrupciones en el ciclo de contacto.

#### 2.2.3.2.3. *PROYECCIÓN*

Se manifiesta a través de la inferencia de los efectos del entorno, atribuyéndole al entorno las propias necesidades del organismo. Se traduce en afirmaciones como, “Yo sé que no me quiere”, “esa persona me odia”, “Esa persona es agresiva”, entre otras.

La proyección en el proceso contrario a la introyección, de acuerdo a Martin (2006) “Así como en la introyección la tendencia es a hacerse uno responsable de lo que ha hecho el ambiente, la proyección es la tendencia de hacer responsable al ambiente de lo que se originó en uno mismo” (pág. 121).

Este tipo de interrupción puede ser útil para el organismo cuando lo que se genera a nivel interno no puede ser manejado en ese momento, por lo cual, el atribuirle al entorno sus propias experiencias, le ayuda a hacer llevadera la situación insostenible. Pero a nivel clínico, puede también presentarse en cuadros de agresividad, en los que el organismo no reconoce sus acciones agresivas y las atribuye al entorno.

#### 2.2.3.2.4. *RETROFLEXIÓN*

Se desarrolla cuando el organismo se retira del contacto, volviendo esta movilización contra sí mismo. Se puede expresar a través de expresiones como, “No tengo ganas de hacer eso”.

De acuerdo a Martin (2006) “la retroflexión es, en cierto sentido, la habilidad del self de retirarse en el último momento si el campo no es propicio. Es un mecanismo de seguridad que aparece antes del contacto final y permite, cuando ya está la energía movilizada y el satisfactor de la necesidad localizado, evitar un contacto con un campo que se percibe como no suficientemente seguro” (pág. 28). Esto implica que muchas veces la energía movilizada es tragada por el organismo, al no encontrar seguridad en la frontera del contacto.

La sensación de tragar esa energía puede implicar un mecanismo de respuesta para evitar un entorno inseguro, pero si hay rigidez, se puede traducir en una exploración deficiente del entorno “el desarrollo de la excitación se interrumpe volviéndola contra uno mismo en lugar de dejar que esta lleve al contacto plenamente con el entorno” (Francesetti & otros, 2013, pág. 68).

#### 2.2.3.2.5. *EGOTISMO*

Implica que el organismo experimenta contactos intensos con el entorno, que no le son satisfactorios, por lo cual nunca se relaja el control del entorno. Se expresa, por ejemplo, a través de expresiones como “Ya sé que va pasar”. De acuerdo a Pico (2014) “El egotismo es una modalidad de contacto que aparece en el contacto final cuando el entorno sigue percibiéndose como no seguro. El contacto final, como explicamos en secciones anteriores, necesita una relajación del control. En ese momento toda la atención está centrada en el contacto y el entorno se desvanece por un instante” (pág. 30).

Francesetti & otros (2013) señalan “el contacto con el entorno tiene lugar, pero acaba muy rápido, antes que la novedad que lleva consigo el entorno se contacte y asimile” (pag.68). Por ejemplo, respecto a la necesidad de hambre, se ingiere el alimento, pero no hay plenitud en la novedad, por lo cual no se ha disfrutado el alimento ingerido.

#### 2.2.4. **LA HOMEOSTASIS**

Tras haber tomado cuenta del proceso de darse cuenta y el contacto, ahora es importante analizar la homeostasis, que es otro pilar fundamental de la intervención dentro de la psicoterapia Gestalt, “La homeostasis es un mecanismo fisiológico de autorregulación del organismo. Es un concepto que precede de la medicina. Es el proceso mediante el cual el organismo hace intercambios con el ambiente para mantener su equilibrio tanto físico como psíquico y social” (Martín, 2006, pág. 38).

Según Fernández (2007) “Ningún organismo es auto suficiente, sino que en todo momento forma parte de un campo que lo incluye tanto a él como a su ambiente. Este equilibrio homeostático (o proceso de autorregulación) es sinónimo de salud, puesto que si el organismo permanece en estado de desequilibrio con su entorno durante mucho tiempo enferma, al no poder satisfacer sus necesidades” (pág. 6).

Uno de los objetivos de la intervención en Psicoterapia Gestáltica es fluir en la homeostasis orgánica, en el cual el intercambio entre el organismo y el entorno es un proceso que fluye en un equilibrio de movimiento.

### **2.3. PSICOTERAPIA GESTÁLTICA Y VALORES ESTÉTICOS**

La Psicoterapia Gestáltica es en sí misma un enfoque que se centra en valores estéticos, puesto que la experiencia del terapeuta y el paciente es una creación de expresión mutua a través del contacto.

El propio terapeuta es una herramienta de la estética, siendo que hace posible el desarrollo y la realización que experimenta el paciente en su “darse cuenta”. Tal como señala Zinker (2003) “La riqueza mutua de esta experiencia y la habilidad técnica del terapeuta harán posible el desarrollo elegante y la realización sustantiva de la trama de cada experiencia vital” (Pág. 6)

La importancia de la estética se relaciona con la propia experiencia, que se da a través de la estética de los sentidos “En la terapia Gestalt, el término contacto no solo implica que somos seres interconectados, sino que también expresa una consideración de la fisiología de la experiencia” (Francesetti& Otros, 2013, pág. 53).

#### **2.3.1. EL ARTE Y CREATIVIDAD EN LA PSICOTERAPIA**

El arte y la creatividad son aspectos que confluyen dentro de la psicoterapia, porque su expresión misma se da en el espacio de la existencia humana, como una forma de mostrar lo que sentimos y pensamos. Como plantea Zinker (2003) “La creatividad es la celebración de nuestra propia grandeza, el sentimiento de que podemos hacer que cualquier cosa se vuelva posible. Es una celebración de la vida, *mi* celebración de la vida. Es una afirmación ardiente: ¡Estoy aquí! ¡Amo la vida! ¡Me amo! ¡Puedo serlo todo! ¡Puedo hacerlo todo!” (Pág. 5).

El arte es un medio de proyección trascendente, que puede significar la libertad de la expresión del organismo “El arte es la redención del que sufre, como camino hacia los estados de ánimo en que el sufrimiento es querido, transfigurado, divinizado; en que el sufrimiento es una forma de encanto”. (Nietzsche citado en Peñarrubia, 1997, pág. 244).

La intervención psicoterapéutica por medio del arte no es algo nuevo en psicología, sin embargo, la Gestalt le da la relevancia en la estética de la intervención misma, que a través de los sentidos se configura a partir de los sentidos, por ello el arte es inherente a la condición humana.

### **2.3.2. TÉCNICAS EN PSICOTERAPIA GESTÁLTICA**

Dentro de la Psicoterapia Gestáltica se distinguen tres tipos de técnicas: Supresivas, Expresivas y de Integración.

#### **2.3.2.1. TÉCNICAS SUPRESIVAS**

Según Carabelli (2013) “La idea central es restituir el contacto del organismo consigo mismo y con el entorno” (Pág. 109). Por ello los objetivos de las técnicas supresivas implican favorecer procesos de contacto en la zona interna, zona externa y zona de fantasía. Tomando en cuenta que la supresión muchas veces es la forma de responder ante lo que no puede ser manejado en el momento. Sin embargo, este tipo de técnicas favorecen a tomar conciencia de ello, en una situación más consciente.

Naranjo es uno de los que hace diferenciación respecto a los tipos de evitación del contacto de los cuales hay que tomar conciencia: los debeísmos, acercadeísmos y manipulaciones.

Los debeísmos se trabajan a partir de asumir la responsabilidad de nuestras propias elecciones. Según refiere Carabelli (2013) “La evitación básica de un debeísta es la responsabilidad de su propia elección. Son personas que se apoyan en parámetros de conducta externos a ellos y los denominan valores. Estos patrones de conducta rigen la vida del debeísta sin que esa persona elija los valores por propia decisión” (Pág. 113).

Los acercadeísmos implican trabajar con el restablecimiento del contacto, cuando el organismo no identifica la necesidad, siendo que la enmascara a través de expresarse

de manera indirecta. Es por ello que se debe trabajar en aspectos de cercanía y dirección con la necesidad que no puede ser identificada.

La manipulación se relaciona con el objetivo de desarrollar el autoapoyo, siendo que se toma conciencia de los pedidos infantiles que implican la evasión del rol adulto, por ello la manipulación es una forma de acceder a las necesidades de una forma enmascarada.

#### **2.3.2.2. TÉCNICAS EXPRESIVAS**

El ser humano es un ser complejo, que puede manifestar sus necesidades por medio de diversas formas de expresión, sin embargo, muchas veces aspectos del entorno o de sí mismo evitan que el proceso de expresión se de en forma plena. Este tipo de técnicas trabaja a través de herramientas narrativas que buscan generar espacios de expresión.

Se pueden distinguir diferentes procesos de expresión, como iniciar la expresión, completar la expresión y ser directo en la expresión. (Naranjo citado en Carabelli, 2013, pág. 129).

En el primer bloque de técnicas expresivas, relacionadas a iniciar la expresión, el objetivo es promover la identificación de la necesidad a partir de consignas grupales e individuales. En este proceso la invitación a expresarse de manera directa es frecuente, además de hacer aquello que es evitado, a desarrollar algo nuevo y salir de la zona de confort.

La segunda fase de técnicas expresivas se centra en completar la expresión, “Las palabras no dichas y las cosas no hechas dejan en nosotros una huella que nos une con el pasado” (Naranjo citado en Carabelli, 2013, pág. 123). Por ello se trabaja en darse cuenta de la represión. Se puede iniciar a través de la repetición simple de frases que proponemos, exageración de ciertas verbalizaciones, traducir aquello que no puede ser reconocido, y finalmente identificar y actuar.

Finalmente, en las técnicas expresivas se da énfasis a ser directo con la expresión. Este tipo de técnicas utiliza la autoexpresión para favorecer el darse cuenta, siendo que al hablar desde el yo se puede descubrir aquello que se evita. A su vez se centra en deshacer retroflexiones, siendo que a través de la expresión la energía movilizada que va hacia uno mismo puede ser verbalizado. Tomar conciencia del daño al propio organismo es lo que moviliza la conciencia de la retroflexión.

#### ***2.3.2.3. TÉCNICAS DE INTEGRACIÓN***

Las técnicas de integración se centran en tomar conciencia de aspectos de la personalidad que posiblemente son rechazados, siendo que se perciben como opuestos a lo que el organismo configura. La conciencia de estos aspectos permite el proceso de integración hacia el proceso de homeostasis, según Carabelli (2013) “A medida que integramos nuestros aspectos, vamos sanándonos y acercándonos a la posibilidad de integrarnos con el entorno, con las demás personas y con el resto del universo”. (Pág. 130).

Respecto a las técnicas de integración se puede explorar distintos mecanismos de intervención como la danza corporal de opuestos, actuación de juego de roles, el cuento integrador, las artes plásticas y la integración a través de sueños.

#### *2.3.2.3.1. ACTUACIÓN DE ROLES*

Este tipo de técnica se centra en la integración a través del juego de roles, siendo que se toma conciencia a partir de la actuación de aquello que percibe como contrario a sí mismo. Según Martin (2006) “Una de las mayores dificultades con que tropieza el terapeuta para ayudar a su paciente a ver y tomar conciencia de lo que le ocurre es que, a menudo, la conducta manifiesta suele ser una antítesis de los impulsos subyacentes o latentes. Esto suele tratarse en la terapia gestáltica a través del juego de la antítesis. Para ello se le dice al paciente, que dice tener timidez o inhibiciones, que juegue el papel de exhibicionista” (pág. 80).

#### *2.3.2.3.2. EL CUENTO INTEGRADOR*

La narrativa nos da la oportunidad de generar verbalizaciones que puedan promover la integración de aquello que es rechazado. En este tipo de técnica se trabaja con la metáfora, siendo que permite darle un nuevo significado a aquello que es rechazado. De acuerdo a Carabelli (2013) “La sensibilidad del darse cuenta se abre a las metáforas resolutorias que aparecen en los cuentos y que dejan una enseñanza” (pág. 137).

El cuento a partir de su estructura puede resumir el conflicto visto desde otra perspectiva, permite proyectar a través de personajes y metáforas aquello que se rechaza. Asimismo, la creación inventada de la historia y entreteje entre en inicio, desarrollo y desenlace. Lo que también da pie a una buena estructura para cerrar el ciclo de contacto.

#### *2.3.2.3.3. LA INTEGRACIÓN A TRAVÉS DE SUEÑOS*

El trabajo con sueños es uno de los campos que se había intervenido a través de técnicas proyectivas, sin embargo, en el campo de la terapia Gestalt, los sueños son elementos existenciales que se traducen en un campo onírico y el objetivo principal del trabajo con sueños es la integración de los elementos existenciales.

Según refiere Martín (2009) “La comprensión de los mecanismos oníricos y de los mensajes que nos aportan los sueños nos permite conocernos mejor y, por lo tanto, cerrar situaciones inconclusas y ejercer las acciones pertinentes para resolver asuntos pendientes y determinar las conductas necesarias para su resolución” (pág. 25)

La integración a través de los sueños permite al organismo tomar conciencia de elementos de sí mismo que se manifiestan en el campo onírico, por ello su integración puede darse con mayor precisión, generando la conciencia plena.

#### **2.3.2.3.4. LAS ARTES PLÁSTICAS**

Las artes plásticas son elementos que en el proceso de intervención permiten la integración a través del contacto con la creación. A través del arte la persona puede abrirse a un campo menos lógico y racional y simplemente centrarse en la expresión profunda. Tal como señala Carabelli (2013) “El darse cuenta en el arte es global, irracional e intuitivo. El contacto con los materiales (arcilla, crayones, témperas, etc.) nos guía en una maraña de formas y colores que atrapa nuestra atención y permite que nuestras emociones o dificultades más profundas aparezcan y se expresen con mayor claridad. Este camino de acceso de la conciencia no sabe de palabras o conceptos. No incluye la racionalidad y la lógica. Es lúdico y proyectivo” (pág. 139).

#### **2.3.2.4.AJUSTE CREATIVO**

Dentro de la Psicoterapia Gestáltica el ajuste creativo es la respuesta espontánea ante la novedad según refiere Picó (2014) “El concepto de ajuste creativo da respuesta a la cuestión de cómo compaginar la realidad existente y la creación de novedad. El ajuste creativo es la unión de ambos aspectos, el ajuste y la creación. El ajuste está relacionado con la adaptación a las posibilidades reales del entorno, a hacer con lo que hay. La creación es la apertura a nuevas posibilidades, a la novedad, las soluciones nuevas, las nuevas estructuras.” (pág. 15). Esto permite que el organismo se adapte al entorno a través de la creación.

#### **2.3.2.5.RECURSOS ARTÍSTICOS CREATIVOS**

El arte representa un recurso puesto que, a través de la estética en el contacto con los colores, las formas y el mundo ideal permites a las personas establecer un contacto pleno con sus conflictos, sus emociones y sus visiones a futuro. El arte implica la creación que permite materializar aquello que posiblemente no puede ser descrito con palabras, por lo tanto, también va ser considerado como un ajuste creativo.

El recurso es una herramienta de apoyo y respuesta, tal como refiere Jansen (2010) “...pueden servir de apoyo o ser útiles en situaciones estresantes, impactantes o

conmovedoras. Gracias a estos recursos, las personas son capaces de afrontar eventos potencialmente traumáticos y pueden sobrellevar experiencias difíciles y seguir adelante” (citada en Paiva, 2021, pág. 45).

La utilización del arte como una herramienta de respuesta en el ámbito terapéutico permite, responder ante situaciones estresantes de forma creativa, genuina e innovadora, puesto que el paciente se da la oportunidad de reconocer sus habilidades de respuesta por medio del proceso creador.

A continuación, nos centraremos en las principales técnicas artísticas, bajo el enfoque de recursos artísticos creativos, siendo que se centran en la creación artística como un recurso que permita a la persona la integración de sí misma.

#### 2.3.2.5.1. *RECURSOS TEATRALES*

Los recursos teatrales dentro de la Psicoterapia Gestáltica incluyen una gama de posibilidades en el campo de intervención. Según refiere Carabelli (2013) “La Terapia Gestáltica incluye la posibilidad de trabajar psicodramáticamente y, por lo tanto, el aprendizaje de las técnicas teatrales ayuda a los gestaltistas a explorar de maneras específicas la personalidad y las posibilidades de interacción...” (Pág. 196). Estos medios se pueden manifestar desde el trabajo con la fantasía, las visualizaciones, el juego de roles, y el manejo de la voz.

El trabajo con fantasías y visualización es un recurso de creación imaginativa que se centra en crear producto en el pensamiento. “Las llamamos fantasías porque vamos creando – activamente– imágenes visuales que podemos modificar en estado de vigilia. Es una creación consciente que hacemos con muchísimo material proyectado en las imágenes que pueden ser recuperadas y apropiadas con un trabajo adecuado” (Carabelli 2013, pág. 193). La visualización permite a través de consignas estructuradas, la creación de actividad mental, en la posiblemente aparezcan imágenes, como si se proyectaran en la mente, lo cual permite que la proyección se segura y no angustiante para la persona que trabaja a través de este recurso.

El juego de roles como se ha referido con anterioridad, es parte de las técnicas integrativas, que puede permitir a la persona interpretar aquello que rechaza de sí mismo, en un campo

de actuación. Según refiere Martín (2009) “una de las mayores dificultades que tropieza el terapeuta para ayudar a su paciente a ver y tomar conciencia de lo que le ocurre, es que, a menudo, la conducta manifiesta suele ser una antítesis de los impulsos subyacentes o latentes” (Pág. 166). Por ello a través de la interpretación teatral de la antítesis de sí mismo se logra trabajar con los bloqueos que la persona pondría en una situación diferente de intervención.

El recurso de la voz, también puede ser un recurso teatral que permite estar presente con potencia, firmeza y vocalización que emite la voz al acompañar el discurso. Según refiere Carabelli (2013) “Escuchar el tono de la voz del paciente también es muy revelador. El paciente transmite mucho más con su tono de voz que con las palabras que elige” (Pág. 208). El poder trabajar en técnicas de vocalización, permite tomar conciencia del lenguaje y congruencia con el tono de voz, su potencia, fuerza y presencia. Es trabajar aspectos de como la persona se presenta ante el mundo a través de los sonidos.

#### 2.3.2.5.2. *RECURSOS CORPORALES*

El cuerpo desde el trabajo terapéutico implica la posibilidad de conciencia desde aspectos de la respiración, la relajación y el movimiento corporal. En este ámbito la creación se centra en el campo corpóreo, es decir, que la creación se expresa en el cuerpo mismo del organismo.

Según refiere Lowen (2015) “Respiración y movimiento determinan el sentimiento. Un organismo sólo siente el movimiento de su cuerpo. En ausencia de movimiento no hay sentimiento. Por ejemplo, cuando un brazo se inmoviliza, se adormece y la persona pierde el sentimiento de su brazo. Uno tiene que restaurar su movilidad para recuperar el sentimiento. La profundidad de la respiración afecta a la intensidad del sentir. Reteniendo la respiración, el sentimiento puede reducirse o amortiguarse. Así como las emociones fuertes estimulan la respiración, la activación de la respiración evoca los sentimientos suprimidos” (pág. 3).

La relajación es un proceso en el cual se busca elevar la espiritualidad y descubrir los elementos de nuestra propia existencia a partir de relajación consciente estructurada o relajación lúdica “Las conductas para relajarse pueden ser muy variadas, desde sentarse en el sillón favorito o leer un libro hasta los cientos de técnicas de relajación que existen

actualmente y que necesitan diferentes niveles de habilidades para practicarse” (Rodríguez & Otros 2005, pág. 6).

Los recursos corporales a través del movimiento se pueden presentar de forma variada. Carabelli refiere que con fines de organización se puede clasificar a las técnicas corporales en técnicas de conflicto, de continencia, de descarga y despedida.

Las técnicas corporales de conflicto aluden a poder representar corporalmente elementos del conflicto, se pueden trabajar a través de la silla vacía, para eludir estrategias de afrontamiento, creando un ambiente de protección ya sea con movimiento de protección en los hombros; protección con matas, simulando el útero materno; trabajo con almohadones, para el trabajo de fuerza opresoras; y el trabajo cuerpo a cuerpo que se da a través del contacto físico en las que el terapeuta debe tener instrucciones muy precisas que cuiden a la persona en cada intervención.

Las técnicas de continencia, de descarga y despedida son quizás de las técnicas corporales más íntimas, siendo que las instrucciones en este tipo de trabajos se relacionan con la movilización corporal en su máxima expresión emocional, por lo cual la recepción del lenguaje corporal y el cuidado de las personas en este tipo de técnicas es sumamente importante. Las técnicas de continencia generalmente se pueden representar a través del abrazo y el acunamiento, que permite dar esa sensación de compañía a la persona; en cambio las técnicas de descarga se centran quizá en el trabajo con emociones fuertes como la ira, donde el movimiento debe ser brusco, para ser expresado, trabajándose con golpes a almohadones por ejemplo; y finalmente las técnicas de despedida se relacionan con la separación en la frontera del contacto donde se puede trabajar con el vacío y el sufrimiento de la ausencia a través del movimiento en dramatización.

#### 2.3.2.5.3. *RECURSOS DE EXPRESIÓN ESCRITA Y ORAL*

La expresión escrita a través de la poesía, cuentos, canciones, entre otras expresiones. Es sin duda un recurso creativo que fomenta el proceso de darse cuenta, en un campo reflexivo de creación a través de la palabra. Según Carabelli (2013) “impulsa al participante a concretar y hacer síntesis, o sea, a expresar en palabras y darle un orden a los pensamientos, emociones y vivencias. Volver sobre lo escrito nos permite tomar distancia y conciencia” (pág. 222), haciendo referencia a la expresión escrita como recurso.

De esta manera la conciencia toma una cierta estructura, muy unida a la expresión verbal. Desde leer lo que uno ha escrito, hasta darle un significado emocional, como en la recitación de poesía. Es allí donde podemos dar énfasis a la narrativa del propio paciente como un recurso. “La narrativa del paciente aparece cuando relata una historia. Si se apresura, se detiene en los detalles, baja la voz o le agrega recursos histriónicos que realzan el relato. A veces, le proponemos al paciente que narre de diferentes maneras, o incluya distintos puntos de vista sobre un relato. Podríamos proponerle que invente un cuento o una escena, por ejemplo, a partir de un objeto de su casa, de un sueño o de un trabajo plástico previo” (Carabelli, 2013, pág. 223).

Uno de los elementos importantes en este tipo de recurso es el cuento integrador, que previamente se ha señalado como una técnica integrativa, en la cual la proyección permite abrir nuevas posibilidades a través de la creación imaginativa y el uso de metáforas.

#### 2.3.2.5.4. *RECURSOS ARTÍSTICOS PLÁSTICOS*

El proceso de creación es un proceso que otorga vida a lo sensible, por medio de la creación. Y a través de esta actividad creadora que la persona se hace consciente de lo sensible que es su propia existencia. Tal como refiere Vigotsky citado en Akoschky & Otros (2002) “Es precisamente la actividad creadora del hombre la que hace de él un ser proyectado hacia el futuro, un ser que contribuye a crear y que modifica su presente” (Pág. 181). Este proceso de creación plástica es sin duda la forma de comunicar en la simpleza y complejidad “A veces se dibujan palabras, o un corazón atravesado con su flecha, o débiles líneas arañadas con las uñas. Otras veces se sigue un reflejo, su contorno, hasta que la imagen aparece simplificada en forma de signo. Ocurre lo mismo que con la arena de la playa, o nuestras huellas sobre la tierra; siempre hay una mano o un cuerpo que quisiera atravesar la materia, jugueteando con ella, quizás para derramarse un poco sobre las cosas, poseerlas para pervivir en el tiempo o, sencillamente, para decir algo; comunicar” (Diaz & Otros 2017, pág. 7).

Los recursos artísticos plásticos tratan del lenguaje simbólico del color, las formas, imágenes, texturas, que se pueden desarrollar a través de técnicas como el dibujo, la pintura, la técnica de acuarelas, collage y modelado de arcilla. Según Carabelli (2013) “La expresión de las emociones o sensaciones, que muchas veces son difíciles de explicar o

comprender con palabras y que muchas veces por no poder explicarlas, las desconocemos, encuentran un lenguaje más expresivo en la plástica. Al pintar o dibujar entramos en el terreno del sentimiento. Esto permite contactar nuestra experiencia aquí y ahora, relajar el pensamiento racional y habitual” (pág. 224).

Las técnicas del dibujo y pintura se relacionan en su ejecución progresiva. Y pueden realizarse a través de diferentes consignas estructuras como materiales diversos, desde lápices, lápices de color, crayones, óleo, tiza, temperas y acrílicos, considerando el tipo de materiales, es que también se determina el tipo de gramaje del papel. Siendo los más recomendables las cartulinas. Con estos recursos se puede trabajar aspecto de integración de la imagen corporal, la representación de las emociones a través del color y la representación del conflicto a través de los trazos, entre otras. Requiere como todas las técnicas el cuidado y protección de las personas con las que se vaya a trabajar, además de un proceso de retroalimentación de la obra-creación.

La técnica de la acuarela, tiene cierta particularidad, porque siendo a través del manejo de pastillas de color en su mezcla con agua. Es una técnica poco predecible en su manejo, por ello, puede trabajar aspecto como la aceptación, la importancia del aquí y el ahora, además de movilización de energía. Además de representar conflictos, siendo que se trabaja con la estructuración de la mancha como una figura que transforma en una creación con nueva significación.

La técnica del modelado a nivel simbólico, permite la conexión con la tierra, siendo el símbolo más elemental del contacto, según refiere Carabelli (2013) “El trabajo con este material proveniente de la tierra nos permite contactar con las experiencias más profundas, fuertes e instintivas. Es por esto que, muchas veces, la manipulación de este material nos contacta con experiencias de la infancia, que nos dejaron su marca en algún sentido”. (Pág. 229). Asimismo, esta técnica puede promover el trabajo con recursos para sostenernos, raíces, materialidad de las emociones y el darse cuenta. Su ejecución se centra en el manejo de formas y texturas.

Finalmente, la técnica del collage implica un trabajo muy relacionado con la integración. Siendo que es un proceso a nivel técnico de desconstrucción de obras previas, a través del

recorte, superposición y pegado de imágenes. Por ello el trabajo con esta técnica implica el manejo de teoría del color, representación metafórica, composición y encuadre. A través de esta técnica se pueden desarrollar temáticas en relación a exposición de conflictos, trabajo de polaridades y el trabajo con emociones conflictivas.

Esta técnica requiere además materiales variados como revistas, tijeras, pegamento, soportes fijos, pintura y pinceles. Siendo que puede implicar el manejo de técnicas mixtas de pintura y escultura.

#### **2.4. DESARROLLO PERSONAL**

A través del desarrollo de la sociedad, siempre se ha dado interés marcado por la superación personal, como uno de los conceptos más difundidos por su aparente relación con éxito y la motivación en cualquier ámbito de la vida, ya lo decía el filósofo Friedrich Nietzsche “Quien tiene un porqué para vivir soporta casi cualquier cómo” (1884-1900).

El desarrollo personal es un término amplio que se utiliza en diferentes ámbitos de la psicología. Según Dongil & Cano (2014) “el desarrollo personal es un proceso mediante el cual las personas intentamos llegar a acrecentar todas nuestras potencialidades o fortalezas y alcanzar nuestros objetivos, deseos, inquietudes, anhelos, etc., movidos por un interés de superación, así como por la necesidad de dar un sentido a la vida”. (Pág. 2).

Este concepto de desarrollo personal señala un aspecto importante que dentro de la investigación se pretende alcanzar, potenciar las fortalezas, que se traducen a la identificación de los recursos personales a través de la experiencia de contacto, dando lugar a que las mujeres vivencien el proceso de “darse cuenta” con un mejor nivel de conciencia en el “aquí y ahora”.

Por otro lado, refiere Goleman citado en Arias & Otros (2008) “Por desarrollo personal, o crecimiento personal, se entiende como el afán de superación que motiva a avanzar hacia delante, o aquello que la persona puede hacer más allá de su desarrollo natural en función de la edad”. (pág. 118)

Esta definición hace referencia a que la superación que se busca a través del desarrollo personal, implica la superación de las propias limitaciones, además de considerar aspectos en función al desarrollo humano. Lo que hace hincapié en la importancia de fijar metas acordes a la posibilidad de logro respecto a la edad, además de la superación de dificultades que pueden venir en el proceso de alcanzar las metas deseadas.

Si bien el desarrollo personal es un concepto amplio que no solo contempla las metas de vida, sino también aspectos de la personalidad, identidad y su relación con diferentes esferas de la persona, en esta investigación se centra en el desarrollo personal como una estrategia de autorregulación que le permita a la persona tomar conciencia de su propio proceso de darse cuenta, la integración de sus propias experiencias y de la posibilidad de percibir esperanza en el porvenir, como estrategias específicas que le permitan la plenitud.

#### **2.4.1. ANTECEDENTES DEL DESARROLLO PERSONAL**

La Psicoterapia Gestáltica y el desarrollo personal están íntimamente relacionados por el enfoque humanista y existencial. Uno de los referentes es Alfred Adler, quien dio énfasis a los aspectos psicobiológicos del desarrollo humano, según Peñarrubia (1997) “Adler insiste en la unidad y totalidad indivisible de la persona, en su singularidad, así como en la capacidad del organismo para crecer y desarrollarse, superando los complejos” (Pág. 40).

Otro de los teóricos que habla acerca del desarrollo personal es Carl Rogers, quien a través de la terapia centrada en la persona plantea que el ser humano es un organismo, y como tal tiene una tendencia al crecimiento, en su naturaleza que va hacia arriba. Por ello se considera que las personas intrínsecamente tienen una tendencia al crecimiento personal.

Heidegger en la Ontología fundamental también hace referencia al ser humano como un ser en continuo desarrollo “...el ser humano está en continuo desarrollo, capaz de alcanzar metas, autotranscendente, influido por el entorno, más no determinado por éste, con capacidad de elegir y decidir, libre pero responsable dentro de una coexistencia, puesto que es un ser en relación con otros...” (citado en Velásquez, 2001, pág. 136). A ello aporta Frankl que esta libertad está dada por la capacidad de autodeterminación, la cual orienta a ser humano hacia la autotranscendencia.

A través de la teoría orgásmica de Kurt Goldsteín plantea el concepto de “autorrealización orgásmica”: “El organismo se mueve como un todo, en un estado de tensión entre "*ser en orden*" y "*ser en desorden*". Se vive en un estado de "*catástrofe*", en donde se produce una lucha productiva con el mundo. Esta vivencia permite a una persona ir hacia la autorrealización: del desorden al orden y a un nuevo desorden.” (Santacruz & Otros, 2006, pág. 8).

Goldstein también introduce el término de autoactualización, como una referencia centrada en el desarrollo de las potencialidades “Las tendencias que mantienen en funcionamiento el organismo no son más que las fuerzas que surgen de su tendencia a actualizarse tan plenamente como sea posible en términos de sus potencialidades” (citado en Villegas, 1986, pag.29). Estos antecedentes dan lugar a la construcción del desarrollo personal como una capacidad autorreguladora.

#### **2.4.2. EL SELF Y SUS FUNCIONES**

En el proceso de autenticidad que permite el desarrollo personal, también es necesario considerar el concepto del self, que puede verse como un sistema complejo de contacto, como una función de campo organismo. Según, Fernández (2007) “El self es el sistema de ajustes creativos, ya que el self solo se descubre y se realiza a sí mismo en el entorno” (Pág. 31). A su vez, considera que el self tiene la función de contactarse con el presente real efímero, siendo que el self se construye en el contacto que dura el aquí y ahora.

Por otro lado, Francesetti & Otros (2013) refiere “La teoría de la terapia Gestalt estudia el self como una función del campo organismo-entorno en contacto, no como una estructura o instancia psíquica” (pág. 57). Lo que conlleva al estudio del ser humano desde su propia espontaneidad dentro del entorno.

##### ***2.4.2.1.FUNCIÓN ELLO DEL SELF***

La primera función del self tiene que ver con la función ello, que abarca la experiencia dentro del organismo. “La función ello se define como la capacidad del organismo de hacer contacto con el entorno mediante: el fondo de la experiencia sensorio motora de los contactos asimilados; las necesidades fisiológicas; las experiencias y las sensaciones corporales que son percibidas como si estuvieran “dentro de la piel” (Perls, citado en Francesetti 2013, pág. 59)

##### ***2.4.2.2. FUNCIÓN PERSONALIDAD***

“La función personalidad expresa la capacidad del self de hacer contacto con el entorno sobre la base de lo que convertido. la personalidad es el sistema de actitudes asumido en las relaciones interpersonales (...) sustancialmente es una réplica verbal del self” (Perls, Hefferline y Goodman citados en Francesetti 2013, pág. 61)

### **2.4.2.3.FUNCIÓN YO**

“La función yo, expresa una capacidad diferente del self-en-contacto: la capacidad de identificarse o alienarse a partir del entorno, el poder de querer y de decidir lo que caracteriza la unicidad de las elecciones individuales”. (Rank citado en Francesetti 2013, pág. 62). Por lo tanto, esta es la expresión creativa de cada persona que desarrolla por su propia voluntad y poder.

### **2.4.3. EL YO Y EL PSEUDO YO**

El desarrollo personal desde la Gestalt es un proceso de descubrimiento de la autenticidad personal, por ello se enfoca en el trabajo con introyectos a través de la diferenciación del yo y el pseudo yo. Según refiere Salama (2012) “Tanto el yo como el pseudo-yo son abstracciones que definen el tipo de mensajes insertos en la memoria de las neuronas...si dichos mensajes con negativos les llamamos “introyectos” y pertenecen al área del Pseudo-Yo. Contrariamente, si los mensajes son positivos les llamamos “internalizaciones” y caen en la esfera del Yo” (Pág. 14).

### **2.4.4. EL DESARROLLO PERSONAL COMO PROCESO DE AUTORREALIZACIÓN ORGANÍSMICA**

El desarrollo personal visto como un proceso de autorrealización orgánica busca que la persona encuentre sus propios recursos para dar a sus propias necesidades a través de la integración de sus vivencias que le permitan enfocarse en mejorar continuamente y tener un futuro esperanzador. "Cualquiera que sea la necesidad más destacada del organismo, esta hace aparecer la realidad como tal. Hace emerger como figuras a objetos que corresponden a diversas necesidades. Si una necesidad es satisfecha genuinamente...esta retrocede al fondo y permite que emerja hasta el primer plano la que ahora se ha vuelto más importante. Este es el principio de autorregulación orgánica." (Casso citado en Coll, 2012 pág. 37).

Según Roger (1980) “Existe en todo organismo, a cualquier nivel, un movimiento subyacente que los lleva hacia una realización constructiva de sus potencialidades inherentes. Existe en el hombre una tendencia natural al desarrollo completo. El término que ha sido más usado para designar este hecho es la tendencia actualizante” (citado en Ospina y Gil, 2015, pág. 28).

En la presente investigación se plantea el desarrollo personal como un proceso de autorrealización orgánica, como la tendencia al crecimiento por medio de la autoactualización de las potencialidades con autodeterminación, en un proceso que integra las vivencias personales, la capacidad de elegir y decidir con la responsabilidad en sí mismo y la responsabilidad de la coexistencia en el entorno.

#### **2.4.5. DIMENSIONES DEL DESARROLLO PERSONAL COMO UN PROCESO DE AUTORREALIZACIÓN ORGANÍSMICA**

Tomando en cuenta al desarrollo personal como un proceso de autorrealización se proponen considerar cuatro dimensiones: polaridades, autoconocimiento, darse cuenta y ajuste creativo.

##### **2.4.5.1. DIMENSIÓN DE POLARIDADES**

De acuerdo a la Definición de la Real Academia Española polaridad, es la propiedad que tienen los agentes físicos de acumularse en los polos de un cuerpo y de polarizarse. También la define como la condición de lo que tienen propiedades o potencias opuestas, en partes o direcciones contrarias, como los polos.

En Psicoterapia Gestáltica Peñarrubia (2008) señala que la polaridad surge de la oposición “cada parte de nosotros tiene su correspondiente opuesto y por tanto se considera al hombre como una consecuencia interminable de polaridades, aunque aparezcan en un momento y otras en otro” (Carmona, 2021, pág. 67). Las polaridades por lo tanto son, partes opuestas que se integran en el proceso de dualidad en la que todas las estructuras personales fluyen y se conectan.

##### **2.4.5.2. DIMENSIÓN DEL AUTOCONOCIMIENTO**

Según Fernández (2009) “...el autoconocimiento es un proceso en el que conocemos quienes somos de verdad, retirando progresivamente las máscaras que hemos ido colocando a lo largo de la vida y que nos aleja de nosotros mismos”. (pag.241)

Para Filliozat (2003) “El Autoconocimiento supone saber qué sentimos y cómo lo sentimos, así como avanzar en capacidad para sentir y expresar, para disfrutar o sufrir sin negarnos las auténticas emociones” (citado en Fernández, 2009, pág. 242). El autoconocimiento por

lo tanto es el proceso de toma de conciencia del sí mismo, en el que se va descubriendo la autenticidad del ser, que puede reconocerse, sentirse y expresarse con autenticidad.

#### **2.4.5.3. DIMENSIÓN DEL DARSE CUENTA**

De acuerdo a Fernández (2007) “El darse cuenta es la capacidad que tiene cada ser humano para percibir lo que está sucediendo, aquí y ahora, dentro de sí mismo y del mundo que le rodea”. (pag.5). De acuerdo a Peñarrubia (2008) “el darse cuenta, hace referencia al proceso de restauración de la salud, entendido que la neurosis es un oscurecimiento de la capacidad de percibir (a sí mismo y al mundo...) y el camino correcto es ir sanando esta ceguera” (citado en Carmona, 2021, pág. 66).

El darse cuenta es la capacidad de percibir la necesidad actual del organismo por medio del proceso de concentración en el sí mismo y el entorno, que se desarrolla en el aquí y el ahora.

#### **2.4.5.4. DIMENSIÓN DE AJUSTE CREATIVO**

Según refiere López (2020) “el ajuste creativo en Gestalt refiere a la capacidad del organismo de establecer contacto con el entorno de forma saludable, espontánea, creativa y temporal, El ajuste creativo es en definitiva el self en acción” (pag.3)

Según Cardella (2014), “la experiencia humana se da en el límite del contacto, donde se visualiza el sí mismo en contacto con el entorno, la calidad del este contacto, como ocurre, es lo que se denomina ajuste creativo”. Por otra parte, Robine (2006) señala “...el ajuste creativo es el mejor camino posible en ese momento...la creación se encuentra con la dimensión de la fantasía y amplía las posibilidades” (citados en Berri, 2020, pág. 353). Por lo tanto, el ajuste creativo, es un proceso de respuesta espontáneo creativo, la mejor respuesta ante la adversidad y puede tener un componente de esperanza.

## **2.5. LAS MUJERES EN LA EDAD ADULTA**

### **2.5.1. SOCIALIZACIÓN DIFERENCIAL**

La sociología a través de los estudios de género se ha centrado en las diferencias o desigualdades sociales entre hombres y mujeres, los efectos y el precio que las sociedades asumen ante estas desigualdades.

Para abordar la desigualdad, se plantea el estudio de la socialización, que es el proceso de interacción con el entorno, que establece el ser humano desde su nacimiento hasta su muerte “es el proceso por el que las personas aprenden y hacen suyas las pautas de comportamiento social de su entorno” (Pérez & Bosch, 2013, pág. 22).

De acuerdo a la teoría de socialización diferencial, estos agentes de socialización implican la génesis de las diferencias de género, puesto que influyen en los esquemas cognitivos, constructos morales y sistemas de comportamiento social y cultural, que dan a lugar a los estereotipos de género. Según Monreal & Teron (2014) “El género se construye a través de la interacción con los demás y dentro de diversos contextos socioculturales, que originan unas expectativas diferentes para cada uno de los sexos.” (Pág. 93).

La socialización diferencial entre hombres y mujeres implica que los agentes socializadores (educación, familia, lenguaje, religión, etc.) establecen valores atribuidos a lo que se concibe como femenino y masculino “Se tiende a asociar tradicionalmente la masculinidad con el poder, la racionalidad y aspectos de la vida social pública, y la feminidad con la pasividad, la dependencia, la obediencia y aspectos de la vida privada, como el cuidado o la afectividad” (Pérez & Bosch, 2013, pág. 106).

### **2.5.2. DESARROLLO HUMANO: EDAD ADULTA**

Para Mancilla (2000), “Adulto es todo ser humano desde los 25 a los 64 años. En este subperíodo, además de los cambios biológicos, las diferencias en el desarrollo se relacionan con la mejor calidad de vida y la mayor esperanza de vida” (pág. 112). Esta etapa a su vez se subdivide en tres momentos de la adultez:

- **Adultez temprana (de 25 a 39 años).**

Se centra en el acceso al empleo, siendo que el adulto se establece en el ámbito laboral y asume responsabilidades de la vida adulta. El principal conflicto se

desarrolla ante las actividades juveniles en contraposición a las responsabilidades familiares y laborales.

- **Adulthood intermedia (de 40 a 49 años).** A partir de los cambios físicos más notables, como la aparición de canas o el síndrome premenstrual en mujeres, se generan cambios en la estructura de pareja o cambios a nivel familiar que se pueden dar.
- **Adulthood tardía (de 50 a 64 años).** Esta etapa implica la finalización de procesos previos como la paternidad/ maternidad, dando lugar al fenómeno del nido vacío; además de la recesión de la etapa laboral, siendo que es el inicio de la jubilación.

## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA

#### 3.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La investigación se enmarca dentro de la teoría Gestáltica, misma que se ha desarrollado por medio de las corrientes humanistas, existenciales y fenomenológicas. Por lo tanto, el enfoque de la presente investigación es cualitativo. El enfoque cualitativo como refiere Pérez (2001) “Surge como alternativa al paradigma racionalista, puesto que en las disciplinas de ámbito social existen diferentes problemáticas, cuestiones y restricciones que no se pueden explicar ni comprender en toda su extensión desde la metodología cuantitativa”. (p. 26.).

El tipo de investigación es interventivo-formativo, puesto que pretende implementar la aplicación de un programa de recursos artísticos con enfoque gestáltico para favorecer el desarrollo personal en mujeres adultas de 25 a 50 años de edad que viven en la ciudad de El Alto. Tal como lo plantea Tintaya (2019) “la investigación interventivo-formativa permite conocer los efectos que experimenta el fenómeno estudiado cuando sus propiedades y relaciones son modificadas en el momento de la investigación mediante la aplicación de un programa de intervención” (p.62).

El diseño de investigación es fenomenológico, considerando que se plantea aplicar un programa de intervención en comparación de dos grupos equivalentes compuestos por mujeres adultas de 25 a 50 años de edad que residen en la ciudad de El Alto, para el análisis de la experiencia subjetiva en relación al desarrollo personal. Según Katayama (2014), el diseño fenomenológico “busca describir la experiencia del sujeto en sí y por sí, renunciando a cualquier tipo de explicación causal. El objetivo es desentrañar la estructura del mundo de la vida propia de cada sujeto” (citado en, Escuderos, 2017, pág. 51)

El tipo de muestra es no probabilístico que según refiere Hernández & otros (2006) “la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra” (pág. 241). Asimismo, es necesario considerar que dentro de la muestra no probabilística se utilizó la elección de participantes voluntarios.

### **3.2. CATEGORÍAS DE ESTUDIO**

Para la presente investigación se concentran dos categorías:

- Programa de recursos artísticos gestálticos
- Desarrollo personal

Estas categorías están transversalizadas en los sujetos de análisis: mujeres adultas que viven en la ciudad de El Alto, quienes han sido seleccionadas para el presente estudio por medio de un muestreo no probabilístico.

#### **3.2.1. DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS CATEGORÍAS**

##### ***3.2.1.1. PROGRAMA DE RECURSOS ARTÍSTICOS GESTÁLTICOS***

Según Tintaya (2019) “Los programas pueden ser de información, orientación, asesoramiento, formación o desarrollo, prevención, rehabilitación y de resolución de problemas” (Pág. 231) El programa que se plantea ejecutar en la presente investigación es una construcción metodológica de intervención para fomentar el desarrollo personal, a través de recursos artísticos con enfoque gestáltico.

El recurso es una herramienta de apoyo y respuesta, tal como refiere Jansen (2010) “...pueden servir de apoyo o ser útiles en situaciones estresantes, impactantes o conmovedoras. Gracias a estos recursos, las personas son capaces de afrontar eventos potencialmente traumáticos y pueden sobrellevar experiencias difíciles y seguir adelante” (citada en Paiva, 2021, pág. 45).

La utilización del arte como una herramienta de respuesta en el ámbito terapéutico permite, permite responder ante situaciones estresantes de forma creativa, genuina e innovadora, puesto que el paciente se da la oportunidad de reconocer sus habilidades de respuesta por medio del proceso creador.

Un recurso artístico es un medio de respuesta creador que puede desarrollarse a través de las técnicas gestálticas expresivas e integrativas. El programa propone trabajar por medio de recursos artísticos teatrales expresivos, por medio de la poesía y el uso de roles; y recursos artísticos plásticos integrativos, por medio del dibujo, acuarela, collage y modelado en arcilla.

### ***3.2.1.2. DESARROLLO PERSONAL***

El desarrollo personal visto como un proceso de autorrealización orgánica, como refiere Casso (2012) “Cualquiera que sea la necesidad más destacada del organismo, esta hace aparecer la realidad como tal. Hace emerger como figuras a objetos que corresponden a diversas necesidades. Si una necesidad es satisfecha genuinamente...esta retrocede al fondo y permite que emerja hasta el primer plano la que ahora se ha vuelto más importante. Este es el principio de autorregulación orgánica.” (citado en Coll, 2012 pág. 37).

Según Roger (1980) “Existe en todo organismo, a cualquier nivel, un movimiento subyacente que los lleva hacia una realización constructiva de sus potencialidades inherentes. Existe en el hombre una tendencia natural al desarrollo completo. El término que ha sido más usado para designar este hecho es la tendencia actualizante” (citado en Ospina y Gil, 2015, pág. 28).

En la presente investigación se plantea el desarrollo personal como un proceso de autorrealización orgánica, como la tendencia al crecimiento por medio de la autoactualización de las potencialidades con autodeterminación, en un proceso que integra las vivencias personales, la capacidad de elegir y decidir con la responsabilidad en sí mismo y la responsabilidad de la coexistencia en el entorno.

A su vez se plantea considerar cuatro dimensiones: Polaridades, Autoconocimiento, Darse cuenta y Ajuste creativo.

#### ***3.2.1.2.1. SUB CATEGORÍA DE POLARIDADES***

En terapia Gestalt Peñarrubia (2008) señala que la polaridad surge de la oposición “cada parte de nosotros tiene su correspondiente opuesto y por tanto se considera al hombre como una consecuencia interminable de polaridades, aunque aparezcan en un momento y otras en otro” (Carmona, 2021, pág. 67). Las polaridades por lo tanto son, partes opuestas que se integran en el proceso de dualidad en la que todas las estructuras personales fluyen y se conectan.

#### *3.2.1.2.2. SUB CATEGORÍA DEL AUTOCONOCIMIENTO*

Para Filliozat (2003) “El Autoconocimiento supone saber qué sentimos y cómo lo sentimos, así como avanzar en capacidad para sentir y expresar, para disfrutar o sufrir sin negarnos las auténticas emociones” (citado en Fernández, 2009, pág. 242). El autoconocimiento por lo tanto es el proceso de toma de conciencia del sí mismo, en el que se va descubriendo la autenticidad del ser, que puede reconocerse, sentirse y expresarse con autenticidad.

#### *3.2.1.2.3. SUB CATEGORÍA DEL DARSE CUENTA*

De acuerdo a Fernández (2007) “El darse cuenta es la capacidad que tiene cada ser humano para percibir lo que está sucediendo, aquí y ahora, dentro de sí mismo y del mundo que le rodea”. (pag.5).

El Darse cuenta no solo implica tomar conciencia del tiempo presente, sino es concebido como un proceso y también como una capacidad “Al parecer el Darse cuenta no es lo mismo que recordar, en el recuerdo no hay contacto, en el darse cuenta hay un componente vivencial que nos hace revivir el contacto aquí y ahora” (Alcázar, en referencia a Perls, 2005, pág. 38).

#### *3.2.1.2.4. SUB CATEGORÍA DEL AJUSTE CREATIVO*

Según refiere López (2020) “el ajuste creativo en Gestalt refiere a la capacidad del organismo de establecer contacto con el entorno de forma saludable, espontánea, creativa y temporal, El ajuste creativo es en definitiva el self en acción” (pag.3)

Según Cardella (2014), “la experiencia humana se da en el límite del contacto, donde se visualiza el sí mismo en contacto con el entorno, la calidad del este contacto, como ocurre, es lo que se denomina ajuste creativo”. Por otra parte, Robine (2006) señala “...el ajuste creativo es el mejor camino posible en ese momento...la creación se encuentra con la dimensión de la fantasía y amplía las posibilidades” (citados en Berri, 2020, pág. 353). Por lo tanto, el ajuste creativo, es un proceso de respuesta espontáneo creativo, la mejor respuesta ante la adversidad y puede tener un componente de esperanza.

### 3.2.2. DEFINICIÓN DE CATEGORÍA DE ANÁLISIS

#### 3.2.2.1. DEFINICIÓN CATEGORÍAS DE ANÁLISIS DEL PROGRAMA DE RECURSOS ARTÍSTICOS

TABLA 1. CATEGORÍAS DE ANÁLISIS PROGRAMA DE RECURSOS ARTÍSTICOS GESTÁLTICOS

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	TÉCNICA	ACTIVIDAD/SESIÓN
Programa de recursos artísticos gestálticos	Expresión de polaridades	Dinámica de grupo	-Sesión 1
		Dibujo libre	-Actividad “Mi rostro” (Sesión 2).
		Dramatización	-Actividad “como es una mujer” (Sesión 3).
		Collage	Actividad “polaridades”. (Sesión 4).
	Expresión del autoconocimiento	Técnica narrativa.	-Actividad “mi cuerpo” (Sesión 5).
		Técnica dibujo con grafito.	-Actividad “mi dibujo interior” (Sesión 6).
		Técnica acuarela.	- Actividad “Mi lugar seguro” (Sesión 7).
	Integración del darse cuenta	Técnica de composición.	-Actividad “La línea de mi vida” (Sesión 8).
		Técnica narrativa.	-Actividad “MI historia” (Sesión 9).
	Integración de ajustes creativos	Técnica de modelado en arcilla.	-Actividad “Modelando mi camino” (Sesión 10).
		Técnica de dibujo libre.	-Actividad “MI futuro” (Sesión 11).
		Técnica de visualización.	-Actividad “Mis sueños” (Sesión 12).

### 3.2.2.2. DEFINICIÓN CATEGORÍA DE ANÁLISIS DEL DESARROLLO PERSONAL

El desarrollo personal como un sentido de autorrealización orgánica será analizada desde cuatro dimensiones:

TABLA 2. CATEGORÍAS DE ANÁLISIS DESARROLLO PERSONAL

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	IDENTIFICADORES	TÉCNICAS	ÍTEM
Desarrollo personal	Polaridades	-Identifica polos opuestos en sí mismo. -Sus polaridades fluyen y se conectan.	Observación  Entrevista estructurada	1. ¿Cómo te consideras a ti misma? 2. ¿Qué aspectos agradables y desagradables identificas en ti? 3. ¿Cómo crees que te ven los demás?
	Autoconocimiento	-Identifica su sí mismo. -Se reconoce auténticamente. -Se siente y expresa con responsabilidad en sí misma y en su relación con el entorno.	Observación  Entrevista estructurada	4. ¿consideras que te conoces a ti misma? 5. ¿Qué fortalezas y debilidades reconoces en ti? 6. ¿Cómo afrontas los conflictos en tu vida?
	Darse cuenta	-Reconoce sus necesidades -Se concentra en el aquí y ahora -Reconoce la dualidad entre lo que necesita y lo que tiene.	Observación  Entrevista estructurada	7. ¿sientes que puedes salir adelante? 8. ¿Cuáles serían tus principales logros? 9. ¿te consideras buena en lo que haces?

	Ajuste creativo	-Reconoce las respuestas creativas que dio ante la adversidad. -Contempla un sentido de esperanza creativo.	Observación  Entrevista estructurada	10. ¿Consideras que puedes conseguir aquello que necesitas? 11. ¿Cómo ves el futuro? 12. ¿te sientes preparada para el futuro? 13. ¿sientes esperanza en el futuro? ¿tienes algunos planes, proyectos?
--	-----------------	--	--	---

### 3.3. POBLACIÓN Y SUJETOS

#### 3.3.1. UNIDADES DE ANÁLISIS

La investigación se desarrolla en la ciudad de El Alto. Las proyecciones poblacionales en 2018 manifiestan que El Alto tiene 922.598 habitantes, mostrando un crecimiento de 10.392 personas en relación a la gestión 2017 (Instituto Nacional de Estadística, 2018).

Respecto a las proyecciones por sexo, se observa que la población masculina alcanza a 448.715 habitantes a diferencia de la población femenina, que llega a 473.883 personas (Agencia de Información Interministerial, 2018). Esto expresa por lo tanto que el 51,4% de los habitantes de la ciudad de El Alto son mujeres a diferencia de 48,6% de habitantes que son varones.

#### 3.3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

La ciudad de El Alto como lo señalamos previamente muestra que la población femenina alcanza un total de 473.883 personas. Cuenta con 14 distritos, en una superficie total de 370 km. Lo que implica que es una ciudad emergente, caracterizada principalmente por la inmigración del área rural al área urbana.

A través del estudio se pretende abarcar a la población femenina de 25 a 50 años, considerada dentro del desarrollo humano, como la edad adulta. Tomando en cuenta las características de este grupo etario.

Se buscará trabajar con dos grupos de 5 a 10 mujeres, quienes son parte de la Organización CECOPI, organización que se enfoca en el empoderamiento social de las mujeres a través de procesos de capacitación técnica en diversas áreas.

### **3.3.3. CONDICIONES DE LA MUESTRA**

La muestra tiene condiciones respecto a la edad, sexo y lugar de residencia, principalmente. Se tomará en cuenta a mujeres de 25 a 50 años que residan en la ciudad de El Alto.

### **3.3.4. TIPO DE MUESTRA**

Considerando que el tipo de muestra responde a los objetivos de la investigación se considera un tipo de no probabilística. Según Hernández y otros (2006) “Una muestra no probabilística es aquella donde la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de las causas relacionadas con las características de la investigación y de la decisión del investigador o grupo de encuestadores” (citado en, Tintaya, 2014, pág. 2006).

Dentro de la gama de muestras no probabilísticas, considerando los objetivos de la investigación se tomó una muestra de participantes voluntarios “Las muestras de voluntarios son frecuentes en ciencias sociales y en ciencias de la conducta. Se trata de muestras fortuitas, utilizadas también en la medicina y la arqueología, donde el investigador elabora conclusiones sobre casos que llegan a sus manos de forma casual”. (Hernández y otros, 2006, pág. 565).

## **3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN**

### **3.4.1. TÉCNICA DE OBSERVACIÓN**

#### **3.4.1.1. FUNDAMENTOS**

La técnica de observación “Es un proceso de percepción de la presencia, frecuencia, el grado, intensidad, duración y las formas de desplazamiento (conductas), por medio de los cuales los sujetos expresan los procesos, las experiencias, las vivencias y los sentidos de la actividad psíquica” (Tintaya, 2014).

La técnica de observación se aplicó de forma diferenciada a cada participante en el desarrollo de cada sesión. Anexo 1.

### **3.4.1.2. OBJETIVOS**

Percibir el desarrollo de las actividades dentro de la aplicación del programa de recursos artísticos.

### **3.4.1.3. SUJETOS**

Mujeres de 25 a 50 años, que son participantes del programa de recursos artísticos

### **3.4.1.4. ESCENARIO O AMBIENTE DE APLICACIÓN**

Se llevará a cabo en los ambientes en los cuales se desarrollará la aplicación del programa de recursos artísticos.

### **3.4.1.5. INSTRUMENTOS Y MATERIALES**

- Guías de observación
- Bolígrafos

### **3.4.1.6. TIEMPO**

Se llevará en el desarrollo de cada sesión.

### **3.4.1.7. PROCEDIMIENTO**

En este estudio se aplicará la observación participante, técnica en la cual el observador se involucra dentro de la dinámica en la cual se desarrollan los sujetos de investigación. Por lo cual se realizará una observación sistemática durante una semana a través de una guía de observación, con la finalidad de identificar los recursos personales que han desarrollado las mujeres.

Se deben registrar las expresiones de las participantes (verbales y comportamentales) que manifiesten sus recursos personales.

### **3.4.1.8. EVALUACIÓN**

Se realizará una comparación de las expresiones frecuentes y poco frecuentes.

### **3.4.2. TÉCNICA DE ENTREVISTA ESTRUCTURADA**

#### **3.4.2.1. FUNDAMENTOS**

De acuerdo a Gutiérrez (2021) “La entrevista es un proceso dialógico entre dos personas, un entrevistado y un entrevistador. Persigue objetivos concretos, que se pueden resumir en el deseo del entrevistador de obtener información del entrevistado, y una estructura que puede reducirse en algunos casos a expresiones mínimas, pero que nunca está del todo ausente”. (Pág. 65).

“Es una situación de encuentro entre dos personas: el entrevistado y el entrevistador; una forma de comunicación verbal o conversación intencionada orientada a obtener una determinada información” (Tintaya, 2014).

Por lo tanto, la entrevista semiestructurada es un proceso dialógico entre entrevistador y entrevistado que al tener un objetivo establecido busca recolectar la información bajo un guion específico, que no deja de ser abierto dentro del diálogo.

#### **3.4.2.2. OBJETIVO**

Analizar la percepción de desarrollo personal que han establecido las mujeres de 25 a 50 años que participan en el programa de recursos artísticos con fundamento gestáltico.

#### **3.4.2.3. SUJETOS**

Se aplicará de manera individual a cada mujer de 25 a 50 años que participe en el programa de recursos artísticos

#### **3.4.2.4. ESCENARIO Y AMBIENTE**

Se requiere un ambiente confidencial

#### **3.4.2.5. INSTRUMENTOS Y MATERIALES**

- Guía de entrevista semi estructura
- Bolígrafos

#### **3.4.2.6. TIEMPO**

Se requiere aproximadamente para la entrevista de 45 a 60 minutos, por persona.

#### **3.4.2.7. PROCEDIMIENTO**

Se plantea la aplicación de entrevistas individuales semiestructuradas, para identificar los recursos de desarrollo personal que las mujeres han podido establecer a través de su propia experiencia.

#### **3.4.2.8. EVALUACIÓN**

Comparación a través del pretest y postest.

### **3.4.3. TÉCNICA DE APLICACIÓN DE PRUEBAS.**

#### **3.4.3.1. FUNDAMENTOS**

“Forma parte de un proceso de evaluación psicológica que se efectúa con la administración de pruebas psicométricas y proyectivas (test, cuestionarios, inventarios)” (Tintaya, 2014).

Se aplicará el Cuestionario de Satisfacción CSQ-8, versión estandarizada por Atkinson (2012) “se trata de un cuestionario breve formado por 8 ítems con cuatro opciones de respuesta y una puntuación que va desde 8 a 32. Se mide el nivel de satisfacción global, nivel bajo, intermedio y alto.

#### **3.4.3.2. OBJETIVOS**

Conocer el nivel de satisfacción con el programa de intervención a través de recursos artísticos

#### **3.4.3.3. SUJETOS**

Mujeres de 25 a 50 años que hayan participado del programa de recursos artísticos

#### **3.4.3.4. ESCENARIO Y AMBIENTE**

Aula amplia

#### **3.4.3.5. INSTRUMENTOS Y MATERIALES**

- Fotocopias
- Bolígrafos

#### **3.4.3.6. TIEMPO**

30 minutos

#### **3.4.3.7. PROCEDIMIENTO**

Dentro de la investigación se llevará a cabo aplicación de cuestionarios dirigidos a medir la percepción del tratamiento recibido a partir de la ejecución del programa de intervención.

#### **3.4.3.8. EVALUACIÓN**

Se mide a través de los parámetros establecidos por las escalas de satisfacción:

Nivel de satisfacción bajo	:	8-15 puntos
Nivel de satisfacción intermedio	:	16-23 puntos
Nivel de satisfacción alto	:	24-32 puntos

### **3.4.4. PROGRAMA DE RECURSOS ARTÍSTICOS CON ENFOQUE GESTÁLTICO**

#### **3.4.4.1. FUNDAMENTOS**

El programa se establece dentro del enfoque Gestáltico utilizando técnicas artísticas proyectivas y de integración. Se abordaron diversas técnicas artísticas que denominamos recursos artísticos gestálticos, al ser el mediador que permite la experiencia en cada dimensión propuesta: polaridades, autoconocimiento, darse cuenta y ajustes creativos.

#### **3.4.4.2. OBJETIVOS**

Coadyuvar al desarrollo personal de mujeres adultas de 25 a 50 años de edad que viven en la ciudad de El Alto.

#### **3.4.4.3. SUJETOS**

Mujeres de 25 a 50 años

#### **3.4.4.4. ESCENARIO O AMBIENTE**

Espacio amplio (aula)

#### **3.4.4.5. TIEMPO**

12 sesiones

#### **3.4.4.6. PROCEDIMIENTO**

Aplicación a través de grupos

#### **3.4.4.7. EVALUACIÓN**

A través de las técnicas señaladas previamente se analizará las fluctuaciones de percepción del desarrollo personal, mediante la comparación de pre aplicación y post aplicación del programa. Se realiza una evaluación individual de cada participante por sesiones por medio de las técnicas de composición y la estética del contacto.

### **3.5. AMBIENTE O ESCENARIO DE INVESTIGACIÓN**

La investigación pretende ser desarrollada en la institución CECOPI, Centro de Educación y comunicación para Comunidades y Pueblos Indígenas.

Es una organización ubicada en el Distrito 8 de la ciudad de El Alto, que trabaja en la promoción de derechos de mujeres a través de la capacitación en técnicas radiales, utilizando la comunicación como un medio de promoción de derechos. Asimismo, realizan capacitación técnica en costura, corte y confección, además de repostería y pastelería.

### **3.6. PROCEDIMIENTO**

El presente estudio respecto a la aplicación de un programa de recursos artísticos que pretende fortalecer el desarrollo personal en mujeres de 25 a 50 años de edad que viven en la ciudad de El Alto, a través del procedimiento que se detalla a continuación:

1. Coordinación y solicitud de permisos con la organización CECOPI
2. Coordinar los procesos de intervención con el personal de la organización
3. Identificación de las unidades de estudio.
4. Firma de consentimiento informado
5. Entrevista (pre test)
6. Aplicación del programa de recursos artísticos
7. Entrevista (post test).
8. Análisis de resultados.

## CAPÍTULO IV

### PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1. SITUACIÓN INICIAL PRE APLICACIÓN DEL PROGRAMA

Se coordinó con la organización Centro de Educación y Comunicación para Comunidades y Pueblos Indígenas CECOPI- Radio Athipiri. Con la finalidad de identificar población femenina adulta que viva en la ciudad de El Alto. Se conformaron reuniones con el área directiva de la institución y el área de proyectos, quienes tras la evaluación de la viabilidad del proyecto dieron curso a la fase de convocatoria.

La convocatoria fue emitida en la radio que es parte de la institución, tras la difusión del proyecto y sus objetivos se logró captar inicialmente a 32 personas mujeres adultas que viven en la ciudad de El Alto, sin embargo, tras las entrevistas individuales y la explicación de las actividades que se desarrollarían en un mínimo de tres meses, el interés de las participantes disminuyó, quedando el 37,5% que corresponde a 12 participantes.

#### 4.4.1. DATOS DESCRIPTIVOS DE LAS PARTICIPANTES

Con la finalidad de proteger la identidad de las participantes del programa se han establecido códigos individuales de identificación. Por lo cual a continuación, se detallan los hallazgos descriptos en la pre aplicación del programa de intervención.

TABLA 3. EDAD DE LAS PARTICIPANTES GRUPO A Y B

GRUPO A		GRUPO B	
BBF	53	YMM	43
ALH	25	AMC	26
MQT	49	JCC	31
JGA	31	MEA	65
RQC	25	MEO	33
JQM	55	NAA	32

Según se observa en el cuadro anterior, la edad de las participantes se concentra entre los 25 a 35 años de edad, sin embargo, se ha considerado dos participantes que se sobrepasan del rango de edad establecido, entre 50 a 60 años adelante. Debido a que a través de las entrevistas y el proceso de intervención se observó la importancia de analizar la percepción en este rango de edad.

TABLA 4. GRADO DE ESCOLARIDAD DE LAS PARTICIPANTES

1. SIN ESCOLARIDAD	0
2. PRIMARIA	0
3. SECUNDARIA	2
4. TÉCNICO	5
5. SUPERIOR	5

Respecto al grado de escolaridad se observa que en ambos grupos las mujeres han obtenido estudios a nivel técnico y superior, dando lugar a la importancia de la formación. Y en el caso de las participantes que desarrollaron estudio hasta secundaria han podido establecer estrategias de superación personal a través de cursos cortos u actividades de su preferencia.

TABLA 5. OCUPACIÓN DE LAS PARTICIPANTES

1. AMA DE CASA	4
2. ENFERMERA	1
3. COMERCIANTE	2
4. NUTRICIONISTA	1
5. PROFESORA	1
6. ESTUDIANTE	1
7. ARTESANA	2

En torno a la ocupación de las participantes en ambos grupos se pudo observar que hay una tendencia por ser amas de casa, considerado una actividad no remunerada; seguido de dos

participantes que se dedican al comercio y dos participantes que se dedican a la elaboración artesanía en el campo del tejido y orfebrería.

TABLA 6. ESTADO CIVIL DE LAS PARTICIPANTES

1. SOLTERA	3
2. CONCUBINA	1
3. CASADA	5
4. DIVORCIADA	3
5. VIUDA	0

Respecto al estado civil de las participantes se observa que cinco de doce participantes es casada y tiene entre uno a dos hijos en promedio; tres son solteras, generalmente aquellas que continúan estudios superiores; y tres divorciadas, quienes han asumido la responsabilidad del hogar en la crianza de sus hijas e hijos.

#### 4.4.2. ANÁLISIS DE LA CATEGORÍA DESARROLLO PERSONAL EN LA SITUACIÓN INICIAL

TABLA 7. SITUACION INICIAL PARTICIPANTE BBF

PARTICIPANTE BBF	
DATOS DESCRIPTIVOS	
Edad: 53	Grupo: A
Ocupación: Artesana	Grado de escolaridad: Secundaria
Estado civil: Casada	Dinámica personal social: hija del medio, tiene cinco hermanos. Actualmente una familia con tres hijos
DIMENSIONES DEL DESARROLLO PERSONAL	
<p><b>POLARIDADES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Percepción de polaridades de sí misma: Identificación de fortaleza ante la enfermedad (refiere un cuadro neurológico de enfermedad actual)</li> </ul> <p>Identifica el buen humor como su característica principal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Integración: Percibe una valoración negativa de la su familia.</li> </ul>	<p><b>AUTOCONOCIMIENTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocimiento auténtico: Considera que no se conoce a sí misma, percibe miedo a sus reacciones.</li> </ul> <p>Refiere que es alguien que se encariña fácilmente, que eso le causa dolor; pero que a su vez es capaz de lograr lo que se propone.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocimiento de recursos personales: Refiere que sus recursos son la paciencia y la búsqueda de aprendizaje.</li> </ul>
<p><b>DARSE CUENTA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificación de necesidades resueltas: Identifica a su familia como un logro importante.</li> </ul> <p>Los estudios que ha seguido como reportera popular y estudios que realiza en áreas manuales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aquí y ahora: No se reconoce segura de sus habilidades, pero manifiesta seguridad de seguir adelante.</li> </ul>	<p><b>AJUSTE CREATIVO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificación de ajustes creativos: manifiesta planes futuros en relación a la radio que según refiere es lo que más le gusta.</li> <li>Sentido de esperanza en el futuro: manifiesta una sensación de fortaleza en relación al bienestar de sus hijos.</li> </ul>
<p><b>OBSERVACIONES:</b></p> <p>La participante en el pre test se manifiesta calmada, sin embargo, al referirse a su estado de salud (cuadro neurológico) se halla con bastante congoja y llanto.</p>	

TABLA 8. SITUACIÓN INICIAL PARTICIPANTE ALH

PARTICIPANTE ALH	
DATOS DESCRIPTIVOS	
Edad: 25	Grupo: A
Ocupación: Estudiante	Grado de escolaridad: Superior
Estado civil: Soltera	Dinámica personal social: Vive con sus padres, es hija única tras el fallecimiento de su hermano en 2012.
DIMENSIONES DEL DESARROLLO PERSONAL	
<p><b>POLARIDADES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Percepción polaridades: Identificación de una persona “soy una persona optimista, creativa, tranquila y paciente, que sabe escuchar y siempre trata de ponerse del lado de la otra persona, soy tranquila y solidaria, aunque un poco insegura” (textual)</li> </ul> <p>Polaridad no integrada seguridad-inseguridad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Integración: Manifiesta que es percibida como una persona alegre, que tiene buenas aptitudes y una actitud positiva.</li> </ul>	<p><b>AUTOCONOCIMIENTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocimiento auténtico: Refiere que tras su última ruptura identifica que es una persona fuerte.</li> </ul> <p>Manifiesta que no se conoce a sí misma, reconoce reacciones emocionales “sensibilidad”.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocimiento de recursos personales: Considera que es empática y paciente; sin embargo, que el lado sentimental “es malo” y que es impuntual.</li> </ul>
<p><b>DARSE CUENTA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificación necesidades resueltas: Identifica sus estudios.</li> </ul> <p>Manifiesta interés por la poesía.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aquí y ahora: Refiere que puede asumir compromisos con sus objetivos, pero que le cuesta asumir riesgos.</li> </ul>	<p><b>AJUSTE CREATIVO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificación ajustes creativos: refiere metas personales, respecto a la locución radial, un negocio y una propiedad.</li> <li>Sentido de esperanza en el futuro: manifiesta una sensación de “debilidad” actual, que se centra en el campo relacional de pareja.</li> </ul>
<p><b>OBSERVACIONES:</b></p> <p>La participante en el pre test se manifiesta calmada, sin embargo, al referirse al campo relacional de pareja se manifiesta triste, presenta llanto, refiere sufrimiento por la reciente ruptura.</p>	

TABLA 9. SITUACIÓN INICIAL PARTICIPANTE MQT

PARTICIPANTE MQT	
DATOS DESCRIPTIVOS	
Edad: 49	Grupo: A
Ocupación: Maestra	Grado de escolaridad: Superior
Estado civil: Divorciada	Dinámica personal social: Hija mayor de dos hermanos, divorciada hace 13 años, tiene dos hijas. Refiere el fallecimiento de su madre hace tres años y el fallecimiento de su padre en su infancia.
DIMENSIONES DEL DESARROLLO PERSONAL	
<b>POLARIDADES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocimiento de polaridades: “Me considero una persona luchadora, valiente, que le gusta salir adelante, que reacciona rápido, me llaman la chispita”</li> <li>Integración: Manifiesta una percepción positiva de sí misma, aunque refiere que se consideraba “intolerante”. No se observa integración tolerancia-intolerancia.</li> </ul>	<b>AUTOCONOCIMIENTO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocimiento auténtico: Se reconoce a sí misma como alguien fuerte, colaboradora, estudiosa, sin embargo, que tiene dificultades en manejar el enojo.</li> <li>Reconocimiento de recursos personales: Identifica fortalezas ante las adversidades de la pérdida de sus padres, que sin embargo puedo afrontar.</li> </ul>
<b>DARSE CUENTA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificación de necesidades resueltas: Identifica a su familia como un logro importante.</li> <li>Aquí y ahora: Manifiesta dudas en la crianza de sus hijas por asumir la responsabilidad bajo un tipo de familia monoparental. Se centra en pasado y preocupación por el futuro. Identifica la edad como un factor que disminuye su motivación, asociado a cambios hormonales de su edad (menopausia)</li> </ul>	<b>AJUSTE CREATIVO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ajustes creativos: manifiesta planes futuros en relación a un negocio personal.</li> <li>Sentido de esperanza en el futuro: manifiesta una sensación de desesperanza asociado a la actual pandemia por COVID 19.</li> </ul>
<b>OBSERVACIONES:</b> La participante en el pre test se manifiesta malestar emocional en referencia a la ausencia de sus figuras parentales por el fallecimiento de los mismos.	

TABLA 10. SITUACIÓN INICIAL PARTICIPANTE JGA

PARTICIPANTE	
JGA	
DATOS DESCRIPTIVOS	
Edad: 31	Grupo: A
Ocupación: Comerciante	Grado de escolaridad: Secundaria
Estado civil: Divorciada	Dinámica personal social: Hija única, vive actualmente con su madre y su hija de ocho años.
DIMENSIONES DEL DESARROLLO PERSONAL	
<b>POLARIDADES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Percepción de polaridades: “Me considero una persona alegre, graciosa, no sé con mucha energía, imaginación y fuerza” (Textual) No identifica la polaridad tristeza.</li> <li>Integración: Refiere relaciones positivas en el campo relacional, en las que la identifican como alegre, feliz, propositiva.</li> </ul>	<b>AUTOCONOCIMIENTO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocimiento auténtico: Indica que es una persona aspectos personales positivos y negativos, que tiene la capacidad de afrontar los peores momentos de su vida, por otra parte, se reconoce “terca” lo que a veces le ha generado malestar.</li> <li>Reconocimiento de recursos personales: Refiere que uno de sus recursos es el “perdón” ante el daño de las personas.</li> <li></li> </ul>
<b>DARSE CUENTA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificación de necesidades satisfechas: Manifiesta que sus logros se enmarcan en el ámbito deportivo, practica capoeira, fue conductora de radio y tiene varias actividades de formación.</li> <li>Aquí y ahora: Se reconoce segura de sí misma, se concentra en las necesidades de su hija.</li> </ul>	<b>AJUSTE CREATIVO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificación de ajuste creativos: no identifica.</li> <li>Sentido de esperanza en el futuro: manifiesta una sensación de fortaleza en relación al futuro de su hija.</li> </ul>
<b>OBSERVACIONES:</b> La participante en el pre test se manifiesta alegre y entusiasmada durante toda la entrevista.	

TABLA 11. SITUACIÓN INICIAL PARTICIPANTE RQC

PARTICIPANTE RQC	
DATOS DESCRIPTIVOS	
Edad: 25	Grupo: A
Ocupación: Nutricionista	Grado de escolaridad: Superior
Estado civil: Soltera	Dinámica personal social: Hija del medio, de familia monoparental, vive sola desde sus 18 años. Tiene dos hermanos y cuatro hermanas.
DIMENSIONES DEL DESARROLLO PERSONAL	
<b>POLARIDADES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Percepción de polaridades: Identificación de ser una persona que alcanza sus objetivos personales.</li> <li>• Integración: Percibe una valoración negativa del entorno “Siempre me han visto exigente en lo que hago, quizás por eso a veces me envidian” (textual).</li> <li>• No hay integración de las emociones</li> </ul>	<b>AUTOCONOCIMIENTO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocimiento auténtico: Considera que no desconoce muchos aspectos de sí misma.</li> </ul> <p>Sin embargo, que persigue sus objetivos, a pesar de tener algunas dificultades a nivel emocional.</p> <p>Percibe a la “emoción” como un factor de debilidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocimiento de recursos personales: Refiere que su principal recurso es la religión.</li> </ul>
<b>DARSE CUENTA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación de necesidades satisfechas: Manifiesta que es alguien que ha podido estudiar sin el apoyo de su familia, siendo su principal logro.</li> <li>• Aquí y ahora: Se refuerza con actividades académicas, siendo que estudia una segunda profesión. Preocupación por el futuro.</li> </ul>	<b>AJUSTES CREATIVOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajustes creativos: no identifica</li> <li>• Sentido de esperanza en el futuro: manifiesta una sensación de desesperanza.</li> </ul>
<b>OBSERVACIONES:</b> La participante en el pre test se manifiesta lábil emocionalmente cuando hace referencia a que es una persona débil respecto a las emociones.	

TABLA 12. SITUACIÓN INICIAL PARTICIPANTE JQM

PARTICIPANTE JQM	
DATOS DESCRIPTIVOS	
Edad: 55	Grupo: A
Ocupación: Ama de casa/promotora comunitaria	Grado de escolaridad: Técnico
Estado civil: Casada	Dinámica personal social: proviene de familia nuclear, tiene tres hermanos y dos hermanas. Casada actualmente y tiene un hijo.
DIMENSIONES DEL DESARROLLO PERSONAL	
<b>POLARIDADES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Percepción de polaridades: “J es una persona muy activa, es una persona impuntual, a veces las cosas se hacen a la rápida, en eso fallo, pero lo que se dice se hace”</li> <li>Integración: Percibe una valoración positiva de su entorno. No integra puntualidad-impuntualidad.</li> </ul>	<b>AUTOCONOCIMIENTO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocimiento auténtico: Se reconoce a sí misma como alguien que cumple lo que se propone “soy de palabra” (textual), a su vez que es alguien que tienen dificultades en el manejo del enojo.</li> <li>Reconocimiento de recursos personales: Refiere que su recurso principal es la discreción respecto a sus problemas personales.</li> </ul>
<b>DARSE CUENTA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificación de necesidades satisfechas: Identifica a su familia como un logro importante.</li> <li>Aquí y ahora: Se reconoce motivada en un campo simbólico de “la palabra”, lo que significa asumir compromiso.</li> </ul>	<b>AJUSTE CREATIVO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ajustes creativos: no identifica</li> <li>Sentido de esperanza en el futuro: manifiesta una sensación esperanza en relación a sus metas personales y las metas de su hijo.</li> </ul>
<b>OBSERVACIONES:</b> La participante en el pre test se muestra eufórica y alegre.	

TABLA 13. SITUACIÓN INICIA PARTICIPANTE YMM

PARTICIPANTE YMM	
DATOS DESCRIPTIVOS	
Edad: 43	Grupo: B
Ocupación: Comerciante	Grado de escolaridad: Técnico
Estado civil: Casada	Dinámica personal social: Hija de un grupo de cuatro hermanas y un hermano. Refiere el fallecimiento de su progenitor hace 25 años.
DIMENSIONES DEL DESARROLLO PERSONAL	
<p><b>POLARIDADES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Percepción de polaridades: “Soy una persona alegre que le gusta compartir, no me gusta que me atiendan, soy alegre y siempre meto bulla” (textual) Se identifica rechazo de polaridad dependencia.</li> <li>Integración: Percibe una valoración de fortaleza y un estado de ánimo alegre en su campo relacional.</li> </ul>	<p><b>AUTOCONOCIMIENTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocimiento auténtico: Considera que no se conoce a sí misma, percibe miedo a sus reacciones.</li> <li>Refiere que sus fortalezas es haber sobrellevado grandes dificultades y percibe la emoción como una debilidad.</li> <li>Reconocimiento de recursos personales: Refiere que uno de sus recursos personales es la fe en dios.</li> </ul>
<p><b>DARSE CUENTA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificación de necesidades satisfechas: Identifica que su principal logro es haber superado la pobreza extrema junto a su madre y poder estudiar.</li> <li>Aquí y ahora: La motivación es dada por el campo externo, que identifica como dios.</li> </ul>	<p><b>AJUSTE CREATIVO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificación de ajustes creativos: no se identifica</li> <li>Sentido de esperanza en el futuro: manifiesta una sensación de tristeza por el fallecimiento de su madre.</li> </ul>
<p><b>OBSERVACIONES:</b></p> <p>La participante en el pre test se manifiesta calmada, atenta, sin embargo, tras haber hablado sobre el fallecimiento de su madre y la situación de extrema pobreza en la infancia tras la muerte de su padre, muestra bastante dolor, congoja y llanto.</p>	

TABLA 14. SITUACIÓN INICIAL PARTICIPANTE AMC

PARTICIPANTE AMC	
DATOS DESCRIPTIVOS	
Edad: 26	Grupo: B
Ocupación: Ama de casa	Grado de escolaridad: Técnico
Estado civil: Casada	Dinámica personal social: hija del medio, tiene dos hermanas y ambos padres en provincia. Vive con su esposo y sus dos hijas.
DIMENSIONES DEL DESARROLLO PERSONAL	
<b>POLARIDADES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Percepción de polaridades: “A veces soy renegona, reniego y reniego, soy renegona nomas” (textual)</li> <li>• Rechazo de polaridad enojo</li> <li>• Integración: Percibe valoración de su alegría en su campo relacional. No integra el enojo</li> </ul>	<b>AUTOCONOCIMIENTO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocimiento auténtico: Considera que es una persona de “carácter” siendo su fortaleza y debilidad sus hijas.</li> <li>• Reconocimiento de recursos personales: Refiere que su recurso primordial son las hijas.</li> </ul>
<b>DARSE CUENTA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación de necesidades satisfechas: Identifica los estudios como sus principales logros.</li> <li>• Aquí y ahora: Se asocia al campo externo, relacionado con la idea de dios.</li> </ul>	<b>AJUSTES CREATIVOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación de ajustes creativos: no se identifica</li> <li>• Sentido de esperanza en el futuro: manifiesta una sensación esperanza respecto a sus estudios y poder darles mejores condiciones de vida a sus hijas.</li> </ul>
<b>OBSERVACIONES:</b> La participante en el pre test se manifiesta eufórica y alegre.	

TABLA 15. SITUACIÓN INICIAL PARTICIPANTE JCC

PARTICIPANTE JCC	
DATOS DESCRIPTIVOS	
Edad: 31	Grupo: B
Ocupación: Ama de casa	Grado de escolaridad: Superior
Estado civil: Casada	Dinámica personal social: Proviene de familia numerosa, es la hija mayor. Vive con su esposo y sus dos hijos.
DIMENSIONES DEL DESARROLLO PERSONAL	
<b>POLARIDADES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Percepción de polaridades: Identificación de fortaleza y la alegría como características del self. No se reconoce la tristeza</li> <li>Integración: Percibe una valoración positiva y congruente con respecto a la percepción de sí misma.</li> </ul>	<b>AUTOCONOCIMIENTO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocimiento auténtico: Considera que se conoce a sí mismas y busca una mejora continua a nivel interno.</li> <li>Refiere que ha afrontado momentos de enfermedad críticos.</li> <li>Reconocimiento de recursos personales: Su recurso primordial se halla en el campo externo, dios.</li> </ul>
<b>DARSE CUENTA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificación de necesidades satisfechas: Identifica a su familia como un logro importante.</li> <li>Los estudios que ha logrado, llegando a ser ingeniera petrolera.</li> <li>Aquí y ahora No se reconoce con posibilidades de afrontar las situaciones de la vida. Centrada en el miedo al futuro.</li> </ul>	<b>AJUSTE CREATIVO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificación de ajustes creativos: manifiesta planes futuros respecto a su hogar y el bienestar de sus hijos.</li> <li>Sentido de esperanza en el futuro: manifiesta una sensación de miedo, que asocia con la situación actual por COVID 19.</li> </ul>
<b>OBSERVACIONES:</b> La participante en el pre test se manifiesta melancólica en relación a su enfermedad, actual, sumado a la situación por la pandemia de COVID 19.	

TABLA 16. SITUACIÓN INICIAL PARTICIPANTE MEA

PARTICIPANTE MEA	
DATOS DESCRIPTIVOS	
Edad: 65	Grupo: B
Ocupación: Enfermera	Grado de escolaridad: Técnico
Estado civil: Divorciada	Dinámica personal social: Proviene de familia nuclear siendo la hermana mayor de dos medios hermanos. Vive con su dos hijas e hijo.
DIMENSIONES DEL DESARROLLO PERSONAL	
<b>POLARIDADES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Percepción de polaridades: Se percibe a través de una respuesta emocional “Me considero renegona, no sé si es por el encierro o por mi edad. Trato de sobrellevar las cosas...en mi trabajo estoy más alegre” (Textual)</li> <li>• Integración: Percibe una valoración con tendencia a la desconfianza en el entorno “No soy monedita de oro para caer bien a todos...” (Textual).</li> <li>• Rechazo de la polaridad enojo.</li> </ul>	<b>AUTOCONOCIMIENTO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocimiento auténtico: Considera que no se conoce a sí misma.</li> <li>• Reconocimiento de recursos personales: Refiere el recurso de la discreción para la resolución de conflictos en el campo relacional.</li> </ul>
<b>DARSE CUENTA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación necesidades satisfechas: Identifica a su familia como un logro importante.</li> <li>• El segundo logro importante es haber sobrellevado la situación de pobreza extrema.</li> <li>• Aquí y ahora: Se centra en campo externo en la relación con sus hijos, necesidades de sus hijos.</li> </ul>	<b>AJUSTES CREATIVOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación de ajustes creativos: manifiesta planes de cierre en su vida, necesidad de concluir ciclos, como la conflictividad con su ex marido.</li> <li>• Sentido de esperanza en el futuro: manifiesta una sensación de resignación ante la vida, sensación de esperar la muerte.</li> </ul>
<b>OBSERVACIONES:</b> La participante en el pre test se manifiesta calmada, sin embargo, al hablar de la pobreza que vivió y los indicadores de violencia intrafamiliar que sufrió por parte de su pareja muestra bastante congoja, refiriendo episodios de mucha violencia y pobreza.	

TABLA 17. SITUACIÓN INICIAL PARTICIPANTE MEP

PARTICIPANTE MEP	
DATOS DESCRIPTIVOS	
Edad: 33	Grupo: B
Ocupación: Artesana	Grado de escolaridad: Superior
Estado civil: Soltera	Dinámica personal social: Hermana del medio, tiene dos hermanas y un hermano; vive con su madre.
DIMENSIONES DEL DESARROLLO PERSONAL	
<p><b>POLARIDADES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Percepción de polaridades: Identificación de Percepción asociada a conflictividad actual “diría que soy una persona curiosa, un poco inquieta, que tienen momentos de inestabilidad, como ahora que me quede sin trabajo, ay me cuesta describirme” (Textual)</li> <li>Integración: Percibe una valoración positiva del entorno, sin embargo, a su vez manifiesta conflictos por impulsividad.</li> <li>Rechazo del enojo, impulsividad y fluctuación emocional</li> </ul>	<p><b>AUTOCONOCIMIENTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocimiento auténtico: Considera que no se conoce a sí misma.</li> </ul> <p>Refiere que es alguien con ideas de justicia, valentía, sin embargo, relacionamente muestra inestabilidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocimiento de recursos personales: No identifica.</li> </ul>
<p><b>DARSE CUENTA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificación de necesidades satisfechas: Identifica que ha podido realizar programas de radio y que ejecuta varias actividades, pero no puede concluirlos.</li> <li>Aquí y ahora: No se reconoce segura de sus habilidades, refiere que su motivación es cíclica y disminuye constantemente. Enfocada en el pasado.</li> </ul>	<p><b>AJUSTE CREATIVO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificación de ajustes creativos: creación en orfebrería</li> <li>Sentido de esperanza en el futuro: manifiesta una sensación de desánimo, considera que la situación actual por COVID 19 ha acrecentado esta sensación de desilusión por el futuro que percibe incierto.</li> </ul>
<p><b>OBSERVACIONES:</b></p> <p>La participante en el pre test se manifiesta calmada, pero en el transcurso de la entrevista tiene momentos de llanto asociado a que al no contar con un trabajo actual se halla en conflicto.</p>	

TABLA 18. SITUACIÓN INICIAL PARTICIPANTE NAA

PARTICIPANTE NAA	
DATOS DESCRIPTIVOS	
Edad: 32	Grupo: B
Ocupación: Ama de casa	Grado de escolaridad: Técnico
Estado civil: Unión libre/ concubina	Dinámica personal social: Proviene de familia nuclear, es la hija del medio. Vive actualmente con su pareja y su hija.
DIMENSIONES DEL DESARROLLO PERSONAL	
<b>POLARIDADES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Percepción de polaridades: No logra identificarse a sí misma.</li> <li>• Integración: Percibe una valoración negativa del entorno, al cual percibe amenazante y un campo de desconfianza.</li> </ul>	<b>AUTOCONOCIMIENTO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocimiento auténtico: Considera que no se conoce a sí misma, que se ha desarrollado en un campo hostil, por lo cual ha aprendido a salir adelante a pesar de la violencia.</li> <li>• Reconocimiento de recursos personales: Refiere que su recurso actual es la motivación al estudio.</li> </ul>
<b>DARSE CUENTA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación de necesidades satisfechas: No identifica ningún logro personal.</li> <li>• Aquí y ahora: No se reconoce segura de sus habilidades, pero manifiesta interés por su formación. Se centra en el futuro.</li> </ul>	<b>AJUSTE CREATIVO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación de ajustes creativos: no identifica.</li> <li>• Sentido de esperanza en el futuro: manifiesta una sensación de esperanza al conseguir un trabajo estable.</li> </ul>
<b>OBSERVACIONES:</b> La participante en el pre test se manifiesta un tanto ansiosa, manifiesta desconfianza y pocas posibilidades de reconocer a sí misma. Aparentemente hay indicadores de violencia intrafamiliar en la primera infancia y parte de la adolescencia, además de referir intentos de suicidio.	

### 4.4.3. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN FINAL DE LA CATEGORÍA DESARROLLO PERSONAL

TABLA 19. SITUACIÓN FINAL PARTICIPANTE BBF

PARTICIPANTE BBF	
DATOS DESCRIPTIVOS	
Edad: 53	Grupo: A
Ocupación: Artesana	Grado de escolaridad: Secundaria
Estado civil: Casada	Dinámica personal social: hija del medio, tiene cinco hermanos. Actualmente una familia con tres hijos
DIMENSIONES DEL DESARROLLO PERSONAL	
<b>POLARIDADES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Percepción de polaridades: Identificación de fortaleza y motivación por continuar estudios técnicos, reconoce momentos en los que tuvo que afrontar la debilidad.</li> <li>Integración: Percibe una valoración positiva por parte de su hija y su yerna. Integra la experiencia del afecto por medio de su yerna.</li> </ul>	<b>AUTOCONOCIMIENTO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocimiento auténtico: Es capaz de identificarse como alguien fuerte, por convivir con su enfermedad neurológica.</li> <li>Reconocimiento de recursos personales: Refiere que su recurso principal es su nivel de empatía con las personas.</li> <li>Reconoce que su nivel de contacto afectivo le permite generar relaciones significativas.</li> </ul>
<b>DARSE CUENTA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificación de necesidades: Identifica que ha podido satisfacer sus necesidades como madre y esposa.</li> <li>Ha podido integrar sus experiencias en la radio tras haber formado parte de “reporteras populares”</li> <li>Aquí y ahora: Reconoce su condición física como un componente de sí misma, que la pone en contacto con el afecto de su familia.</li> </ul>	<b>AJUSTES CREATIVOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ajustes creativos: Ante los estudios universitarios que no pudo realizar realizó estudios a nivel técnico. Identificación de metas personales: manifiesta planes futuros en relación a continuar estudiando y formándose en el campo de la radio difusión.</li> <li>Sentido de esperanza en el futuro: manifiesta una sensación de fortaleza en relación al bienestar de sus hijos.</li> </ul>
<b>OBSERVACIONES:</b> La participante tras el proceso de intervención ha buscado apoyo psicoterapéutico individual. Llegando a trabajar aspectos relacionados con la violencia intrafamiliar de la que fue testigo en la primera infancia, además de trabajar la conflictividad conyugal con su actual esposo.	

TABLA 20. SITUACIÓN FINAL PARTICIPANTE ALH

PARTICIPANTE ALH	
DATOS DESCRIPTIVOS	
Edad: 25	Grupo: A
Ocupación: Estudiante	Grado de escolaridad: Superior
Estado civil: Soltera	Dinámica personal social: Vive con sus padres, es hija única tras el fallecimiento de su hermano en 2012.
DIMENSIONES DEL DESARROLLO PERSONAL	
<p><b>POLARIDADES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Percepción de polaridades: Identificación de una persona “soy una persona optimista, creativa, tranquila y paciente, que sabe escuchar y siempre trata de ponerse del lado de la otra persona, soy tranquila y solidaria, aunque un poco insegura” (textual)</li> <li>Integración: Se integra la polaridad seguridad-inseguridad en la participante respecto a la primera entrevista “me siento mucho mejor, más enfocada en mis estudios, el poder ser paciente me ha ayudado mucho” (Textual).</li> </ul>	<p><b>AUTOCONOCIMIENTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocimiento auténtico: Refiere que tras su última ruptura ha sido una oportunidad para establecer cambios en su vida, a pesar de que continúan algunos niveles de conflictos en el momento de la entrevista.</li> <li>Reconocimiento de recursos personales: Considera que es empática y paciente; que es alguien que puede afrontar los conflictos en el campo relacional.</li> </ul>
<p><b>DARSE CUENTA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificación de necesidades: Identifica sus estudios.</li> <li>Aquí y ahora: Refiere que puede asumir compromisos con sus objetivos, pero que le cuesta asumir riesgos aún.</li> <li>Reconoce las emociones asociadas a la tristeza que la han acompañado por la ruptura con su pareja.</li> </ul>	<p><b>AJUSTE CREATIVO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ajustes creativos: Identifica su gusto por la poesía como un recurso que le permite externalizar emociones. Identificación de metas personales: refiere metas personales, respecto a la locución radial, un negocio y una propiedad.</li> <li>Sentido de esperanza en el futuro: manifiesta mejora en el sentido de esperanza, siendo que se halla enfocada en concluir su formación universitaria.</li> </ul>
<p><b>OBSERVACIONES:</b></p> <p>La participante en el post test se muestra alegre, tranquila, aunque manifiesta que han continuado los conflictos con la ex pareja, refiere que es una situación que trata de sobrellevar a diario.</p>	

TABLA 21. SITUACIÓN FINAL PARTICIPANTE MQT

PARTICIPANTE MQT	
DATOS DESCRIPTIVOS	
Edad: 49	Grupo: A
Ocupación: Maestra	Grado de escolaridad: Superior
Estado civil: Divorciada	Dinámica personal social: Hija mayor de dos hermanos, divorciada hace 13 años, tiene dos hijas. Refiere el fallecimiento de su madre hace tres años y el fallecimiento de su padre en su infancia.
DIMENSIONES DEL DESARROLLO PERSONAL	
<b>POLARIDADES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Percepción polaridades: Reconoce la reciente superación de una situación de enfermedad como favorable, se muestra segura y comprometida con sus actividades personales de voluntariado.</li> <li>Integración: Manifiesta un cambio en relación a la percepción de los demás por medio de sus actividades de voluntariado en la que cada día la consideran más.</li> <li>Integra la salud y enfermedad, reconoce como ha respondido ante diversas adversidades en la integración de esta polaridad.</li> </ul>	<b>AUTOCONOCIMIENTO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocimiento auténtico: Se reconoce a sí misma como alguien fuerte, colaboradora, estudiosa, manifiesta que las actividades de visualización le han permitido mejorar el manejo del enojo.</li> <li>Reconocimiento de recursos personales: Identifica fortalezas en sus hijas ante las dificultades de la vida.</li> </ul>
<b>DARSE CUENTA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificación de necesidades: Identifica a su familia como la principal necesidad, la manutención de su familia.</li> <li>Aquí y ahora: Identifica que su estado de salud ha mejorado significativamente tras las actividades que desempeña en el voluntariado.</li> </ul>	<b>AJUSTES CREATIVOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ajustes creativos: Reconoce que se ha formado pese a presentar indicadores de maltrato infantil, niveles de vulnerabilidad socioeconómicos desfavorables.</li> <li>Sentido de esperanza en el futuro: manifiesta una sensación de mayor unión familiar tras la experiencia del confinamiento y se halla confiada en que la situación va mejorar.</li> </ul>
<b>OBSERVACIONES:</b> La participante en el post test, se halla tranquila y calmada, muy agradecida por la experiencia.	

TABLA 22. SITUACIÓN FINAL PARTICIPANTE JGA

PARTICIPANTE	
JGA	
DATOS DESCRIPTIVOS	
Edad: 31	Grupo: A
Ocupación: Comerciante	Grado de escolaridad: Secundaria
Estado civil: Divorciada	Dinámica personal social: Hija única, vive actualmente con su madre y su hija de ocho años.
DIMENSIONES DEL DESARROLLO PERSONAL	
<b>POLARIDADES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Percepción de polaridades: Ha mantenido el nivel de percepción positiva que tenía inicialmente. Reconoció la tristeza en relación a la salud de su madre.</li> <li>• Integración: Refiere relaciones positivas en el campo relacional, en las que la identifican como alegre, feliz, propositiva.</li> <li>• Ha integrado la tristeza.</li> </ul>	<b>AUTOCONOCIMIENTO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocimiento auténtico: Reconoce sus fortalezas y buen humor para sobrellevar el estado de salud de su madre.</li> <li>• Reconocimiento de recursos personales: Refiere que uno de sus recursos es el practicar deportes.</li> </ul>
<b>DARSE CUENTA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación necesidades: Manifiesta que sus logros se enmarcan en el ámbito deportivo, su desempeño en la radio y su desempeño como madre e hija.</li> <li>• Aquí y ahora: Se reconoce segura de sí misma, se concentra en las necesidades de su hija.</li> </ul>	<b>AJUSTE CREATIVO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación ajustes creativos ha identificado el sentido del humor.</li> <li>• Sentido de esperanza en el futuro: manifiesta una sensación de fortaleza en relación al futuro de su hija.</li> </ul>
<b>OBSERVACIONES:</b> La participante en el post test no ha mostrado cambios significativos debido a que presentaba recursos personales y el reconocimiento de polaridades, sin embargo, se pudo reforzar a nivel emocional la aceptación del estado de salud de su madre.	

TABLA 23. SITUACIÓN FINAL PARTICIPANTE RQC

PARTICIPANTE RQC	
DATOS DESCRIPTIVOS	
Edad: 25	Grupo: A
Ocupación: Nutricionista	Grado de escolaridad: Superior
Estado civil: Soltera	Dinámica personal social: Hija del medio, de familia monoparental, vive sola desde sus 18 años. Tiene dos hermanos y cuatro hermanas.
DIMENSIONES DEL DESARROLLO PERSONAL	
<b>POLARIDADES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Percepción de polaridades: Identificación de ser una persona que alcanza sus objetivos personales. Reconoce el sentimiento de soledad que ha atravesado en su formación universitaria</li> <li>Integración: Percibe una valoración aun negativa del entorno.</li> </ul>	<b>AUTOCONOCIMIENTO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocimiento auténtico: Considera que la experiencia le ha permitido conocer aspectos de sí misma en los que se ha superado.</li> <li>Reconocimiento de recursos personales: Su recurso personal es la religión</li> </ul>
<b>DARSE CUENTA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificación de necesidades: Refiere que se halla en la etapa de titulación de su segunda carrera.</li> <li>Aquí y ahora: Se refuerza con actividades académicas, y actividades en la iglesia que participa.</li> </ul>	<b>AJUSTE CREATIVO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ajustes creativos: Adaptación a diversos campos laborales. Identificación de metas planes futuros respecto al desempeño de su profesión.</li> <li>Sentido de esperanza en el futuro: manifiesta una sensación de esperanza al poder motivar a sus sobrinas.</li> </ul>
<b>OBSERVACIONES:</b> La participante en el post test se ha podido identificar más motivada en relación a sus metas personales de formación académica, además de poder identificar que sus sobrinas se constituyen en referentes de afecto y motivación.	

TABLA 24. SITUACIÓN FINAL PARTICIPANTE JQM

PARTICIPANTE JQM	
DATOS DESCRIPTIVOS	
Edad: 55	Grupo: A
Ocupación: Ama de casa/promotora comunitaria	Grado de escolaridad: Técnico
Estado civil: Casada	Dinámica personal social: proviene de familia nuclear, tiene tres hermanos y dos hermanas. Casada actualmente y tiene un hijo.
DIMENSIONES DEL DESARROLLO PERSONAL	
<b>POLARIDADES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Percepción de polaridades:</li> <li>• Se ha identificado como una persona fuerte, alegre y vivaz</li> <li>• Integración: Percibe una valoración positiva de su entorno. Niega la sensación de tristeza, sobre explicación de los problemas.</li> </ul>	<b>AUTOCONOCIMIENTO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocimiento auténtico: Se reconoce a sí misma como una persona autosuficiente. Evita el contacto con el sentimiento de tristeza.</li> <li>• Reconocimiento de recursos personales: Refiere que su recurso principal es la discreción respecto a sus problemas personales.</li> </ul>
<b>DARSE CUENTA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación de necesidades: Identifica a su familia como un logro importante.</li> <li>• Reconoce sus estudios</li> <li>• Identifica actividades de voluntariado en la promoción de actividades de incidencia en favor del derecho de las mujeres.</li> <li>• Aquí ya hora: Se reconoce motivada en un campo de actividades que desempeña en favor de las mujeres y en participación vecinal.</li> </ul>	<b>AJUSTES CREATIVOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajustes creativos: Sentido del humor.</li> <li>• Sentido de esperanza en el futuro: manifiesta una sensación esperanza en relación a sus metas personales y las metas de su hijo.</li> <li>• Manifiesta una sensación creadora en relación a la repostería y la posibilidad de crear un negocio en esa área.</li> </ul>
<b>OBSERVACIONES:</b> La participante en el post test manifiesta un estado de ánimo eufórico, refiere estar inmersa en varias actividades con respecto a la participación en las juntas vecinales, además de grupos de mujeres en busca del empoderamiento.	

TABLA 25. SITUACIÓN FINAL PARTICIPANTE YMM

PARTICIPANTE YMM	
DATOS DESCRIPTIVOS	
Edad: 43	Grupo: B
Ocupación: Comerciante	Grado de escolaridad: Técnico
Estado civil: Casada	Dinámica personal social: Hija de un grupo de cuatro hermanas y un hermano. Refiere el fallecimiento de su progenitor hace 25 años.
DIMENSIONES DEL DESARROLLO PERSONAL	
<b>POLARIDADES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Percepción de polaridades: Se identifica positivamente, en valores de independencia y actitud positiva. Ha reconocido la tristeza asociada a eventos adversos en la infancia</li> <li>Integración: ha integrado la polaridad debilidad-fortaleza.</li> </ul>	<b>AUTOCONOCIMIENTO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocimiento auténtico: Considera que la experiencia le ha podido dar un campo más amplio en relación a su autoconocimiento.</li> <li>Identifica fuerza en la superación de experiencias adversas en la infancia.</li> <li>Ha podido externalizar emocionalmente aspectos personales profundos.</li> </ul>
<b>DARSE CUENTA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificación de necesidades: Se centra en las necesidades de su familia, del trabajo y la posibilidad de reconocer la necesidad de un descanso.</li> <li>Aquí y ahora: Ha desarrollado la conciencia de quien es a partir de sus experiencias previas.</li> </ul>	<b>AJUSTE CREATIVO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ajustes creativos: Desarrollo de la fortaleza ante la carencia en la primera infancia.</li> <li>Sentido de esperanza en el futuro: manifiesta que el poder hablar del fallecimiento de su padre y su madre le ha permitido tener mejores expectativas en relación al futuro. Identificación de metas personales: manifiesta planes futuros relacionados con el estudio, y planes de negocio.</li> </ul>
<b>OBSERVACIONES:</b> La participante en el post test, ha podido expresar que el proceso principalmente le ayudo a externalizar las experiencias adversas que vivió en la infancia y el fallecimiento de sus progenitores.	

TABLA 26. SITUACIÓN FINAL PARTICIPANTE AMC

PARTICIPANTE AMC	
DATOS DESCRIPTIVOS	
Edad: 26	Grupo: B
Ocupación: Ama de casa	Grado de escolaridad: Técnico
Estado civil: Casada	Dinámica personal social: hija del medio, tiene dos hermanas y ambos padres en provincia. Vive con su esposo y sus dos hijas.
DIMENSIONES DEL DESARROLLO PERSONAL	
<b>POLARIDADES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Percepción de polaridades: Se observa cambio en la percepción personal, siendo que ahora se considera como una persona alegre que sobrelleva las situaciones difíciles por medio del humor.</li> <li>Integración: Percibe valoración de su alegría en su campo relacional. Integra el enojo y la alegría.</li> </ul>	<b>AUTOCONOCIMIENTO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocimiento auténtico: Considera que su principal fortaleza son las actividades que ha desarrollado, negocio, estudios y familia.</li> <li>Reconocimiento de recursos personales: Refiere que su familia es su principal recurso de motivación.</li> </ul>
<b>DARSE CUENTA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificación de necesidades: Identifica los estudios como un logro. Identifica su fortaleza en la creación de negocios.</li> <li>Aquí y ahora: Muestra motivación interna centrada en sus capacidades y en dios en el campo externo.</li> </ul>	<b>AJUSTE CREATIVO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ajustes creativos: sentido del humor. Identificación de metas personales: manifiesta planes futuros en relación al bienestar de sus hijas.</li> <li>Sentido de esperanza en el futuro: manifiesta una sensación esperanza respecto a sus estudios y poder darles mejores condiciones de vida a sus hijas.</li> </ul>
<b>OBSERVACIONES:</b> La participante en post test se halla eufórica, alegre, manifiesta su interés por continuar las sesiones terapéuticas en formato presencial, que según refiere ha sido muy favorable para ella.	

TABLA 27. SITUACIÓN FINAL PARTICIPANTE JCC

PARTICIPANTE JCC	
DATOS DESCRIPTIVOS	
Edad: 31	Grupo: B
Ocupación: Ama de casa	Grado de escolaridad: Superior
Estado civil: Casada	Dinámica personal social: Proviene de familia numerosa, es la hija mayor. Vive con su esposo y sus dos hijos.
DIMENSIONES DEL DESARROLLO PERSONAL	
<b>POLARIDADES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Percepción de polaridades: Manifiesta un cambio trascendental respecto a su autopercepción, pues se percibe más fortalecida, ha mejorado su estado de salud. Ha reconocido la polaridad “enfermedad-salud”</li> <li>Integración: Percibe una valoración positiva y congruente con respecto a la percepción de sí misma.</li> </ul>	<b>AUTOCONOCIMIENTO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocimiento auténtico: Refiere que el proceso le ha permitido analizar sus aspectos positivos y los que debe reforzar.</li> <li>Reconocimiento de recursos personales: Se ha relacionado de mejor manera a nivel conyugal y mantiene la fe en dios.</li> <li>Expresa sus emociones libremente en relación a la enfermedad que superó.</li> </ul>
<b>DARSE CUENTA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificación de necesidades: Ha reconocido que su familia ha sido un pilar importante, pero que ella integró aspectos de su personalidad en este campo relacional.</li> <li>Aquí y ahora: Se muestra con mayor motivación a afrontar su estado de enfermedad.</li> </ul>	<b>AJUSTES CREATIVOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ajustes creativos: Ha podido mejorar su estado de enfermedad con las actividades de respiración.</li> <li>Sentido de esperanza en el futuro: Refiere que sus niveles de ansiedad respecto a la pandemia por COVID 19 han disminuido tras la experiencia del programa.</li> </ul>
<b>OBSERVACIONES:</b> La participante en el post test manifiesta mejoría significativa, pues su estado de enfermedad y la pandemia le habían afectado a nivel emocional, sin embargo, actualmente se halla motivada y en mejor estado físico según refiere.	

TABLA 28. SITUACIÓN FINAL PARTICIPANTE MEA

PARTICIPANTE MEA	
DATOS DESCRIPTIVOS	
Edad: 65	Grupo: B
Ocupación: Enfermera	Grado de escolaridad: Técnico
Estado civil: Divorciada	Dinámica personal social: Proviene de familia nuclear siendo la hermana mayor de dos medios hermanos. Vive con su dos hijas e hijo.
DIMENSIONES DEL DESARROLLO PERSONAL	
<b>POLARIDADES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Percepción polaridades: Ha mejorado su percepción personal, siendo que se definía como renegona, a través de la experiencia se denomina como una persona capaz de afrontar.</li> <li>Integración: Ha integrado el reconocimiento de aspectos y fortalezas personales, se considera como un referente en su vida.</li> </ul>	<b>AUTOCONOCIMIENTO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocimiento auténtico: Continúa con actividades en búsqueda de conocimiento, se halla inmersa en actividades manuales.</li> <li>Reconocimiento de recursos personales: Refiere que ha podido hablar con sus hijos respecto a los indicadores de violencia intrafamiliar que vivió.</li> </ul>
<b>DARSE CUENTA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificación de necesidades: Se ha reforzado la identificación de su hogar como un logro primordial en su vida. Reconoce que ha vivencia extrema pobreza en la infancia y lo integra.</li> <li>Aquí y ahora: Se centra en el campo relacional con sus hijos, quienes le brindan la motivación para seguir adelante, según refiere.</li> </ul>	<b>AJUSTES CREATIVOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ajustes creativos: Manualidades.</li> <li>Sentido de esperanza en el futuro:</li> <li>Manifiesta interés en sus actividades, aceptación en cuanto a todas las experiencias vividas. Manifiesta el haber intentado cerrar el ciclo de conflicto con su ex pareja pero que no se h podido por diversos conflictos relacionado a la propiedad de bienes.</li> </ul>
<b>OBSERVACIONES:</b> La participante en el post test se halla de buen humor, refiere haber tratado de hablar con su ex pareja pero el conflicto de tenencia de bienes aun sería un factor interviniente. Se halla ocupada en las actividades que realiza de tejido, bordado y costura.	

TABLA 29. SITUACIÓN FINA PARTICIPANTE MEP

PARTICIPANTE MEP	
DATOS DESCRIPTIVOS	
Edad: 33	Grupo: B
Ocupación: Artesana	Grado de escolaridad: Superior
Estado civil: Soltera	Dinámica personal social: Hermana del medio, tiene dos hermanas y un hermano; vive con su madre.
DIMENSIONES DEL DESARROLLO PERSONAL	
<b>POLARIDADES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Percepción de polaridades: Ha mejora la percepción de sí misma, pero por el cuadro psiquiátrico que presenta se ha observado subidas y bajadas.</li> <li>Integración: Refiere conflictos latentes que han ido mermando sus relaciones con pares.</li> </ul>	<b>AUTOCONOCIMIENTO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocimiento auténtico: Ha podido reconocer sus habilidades manuales y su capacidad de supervivencia.</li> <li>Reconocimiento de recursos personales: Reconoce que al asumir múltiples actividades tienen múltiples posibilidades de supervivencia.</li> </ul>
<b>DARSE CUENTA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificación de necesidades: Identifica que ha podido continuar la actividad de orfebrería en los últimos meses.</li> <li>Aquí y ahora: Aun le cuesta motivarse respecto a la conclusión de actividades</li> </ul>	<b>AJUSTES CREATIVOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ajustes creativos: Realiza todo tipo de actividades manuales, tejido, orfebrería, dibujo, voluntariado. Identificación de metas personales: Continúa enfocada en el campo de la orfebrería. Ha tomado cursos con un maestro en orfebrería.</li> <li>Sentido de esperanza en el futuro: Manifiesta un sentido de esperanza positivo y negativo, le preocupa su situación laboral.</li> </ul>
<b>OBSERVACIONES:</b> <p>La participante en el post test ha mostrado un nivel de mejoría promedio, siendo que positivamente se ha mantenido en una actividad, orfebrería, pero aún le cuesta la estabilidad emocional, ligado al cuadro clínico asociado a su estado de salud.</p> <p>Se ha trabajado con la participante en sesiones individuales, en las que se ha podido cerrar experiencias adversas en la infancia.</p>	

TABLA 30. SITUACIÓN FINAL PARTICIPANTE NAA

PARTICIPANTE NAA	
DATOS DESCRIPTIVOS	
Edad: 32	Grupo: B
Ocupación: Ama de casa	Grado de escolaridad: Técnico
Estado civil: Unión libre/ concubina	Dinámica personal social: Proviene de familia nuclear, es la hija del medio. Vive actualmente con su pareja y su hija.
DIMENSIONES DEL DESARROLLO PERSONAL	
<b>POLARIDADES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Percepción de polaridades: Aun le cuesta identificarse a sí misma. Se centra en polos como la desconfianza, tristeza, enojo.</li> <li>Integración: Reconoce una sensación de desconfianza generalizada, sin embargo, tiene un vínculo afectivo con su hija y su pareja.</li> </ul>	<b>AUTOCONOCIMIENTO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocimiento auténtico: Considera que desea continuar sus estudios y se halla en la búsqueda de un trabajo que le permita ganar seguridad personal.</li> <li>Reconocimiento de recursos personales: Refiere que su recurso actual es la motivación al estudio.</li> </ul>
<b>DARSE CUENTA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificación de necesidades: Refiere que está teniendo un buen desempeño en su formación técnica en computación.</li> <li>Aquí y ahora: Se motiva a través de la figura de su hija y su pareja actual. Ha decidido buscar un trabajo que le permita desarrollar independencia económica.</li> </ul>	<b>AJUSTES CREATIVOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ajustes creativos: Ha identificado a los animés como una forma de sobrellevar los conflictos por medio de la idealización.</li> <li>Sentido de esperanza en el futuro: Identificación de metas personales: manifiesta planes futuros en relación a estudios. Refiere que ha estado presentado su solicitud de trabajo a diversos espacios, se halla esperanzada en conseguir un empleo.</li> </ul>
<b>OBSERVACIONES:</b> La participante en el post test se halla con mejor ánimo, sin embargo, los problemas estructurales respecto a la desconfianza en el entorno perduran, se le ha invitado a seguir un proceso individual, pero ha fallado a las citas programadas.	

#### **4.4.4. IDENTIFICACIÓN DE FACTORES DE FORTALECIMIENTO DE LA CATEGORÍA DESARROLLO PERSONAL TRAS LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE RECURSOS ARTÍSTICOS GESTÁLTICOS**

Tras la aplicación del programa de Recursos Artísticos Gestálticos se ha podido evidenciar factores individuales y factores que se han observado en ambos grupos. Los factores observados en ambos grupos se pueden analizar por medio de las categorías establecidas previamente.

- **Polaridades**

Las polaridades que se han observado como un factor común son la integración de enfermedad- salud; enojo- calma; sensibilidad -fortaleza.

El primer factor enfermedad – salud, nos muestra la conflictividad ante la vulnerabilidad que ejerce el estado de enfermedad, los cuadros de enfermedad identificados se enmarcan en cuadros neurológicos, ansiosos y trastornos de personalidad. Este factor inicialmente era percibido como un indicador problemático, sin embargo, al integrarlo, da lugar a poder reconocer la fortaleza ante la enfermedad y los mecanismos de protección que desarrollaron ante la vulnerabilidad y cómo afrontan la enfermedad.

Otro factor común en la integración de polaridades se observó en la integración del enojo – calma. El enojo a través de la socialización diferencial se asocia como una emoción problemática, por lo tanto, las mujeres pueden desarrollar una visión negativa del enojo, tras la integración del enojo se puede observar que reconocen la importancia de contar con recursos de gestión del enojo y como el enojo les ha permitido en algunos casos a salir de situaciones de violencia.

Finalmente se evidenció la polaridad sensibilidad- fortaleza, percibida negativamente porque puede considerarse una característica asociada a la debilidad, sin embargo, su integración muestra que la sensibilidad permite tomar conciencia de la importancia del entorno en su desarrollo personal, siendo a través de la sensibilidad la posibilidad de crear formas de contacto con seres queridos o personas importantes en su historia personal.

- **Autoconocimiento**

En la categoría del Autoconocimiento se evidencia la familia y los estudios como campos del entorno que permitieron una expresión del self auténtica y adaptativa.

Los estudios son un factor que al ser expresado da la posibilidad de reconocer las capacidades de respuesta de las mujeres, es complejo valorar los esfuerzos que realizan al ser madres, hermanas, entre otras, asumen responsabilidades que puede influir en su desempeño académico, pero vemos casos de mujeres que se han desempeñado en varias modalidades de educación, desde la técnica a la universitaria, hubo participantes que incluso incursionaron en más de dos profesiones. Esto muestra que las mujeres dan mucho énfasis a su formación individual.

El otro factor común que surgió en esta categoría en la integración del rol de la familia en la experiencia de las mujeres, en ambos grupos se tenía un gran porcentaje de madres, quienes desarrollaron un mecanismo de respuesta a las adversidades por medio de sus familias, visualizan como un motivador a sus familias, a sus hijos e hijas, a quienes les han dado prioridad, tratando de construir un mejor futuro para sus familias.

- **Darse cuenta**

Los factores comunes identificados en la categoría darse cuenta, son la integración de los la violencia familiar, de pareja y la extrema pobreza.

Varias participantes señalaron haber vivenciado extrema pobreza, cuyos efectos determinaron cambios continuos y procesos de adaptación continuos, como el cambio de domicilio o ser criadas por familias extensas. Al integrar esta vivencia se logró reconocer la posibilidad de adaptarse a diversas situaciones, además de percibir la vida con mayor fortaleza.

El segundo factor común identificado es la vivencia de maltrato infantil, del tipo físico, psicológico y sexual. Se ha observado severos efectos en el desarrollo de las participantes, cuyos efectos generaron fuertes manifestaciones a nivel emocional durante las sesiones. Su integración se favoreció por medio de la participación de grupo, que fungió como un soporte emocional y la construcción de un espacio seguro, en el que podían integrar esta parte de su historia personal.

El último factor común identificado en esta categoría fue la violencia familiar. Una de las problemáticas que ha tocado el nivel de desarrollo emocional y relacional. Varias mujeres identificaron sensación de desaliento al tener que reconocer relaciones en las que han sido violentadas de diversas formas, desde el tipo patrimonial hasta el tipo sexual. Tanto como en el anterior factor, el grupo ha sido fundamental para afianzar la integración de estas experiencias, dando lugar a mecanismos de respuesta a estas situaciones, por medio de la alianza con organizaciones de apoyo a las mujeres, además de afianzar las relaciones con los hijos e hijas, siendo la familia uno de los mecanismos de respuesta ante la violencia.

- **Ajustes creativos**

Dentro de la categoría de los ajustes creativos observados en las participantes de ambos grupos se evidenciaron: el humor, artes manuales, emprendimientos personales.

El humor es uno de los ajustes creativos como factor más frecuente que se ha observado en las participantes. Muestran la capacidad de reír para relativizar aquellas situaciones que les han causado malestar dentro de su historia personal, siendo uno de los ajustes que les ha ayudado a sobrellevar situaciones adversas.

El segundo factor identificado en la categoría de ajustes creativos se observó las artes manuales, algunas refirieron manualidades, actividades de tejido, orfebrería, estas actividades les ha permitido gestionar diversas emociones a lo largo de su vida y en algunos casos incluso llegar a ejercer microemprendimientos. Por otra parte, también se identificaron actividades relacionadas con el cine, la poesía y la locución como mecanismos de externalización y potencialización de sus propias capacidades, muchas han incursionado en estas áreas gracias a la organización a la que pertenecen y se han mostrado muy satisfechas al haberse probado que son capaces de desarrollar estas actividades.

Finalmente, como un factor común se identificó la ejecución de emprendimientos personales. En su mayoría las mujeres reconocieron que hicieron diversos esfuerzos a lo largo de sus vidas, muchas de ellas identificaron sus posibilidades, sus habilidades y lograron monetizar a través de sus habilidades, y continúan en procesos de formación. Esta capacidad nos muestra que ellas están en constantes procesos de autoactualización.

#### 4.4.5. IDENTIFICACIÓN DE EFECTOS DIFERENCIADOS EN LOS GRUPOS DE MUJERES PARTICIPANTES DEL PROGRAMA DE RECURSOS ARTÍSTICOS GESTÁLTICOS

Los grupos se establecieron de forma voluntaria, bajo los parámetros de la investigación. Se conformaron grupo A y grupo B, ambos grupos desarrollaron las mismas actividades enmarcadas en el programa de recursos artísticos gestálticos. A continuación, se detallan los cambios evidenciados en cada grupo.

TABLA 31. CAMBIOS TRAS LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA GRUPO A

GRUPO A		
CÓDIGO	CAMBIOS Y MEJORAS TRAS LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE RECURSOS ARTÍSTICOS GESTÁLTICO	OBSERVACIONES
BBF	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha podido integrar la polaridad salud enfermedad.</li> <li>• Integra el polo “debilidad”</li> <li>• Ha reconocido ajustes creativos por medio de estudios técnicos que realizo pese a la condición de enfermedad.</li> <li>• Reconoce la necesidad de afecto, cuenta con un campo relacional positivo en su familia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha referido enfermedad del tipo neurológico</li> <li>• Ha solicitado sesiones individuales durante el desarrollo del programa.</li> </ul>
ALH	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha reconocido la polaridad inseguridad - seguridad</li> <li>• Integra cambios a nivel emocional respecto a un proceso de duelo</li> <li>• Reconoce recursos en el ámbito de la poesía y escritura</li> <li>• Externaliza emociones de tristeza y cierra gestals respecto a la relación de pareja.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afronto un proceso de duelo por separación durante la aplicación del programa.</li> </ul>
MQT	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha integrado polaridad maltrato-protección</li> <li>• Cerro gestals abiertas respecto a eventos adversos en la infancia.</li> <li>• Reconoce sus estudios como un ajuste creativo y procesos de voluntariado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proceso muy significativo en relación a recuerdos de la infancia.</li> </ul>
JGA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha podido integrar la polaridad debilidad -</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manifestó el afrontamiento a la</li> </ul>

	<p>fortaleza.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Experimento emociones de tristeza e integro el miedo a perder a su madre.</li> <li>• Identifica recursos personales en el deporte.</li> <li>• Su ajuste creativo es expresado por medio del humor.</li> </ul>	<p>enfermedad critica de su madre durante el desarrollo del programa.</p>
RQC	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha identificado la polaridad soledad-compañía.</li> <li>• Recursos personales centrados en la fe evangélica.</li> <li>• Ajuste creativo de fortaleza ante la adversidad.</li> <li>• En el campo relacional sus sobrinas son un soporte emocional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No se desarrolló un proceso de integración.</li> </ul>
JQM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha mostrado dificultades en la integración de la polaridad debilidad.</li> <li>• Su alegría es un recurso personal en su campo relacional.</li> <li>• Se activa por medio de cursos, actividades en grupo con otras mujeres.</li> <li>• Evitación del contacto con la emoción tristeza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No se logró las expresiones emocionales con libertad.</li> </ul>

El grupo A se estableció con participantes más activas, cuyas participaciones se enmarcaron siempre de forma dinámica, y se logró establecer un nivel de confianza alto entre las mujeres, fungieron como elementos de apoyo ante problemáticas altamente sensibles, como las experiencias de violencia, maltrato infantil y pobreza. Dentro de este grupo hubo tres participantes que mantenían el buen humor dentro del grupo, hubo interacciones de apoyo y acción continua, además de predisposición a los experimentos planteados, muchas veces fue difícil concluir a tiempo ya que su participación era muy activa.

TABLA 32. CAMBIOS TRAS LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA GRUPO B

<b>GRUPO B</b>		
<b>CÓDIGO</b>	<b>CAMBIOS Y MEJORAS TRAS LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE RECURSOS ARTÍSTICOS GESTÁLTICO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
YMM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Integración de polaridad debilidad -fortaleza</li> <li>• Darse cuenta de experiencias de maltrato infantil.</li> <li>• Ajuste creativo en el desarrollo de fortaleza física y emocional.</li> <li>• Su familia y su fe configuran un campo relacional de seguridad y protección.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Experiencias de maltrato infantil en la adolescencia temprana.</li> </ul>
AMC	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Integración de la polaridad tristeza-alegría.</li> <li>• Darse cuenta de formas de respuesta ante la búsqueda de independencia económica</li> <li>• Ajuste creativo por medio del humor</li> <li>• Recursos personales a nivel relacional, en el campo concibe a su familia y sus estudios como respuesta sus necesidades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No se observan.</li> </ul>
JCC	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Integración de la polaridad salud - enfermedad.</li> <li>• Reconocimiento de necesidades en el logro de estudios superiores a pesar de antecedentes de pobreza.</li> <li>• Integración de recursos personales en el campo relacional con sus hijos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha manifestado un estado emocional depresivo en el momento inicial de aplicación del programa.</li> </ul>
MEA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocimiento de gestals abiertas en relación al polo pobreza.</li> <li>• Identifica de recursos personales en las habilidades manuales.</li> <li>• Integra un campo relacional en la que expresa afecto hacia sus hijos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No se logró un proceso de integración en relación a la polaridad pobreza-riqueza.</li> <li>• Idéntico gestals abiertas en relación a antecedentes de violencia familiar que requiere trabajo individual.</li> </ul>
MEP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce sus polos de agresividad e impulsividad.</li> <li>• Identifica fluctuaciones en la experimentación de sus emociones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manifestó un cuadro clínico psiquiátrico.</li> <li>• Solicito un abordaje individual paralelo a la aplicación del</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha podido concentrar sus recursos personales en las habilidades manuales</li> <li>• Sus ajustes creativos son de respuesta reactiva</li> </ul>	programa.
NAA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce el polo de desconfianza, enojo y tristeza.</li> <li>• Ha mostrado dificultades en la capacidad de integración y la conciencia autentica del sí mismo.</li> <li>• Se concentra en el campo relación con su hija y esposo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No hubo un proceso significativo.</li> <li>• Ha referido antecedentes de maltrato infantil, sin embargo, se evidenciaron resistencias como ajuste creativo.</li> </ul>

En el grupo B establecer la confianza y la participación del grupo fue difícil inicialmente. Hubo una participante que mostro continuas dificultades para establecer contacto. Además, que en el grupo varias participantes habrían sufrido experiencias adversas en la infancia. Poder contener e integrar al grupo fue un reto. Uno de los factores que ayudo fue el poder favorecer el rol de una de las participantes que había sobrellevado estas experiencias por medio de la resiliencia. Asimismo, el encuentro grupal permitió que se pueda concretar la confianza entre ellas y fluyo finalmente un clima muy cálido. Se trabajo de forma individual con la participante que tenía dificultades para establecer el contacto y finalmente se afianzó el grupo como un espacio de confianza.

## **4.2. ANÁLISIS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE RECURSOS ARTÍSTICOS GESTÁLTICOS**

### **4.2.1. DESARROLLO DEL PROGRAMA POR SESIONES**

Tras la aplicación del pre test por medio de las entrevistas individuales, se ha conformado dos grupos denominados Grupo A y Grupo B, con quienes se desarrollaron sesiones grupales por la plataforma virtual zoom, una vez por semana horario de 20:00 a 21:30. Logrando un trabajo de tres meses, dando lugar a la ejecución de 12 sesiones. Con las 12 participantes que fueron consecuentes en el proceso de intervención.

El trabajo de campo se desarrolló con las mismas actividades en cada grupo, por lo cual se hará una descripción breve de los hallazgos por sesión durante la intervención desarrollada en los tres meses de aplicación.

#### **SESIÓN 1**

- **GRUPO A**

La sesión consistió en la presentación del programa de intervención y los objetivos del programa, se dio a conocer el consentimiento informado de forma y se procedió a realizar la dinámica de presentación, con la identificación de un animal que represente a cada participante.

A continuación, se describe indicadores significativos de cada participante:

BBF. Me identifico con un caballo, porque es un animal cariñoso, como yo que siempre doy cariño a los demás.

ALH. Me identifico con un águila que es capaz de volar a todos partes y puede ser libre.

MQT. Me identifico con un camaleón que puede estar en todas las circunstancias bien protegido.

JGA. Me identifico con un gato, porque es un animal inquieto, saltarín y juguetón, pero también es cariñoso.

RQC. Me identifico con un conejo porque puede saltar alto y además puede escaparse rápido del peligro.

JQM. Yo sería un águila que vuela muy alto, porque es un animal así imponente que no se deja con nada.

Posteriormente se realizó una dinámica lúdica, con la finalidad de romper el hielo entre participantes.

Las participantes pueden manifestar y reconocer aspectos positivos de sí mismas a través del símbolo que representa su animal favorito. A su vez llegan a determinar un campo de relación a través de juego, que permite la soltura y autenticidad.

- **GRUPO B**

A continuación, se describe indicadores significativos de cada participante:

YMM. Me identifico con un águila que puede sobrellevar los problemas siempre volando más alto.

AMC. Me identifico con un conejo porque es bonito y juguetón.

JCC. Me identifico con un pez que puede moverse en un gran río y puede irse lejos.

MEA. Me identifico con un colibrí que tienen mucha energía, pero que también puede ser muy débil.

MEP. Sería un águila también, porque podría volar muy lejos de aquí.

NAA. No sería ningún animal.

Las participantes del grupo B, mostraron mayores dificultades para mostrar confianza y autenticidad. Hubo una participante que no quiso participar y se mostró evitativa durante la sesión (NAA).

## **SESIÓN 2**

La sesión consistió en favorecer el proceso de “darse cuenta” por medio del contacto con el rostro. Y la técnica expresiva de dibujo espontáneo.

- GRUPO A

A continuación, se describe indicadores significativos de cada participante:

BBF. La parte que más me gusta de mi rostro es mis ojos, porque son llenos de luz a pesar de tanto que he llorado en la vida.

ALH. Me gusta mucho mi sonrisa...siento que estos días no está mi sonrisa, pero un día volverá a brillar.

MQT. A mí me gusta mi nariz, porque es diferente, puede que no sea finita o respingada, pero muestra fortaleza como yo.

JGA. Me gusta mi sonrisa, porque es grande y siempre me acompaña y ha estado conmigo en los momentos más difíciles de mi vida.

RQC. A mí me gusta mi cabello, porque es largo y delgadito.

JQM. A mí igual me gusta mi cabello porque es rebelde, loco, alborotado, siempre alegre con el viento.

Posteriormente se realizó un trabajo enfocado en ALH, quien mostro momentos de congoja durante la sesión, el grupo intervino favorablemente en respuesta a la situación emocional. Se retroalimentó a la participante y se cerró la sesión con una técnica de visualización.

- GRUPO B

A continuación, se describe indicadores significativos de cada participante:

YMM. Me gusta mi sonrisa, porque es grande, y puede mostrar fortaleza cuando yo ya no puedo, a veces solo me queda sonreír.

AMC. Yo igual diría que mi sonrisa me gusta más, porque siempre estoy alegre o trato de estar siempre alegre, sonreír y estar feliz con mis hijitas.

JCC. A mí me gustan mis ojos, porque son los que me permiten ver a mis hijos día a día crecer y eso es lo más bonito de mi vida, quisiera que nunca yo les falte.

MEA. Me gustan mis cabellos, porque son la representación de mis años de experiencia, de todo lo que he vivido y todo lo que agradezco a dios.

MEP. Me gusta mi sonrisa, porque es bonita y muchos me han dicho que es contagiosa.

NAA. No me gusta nada. La verdad no creo que haya algo bonito en mí.

Las participantes del grupo B, en general participaron de la sesión de forma reflexiva, se trabajó con JCC, quien mostro momentos de labilidad emocional, debido a que asocia su situación actual de enfermedad como una situación amenazante para poder proteger a sus hijos.

### **SESIÓN 3**

La sesión consistió en favorecer el proceso de “darse cuenta” por medio del contacto corporal, y la técnica de expresión a través del dibujo. Para finalizar la sesión de trabajo a nivel corporal a través de la sensación corporal.

- **GRUPO A**

A continuación, se describe indicadores significativos de cada participante:

BBF. He sentido una luz en mi cuerpo que ha ido subiendo poco a poco, también he sentido un calor como en las piernas. Mi color elegido sería el anaranjado que es como me he sentido.

ALH. Me ha gustado mucho el ejercicio porque siento que he podido estirar mi cuerpo, está un poco adolorido porque por mis estudios estoy durmiendo poco. Mi color sería el celeste, porque he sentido mucha calma.

MQT. La verdad a mí me ha costado un poco el ejercicio, mi mente se fue a otro lado...no puede hacerlo bien creo.

JGA. Me ha ayudado a reconocer a mi cuerpo, siento que mi cuerpo es lo que me sostiene en la tierra y me da fuerza para seguir, mi color es el amarillo de alegría.

RQC. Yo me confundí un poco con la música, como que se entrecortaba, debe ser por mi internet. Pero elegí el color morado que es el que más me gusta.

JQM. A mí me ha llevado mi mente al infinito y más allá, me siento bien relajada, como si mi cuerpo pudiera descansar del día pesado que tuve y ahora se siente bien relajado siempre.

Para finalizar la sesión se realizó la técnica del masaje corporal, auto aplicado, que permitió consolidar la conciencia de la percepción corporal, sin embargo, debido a que la sesión no es presencial, ha sido complejo determinar que todas las participantes siguen el ejercicio adecuadamente.

- GRUPO B

A continuación, se describe indicadores significativos de cada participante:

YMM. El ejercicio me ha permitido descansar un momento y eso que estoy en mi trabajo donde hay mucho estrés. Mi color elegido sería el blanco, porque sentí mucha calma y paz.

AMC. Yo sentí que me dormía, les estaba siguiendo bien al principio y luego creo que me dormí.

JCC. A mí me gustó mucho el ejercicio, me ayudo a relajarme y a respirar, sentí cada parte de mi cuerpo y siento que estoy más fuerte. Mi color elegido fue el azul que es mi color.

MEA. Me ha gustado el ejercicio...siento que es algo que puede ayudarnos a estar mejor, me ha gustado como he ido sintiendo todo mi cuerpo y yo vi varias luces más que todo.

MEP. Me ha dado un poco de miedo al principio, pero luego seguí el ejercicio, y vi muchos colores de diferentes tipos, que venían a mi cuerpo, fue muy divertido para mí.

NAA. Yo no hice el ejercicio, aquí en mi casa no se puede.

Para finalizar la sesión se realizó la retroalimentación en torno a la importancia de la conciencia corporal y las sensaciones que emite el cuerpo para denotar necesidad.

Respecto a la participante NAA, se pidió conversar con ella a nivel personal. Refiero que tienen bastantes problemas actuales y que no confía en general en las personas. Se trató de motivar a su participación activa y se le invitó a sesiones individuales.

## SESIÓN 4

La sesión consistió en favorecer el darse cuenta a nivel corporal por medio de técnicas narrativas mediante la poesía y el trabajo corporal con la dinámica el capullo, para favorecer el reconocimiento de límites personales. Para finalizar se elaboró dibujos de la experiencia que fueron compartidos en plenaria y retroalimentación.

- GRUPO A

A continuación, se describe indicadores significativos de cada participante:

BBF. Me he sentido muy bonito, muy protegida, no quería salir de mi capullo. Pero al final me volví una hermosa rosa roja.

ALH. A mí también me ha costado salir del capullo, me sentía muy cómoda adentro de la tierra, sentía que podía descansar

MQT. A mí me ha gustado ser una pequeña semilla, me recordé mucho de cuando yo vivía en Yungas y había mucha naturaleza y era muy bonito esa época en mi vida. Yo era como un pasto que salía por todo lado y crecía con la lluvia.

JGA. Para mí fue muy lindo la experiencia de crecer y crecer, yo me convertí en una gran rosa, así toda hermosa que irradia un aroma agradable para todos los que le acompañan.

RQC. A mí me hizo recuerdo a cuando hay que hacer la chacra en el campo, eso un poquito me ha hecho recordar, pero no he podido imaginarme mucho la verdad.

JQM. Yo estaba feliz en la tierra como cuando ya era flor, yo era un gran girasol así sonriente como siempre soy no, alguien activa que esta de aquí para allá.

En esta sesión se ha observado que la participante MQT, manifiesta recuerdos significativos en la infancia, pero que aún no está lista para abordar porque niega la emoción que se presenta ante estos recuerdos.

- GRUPO B

A continuación, se describe indicadores significativos de cada participante:

YMM. Yo me sentí muy bien siendo un capullo, sentí como poco a poco he ido creciendo y lo comparo un poco con mi vida que he ido poco a poco superando los obstáculos que la vida me ha dado.

AMC. Yo me he sentido muy bonito eso nomas serias.

JCC. Me ha gustado mucho como siempre el ejercicio, he sentido mucha tranquilidad en mi cuerpo y como que me he sentido muy reconfortada, me he quedado más tiempo en la tierra porque siento que necesitaba recobrar mis fuerzas.

MEA. Me ha gustado el ejercicio...pero la verdad es que esta vez me he dormido, y me ha costado mucho levantarme cuando decía que volvamos aquí.

MEP. Yo he disfrutado el ejercicio y dibuje un cactus porque es una platita que me representa porque es fuerte y florece en el desierto.

NAA. Yo le quisiera mostrar mi dibujo a usted nomas por favor.

Para finalizar la sesión se realizó la retroalimentación en torno a la importancia de la conciencia corporal y se realizó el cierre del trabajo corporal con el reconocimiento de límites corporales. Se ha podido identificar un avance con respecto a la participante NAA, quien si bien no participa a nivel grupal asiste a las sesiones y realiza la actividad de forma interna.

## **SESIÓN 5**

La sesión consistió en trabajar raíces y polaridades. Inicialmente dar apertura al manejo de límites y dar pie a la actividad central con la evocación a recursos personales. El ejercicio además permitió promover el “darse cuenta”.

- GRUPO A

A continuación, se describe indicadores significativos de cada participante:

BBF. Yo he podido sentir que he ido afrontando poco a poco los problemas que he tenido en la vida. Siento que soy una persona fuerte, pienso que lo que más me ayuda a ser fuerte son mis hijos, que siempre son muy cariñosos conmigo.

ALH. Yo he dibujado a mis papás, quienes me apoyan y me cuidan siempre, aunque yo no esté del todo bien, ellos están ahí para mí.

MQT. Para mí, mi fuerza son mis hijas, quienes me llenan de orgullo, yo diría que ellas son mi apoyo más importante en estos momentos, y quienes me sostienen y me motivan a seguir trabajando día a día.

JGA. Mi fuerza es mi mamá, que siempre ha estado ahí conmigo en las buenas y en las malas, justo ella está enferma estos días y me preocupa la situación.

RQC. Para mí la mejor fuerza es dios, porque es quien nos ha dado vida y quien nos cuida, para mí siempre ha estado dios y yo tengo fe en que siempre va cuidarme y guiar mis pasos.

JQM. Mi mayor fuerza y motivación es mi hijo y mi esposo, pero yo diría que también yo soy mi apoyo, porque soy una mujer fuerte y luchadora.

En esta sesión se ha podido identificar que los recursos identificados por las participantes generalmente se centran en un familiar cercano a ellas, los hijos, la madre, la pareja, quienes pueden llegar a representar como un recurso externo al que pueden recurrir en los momentos en los que deben afrontar dificultades.

- GRUPO B

A continuación, se describe indicadores significativos de cada participante:

YMM. Mi gran fortaleza en mi papá que me guía desde el cielo, a pesar de que lo perdí cuando era niña, él era alguien que me cuidaba y creía en mí, me dio mucha fortaleza en esta vida.

AMC. No para mí definitivamente quienes me motivan a seguir son mis hijas, ellas me alegran mi vida, le han dado un sentido a mi vida. Y yo quiero ser mejor por ellas.

JCC. Yo veo fuerza en mí, desde que era niña y cuando falleció mi papá he visto como es la vida de dura y yo apoyé a mi mamá, era alguien que no tenía tiempo para jugar, me hice cargo de mis hermanitos, y salimos adelante.

MEA. Mi madre ha sido un gran apoyo en mi vida, si bien ella no contaba con los recursos económicos, era alguien que me comprendía, mi papá era alguien muy frio y tosco, a quien no le podías decir nada.

MEP. Para mí también sería mi mamá, aunque ella aun no haya superado el dolor que ha vivido por el maltrato de mi papá, yo trato de que se perdonen, pero bueno. Ella de todas formas ha estado allí para mí y mis hermanos.

NAA. Yo no tuve a nadie, mis papas jamás me apoyaron, no me querían hacer estudiar...no tuve amigas en la escuela, me hacían bullying. Yo no encontré ese apoyo que dicen las compañeras, solo mis tías un poco me apoyaron, pero no siempre como los papás.

La sesión con el grupo B se tornó bastante emotiva, porque se tocaron los temas de fallecimiento de progenitores en dos participantes y la ausencia de las figuras parentales en un caso. Ante ello se reforzó bastante la retroalimentación grupal y se pudo trabajar con la participante NAA, quien no ha sido muy participativa, en esta sesión pudo dar a conocer más aspectos de sí misma.

## **SESIÓN 6 y 7**

La sesión consistió en favorecer el reconocimiento de polaridades respecto a la socialización diferencial entre hombres y mujeres a través de la técnica del juego de roles o técnica teatral en el cual se pedida representar una familia en un día a día cotidiano.

Se inicio con la dinámica de expresión del aquí y ahora, dinámica de visualización “mi globo de protección”

- **GRUPO A**

A continuación, se describe indicadores significativos de cada participante:

BBF. Ha desarrollado el rol de la madre, expone una madre muy sacrificada que pide apoyo de su esposo.

ALH. Ha representado el papel de la hija menor, quien cuida a la madre y muestra cariño hacia la misma.

MQT. Ha representado el papel del padre, como una figura poco solidaria con la madre.

JGA. Represento el rol del hermano mayor, como una figura de protección, alternativa al padre.

RQC. No participo en la sesión.

JQM. Reflejo el rol de la tía, como una figura de protección y apoyo a la madre.

En el grupo en general se percibió dificultades para poder organizarse, es por ello que llevo dos sesiones de trabajar el tema de polaridades a través de la socialización diferencial. Se hizo una ronda de reflexión para finalizar la sesión.

- GRUPO B

A continuación, se describe indicadores significativos de cada participante:

YMM. Represento la figura de la madre, con la idea de una persona que pide ayuda a los hijos y al padre ausente.

AMC. No participo en la sesión.

JCC. Represento a un hijo, con características conflictivas.

MEA. No participo en la sesión.

MEP. Represento a un hijo con características conciliadoras.

NAA. Represento a la figura de un padre ausente, que no tenía ninguna responsabilidad dentro de la casa.

En el grupo B, la organización y fluidez de la representación de roles fue fluida, dando lugar a que cada participante puede reflejar aspectos personales en conflicto. Por ejemplo, quien había referido tener padres ausentes se dio la oportunidad de hablar del tema a través de la representación de la figura de un padre ausente.

## SESIÓN 8

La sesión consistió en favorecer el reconocimiento de recursos personales en la integración de la dinámica de expresión “mi lugar seguro”, que se centró en identificar un espacio seguro y poder expresarlo en una obra gráfica.

- GRUPO A

A continuación, se describe indicadores significativos de cada participante:

BBF. Mi lugar seguro es mi casa, donde tengo a mi familia, mis hijos y puedo sentirme en paz, sobre todo con mis hijos que me acompañan siempre.

ALH. Mi espacio personal es un lugar mágico, en el que solo yo puedo estar y estoy tranquila es como un lugar en un bosque lleno de árboles que son altos y verdes.

MQT. Mi lugar seguro es un lugar con muchos árboles, flores, montañas, me recordó mucho a cuando vivía en Yungas...allí yo me sentía muy seguro, me sentía feliz y sentía que todo puedo lograr.

JGA. Mi lugar seguro es como una casa redonda donde hay mucha luz, esta mi hija y mi mamá y estamos viendo televisión y riendo.

RQC. Yo pensé que el lugar más seguro es el cielo, donde nos espera el señor, nos da paz, aquí en la tierra no creo que haya un lugar seguro, solo al lado de dios.

JQM. Mi lugar seguro era pues bello con pajaritos en el cielo, había pasto verde bien verde, y yo estaba así durmiendo en mi árbol, con sobra y comiendo unos duraznos.

La sesión reforzó la posibilidad de encontrar un recurso de apoyo personal a través de la visualización. Se trabajo además con la participante MQT, quien se mostró lável al momento de explicar su lugar seguro, siendo que refiere una infancia difícil de asimilar. El grupo retroalimentó positivamente a la participante.

- GRUPO B

A continuación, se describe indicadores significativos de cada participante:

YMM. Me imagine un lugar muy tranquilo donde había agua cristalina que corría por el suelo y yo sentía como el viento estaba tranquilo y yo me sentía tranquila como el viento.

AMC. Yo fui a un pueblito que fui con mis papas cuando era niña, no me acuerdo que se llamaba, pero era un pueblo con montañas y bien verdecito era el pasto, allí estaba yo con mis hijitas.

JCC. Yo me acorde cuando mi papá vivía y era como verlo de nuevo, y caminamos juntos por un lugar lleno de árboles, y había un camino muy bonito que era suave, me sentí muy feliz.

MEA. Yo me imagine un lugar lleno de flores y pajaritos, y había un sol bien grande que me daba calor.

MEP. Me he quedado en mi cuarto, si bien a veces me peleo con mis hermanas, yo siento que mi cuarto es seguro para mí, aquí está todo lo que me gusta, mis cosas, aunque están por aquí y por allá, yo me siento bien en mi desorden.

NAA. Yo no me pude imaginar nada.

La sesión se desarrolló positivamente, a pesar de que se expresaron recuerdos de familiares que habían fallecido, las expresiones en la etapa de retroalimentación se centraron en que estos familiares llegan a ser guardianes o compañeros que perduran en el recuerdo de cada participante.

### **SESIÓN 9 y 10**

Las sesiones se centraron en la integración de la historia personal de vida, para poder trabajar la integración de recursos y el cierre de Gestalt. Se ha desarrollado a través de la técnica “la línea de mi vida”, en el cual se identificaban momentos importantes de la historia personal plasmando la integración en una obra gráfica con la técnica del collage.

- GRUPO A

A continuación, se describe indicadores significativos de cada participante:

BBF. Bueno mi historia es un poco triste, yo crecí más que todo al lado de mi mamá porque mi papá era malo, era alguien a quien no podías acercarte, tomaba mucho y era violento...yo la verdad no quería casarme, pero mi esposo mucho me buscaba y le dije ya nos casaremos, era algo que quizás es complicado. Yo hubiera querido estudiar, pero no pude, porque tengo una enfermedad de la cabeza, me desmayo y me olvido las cosas. Ahora solo mi hija me apoya, ella está conmigo y me da ánimos.

ALH. Mi historia es nomas tranquilas, lo único que sentía de niña es que estaba lejos de mis papás, en el sentido que no podía hablar con ellos porque trabajaban a diario, pero estuvieron allí para mi quizás cuando los necesitaba no tanto, pero estaban conmigo.

MQT. Mi historia es igual que BBF, muy triste, porque mi papá falleció yo tuve que cuidar a mi familia, mi mamá no contaba con recursos y me mando a los Yungas, allí yo crecí con mis tías, y había una profesora muy mala que me trataba mal, yo lloraba, pero no tenía a quien contar, casi las tías no son lo mismo, yo por eso lucho por mis hijas.

JGA. En mi caso creo que he sido afortunada, mi familia era pequeña, solo con mi mami crecí y bueno luego tuve a mi hijita, su papá no se quiso hacer cargo, pero creo para mí me hizo un favor, porque ahora estamos tranquilas, solo el tema de la salud de mi mamá me preocupa, no quisiera perderla, pero sé que es parte de la vida, sé que es algo que todos vamos a afrontar un día.

RQC. Bueno yo no crecí con mis papás, me vine muy jovencita del campo y trabaje y estudie, es triste recordar, porque no es tan bonito, claro ahora sé que mis sobrinitas me quieren y quieren ser como yo, pero ha sido difícil.

JQM. Bueno compañeras en mi caso también he tenido momentos difíciles, sé que no parece porque siempre ando alegre, pero bueno también he vivido cosas difíciles, solo puedo decirles que debemos salir adelante, que no debemos dejarnos vencer, que tenemos a nuestros hijos que nos reconfortan.

Las sesiones fueron muy emotivas por lo cual se desarrollaron en dos partes, con momentos de trabajo con cada una de las participantes a través de la retroalimentación del grupo y las técnicas de visualización.

La sesión final se centró en identificar los recursos personales de cada una para poder afrontar estas situaciones difíciles, dando lugar a que la experiencia pueda movilizar el contacto con el nivel interno de cada una.

- GRUPO B

A continuación, se describe indicadores significativos de cada participante:

YMM. Bueno yo era una niña feliz hasta que falleció mi padre, él era muy buen hombre, como los que no hay hoy en día, siento que desde su partida mi vida cambio mucho, sufrí violencia sexual, trata de matarme dos veces, y sentía que la vida no tenía ningún sentido, pero conocí a dios que me reconforto y gracias a dios estoy viva hoy y puedo contarles mi historia.

AMC. Bueno en mi caso fue complicado por el lado de que con mis hermanas a veces había muchas peleas, yo las quiero a mis hermanas, pero ellas no me apoyaron como yo les apoye, eso quizás es lo que me gustaría saber resolver, porque si bien tengo a mis hijitas, soy un poco rencorosa y no les puedo perdonar a mis hermanas.

JCC. Bueno a mí me paso en mi vida como a YMM, porque de mí también falleció mi papá como les comenté alguna vez, yo era una niña muy mimada que lo tenía todo, pero cuando él se fue mi vida cambio, teníamos que buscar con mi mamá como sobrevivir, yo no disfrute mi infancia porque tenía que trabajar y estudiar y así era mi vida. Me esforcé por estudiar mi carrera, y ahora estoy un poquito enferma, eso me preocupa, yo no quisiera faltarles a mis hijos nunca.

MEA. Bueno en mis tiempos la vida era complicada, antes no estaba bien visto que se separen las parejas y pues yo me separe, porque mi esposo era muy borracho, me golpeaba, no me daba dinero y pues me fui de su casa, pero realmente llegue a dormir en un colchón con mis tres hijos, y a buscar comida en la basura...mi madre estuvo allí, quizás no con

dinero, pero me apoyo con su compañía. Ahora no quisiera guardarle rencor al ñato, por eso también los puede ver a sus hijos.

MEP. En mi familia hay mucho dolor porque mi padre era muy violento, yo recuerdo que la pasamos muy mal de niños porque no había que comer, entonces ahora yo siento ese miedo de no poder hacer nada con mi vida, de quedarme quizás con esa mentalidad de pobre, a veces trata de conseguir un trabajo y no puedo, lo dejo y siento muchas veces que no sirvo para nada.

NAA. En mi caso bueno mis papás nunca estuvieron conmigo, ahora quieren apoyarme, pero no quiero, porque no estuvieron cuando yo les necesitaba, eran que antes me den cariño, ahora ya no. Yo prácticamente me crié sola, son unas tías, y luego tuve mi hija, su papá me dejó, pero luego conocí a mi pareja, él me apoya, me dice que estudié y solo él ahorita es quien quizás es mi familia para mí.

Ambas sesiones muy emotivas mostraron dos factores comunes, el fallecimiento o ausencia de la figura paterna, antecedentes de violencia intrafamiliar, violencia sexual y de un sistema de pobreza que configura un campo de sobrevivencia.

Para finalizar se trabajó con cada miembro del grupo en el reconocimiento de recursos personales, y la mayoría pudo identificar aspectos de fortaleza.

## **SESIÓN 11**

Considerando la movilización emocional de las sesiones previas se consideró modificar el programa para poder centrarse en los recursos personales que permitan la integración de las historias de vida. En esta sesión se fomentó un sentido de esperanza a través de la dinámica “mi escudo personal” que contempla cuatro dimensiones: físico, mental, emocional y social familiar.

- **GRUPO A**

A continuación, se describe indicadores significativos de cada participante:

BBF. Lo que más me gusta de mi físico es mis ojos que me permiten ver a mi familia, tengo muchos sueños, quiero seguir estudiando y formar parte de la radio, soy una persona

que se siente que muy emocional, pero lo más importante es mi familia, mi hija y mi yerna con quienes tengo mucho cariño.

ALH. Me gusta como dije la primera vez mi sonrisa a nivel físico, a nivel emocional diría que soy alguien alegre que a pesar de todo sale adelante, a nivel de mis sueños yo quiero acabar mis estudios y trabajar; y en la parte de mi familia, están mis papás.

MQT. Bueno en mi caso mi fuerza está en mis pies, que me han llevado a todo lado; me considero una persona cariñosa, y quiero que mis hijas sean grandes, por eso yo les motivo a hacer voluntariado, ellas son mi mayor fuerza.

JGA. Me encanta mi sonrisa, es mi forma de expresar lo agradecida que estoy con la vida; a nivel de mis emocionales diría que soy una persona fuerte, alguien que siempre ve el lado positivo de la vida, a pesar de todo; en mis sueños yo diría que mis proyectos me motivan, quiero conocer distintos países con mi hijita. Y mi hijita es mi gran tesoro en esta vida.

RQC. No me considero así bonita, pero si algo me gusta es mi cabello; a nivel de las personas que me motivan diría mis sobrinas; lo que sueño es trabajar en una oficina y bueno soy muy llorona.

JQM. Yo me amo mucho, desde mi último pelo hasta mis pies, soy alguien muy alegre que sueña y bueno hace todo por las mujeres, me meto a todo eso del activismo para mujeres y me siento feliz. Mi familia es importante para mí, sobre todo mi hijo.

- GRUPO B

A continuación, se describe indicadores significativos de cada participante:

YMM. A nivel físico me gustan mis manos, porque me han permitido trabajar y salir adelante; mi gran fuerza ha sido dios, que me ha permitido seguir viviendo día a día, quiero seguir estudiando, pero bueno debo pensar en mis hijos primero. Y veo que soy una persona fuerte que sale adelante en los momentos más oscuros.

AMC. Mi mejor parte de mi es mis ojos y mi sonrisa, porque siempre estoy alegre, aunque este triste yo soy alegre, y mis hijitas a quienes les quiero dar lo mejor, por ellas sigo estudiando y quiero que ellas se sientan orgullosas de mí.

JCC. Yo veo que soy una persona fuerte que ha sabido superar la enfermedad, estaba muy mal y ahora me siento mejor; siento que soy alguien que puede dar mucho amor y ese amor es para mis pequeños que siempre me acompañan y me dan la motivación de seguir adelante.

MEA. Bueno como ya estoy vieja que podría decir, he vivido de todo, pero lo que más valoro en esta vida son mis hijos, que mis hijos son buenas personas que no hacen mal a nadie y que son mis guías también en esta vida.

MEP. Me gusta mi sonrisa, también que soy una persona soñadora, quisiera lograr tener mi propio taller, solo el tema económico me frena y bueno tengo mis gatos que son mejores que las personas.

NAA. Solo diría que mi hija y mi pareja me apoyan en esa vida.

Las sesiones se desarrollaron como una forma de integrar el cierre de Gestalt abiertas tras el proceso de identificación de la historia personal, se ha desarrollado positivamente generando el reconocimiento de recursos personales y familiares.

Algo que resalta de las sesiones es que se ha podido identificar a los hijos como un recurso de motivación personal, además de los estudios como la posibilidad de superarse y poder marcar un camino para sus seres queridos.

## **SESIÓN 12**

La sesión de cierre se llevó a cabo en formato presencial, por motivación de cada participante y con las medidas de bioseguridad. Se conformaron los grupos en los horarios de mañana y tarde. En esta sesión se logró trabajar con el modelado de arcilla la actividad “modelando mi camino” que consistía en identificar un sueño personal.

- **GRUPO A**

A continuación, se describe indicadores significativos de cada participante:

BBF. Lo que yo más deseo es poder estudiar, por eso hice este libro que es un libro donde yo puedo encontrar todos los conocimientos de la vida y así ser feliz.

ALH. Yo realice una mariposa que representa mi camino en este proceso, porque inicie con una mentalidad de que ese chico era todo para mí, pero ahora veo que hay otras cosas importantes en mi vida como mi familia y mis estudios.

MQT. Yo realice a mis hijas y a mí, porque somos una familia que nos amamos mucho, que salimos juntas hacia adelante y nos acompañamos en esta vida. Ellas son mi principal orgullo y meta.

JGA. Bueno yo hice un árbol porque representa mi crecimiento personal, siento que cada día soy un árbol cada vez más fuerte y que tiene muchos frutos que dar.

RQC. Yo no sabía bien que hacer y bueno me hice a mí nomas, porque pienso que soy mi propia fuerza porque salí adelante sola y puedo seguir haciéndolo.

JQM. Yo quise hacer mi panadería, que es uno de mis sueños, tener mi propia panadería y vender ricas cosas que yo sé que a todos les gustara.

Para finalizar la sesión se realizó la retroalimentación con cada una de las participantes, se les entrego un certificado, en reconocimiento a su participación a lo largo del proceso.

- GRUPO B

A continuación, se describe indicadores significativos de cada participante:

YMM. Bueno yo represente una flor, que es una forma de dios de mostrarnos la grandeza, porque hay muchas flores que salen en el pavimento y logran romper todos los imposibles.

AMC. Yo represente a mi familia, porque son lo más importante en mi vida, quiero cuidar a mis hijitas y darles lo mejor que pueda darles.

JCC. Bueno yo hice un cactus, que es muy fuerte, siento que yo soy así de fuerte, que quizás puede haber momentos de adversidad, como las sequias, pero siempre habrá una energía interna como en el cactus.

MEA. Yo hice un árbol, un árbol viejo (río), que quizás representa mi vida, todo lo que he vivido y me ha enseñado mucho en este camino.

MEP. Yo hice un sol y una luna que me representan porque considero que soy una persona que mueve entre la energía del sol y la calma de la luna. Siento esa conexión con la naturaleza y siento que eso es muy importante para mí.

NAA. Yo hice a mi familia, mi hijita y mi pareja, quienes son los que apoyan y me dan fuerzas.

Para finalizar la sesión se invitó a cada participante a la retroalimentación personal, identificando como había evolucionado el proceso individual y grupal. Se realizó la entrega de certificados y la toma del cuestionario de satisfacción.

El grupo pidió ver la posibilidad de continuar las sesiones y se dejó la posibilidad de continuar.

#### **4.2.2. ANÁLISIS DE LAS TÉCNICAS APLICADAS EN EL PROGRAMA DE RECURSOS ARTÍSTICOS GESTÁLTICOS**

Dentro del proceso de aplicación la sesión número ocho se extendió a dos, dado lugar a que el cierre se consolide de forma presencial, guardando todas las medidas de bioseguridad.

TABLA 33. ANALISIS DE LAS TECNICAS APLICADAS EN EL PROGRAMA

SESIÓN	TÉCNICAS APLICADAS	FUNDAMENTO y DIMENSION GESTÁLTICA
1	-Actividad de inicio -Presentación de la investigación y consentimiento informado -Dinámica de integración	Darse cuenta
2	-Dinámica de percepción de aquí y ahora. -Actividad “mi rostro” -Dinámica de respiración -Compartir la experiencia	Polaridades
3	-Dinámica de percepción del aquí y ahora -Actividad “dibujo interior” -Ejercicio de percepción corporal -Compartir la experiencia.	Darse cuenta

4	-Dinámica de aquí y ahora -Actividad “El Capullo” -Expresión de la experiencia -Compartir la experiencia.	Autoconocimiento
5	-Dinámica de aquí y ahora -Actividad de “Polaridades” -Técnica corporal “raíces” -Compartir la experiencia	Polaridades
6	-Aquí y ahora -Actividad “como debería ser una mujer” con técnica teatral -Compartir la experiencia	Autoconocimiento
7		
8	-Dinámica de aquí y ahora -Actividad “Mi lugar seguro” -Expresión del lugar seguro con técnica de dibujo. -Compartir la experiencia	Autoconocimiento
9	-Dinámica aquí y ahora	Autoconocimiento
10	-Actividad “línea de mi vida” -Actividad “Mi historia” -Compartir la experiencia	
11	-Dinámica aquí y ahora -Actividad de visualización “mi estrella” -Actividad “Mis recursos presentes” . Compartir la experiencia.	Ajustes creativos
12	-Actividad aquí y ahora -Actividad mi “escudo personal”. -Actividad “Modelando mi vida” modelado en arcilla. -Compartir la experiencia -Actividad de cierre.	Ajustes creativos

Las técnicas que se han utilizado en la aplicación del programa se estructuraron para trabajar las cuatro dimensiones propuestas: polaridades, darse cuenta, autoconocimiento y ajustes creativos. Cada sesión se organizó en un proceso inicial, de desarrollo y de cierre. A

nivel inicial el objetivo por sesión era favorecer el darse cuenta del aquí y el ahora, por ello se realizaron técnicas de respiración y visualización. A nivel de desarrollo, se consideraba una de las cuatro dimensiones propuestas por medio de un recurso artístico gestáltico. Finalmente se desarrollaron procesos de cierre por sesión que consistían principalmente en analizar de forma individual y grupal las experiencias que surgieron en el transcurso de la sesión. Los recursos artísticos gestálticos en los que se puso énfasis por sesión son:

- **Dibujo**

Se utilizó el recurso del grafito, lo que favoreció a un acercamiento positivo con la técnica, puesto que las participantes tenían la movilidad de modificar sus creaciones a medida que observaban con mayor detalle lo que expresaron.

Si bien inicialmente hubo resistencias en cuanto a dibujar, esta técnica por la facilidad de uso promovió la confianza hacia la técnica.

- **Dramatización**

Se utilizaron los recursos de juego de roles y visualización. Principalmente el juego de roles trajo resultados interesantes debido a que las participantes no tuvieron problemas respecto a interpretar los roles que les fueron asignados. Además, generó un cambio positivo en cuanto a la cohesión y la confianza grupal.

- **Collage**

La técnica del collage, es un recurso que permitió trabajar desde un plano simbólico, en el que cada logro integró de forma metafórica procesos abiertos y por medio de imágenes lograron tomar contacto con sus emociones y sensaciones.

- **Acuarela**

Esta técnica, fue un recurso difícil de trabajar inicialmente, debido a que no había posibilidad de rectificar la creación artística, sin embargo, posibilitó la expresión y la integración por medio del trabajo con la mancha, además de la fluidez del proceso que al final dio un resultado bello en el ámbito estético.

- **Modelado en arcilla**

Esta técnica fue un recurso que permitió integrar un sentido de esperanza en las participantes, quienes en el contacto con la técnica simbolizaron sus sueños, fue una experiencia significativa, pues muchas además lograron integrar todo el proceso desarrollado en el programa.

### 4.2.3. RESULTADOS DE SATISFACCIÓN DEL PROGRAMA DE RECURSOS ARTÍSTICOS GESTÁLTICOS

Tras la aplicación del programa se aplicó el Cuestionario de Satisfacción CSQ-8, para medir la percepción del programa por parte de las participantes. Los resultados por participante se detallan a continuación:

TABLA 34. INDICE DE SATISFACCION DEL TRATAMIENTO

CODIGO	ÍNDICE GLOBAL DE SATISFACCION	NIVEL DE SATISFACCIÓN
BBF	32	Alto
ALH	32	Alto
MQT	30	Alto
JGA	31	Alto
RQC	32	Alto
JQM	29	Alto
YMM	29	Alto
AMC	30	Alto
JCC	32	Alto
MEA	30	Alto
MEP	26	Alto
NAA	17	Promedio

A nivel global el nivel de satisfacción que va de 8 a 32 puntos, ha mostrado que las participantes refieren un nivel de satisfacción de 29,08. Lo que califica un nivel de satisfacción alto en relación a la aplicación del programa de Recursos Artísticos Gestálticos.

### 4.3. DISCUSIÓN

El desarrollo personal posiblemente sea uno de los temas en la actualidad que más se discuten en los diversos ámbitos de la psicología, siendo que hay una tendencia a percibir las potencialidades del ser humano. Sin embargo, muchas veces no ha sido posible concretizar esta categoría, debido a la amplitud de lo que se concibe como desarrollo personal. Ante esta inquietud, tras la revisión bibliográfica se observó que la mejor manera de concretizar esta categoría es traducirla a la teoría de la Psicoterapia Gestáltica.

Viktor Frankl, considero que todos los seres humanos tenemos un más allá, autorrealización lo llama este autor; Rogers considera que el ser humano, busca un proceso de autenticidad; Perls planteara que uno de los pilares importantes de desarrollo tiene que relacionarse con procesos de autoconocimiento. Kurt Goldstein será uno de los primeros en hablar del término “organísmico” para promover la integración entre cuerpo y mente. Entonces surge la autorrealización organísmica como la capacidad que tiene cada ser humano de poder regularse a sí mismo, considerando sus necesidades genuinas, en ese contacto con el entorno buscando poder encontrar el equilibrio (homeostasis).

Analizando este concepto, era quizás más claro considerar que los teóricos hablan acerca de desarrollo personal. Un proceso de autorregulación, que es posible a través del autoconocimiento; un proceso que implica considerar las necesidades genuinas, por ello se nutrirá del darse cuenta; que confluye en el contacto con el entorno, siendo necesario integrar sus polaridades: tratando de encontrar la homeostasis, que se traduce a una forma creativa de responder, por ello será necesario considerar los ajustes creativos que desarrolla ante esta lucha por el equilibrio.

Esta construcción ha permitido trabajar específicamente con dos grupos poblacionales que tenían antecedentes de vulnerabilidad social: violencia, pobreza, superación. La población de estudio ha permitido considerar que ante situaciones desfavorables los seres humanos somos capaces de responder de formas creativas ante la adversidad, de buscar potenciar los recursos personales, expresar, escudriñar e integrar procesos dolorosos, transformando la vulnerabilidad en procesos de superación.

La motivación para realizar un programa de recursos artísticos gestálticos, nace de la inquietud de promover el arte en su unidad esencial: la interacción entre la obra y la persona. Y principalmente en poder motivar en este grupo de mujeres su capacidad creadora, siendo que han sobrevivido a diversas experiencias adversas, consideraba además darles el papel protagónico de sus propios procesos de expresión e integración por medio de recursos creativos con fundamentos gestálticos.

El proceso creativo poco a poco se disminuye a lo largo de los años, debido a que se crean introyectos respecto al sentido estético de la obra. Sin embargo, todos los procesos que hacemos a diario son creativos, y fluyen por medio de la conciencia, muchas veces sin ser percibidos. Ello nos lleva a considerar que el arte es un recurso, porque como un recurso permite el encuentro del organismo con su propia autenticidad.

El poder intervenir por medio de los recursos artísticos gestálticos para favorecer el desarrollo personal, no solo ha permitido conocer la realidad de estos dos grupos de mujeres, sino que ha permitido contemplar la esencia de sus realidades. La forma en que han ido integrando sus polaridades, tomando conciencia del autoconocimiento, el darse cuenta y sus ajustes creativos. Esto ha implicado reconocer que las mujeres a lo largo de sus vidas van integrando su realidad por medio de procesos creativos.

La obra de estas mujeres ha sido muy significativa. Cada sesión implicó experiencias singulares y comunes a la vez. La singularidad se observó en sus obras, en su análisis y reflexión. Principalmente en la forma en que respondían a cada técnica planteada, si bien el introyecto “no soy buena para esto” estaba presente en las primeras sesiones, esto fue disminuyendo a lo largo de cada sesión, pues se dieron cuenta que eran capaces de crear sin prejuizarse, y eran capaces de apreciar y reflexionar en torno a sus obras.

Las experiencias comunes que se ha observado tienen que ver con la capacidad de autorregularse frente a las situaciones de adversidad, como la extrema pobreza, la violencia, la enfermedad. Situaciones que, si bien marcan etapas marcadas de dolor, les han permitido crear de formas más conscientes y reflexivas. Y la estética expresada por medio de la intuición ante estas situaciones muestra que la creatividad es uno de los mejores recursos expresivos e integrativos.

Cada una de las sesiones planteadas, fue estructurada desde la Gestalt, con experimentos que daban la oportunidad de encontrar experiencias comunes, que el grupo daban la posibilidad de crecimiento personal, pero también de un tipo de crecimiento grupal. Es allí donde el grupo, su desarrollo y sus roles, marco estrategias individuales y colectivas, que en muchos casos resultaron de forma satisfactoria.

Considero que el principal aporte del programa se enmarca en el trabajo de terapia grupal dentro de la Psicoterapia Gestáltica. Que como ha referido el maestro Guy Pierre, el grupo principalmente es la oportunidad para observarse a sí mismo dentro y proyectar los roles que uno desarrolla a lo largo de su vida. Un ejemplo claro, se observó en el grupo A posiblemente la integración fue más sencilla, pues había una buena predisposición de todas las participantes desde el inicio de las actividades, realizaban las consignas sin ningún reparo, pero el nivel de confianza no era tan afianzado. Sin embargo, en el grupo B, en el que hubo mayor dificultad para establecer las actividades, porque había dos participantes que muchas veces se mostraban renuentes, hubo mayor confianza, porque el conflicto los llevo a conocerse posiblemente de manera más genuina y finalmente fue el grupo que trabajo en forma grupal las experiencias adversas de la infancia, asimismo es necesario considerar, que dos participantes de este grupo además buscaron apoyo terapéutico individual, tras el proceso.

Considero que uno de los grandes retos de la psicoterapia, es poder reconocer hasta donde uno puede intervenir, allí es necesario hacer hincapié en las reflexiones que quedamos con el M.Sc. Luis Caballero, tomando en cuenta la importancia de cuidar a las participantes, poniendo énfasis en que cada actividad tenga la justa medida y no sea más bien un factor que deje a las participantes con gestals abiertas. Ello sin duda ha significado un gran reto, pues en algunos casos, si bien se ponían todas las previsiones, las situaciones que compartían las participantes eran tan adverbs, que fue necesario parar la actividad, para poder manejar y cerrar estas gestals. Este proceso favoreció bastante al trabajo grupal y la confianza entre compañeras, quienes también desarrollaron un sentido de responsabilidad dentro de grupo.

Finalmente me gustaría hacer énfasis en la importancia del arte como un recurso altamente poderoso dentro de la terapia gestáltica, el arte como un recurso creador auténtico, en el que

la obra dice lo que posiblemente no es posible expresar con palabras, que permite expresar situaciones de mucho contenido emocional desde un desarrollo intuitivo, que posibilita el dialogo entre obra y ser creador. El arte es posiblemente la función más elevada del ser humano, pues permite la creación y recreación de lo que uno experimenta a partir de una estética personal, un sentido de belleza en la adversidad.

## CAPÍTULO V

### 5.1. CONCLUSIONES

En el marco de los resultados alcanzados se observa que el desarrollo personal es una categoría amplia de estudio, no por ello debe ser dejada de lado o reducida a un número determinado de dimensiones. Sino que debe ser reflexionado como un proceso dinámico de constante cambio en el que el organismo configura un campo percepción de sí mismo y del entorno con el cual se desenvuelve, además de contar con un campo de autoconocimiento que le permite al organismo tener las respuestas que le permitan mejores posibilidades de adaptación; este proceso supeditado a tener conciencia de las habilidades personales, enfocadas en un sentido de autodirección que permite mantener la conciencia interna y externa desde una visión de esperanza en la vida mismas.

La investigación ante este campo conceptual permitió analizar el desarrollo personal desde el punto de vista de autorregulación orgánica, ello ha permitido considerar el campo tan amplio del desarrollo personal desde una visión Gestáltica. En esta visión se dan lugar principalmente la satisfacción de las necesidades, que emergen en el plano presente, es por ello que requirió el trabajo de las cuatro subcategorías propuestas; polaridades, self, darse cuenta y recursos creativo. Estas subcategorías permitieron exponer los efectos de la problemática de la violencia y la extrema violencia que sufrieron las participantes, para poder integrarlas como parte de su proceso autoactualizante que estuvo presente en cada una de las sesiones desarrolladas y las actividades propuestas, cuyo objetivo fue; expresar e integrar.

El poder trabajar con mujeres que viven en la ciudad de El Alto, por sus características socioculturales ha permitido analizar a su vez el desarrollo personal como una categoría en el campo de la sociología, siendo que se enmarca como un proyecto de aplicación centrado en el fortalecimiento de mujeres con pronósticos de vulnerabilidad social, asociados a los niveles de pobreza, violencia y las dificultades en cuanto al acceso de la educación en esta urbe, lo que permitió un acercamiento a la realidad de estas mujeres en un contexto en el que las diferencias y las situaciones de estrés tienen mayor probabilidad de suceder.

Las mujeres participantes del programa también son parte de un campo institucional como lo es la organización CECOPI, Centro de Educación y Comunicación para Comunidades y Pueblos Indígenas, que es un proyecto enmarcado en la promoción de derechos de las mujeres desde el campo de la capacitación técnica y la promoción de la “reporteras comunitarias” como un proceso muy significativo de empoderamiento, en el que las mujeres han podido encontrar un campo de apoyo ante las situaciones que les ha tocado enfrentar a lo largo de sus vidas.

El programa de recursos artísticos gestálticos a su vez, se conformó por las subcategorías propuestas: polaridades, self, darse cuenta y ajuste creativo. Por ello las actividades del programa estuvieron enmarcadas en este proceso dinámico de expresión e integración.

Los recursos artísticos gestálticos como un medio para el desarrollo personal en mujeres han permitido identificar que las participantes cuentan con un nivel de desarrollo personal en sus mismas vivencias de vida, que posiblemente les cuesta reconocer por los mecanismos de socialización diferencial, pero que a través de las diversas experiencias han podido salir a luz y darles una visión distinta sobre sí mismas. Es por ello que se a lo largo del estudio de campo se han observado ciertos factores de problemáticas comunes.

Dentro de la subcategoría de polaridades se observó que la mayoría de las mujeres trabajó en torno a la interacción de la polaridad debilidad- fortaleza. Ante este factor ha surgido la necesidad de analizar con los grupos la importancia de la afectividad, de la emoción, que muchas percibían como un factor de “debilidad”, asociado al sufrimiento, sin embargo, es el contacto con este sufrimiento lo que les ha permitido superar diversas adversidades. Superar episodios incluso de violencia sexual en la infancia, que probablemente pueden llegar a tener un diagnóstico muy perverso, pero que ellas a través de la fortaleza emocional han podido establecer este nivel de emocionalidad como un recurso de superación personal.

El otro factor común evidenciado tenía que ver con la polaridad salud-enfermedad, que va muy relacionado con los efectos directos de la exposición a las situaciones de violencia y vulnerabilidad. Se evidenciaron cuadros de enfermedades neurológicas y de personalidad, que se fueron integrando como mecanismos de protección ante las situaciones de estrés. Tal como lo plantean los autores en Gestalt, la personalidad limítrofe, es posiblemente la

respuesta innovadora ante una situación de desarrollo caótico que debe enfrentar en organismo en un campo altamente conflictivo.

Por último, se hizo incidencia en la integración de la polaridad enojo-calma. Cuya connotación desde la socialización diferencias es que “las mujeres no se enojan”, siendo que a través de la socialización se reprime la expresión del enojo. Pero durante el trabajo corporal integrativo del enojo, se pudo evidenciar que el enojo es una respuesta que en muchos casos les ha permitido salir de relaciones de pareja violenta, de marcar la distancia con familias expulsoras y agresoras. Este trabajo permitió reconocer y expresar el enojo desde una visión adaptativa ante situaciones que requieren el establecimiento de límites.

En la subcategoría del Self se evidenció dentro del campo dos factores de apoyo que sirvió al organismo a auto actualizarse: la familia y los estudios. Se observó que diversas mujeres han podido establecer que el estudio es uno de los mecanismos de superación personal que han perseguido y conseguido, pese a que muchas de ellas han estado inmersas en campos muy adversos donde la violencia intrafamiliar era parte de su infancia y en algunos casos de sus relaciones conyugales, y sin embargo, el estudio y la búsqueda de superación a través del mismo nunca ha sido dejado de lado, y mucho menos visto como una opción, para las mujeres ha sido una obligación el poder superarse día a día y continúan haciéndolo desde diversas manifestaciones, tanto a nivel técnico como superior.

La familia por su parte ya sea que establecieron una familia propia, o establecieron vínculos de confianza con algunos miembros de su familia, les ha permitido enfocarse de manera continua en sus objetivos, además de contar con motivación continua para poder desarrollar mecanismos de adaptación a su entorno, como nuevos negocios de emprendimiento, nuevas formas de autoactualizarse y autorregularse. Un ejemplo claro, es que muchas de ellas a pesar de haber sufrido situaciones adversas en la infancia, tenían el objetivo de no repetir el ciclo de violencia con sus hijos e hijas en la actualidad.

El segundo factor que fuertemente les ha permitido desarrollarse personalmente es el vínculo establecido con sus hijos e hijas, en los casos de las mujeres madres; y con hermanas y madres en el caso de mujeres que no han sido madres. El vínculo les ha permitido efectivizar los niveles de autoeficacia, pues había una motivación ajena a sí

mismas pero que tenía el mismo valor que su propia existencia, porque el vínculo nace de la propia configuración de afectividad que han establecido con su entorno.

En la subcategoría del Darse Cuenta, se evidenció la integración de experiencias del pasado como la violencia familiar, de pareja y la extrema pobreza.

Llamo profundamente la atención las situaciones extremas a las que fueron expuestas las mujeres, especialmente en su primera infancia y en su adolescencia. Todas las participantes tenían en común en haber experimentado situaciones de extrema pobreza en estas etapas, muchas vivieron con familias extensas, como abuelos, tíos, tías. Además de no contar con el acceso a la educación y ser expuestas al trabajo infantil.

Por otra parte, la exposición a situaciones adversas en la infancia fue otro factor común, siendo el maltrato físico, psicológico y sexual problemáticas frecuentes en las participantes, quienes por medio de las actividades lograron integrar estas experiencias tan duras con el apoyo a su vez de sus compañeras. Y en dos casos específicos, en los que también se trabajó a nivel individual, siendo que los efectos de la violencia a los que fueron expuestos fueron muy severos.

Asimismo, se pudo evidenciar en esta subcategoría la exposición a violencia de pareja, que fue resultado de ciclos de violencia de muchos años, en algunos casos, por lo que se observó la necesidad de hablar acerca de los derechos humanos y la importancia de romper ciclos de violencia para el desarrollo de sus hijas e hijas y por sobre todo de su pleno desarrollo como seres humanos.

En la subcategoría de ajuste creativo, se manifestaron tres factores comunes: el humor, las artes manuales y los emprendimientos personales.

La capacidad de reír fue un factor sin duda que es un ajuste creativo por excelencia. La capacidad de reírse de una misma, de las desgracias que le tocó asumir a lo largo de su camino y de poder relativizar en el grupo sus experiencias adversas fue claramente significativo. Ello les permitió adaptarse a estas situaciones, abordarlas desde el humor para que ya no duela como dolía antes, y poder expresar posiblemente quizás situaciones que les

era complicado reconocer en una misma, pero por medio del humor, era quizás más sencillo reconocer e integrar estas experiencias.

El segundo factor identificado en esta subcategoría es la capacidad creadora de las mujeres, especialmente en el ámbito manual, muchas de ellas desarrollaron estrategias de tejido, orfebrería, dibujo, escritura, que les ha permitido crear a partir de sus experiencias y formas mecanismos de respuesta ante el estrés. Una de las participantes de mayor edad, compartió que el tejido le ha permitido, y le permite en la actualidad el poder calmarse, relajarse y mantenerse activa, es por ello que el poder crear con las manos han sido también procesos de integración muy significativos.

Finalmente es necesario remitir que uno de los ajustes creativos innovadores tiene que ver con el sentido de esperanza que desarrollaron en sus emprendimientos personales. Una vez el PHD. Porfidio Tintaya en una de sus clases de psicología de pregrado habló sobre el trabajo como un sentido de vida, pues el trabajo marca un camino, quizás en muchos casos un guía. Es un sentido de comunidad, en la que uno encuentra su forma de servir a la comunidad. Ello retrata posiblemente este hallazgo, que tiene que ver con la importancia de los microemprendimientos que estas mujeres han desarrollado a lo largo de sus vidas, externalizando sus capacidades, sus habilidades y su capacidad de superación, logrando capacitarse, actualizarse y ser lo motores de sus familias y principalmente de la economía informal que maneja la sociedad actual.

## 5.2. RECOMENDACIONES

Una vez analizados los resultados de la investigación se sugieren tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Los procesos de desarrollo personal se construyen a partir de las vivencias, muchas veces vivencias muy adversas, en un contexto sociocultural patriarcal como se observa en la coyuntura actual, es por ello que es necesario contar con un bagaje de estrategias que permitan cerrar estas experiencias adversas, reconociendo y posibilitando la integración de estas diferencias desde una visión basada en los Derechos Humanos.
- Si bien el programa ha favorecido notablemente al desarrollo personal de las mujeres que han participado, se deben realizar mejoras en cuanto a la aplicación por medios virtuales y medios presenciales, que han requerido mayores esfuerzos en relación al contacto entre participantes.
- El arte es una propuesta que puede establecerse en diversos ámbitos de aplicación y con diversas poblaciones, porque permite la autenticidad a través de la creación, dando lugar al darse cuenta. Sin embargo, requiere ser analizado en su aplicación de acuerdo a cada técnica y objetivo a ser planteado. Se ha observado que la pintura y el dibujo son técnicas difíciles de sobrellevar porque muchas veces hay introyectos referidos a la estética, cuya diferenciación es negativa expresada en frases como “no se dibujar”, “me sale feo”. Para abordar estas técnicas es necesario aclarar el sentido de la estética del arte como un proceso de sanación.
- Dentro de la psicoterapia es fundamental considerar el arte como un medio de expresión de los procesos psíquicos que a nivel verbal son difíciles de abordar como las experiencias adversas en la infancia. El arte es una herramienta muy poderosa para los procesos de integración en los que es difícil evidenciar los recursos personales. Se ha observado en la experiencia de esta investigación que puede mostrar la capacidad de cada persona de integrar a través de la estética y la idea de creación de la obra de arte.

## BIBLIOGRAFÍA

AKOSCHKY, BRANT, CALVO, CHAPATO, HARF, KALMAR, SPRAVKIN, TERIGI & WISKISKI (2002). *Artes y Escuela. Aspectos curriculares y didácticos de la educación artística*. Editorial Paidós. Buenos Aires, Argentina.

CARABELLI, Eduardo (2013). *Entrenamiento en Gestalt. Manual para terapeutas y coordinadores sociales*. Editorial del Nuevo Extremo. Buenos Aires, Argentina.

CARMONA, David. (2021). Terapia Gestalt, recopilación metodológica. Revista Ideal, vol. 2. Universidad de Almería. Encontrado en <http://ojs.ual.es/ojs/index.php/KASP/article/view/3690/4695>

DÍAZ, REYES, MOLEÓN, PEÑA, RUIZ, SANCHEZ & VALLEJO (2017). *Aprender e investigar en pintura*. Editorial La puerta del libro & la Desclosa. La Paz, Bolivia.

DONGIL, Esperanza y otros (2014). *Desarrollo personal y bienestar*. Revista de la Sociedad Española para el estudio de la ansiedad y el estrés (SEAS). España.

FERNANDEZ, María Rosario (2009). Construyendo nuestra felicidad para ayudar a construirla. Revista Interuniversitaria de formación de profesorado, vol.23, núm., 3. Zaragoza, España. Encontrado en <https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066013.pdf>

HERNANDEZ, Roberto y otros (2006). *Metodología de la investigación*. Editorial Mc Graw Hill. Cuarta edición. México.

LÓPEZ, Alejandro. (2020). *Conceptos esenciales en psicoterapia Gestalt*. Revista Espacio ECP. Núcleo de estudios Humanistas. Rio Bueno, Chile 2020. Encontrado en <https://gestaltnet.net/sites/default/files/articulos/conceptosesencialesenpsicoterapiagestalt.pdf>

MARTÍN, Ángeles (2009). *Los sueños en psicoterapia Gestalt*. Teoría y Práctica. Editorial Desclée de Brouwer. Bilbao, España.

MARTÍN, Ángeles (2011). *Manual Práctico de psicoterapia Gestalt*. 7º Edición. Editorial Desclée de Brouwer. balboa, España.

MANCILLA, María Eugenia (2000). *Etapas del Desarrollo Humano*. Revista de investigación en psicología. Vol. 3. Nro. 2. Lima-Perú.

MONREAL y otros (2014). *Repercusiones de la socialización diferencial entre hombres y mujeres en las relaciones de género en el proceso migratorio*. Universidad Pablo de Olive. España.

OSPINA, J. & GIL, W. (2015). *Técnicas teatrales en el desarrollo del potencial humano al interior de la psicoterapia Gestalt*. Universidad de Antioquia, Medellín. [http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/16043/1/OspinaJorge\\_2015\\_TecnicasTeatralesHerramienta.pdf](http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/16043/1/OspinaJorge_2015_TecnicasTeatralesHerramienta.pdf)

PEÑARRUBIA, Francisco (1997). *Terapia Gestalt. La vía del vacío fértil*. Editorial Era Naciente. Buenos Aires- Argentina.

PÉREZ, Victoria y otros (2013). *Del Amor Romántico a la Violencia de Género. Para Una Coeducación Emocional en la Agenda Educativa*. Revista de currículo y formación de profesorado. Vol. 17. Nro. 1. Universidad de Granada-España.

PICÓ, David (2014). *Una introducción a la terapia Gestalt*. Revista del Centro de Psicología y Terapia Gestalt. Valencia – España.

SALAMA, Héctor (2001). *Psicoterapia y Gestalt. Proceso y metodología*. Editorial Alfaomega, 3ra Edición. México.

SALAMA, Héctor (2012). *Gestalt 2.0. Actualización en psicoterapia Gestalt*. Primera Edición. Editorial Alfaomega. México D.F. México.

STEVENS, John (1992). *El darse cuenta. Sentir, imaginar y vivenciar*. Editorial Salesiano. Santiago de Chile.

TINTAYA, Porfidio (2014). *Proyecto de investigación*. Instituto de Estudios Bolivianos. Segunda edición.

TINTAYA, Porfidio (2019). *Investigaciones descriptivo-naturales e investigaciones interventivo-formativas*. Horizontes de la Psicología.

VELÁSQUEZ, Luis Fernando (2001). *Terapia Gestáltica de Friedrich Solomon Perls, Fundamentación Fenomenológica-existencial*. Revista Psicología desde el Caribe Nro. 7. Universidad del Norte, Barranquilla. Colombia. Encontrado en <https://www.redalyc.org/pdf/213/21300711.pdf>

VILLEGAS, Manuel (1986). *La psicología Humanista: historia, concepto y método*. Anuario de psicología Nro. 34. Universidad de Barcelona. España. Encontrado en <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/96920>

ZINKER, Joseph. (2003). *El proceso creativo en la terapia Gestáltica*. Editorial Paidós. México.

## **ANEXOS**

A. GUÍA ESTRUCTURADA DE ENTREVISTA DE DESARROLLO PERSONAL

B. CUESTIONARIO CSQ-8

C. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

## **A. GUÍA ESTRUCTURADA DE ENTREVISTA DE DESARROLLO PERSONAL**

### DATOS GENERALES

Nombre:

Edad:

Dirección:

Teléfono:

Ocupación:

Dinámica personal, social:

1. ¿Cómo te consideras de ti misma?
2. ¿Qué aspectos agradables y desagradables identificas en ti?
3. ¿Cómo crees que te ven los demás?
4. ¿consideras que te conoces a ti misma?
5. ¿Qué fortalezas y debilidades reconoces en ti?
6. ¿Cómo afrontas los conflictos en tu vida?
7. ¿sientes que puedes salir adelante?
8. ¿Cuáles serían tus principales logros?
9. ¿te consideras buena en lo que haces?
10. ¿Consideras que puedes conseguir aquello que necesitas?
11. ¿Cómo ves el futuro?
12. ¿te sientes preparada para el futuro?
13. ¿sientes esperanza en el futuro? ¿tienes algunos planes, proyectos?

## B. CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN DE TRATAMIENTO CSQ-8

# Cuestionario de Satisfacción

## Client Satisfaction Questionnaire (CSQ-8)

### PERSONAS USUARIAS Y FAMILIARES

Versión adaptada

Por favor para mejorar nuestros servicios nos gustaría hacerle algunas preguntas sobre la atención que usted ha recibido. Nos interesa conocer su verdadera opinión, sea esta positiva o negativa. Por favor responda a todas las cuestiones que le planteamos. También le agradeceríamos que al final del cuestionario aportase sus comentarios y sugerencias.

**Por favor señale primero su tipo de vinculación con el programa:**

Usuario/a directo/a

Familiar

**RODEE CON UN CÍRCULO LA OPCIÓN CORRECTA A CADA PREGUNTA:**

1.- ¿Cómo evaluaría la calidad de los servicios que ha recibido?

4	3	2	1
Excelente	Buena	Regular	Mala

2.- ¿Recibió la clase de servicio que usted requería?

4	3	2	1
No definitivamente	En muy pocos casos	Si en general	Si definitivamente

3.- ¿Hasta qué punto ha ayudado nuestro programa a solucionar sus problemas?

4	3	2	1
En casi todos	En la mayor parte	Solo en algunos	En ninguno

4.- ¿Si un/a amigo/a estuviera en necesidad de ayuda similar, le recomendaría nuestro programa?

4	3	2	1
No definitivamente	No, creo que no	Sí, creo que si	Si definitivamente

5.- ¿Cómo de satisfecho/a esta usted con la cantidad de ayuda que ha recibido?

4	3	2	1
Nada satisfecho/a	Indiferente o moderadamente no satisfecho/a	Moderadamente satisfecho/a	Muy satisfecho/a

6.- ¿Los servicios que ha recibido le han ayudado a enfrentarse mejor a sus problemas?

4	3	2	1
---	---	---	---

Si me ayudaron mucho	Si me ayudaron algo	No realmente no me ayudaron	No parecían poner las cosas peor
----------------------------	---------------------------	-----------------------------------	--

7.- ¿En general, cómo de satisfecho/a está usted con los servicios que ha recibido?

4	3	2	1
Muy satisfecho/a	Moderadamente satisfecho/a	Algo insatisfecho/a	Muy Insatisfecho/a

8.- ¿Si necesitara ayuda otra vez volvería a nuestro programa?

4	3	2	1
No definitivamente	No posiblemente	Si creo que si	Si con seguridad

Por favor escriba aquí sus comentarios y sugerencias:

Lo que más me ha gustado de la atención que he recibido ha sido:

---



---



---



---



---



---



---

Creo que se tendría que mejorar:

---



---



---



---



---



---

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

## **C. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**

### **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE RECURSOS ARTÍSTICOS GESTÁLTICOS**

#### **I. ORGANIZACIÓN DEL PROGRAMA:**

##### **1. 1. FUNDAMENTOS**

Las mujeres dentro de la sociedad boliviana, atraviesan una brecha de desigualdad de oportunidades en contraposición con sus homólogos varones. Esta diferenciación se observa en el efecto migratorio de mujeres del área rural al área urbano; en las limitaciones de acceso a la educación; en las diferencias salariales en el ámbito laboral, considerando además que un gran número de mujeres están inmersas en el campo de la informalidad, generando nulo acceso a los servicios de jubilación y servicios de salud.

Por otro lado, la gran mayoría de mujeres, por no hacer referencias totalitarias, han experimentado a lo largo de su vida experiencias de violencia. De acuerdo a un reporte de Naciones Unidas en el mes de febrero (2020). “Bolivia se encuentra como el primer país que registra los mayores índices de violencia hacia la mujer. Según los datos, 7 de cada 10 mujeres sufren de violencia de todo tipo, siendo la física y psicológica la más frecuente”.

El programa que se plantea a continuación busca responder a estas necesidades de justicia social, enfocada en mejores prácticas en la intervención con mujeres, puesto que se ha observado mayor énfasis en la prevención de la violencia, dejando de lado el nivel estructural de la desigualdad que atañe a las mujeres. Por lo cual plantea enfocarse en la potenciación de los recursos que las mujeres han desarrollado a través de su experiencia de lucha cotidiana.

El programa se fundamenta en los principios de la psicoterapia Gestáltica, que da énfasis al contacto dinámico entre los seres y su entorno, manifestándose la importancia del “darse cuenta”, como el núcleo del programa de intervención, que tiene como objetivo fortalecer este contacto con las propias potencialidades o recursos, consolidando un contacto auténtico con sus propias necesidades y dar cuenta de sus proyecciones de vida.

## 1.2. OBJETIVOS DE INTERVENCIÓN

### OBJETIVO GENERAL

Favorecer el desarrollo personal a través de recursos artísticos con fundamento gestálticos en mujeres adultas de 25 a 50 años que viven en la ciudad de El Alto.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover la expresión de polaridades en mujeres adultas de 25 a 50 años que viven en la ciudad de El Alto, reflexionando en torno a la socialización diferencial.
- Reforzar la expresión del autoconocimiento en mujeres adultas de 25 a 50 años que viven en la ciudad de El Alto
- Favorecer la integración del darse cuenta en mujeres de 25 a 50 años que viven en la ciudad de El Alto
- Suscitarla integración de ajustes creativos en mujeres de 25 a 50 años que viven en la ciudad de El Alto.

## 1.3. CONTENIDOS/TAREAS

El programa se establece a través de cuatro ejes de contenido, que se irán desarrollando a lo largo de las 12 sesiones programadas. A continuación, se desarrolla una breve descripción:

- **Expresión de polaridades.** Se enfoca en la expresión de partes opuestas que conforman la dualidad, donde las estructuras personales son percibidas, fluyen y se conectan. Asimismo, se reflexiona en torno a la socialización diferencial.
- **Expresión del autoconocimiento.** Se enfoca en la capacidad de tomar conciencia del sí mismo, encontrando la autenticidad del ser, reconociendo, sintiendo y expresando la responsabilidad entre la coexistencia organismo-entorno.
- **Integración del darse cuenta** Se trata de integrar el darse cuenta, poniendo énfasis en las potencialidades personales, poniendo el contacto con el propio organismo y el entorno, movilizandando energías en el aquí y el ahora.

- **Integración de ajustes creativos** Busca promover la integración de respuestas espontáneas y creativas; dando la mejor respuesta ante la adversidad, que puede establecer un sentido de esperanza en su componente creado.

#### 1.4. METODOLOGÍA

El programa de recursos artísticos se fundamenta en la psicoterapia Gestáltica. Este enfoque se establece a través las corrientes filosóficas del existencialismo y la fenomenología. El postulado de la fenomenología, refiere que la importancia de observar el fenómeno tal como se presenta y por otro lado el existencialismo da pie a la importancia la esencia de los seres se va construyendo a partir de la experiencia.

La metodología del programa se establece a partir de grupos en los que se trabaja con recursos artístico con fundamento gestáltico, con mujeres de 25 a 50 años, planteándose técnicas gestálticas expresivas y de integración. Se compone de 12 sesiones y tres módulos secuenciales.

#### 1.5. RECURSOS

Los recursos requeridos para la aplicación del programa se detallan a continuación:

RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIALES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitador</li> <li>• Evaluador de sesiones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pinturas al dedo</li> <li>• lápices de color</li> <li>• lápices de dibujos</li> <li>• borradores</li> <li>• pinceles redondos y planos</li> <li>• arcilla</li> <li>• hojas papel marquilla</li> <li>• crayones</li> <li>• marcadores</li> <li>• archivadores</li> <li>• fotocopias</li> </ul>

## 1.6. EVALUACIÓN

El programa de intervención se evaluará a través de las siguientes técnicas detalladas en el cuadro:

<b>Técnicas</b>	<b>objetivo</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Instrumento</b>
Observación participante	Evidenciar el desarrollo personal	<b>Sujetos:</b> Mujeres de 25 a 50 años <b>Tiempo:</b> Aplicada durante el desarrollo del experimento artístico <b>Escenario:</b> En sala	Registro de observación
Acopio y análisis de obras/creaciones	Analizar el desarrollo personal de cada participante	<b>Sujetos:</b> Mujeres de 25 a 50 años <b>Tiempo:</b> Al finalizar la sesión <b>Escenario:</b> Fuera del ambiente del grupo	Cumplimiento de la tarea Nivel de elaboración
Aplicación de pruebas	Evaluar el nivel de satisfacción con el tratamiento	<b>Sujetos:</b> Mujeres de 25 a 50 años <b>Tiempo:</b> A la finalización del programa 30 minutos <b>Escenario:</b> En sala	Escala de satisfacción del tratamiento recibido (CSQ-8)

## II. PLAN DE DESARROLLO,

NRO. DE SESIÓN	OBJETIVOS	CONTENIDOS/TAREAS	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
1	Promover la expresión de polaridades	<b>Inicio:</b> -Establecer los grupos -Presentación de los objetivos de la investigación -Consentimiento informado -Dinámica de integración grupal	- dinámica grupal	-Fotocopia de consentimiento informado. -Bolígrafos	-Observación
2		<b>Mi rostro:</b> -Percepción del aquí y ahora -Experiencia guiada -Dibujo -Plenaria grupal	-Dinámica de grupo -Experiencia guiada -Técnica de dibujo libre	-Lápices de color -lápices -borradores -tajadores -Hojas bond	-Observación -Elaboración de creación
3		<b>Como es una mujer:</b> -Percepción del aquí y ahora -Visualización “El globo” -Experiencia guiada juego de roles masculino femenino -Plenaria grupal -Cierre	-Dinámica de grupo -Experiencia guiada de visualización -Técnica creativa de actuación	-Mascaras -Indumentaria	-Observación
4		<b>Polaridades:</b> -Percepción de aquí y ahora -Experiencia de visualización “El Árbol” -Técnica creativa collage “lado oscuro-lado de luz” -Plenaria grupal -Cierre	-Dinámica de grupo -Experiencia guiada -Técnica de collage	-Lápices de color -lápices -borradores -tajadores -Hojas bond -revistas usadas -pegamento	-Observación -Elaboración de creación
5		Reforzar la expresión del Self	<b>Mi cuerpo:</b> -Bienvenida -Técnica narrativa -Experiencia guiada “Capullo” -Plenaria grupal -Cierre	-Dinámica de grupos -Experiencia guiada -Técnica narrativa	-Equipo de sonido -vela -Cartilla 1
6	<b>Mi dibujo interior:</b> -Percepción aquí y ahora -Experiencia guiada -Plenaria grupal -Cierre		-Dinámica de grupos -Experiencia guiada -Técnica de dibujo con grafito	-lápices -borradores -tajadores -Hojas resma	-Observación -Elaboración de creación

7		<b>Mi lugar seguro:</b> -Percepción del aquí y ahora -Dinámica “miradas” -Ejercicio “mi lugar seguro” -Plenaria grupal -Cierre	-Dinámica de grupo -Experiencia guiada de visualización -Técnica creativa de pintura con acuarelas	-Temperas -Acuarelas -Pinceles Vasos con agua -Paños	-Observación -Elaboración de creación
8	Favorecer la integración del darse cuenta	<b>La línea de mi vida</b> -Percepción del aquí y ahora -Experiencia guiada “la línea de mi vida” -Plenaria grupal -Cierre	Dinámica de grupo -Experiencia guiada -Técnica creativa composición	-Cartulinas -pegamento -Tijeras -lana -recortes -lápices de color -marcadores	-Observación -Elaboración de creación
9		<b>Mi historia</b> -Percepción del aquí y ahora -ejercicio narrativo “los nadies” -Experiencia guiada “mi historia” -plenaria grupal -Cierre	Dinámica de grupo -Experiencia guiada -Técnica creativa narrativa	-hojas de color -hojas bond -bolígrafos -lápices -borradores -tajadores -lápices de color -cartilla 3	-Observación -Elaboración de creación
10	Susitar la integración de ajustes creativos	<b>Modelando mi camino</b> -Percepción aquí y ahora -Ejercicio de visualización “mi estrella” -Experiencia guiada Modelado de arcilla -Plenaria -Cierre	-Dinámica de grupo -Experiencia guiada de visualización -Técnica creativa modelado de arcilla	-arcilla -plastoformo -toallas húmedas	-Observación -Elaboración de creación
11		<b>Mi futuro:</b> -Ejercicio corporal “mis movimientos” -Experiencia guiada mi escudo -Plenaria -Cierre	-Dinámica de grupo -Experiencia guiada de visualización -Técnica creativa dibujo libre	-papel resma -lápices -tajadores -borradores -cinta adhesiva -chalinás -colores	-Observación -Elaboración de creación
12		<b>Cierre:</b> -Exposición de los trabajos -Técnica de visualización “Mis sueños” -Llenado de cuestionarios de satisfacción del tratamiento (CSQ-8). - Plenaria de agradecimientos	-Dinámica de grupo -Ejercicios de visualización	-Fotocopias -Bolígrafos -Lápices de color -lápices -borradores -tajadores	-Elaboración de creaciones -Cuestionario de satisfacción del tratamiento CRES-4

### **III. ANEXOS**

- Cartillas de actividades de cada sesión
- Cartillas de trabajo

**1. Objetivo:**

- Establecer un espacio de confianza que favorezca la consolidación del grupo.

**2. Numero de sujetos:**

- Grupo 1 y 2 (Máximo 10 personas por grupo).

**3. Materiales:**

- 20 fotocopias de consentimiento informado
- 20 bolígrafos
- 1 bolsa de globos

**4. Tiempo y/o duración:**

- 90 minutos

**5. Desarrollo:**

5.1 Dinámica de presentación, se pedirá a cada participante que pueda decir su nombre y un apodo.

5.2 Presentación de la investigación.

5.3 Firma de consentimiento informado.

5.4 Ejercicio de respiración

5.5 Reflexión final grupal

**1. Objetivo:**

- Favorecer la expresión de polaridades.

**2. Numero de sujetos:**

- Grupo 1 y 2 (Máximo 10 personas por grupo).

**3. Materiales:**

- Equipo de sonido
- 20 lápices
- 40 hojas bond
- 4 cajas de lápices de color

**4. Tiempo y/o duración:**

- 90 minutos

**5. Desarrollo:**

5.1 Dinámica de percepción “Aquí y ahora”

5.2 Las participantes manifiestan como se han sentido en la dinámica de percepción

5.3 Dinámica “darme cuenta a través de mi rostro”, se pedirá que escuchen la siguiente consigna:

*“Cierre los ojos... busque una posición cómoda... y tome conciencia de su cara... Tome conciencia de las sensaciones que provienen de las diferentes zonas de su cara... ¿Dónde siente tensión o rigidez?... ¿Qué partes de la cara puede sentir claramente?... ¿Y qué partes siente muy vagamente o no siente en absoluto?... Note qué parte de su cara emerge con mayor fuerza dentro de su darse cuenta... y dirija su atención a esa parte de la cara...Póngase más alerta respecto de esa parte de la cara y vea qué sentimiento, expresión o movimiento aparece mientras lo hace... Permita que esa parte de su cara haga lo que quiera, y dirija su atención sobre lo que de esto se derive... ¿Qué expresa esa parte de su cara?... Si esa parte de su cara pudiera hablarle en voz baja, ¿qué diría? ... Imagine ahora que usted se convierte en esa parte de la cara e identifíquese con lo que expresa esa parte de su cara. Siendo esa parte de su cara, ¿qué dice usted?... Entréguese totalmente a la experiencia de ser esa parte de su cara... ¿Cómo es su vida?... ¿Y qué hace usted?... ¿Cómo se siente y qué está tratando de expresar?”*

5.4 Se pedirá a cada participante que realice un dibujo de cómo ha percibido su rostro.

**1. Objetivo:**

- Favorecer al reconocimiento de polaridades en relación a la socialización diferencial

**2. Numero de sujetos:**

- Grupo 1 y 2 (Máximo 10 personas por grupo).

**3. Materiales:**

- Mascaras (cartilla 2)
- Ropa de niña, mujer, y varón

**4. Tiempo y/o duración:**

- 90 minutos

**5. Desarrollo:**

5.1 Dinámica del aquí y ahora

5.2 Compartir la experiencia

5.3. Dinámica “El globo de protección”

5.3.1 Se pedirá al grupo encontrar un espacio en la sala en la que se sientan cómodas

5.3.2 Se leerá la siguiente consigna:

*“Imagínense que están en un globo. Este globo puede ser transparente o tal vez tiene un color, puede ser de su color preferido. Están echadas, sentadas o quizás paradas. Si quieren pueden tocar ese globo que les rodea, pueden sentir su consistencia, si es duro o suave, tiene que ser como ustedes quieran...este globo que les rodea, les protege de todo lo malo que se les quiera acercar.*

*Siempre que se sientan moletas, pueden imaginar este globo que les protege.*

*Ahora volveremos lentamente a este lugar”*

5.3.3 Se pedirá que puedan compartir la experiencia

5.4 Ejercicio de socialización diferencial a través de juego de roles

5.4.1 Se pondrá en la sala los materiales (máscaras y ropa)

5.4.2 Se dará la siguiente consigna:

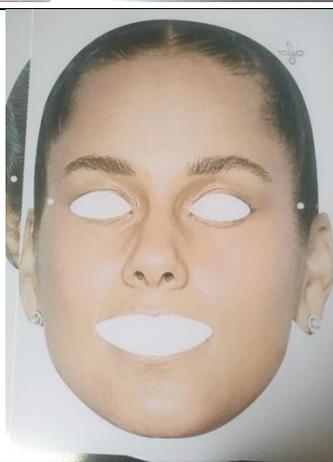
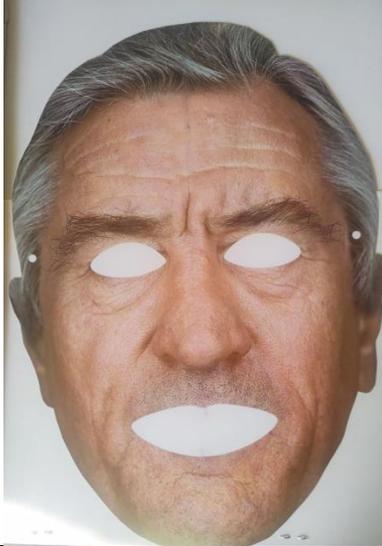
*“Formen dos grupos. Cada grupo representara una familia, haciendo énfasis en las tareas y*

*formas de comportamiento de hombres y mujeres, niños y niñas”*

5.4.3 Compartir la representación

5.5. Cierre.

**CARTILLA 1**  
**MASCARAS**



**1. Objetivo:**

- Favorecer al reconocimiento de polaridades

**2. Numero de sujetos:**

- Grupo 1 y 2 (Máximo 10 personas por grupo).

**3. Materiales:**

- Equipo de sonido
- 20 hojas de papel resma
- 4 cajas de lápices de color
- 12 lápices
- 12 borradores
- Pegamento
- Tijeras
- Revistas viejas

**4. Tiempo y/o duración:**

- 90 minutos

**5. Desarrollo:**

5.1 Dinámica del aquí y ahora

5.2 Compartir la experiencia

5.3. Dinámica “El Árbol”

5.3.1 Se pedirá al grupo encontrar un espacio en la sala en la que se sientan cómodas

5.3.2 Se leerá la siguiente consigna:

*“Vamos a imaginar un paisaje donde se sienten a gusto...imagínese que este paisaje hay un árbol, que les atrae, así que irán caminando lentamente hacia este árbol. Ahora van a entrar en contacto con este árbol, van a mirarlo y tocarlo. Sientan su tronco, noten su olor, sientan como el árbol se ramifica, sus hojas, sus flores y sus frutas...Imagínense que lentamente ustedes se unen a este árbol...Sientan tus raíces, que se ramifican en la tierra y absorben los nutrientes.*

*Ahora siente tus hojas, que absorben la luz del sol y pueden transformarlas...Ahora contempla cómo quisieras que sea nutrido y cuidado este árbol, imagina que los nutrientes de la tierra y la energía del sol te nutren, percibe como estas creciendo...Lentamente nos iremos separando de este árbol y podemos planificar volver si queremos. Despidanse del árbol y vuelvan lentamente a este lugar, donde estamos aquí y ahora.”*

5.3.3 Se pedirá que puedan compartir la experiencia

5.4 Ejercicio de polaridades

5.4.1 Se pondrá en la sala los materiales (lápices, hojas, colores, etc.)

5.4.2 Se dará la siguiente consigna:

*“Tomen una hoja y representen su lado más oscuro, aquello que les disgusta de sí mismas. Ahora, tomen otra hoja y expresen su lado con más luz, aquello que más aman de sí mismas. Observen los dos dibujos frente a ustedes. Ambos son partes de un rompecabezas. Con ayuda de las tijeras, las cintas adhesivas y el resto de los elementos, construyan una obra que contenga a estas dos. Inventen una relación entre las partes y descubran la totalidad a la que pertenecen.*

*Observen la obra... ¿De qué se dan cuenta?”*

5.4.3 Compartir la experiencia.

5.5 Cierre.

**1. Objetivo:**

- Favorecer al autoconocimiento

**2. Numero de sujetos:**

- Grupo 1 y 2 (Máximo 10 personas por grupo).

**3. Materiales:**

- Equipo de sonido
- 1 vela
- 1 fosforo

**4. Tiempo y/o duración:**

- 90 minutos

**5. Desarrollo:**

5.1 Dinámica de poesía.

5.1.1 Se pedirá que miren la vela encendida en el medio del salón

5.1.2 Se leerá el micro relato “Un mar de fueguitos” de Eduardo Galeano.

(Cartilla 1)

5.1.3 Compartir la experiencia.

5.2 Dinámica “El Capullo”

5.2.1 Se pondrá la canción “Ensueño”, por Laurindo Almeida

5.2.2 Se dará la siguiente consigna:

*“Plieguen su cuerpo de manera que les resulta cómodo y los haga sentirse protegidos del mundo... Cierren los ojos y manténganlos cerrados hasta que se les indique abrirlos. Imaginen que están en un capullo, rodeados por una suave y resistente cáscara que los protege... Empleen cierto tiempo en explorar su existencia dentro de este capullo... Descubran cómo es este capullo y cómo se sienten allí... Descubran de cuánto espacio disponen dentro del capullo y cuánto pueden moverse dentro de él... Ahora, lentamente, salgan del capullo... busquen la salida de esa cáscara protectora y dense cuenta de cómo se sienten al salir al mundo... Cuando emerjan, comiencen a estirarse del modo que les resulte más cómodo... Cada vez que se estiren permitan que sus movimientos fluyan con alguna clase de sonido... Ahora conviértanse en ese ruido y dejen que fluya dentro de su movimiento... Exploren todas las posibilidades de estirar su cuerpo...”*

5.2.3 Cierre

**CARTILLA 1**  
**“UN MAR DE FUEGUITOS”**  
**EDUARDO GALEANO**

"Un hombre del pueblo de Nejguá, en la costa de Colombia, pudo subir al alto cielo.

A la vuelta contó. Dijo que había contemplado desde arriba, la vida humana.

Y dijo que somos un mar de fueguitos.

-El mundo es eso -reveló- *un montón de gente, un mar de fueguitos.*

Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás.

No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos los colores. Hay gente de fuego sereno, que ni se entera del viento, y gente de fuego loco que llena el aire de chispas. Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni queman; pero otros arden la vida con tantas ganas que no se puede mirarlos sin parpadear, y quien se acerca, se enciende".

**1. Objetivo:**

- Favorecer al proceso de autoconocimiento a través de la percepción corporal.

**2. Numero de sujetos:**

- Grupo 1 y 2 (Máximo 10 personas por grupo).

**3. Materiales:**

- Equipo de sonido
- 20 lápices
- 20 pliegos de papel resma
- 4 cajas de pasteles y crayones

**4. Tiempo y/o duración:**

- 90 minutos

**5. Desarrollo:**

5.1 Dinámica de percepción “Aquí y ahora”

5.2 Las participantes manifiestan como se han sentido en la dinámica de percepción

5.3 Dinámica “Mi dibujo interior”, se pedirá que las participantes elijan los colores que más les gusten, luego se dará la siguiente consigna:

*“Una vez que hayan elegido colores tomen una de las hojas grandes de papel y busquen un lugar donde puedan sentirse tranquilos y a solas. Asegúrense de que quede cierto espacio alrededor a fin de no distraerse con la gente cercana. No dibujen nada hasta que no les indique hacerlo... Ahora cierren los ojos y tomen contacto con su cuerpo y las sensaciones que realmente detecten... Dense cuenta de cómo se sienten interiormente... Permitan ahora la aparición de imágenes visuales que de alguna manera expresen su yo interior y cómo se sienten respecto de su vida... Estas imágenes pueden ser formas abstractas o cosas reconocibles, pero de algún modo los representan tal como realmente son ustedes... Tómense un cierto tiempo para que estas imágenes se desarrollen... Dentro de un minuto les pediré que abran los ojos y hagan un dibujo que los represente con los colores que eligieron. Si resuelven emplear otros colores, silenciosamente vayan hacia la caja y tomen los colores que necesiten. Mientras dibujan dirijan su atención sobre el proceso de dibujar y sobre cómo se sienten mientras crean. Olvídense de objetivos específicos y simplemente dense cuenta de cómo se mueven sus manos y cómo aparece el color sobre el papel. Dejen que los materiales y el proceso de dibujar asuman*

*el control, de modo que los colores y sus manos decidan dónde y cómo dibujar. Permitan que una línea se extienda tanto como quiera, deténganse donde esa línea desee, cambien de dirección cuando lo quiera, etc. Abran ahora los ojos y empleen unos diez o quince minutos en hacer un dibujo que los represente a ustedes mismos...”*

5.4 Se pedirá a cada participante perciba su dibujo en un minuto de silencio.

5.5 Se pide a cada participante que pueda compartir la experiencia.

5.6 Actividad “Masaje grupal”, se dará la siguiente consigna:

*“Formemos un círculo...ahora nos pararemos detrás de cada compañera y en círculo, realizaremos un masaje grupal. Iniciaremos dando suaves golpecitos en la espalda, vamos bajado a ambos brazos con pequeños pellizcos suaves en los brazos, ahora nos vamos a los hombros con pequeños apretones...subimos lentamente al cuello y a la nuca, damos pequeños giros en el cuero cabelludo...para finalizar sacudimos las manos”*

5.7. Cierre.

**1. Objetivo:**

- Coadyuvar al autoconocimiento

**2. Numero de sujetos:**

- Grupo 1 y 2 (Máximo 10 personas por grupo).

**3. Materiales:**

- 5 cajas de temperas
- 5 paquetes de acuarelas
- 12 pinceles
- 12 vasos de agua
- 12 paños
- 12 unidades de cartulina

**4. Tiempo y/o duración:**

- 90 minutos

**5. Desarrollo:**

5.1 Dinámica del aquí y ahora

5.2 Compartir la experiencia

5.3. Dinámica “Miradas”

5.3.1 Se pedirá al grupo caminar por la sala en la dirección que gusten

5.3.2 Se indicará la siguiente consigna:

*“Vamos a ir sintiendo nuestros pies en la tierra, como sentimos cada paso y caminamos libremente, entonces encontraremos una compañera y le miraremos a los ojos con mucha ternura, sin decir ni una sola palabra, simplemente observamos y percibimos la ternura de nuestra mirada y la mirada de nuestra compañera...respiramos...y volvemos a caminar libremente, de nuevo encontramos otra compañera y repetimos la experiencia”*

5.3.3 Se pedirá que puedan compartir la experiencia.

5.4 Ejercicio de “mi lugar seguro”

5.4.1 Se pondrá en la sala los materiales (pinturas, acuarelas, pinceles, pañitos y vasos con agua)

#### 5.4.2 Se dará la siguiente consigna:

*“Formen parejas y se van acompañar en un viaje, siéntense lo más cómodas posibles, cierren los ojos y respiren lentamente. Vamos a hacer un viaje a un lugar imaginario o un lugar que existe, y quieran recordar, este su lugar seguro, donde cada una de ustedes se siente cómodas y seguras. Ahora que lo hemos encontrado vamos a centrar nuestros sentidos, primero me gustaría que puedan percibir todo aquello que sus ojos pueden percibir, los colores de ese lugar, las formas y detalles que puedan percibir...ahora nos centraremos en los sonidos que allí escuchan, sonidos agradables, quizás alguna melodía especial, quizás solo el sonido del viento...ahora nos centraremos en los aromas y olores agradables que están allí...céntrense en los sabores también, si pueden degustar algún sabor agradable...ahora simplemente sienta, como se hallan en este lugar, sientan la temperatura, sientan su cuerpo...siéntanse muy cómodas, pues es su lugar seguro, y si en algún momento se sienten agobiadas, pueden retornar a este lugar, porque es suyo...lentamente respiramos y volvemos con calma a este lugar”*

#### 5.4.3 Realizar un dibujo que represente su lugar seguro

#### 5.4.4 Compartir la experiencia con su compañera

#### 5.5. Plenaria grupal de cierre.

**1. Objetivo:**

- Promover el proceso del darse cuenta de las experiencias de vida

**2. Numero de sujetos:**

- Grupo 1 y 2 (Máximo 10 personas por grupo).

**3. Materiales:**

- 5 cajas de temperas
- 12 pinceles
- 12 paños
- 5 botellas de pegamento
- 12 tijeras
- 1 caja de marcadores
- 1 ovillo de lana
- Revistas viejas

**4. Tiempo y/o duración:**

- 90 minutos

**5. Desarrollo:**

5.1 Dinámica del aquí y ahora

5.2 Compartir la experiencia

5.3.1 Se pedirá al grupo realizar la “línea de su vida”

5.3.2 Se indicará la siguiente consigna:

*“Vamos a construir la línea de nuestras vidas, tomamos una cartulina y un pedazo de lana, la colamos en el centro...el inicio de la lana representa nuestro nacimiento, así que allí haremos como una pequeña bolita, y nuestra lana continuara en forma de flecha hasta donde quiera cada una...en el medio iremos identificando todas aquellas experiencia que han marcado nuestras vidas, tanto positivas como negativas...y lo iremos representando con algún dibujo, color o un recorte que encontremos en las revistas...”*

5.3.3 Se pedirá que podamos pegar la línea de vida de cada una, alrededor de la sala

5.3.4 Volveremos a la experiencia a través del compartir

5.4 Ejercicio de respiración profunda

5.5 Cierre

**1. Objetivo:**

- Promover el proceso de integración del darse cuenta

**2. Numero de sujetos:**

- Grupo 1 y 2 (Máximo 10 personas por grupo).

**3. Materiales:**

- 6 cajas de crayones
- 6 cajas de pasteles
- 12 lápices
- 12 borradores
- 6 tajadores
- 100 hojas de papel tamaño carta
- 50 hojas de color

**4. Tiempo y/o duración:**

- 90 minutos

**5. Desarrollo:**

5.1 Dinámica del aquí y ahora

5.2 Lectura de un cuento “Los nadies” de Eduardo Galeano (cartilla 3)

5.3.1 Se pedirá al grupo realizar un pequeño cuento titulado “La historia de mi vida”

5.3.2 Se indicará la siguiente consigna:

*“Vamos a escribir una pequeña historia, que refleje nuestra vida, podemos hacer un cuento, una historia, un comic, con dibujos, con letras, como se sientan más cómodas...lo realizaremos en un lugar que nos sintamos cómodas, si surge alguna emoción o sensación desagradable, yo les estaré acompañando”*

5.3.3 Volveremos a la experiencia a través del compartir

5.4 Ejercicio de respiración en todas las direcciones.

5.5 Cierre

**CARTILLA 3**  
**“LOS NADIES”**  
**EDUARDO GALEANO**

Sueñan las pulgas con comprarse un perro y sueñan los nadie con salir de pobres,

que algún mágico día llueva de pronto la buena suerte, que llueva a cántaros la buena suerte;

pero la buena suerte no llueva ayer, ni hoy, ni mañana, ni nunca.

Ni en lloviznita cae del cielo la buena suerte, por mucho que los nadie la llamen,

aunque les pique la mano izquierda, o se levanten con el pie derecho, o empiecen el año cambiando de escoba.

Los nadies: los hijos de nadie, los dueños de nada.

Los nadies: los ningunos, los ninguneados, corriendo la liebre, muriendo la vida, jodidos, rejodidos.

Que no son, aunque sean.

Que no hablan idiomas, sino dialectos.

Que no profesan religiones, sino supersticiones.

Que no hacen arte, sino artesanía.

Que no practican cultura, sino folklore.

Que no son seres humanos, sino recursos humanos.

Que no tienen cara, sino brazos.

Que no tienen nombre, sino número.

Que no figuran en la historia universal, sino en la crónica roja de la prensa local.

Los nadie, que cuestan menos que la bala que los mata

**1. Objetivo:**

- Promover el proceso de expresión de ajustes creativos

**2. Numero de sujetos:**

- Grupo 1 y 2 (Máximo 10 personas por grupo).

**3. Materiales:**

- 3 kilos de arcilla
- 4 unidades de Telgopor en lamina gruesa

**4. Tiempo y/o duración:**

- 90 minutos

**5. Desarrollo:**

5.1 Dinámica del aquí y ahora

5.2 Compartir la experiencia

5.3. Dinámica de visualización “La estrella”

5.3.1 Se indicará la siguiente consigna:

*“Les invito a ponerse en una posición cómoda, haremos un pequeño viaje a una noche estrellada. Imagínense que en el cielo hay millones de estrellas, hay muchas que son grandes, otras que son pequeñas, y quizás incluso hay estrellas de colores...Una de esas estrellas, entre miles y millones está destinada para cada una de ustedes. Es como si estuvieran unidas a ellas con un cinta larga muy larga, entonces se dan cuenta que con esta cinta pueden atraer a la estrella hacia ustedes...mira como brilla tu estrella, quizás tiene un color o un aroma, como tu prefieras...en el centro de la estrella hay un agujero, allí ustedes pueden dejar todo aquello que les molesta, o les pesa, quizás algo que ya no quieren cargar más...Ahora que han descargado todo, verán que su estrella brilla más...se irán despidiendo lentamente de ella, y si quieren pueden volver a ella cuando quieran...respiramos y lentamente volvemos a este lugar”*

5.3.2 Volveremos a la experiencia a través del compartir

5.4 Ejercicio artístico de modelado de arcilla.

5.4.1 Se pedirá a cada participante tomar un poco de arcilla

5.4.2 Irán sintiendo la arcilla con cada sentido y le darán la forma que quieran darle

5.4.3 Compartir la experiencia

5.5 Plenaria grupal de cierre

**1. Objetivo:**

- Fomentar un sentido creador por medio de la integración del ajuste creativo

**2. Numero de sujetos:**

- Grupo 1 y 2 (Máximo 10 personas por grupo).

**3. Materiales:**

- 5 cajas de temperas
- 12 pinceles
- 12 paños
- 5 botellas de pegamento
- 12 tijeras
- 1 caja de marcadores
- 6 cajas de colores
- 24 hojas de cartulina
- Cinta adhesiva
- Chalinas

**4. Tiempo y/o duración:**

- 90 minutos

**5. Desarrollo:****5.1 Dinámica corporal “mi movimiento”**

5.1.1 Se pedirá que al inicio del grupo cada persona entre a la habitación haciendo un movimiento

5.1.2 Se forma la ronda y se pide que indiquen como se sienten “aquí y ahora”

**5.2 Ejercicio de dibujo libre con ojos vendados “Mi escudo”**

5.2.1 Se indicará la siguiente consigna:

*“Vamos a tomar una hoja de cartulina, haremos un gran círculo, y dividiremos el círculo en cuatro: cuadrante físico, cuadrante mental, cuadrante emocional y cuadrante de recursos...en el centro un pequeño círculo que indicara cual es nuestro núcleo como seres, el núcleo de nuestras vidas...”*

5.2.2 Se pedirá que busquen un lugar cómodo para dibujar

5.2.3 Se pegará la hoja en el lugar que hayan elegido y se vendará los ojos de cada participante

5.2.4. Se pedirá que realicen sus dibujos con los ojos cerrados

5.2.5 Se quitará el vendaje y se dará un tiempo para concluir el dibujo

5.2.6 Contemplar los dibujos y compartir la experiencia

5.3 Retroalimentación sobre los niveles de contacto, énfasis en las fantasías del futuro.

5.5 Cierre.

**1. Objetivo:**

- Concluir el programa de intervención

**2. Numero de sujetos:**

- Grupo 1 y 2 (Máximo 10 personas por grupo).

**3. Materiales:**

- Equipo de sonido
- 24 fotocopias del Cuestionario de Satisfacción (CRES-4)
- 12 bolígrafos
- 6 cajas de colores
- 6 cajas de marcadores
- 12 unidades de lápices
- 6 unidades de borradores
- 6 unidades de tajadores

**4. Tiempo y/o duración:**

- 90 minutos

**5. Desarrollo:**

5.1 Dinámica del aquí y ahora

5.2 Compartir la experiencia, en una palabra.

5.3 Exposición de los trabajos realizados

5.3.1 Se armarán todos los trabajos realizados y se pedirá a cada participante que entre en contacto con sus creaciones

5.3.2 Elegirá uno expresará emociones a través de ella

5.4 Dinámica de danza en grupo

5.4.1 Se pedirá formar grupos de tres personas, y formar filas

5.4.2 La persona de adelante dirige movimientos y las demás le imitan

5.4.3 Vamos rotando a la persona de adelante

5.5 Ejercicio de visualización “Mis sueños”

5.5. se dará la siguiente consigna:

*“Quiero que busquen un lugar en la sala donde se sientan cómodas...cierren los ojos y respiren lentamente, vamos a entrar en contacto con nuestros sueños más anhelados en la vida y vamos a imaginar que ya lo estamos logrando, imaginaremos cada detalle como si estuviera sucediendo...ahora ve al centro elije una hoja y algunos colores, dibuja tu sueño...cada persona va tomar su dibujo y lo va abrazar con todas sus fuerzas, abrazara ese sueño que desea alcanzar con mucho anhelo...doblara la hoja de papel y lo guardara en un lugar de su cuerpo, que dará energía para el cumplimiento de este sueño”*

5.5.2 Compartir la experiencia

5.6 Llenado del cuestionario de satisfacción del tratamiento (CSQ-8)

5.7 Abrazo grupal y agradecimientos