

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



MAESTRÍA
“PSICOTERAPIA GESTÁLTICA”
TESIS DE GRADO

**PROGRAMA DE TERAPIA SOLGEST PARA EL DESARROLLO DEL
SENTIDO DE INDEPENDENCIA EN MUJERES EN SITUACIÓN DE
VIOLENCIA DE PAREJA DESDE UN ENFOQUE GESTÁLTICO ATENDIDAS
EN EL SLIM PERIFÉRICA**

Tesis para optar al Grado de Master

POR: MARTHA SOLEDAD MACHICAO AMPUERO

TUTOR: Mg Sc. ROSMERY SIRLEY LUJAN PINTO

La Paz – Bolivia

Octubre, 2022

Agradecimientos

A la Universidad Mayor de San Andrés

Al Centro de Estudios de Postgrado e Investigación (CEPI). A la Fundación Boliviana de Psicoterapia Gestáltica.

A los Catedráticos que impartieron el Programa de Maestría en Psicoterapia Gestáltica, por los conocimientos y saberes transmitidos.

Una mención especial a la Mg. Sc. Rosmery Sirley Lujan Pinto, por haber orientado, guiado y dirigido metodológicamente el presente trabajo de investigación en calidad de Tutor.

Martha Soledad Machicao Ampuero

Dedicatoria

Dedico este trabajo de investigación a Dios, por su inmensa e infinita misericordia de darme fortaleza en los momentos más difíciles de mi vida. Fortaleza que satisface plenamente todas las necesidades del cuerpo, la mente y el alma.

A mis hijos Federico y Claudia, a mi mami que está en el cielo por el apoyo moral que siempre me brindó, por haber compartido momentos gratos en el ámbito familiar.

Martha Soledad Machicao Ampuero

ÍNDICE

	Pág.
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	3
PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN.....	4
1.1 ANTECEDENTES.....	4
1.1.1 Antecedentes del problema.....	4
1.1.2 Antecedentes teóricos.....	5
1.2 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	7
1.2.1 Planteamiento del problema.....	7
1.3 Formulación del problema.....	8
1.4 OBJETIVOS.....	8
1.4.1 Objetivo general.....	8
1.4.2 Objetivos específicos.....	9
1.5 HIPÓTESIS.....	9
1.6 JUSTIFICACIÓN.....	10
CAPÍTULO II.....	12
MARCO TEÓRICO.....	12
2.1 FUNDAMENTOS GESTÁLTICOS.....	12
2.1.1 El marco teórico y terapéutico de Gestalt es la experiencia.....	13
2.1.2 Conceptos básicos de la terapia Gestalt.....	15
2.1.3 Objetivos y principios de la terapia Gestalt.....	16
2.1.4 Bases epistemológicas y filosóficas de la terapia Gestalt.....	25
2.1.4.1 Bases epistemológicas.....	25
2.1.4.1 Bases Filosóficas.....	25

2.1.4.1.1	Existencialismo.....	25
2.1.4.1.2	La Fenomenología de Edmund Husserl (1859-1938).....	30
2.1.5	Enfoque gestáltico: el crecimiento y desarrollo de las potencialidades humanas a través del awareness.....	31
2.2	LA PAREJA DESDE LA TERAPIA GESTALT	34
2.2.1	Agresión y violencia en Gestalt.....	38
2.2.2	Violencia en Gestalt.....	39
2.2.3	La crisis como oportunidad de aprendizaje	43
2.2.4	Violencia en la pareja	44
2.3	EL SENTIDO DE INDEPENDENCIA.....	45
2.3.1	Crecimiento para el sentido de independencia	47
2.3.2	Sentido de la independencia emocional y dependencia emocional.....	48
2.3.3	Factores de la independencia emocional	49
2.3.4	Tipos de independencia	52
2.3.5	Confluencia de la pareja	53
2.3.6	Actitud gestáltica	54
2.4	TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN TERAPÉUTICA DESDE LA GESTALT ..	56
2.4.1	Terapia gestáltica práctica	56
2.4.2	Terapia Gestalt grupal	57
2.5	LOS VALORES PERSONALES APLICADOS AL SISTEMA PAREJA SEGÚN EL CICLO DE LA EXPERIENCIA DE LA GESTALT	59
2.5.1	Honestidad.....	61
2.5.2	Responsabilidad.....	61
2.5.3	Respeto	63
2.5.4	Autoestima.....	63

2.6	EL COMPROMISO CON LAS EMOCIONES EN EL SISTEMA PAREJA	65
2.6.1	Concepto de emociones	65
2.6.2	Las emociones básicas.....	67
2.6.3	Las sensaciones, los sentimientos y las emociones	68
CAPÍTULO III		71
METODOLOGÍA.....		71
3.1	ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	72
3.1.1	Enfoque de Investigación	72
3.1.2	Diseño de la Investigación.....	72
3.2	VARIABLES.....	73
3.2.1	Operacionalización de variables.....	73
3.2.1.1	Variable independiente: programa Solgest.....	73
	En la zona externa conociendo mis límites y los límites del otro.....	74
3.2.1.2	Variable dependiente: sentido de la independencia emocional	74
3.3	POBLACIÓN Y SUJETOS.....	76
3.3.1	Población	76
3.3.2	Muestra	76
3.4	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN	77
3.4.1	Cuestionario de Dependencia Emocional.....	78
3.4.2	Programa Solgest.....	81
3.4.2.1	Guía de entrevista para la recolección de información sobre el sentido de independencia	82
3.4.2.2	Guía de observación.....	84
3.4.2.3	Cuestionario de satisfacción	84
3.5	AMBIENTE DE INVESTIGACIÓN	84

3.6	PROCEDIMIENTO	85
3.7	REQUERIMIENTOS	87
CAPÍTULO IV		88
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA INDEPENDENCIA EN MUJERES EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA DE PAREJA		88
	Psicoterapia de grupo desde el enfoque gestáltico.....	88
	Objetivo general.....	88
	Objetivos específicos	89
	Evaluación	89
	Cartillas de trabajo del programa Solgest	89
	Sesión N° 1 Introducción general Nombre: Entidad de contacto	89
	Sesión N° 2 Estoy “aquí y ahora” Nombre: Defiriendo costumbres	90
	Sesión N° 3 Conociendo mis recursos	91
	Sesión N° 4 Comprendiendo mi infancia en tiempo presente.....	93
	Sesión N° 5 Me doy cuenta de... Nombre: Por debajo de mi piel.....	94
	Sesión N° 6 En la zona externa conociendo mis límites y los límites del otro	95
	Sesión N° 7 Los sentidos.....	96
	Sesión N° 8 Me hago responsable.....	98
	Sesión N° 9 Explorar las polaridades Nombre: Explorando mis Polaridades	98
	Sesión N° 10 Cierre ajuste creativo Nombre: Mi experiencia Teatral	99
	Sesión N° 11 Cierre del sentido de la interdependencia gestáltico.....	100
CAPÍTULO V		102
RESULTADOS		102
5.1	ANÁLISIS CUALITATIVO.....	102

5.1.1	Antecedentes de las mujeres en situación de violencia que participaron en el programa Solgest.....	102
5.1.2	Hoja de autoregistro – fase inicial y final.....	105
5.1.3	Autoregistro antes y después del proceso.....	114
5.2	SENTIDO DE LA INDEPENDENCIA EN MUJERES EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA DE PAREJA.....	123
5.2.1	Antes de la aplicación del Programa Terapéutico Solgest con enfoque Gestáltico.....	124
5.2.2	Después de su aplicación Programa Terapéutico Solgest con enfoque Gestáltico.....	135
5.2.3	Alcances de la aplicación del programa en el componente de las sesiones de trabajo	144
5.2.4	Alcances grupales e individuales.....	145
5.2.5	Prueba de hipótesis	161
5.3	SATISFACCIÓN RESPECTO AL PROGRAMA DE DESARROLLO DEL SENTIDO DE LA INDEPENDENCIA CON ENFOQUE GESTÁLTICO.....	162
CAPÍTULO VI.....		166
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		166
6.1	CONCLUSIONES.....	166
6.2	RECOMENDACIONES	171
BIBLIOGRAFÍA		172
ANEXOS		177

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Relaciones de pareja dependientes.....	51
Figura 2. Valores personales aplicados al sistema pareja según el ciclo de la experiencia de la Gestalt.....	60
Figura 3. Ruta sensación-emoción-sentimiento.....	69
Figura 4. Ciclo de la experiencia. Ejes de valores.....	81
Figura 5. Relación entre los ejes de valores del ciclo de la experiencia y la jerarquía de necesidades de Maslow	81
Figura 6. Resultado pre test	133
Figura 7. Resultados pos test	143
Figura 8.....	162
Figura 9.....	163
Figura 10.....	164
Figura 11.....	164
Figura 12.....	165
Figura 13.....	188
Figura 14.....	189
Figura 15.....	189
Figura 16.....	190
Figura 17.....	190
Figura 18.....	191
Figura 19.....	191
Figura 20.....	193

Figura 21.....	194
Figura 22.....	194
Figura 23.....	195

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Diferencia entre violencia y agresividad.....	38
Tabla 2. Variable independiente: Programa Solgest	74
Tabla 3. Variable dependiente: Sentido de independencia.....	75
Tabla 4. Técnicas de intervención	86
Tabla 5. Preguntas en la fase inicial pretest –fase final-postest y análisis del proceso	105
Tabla 6. Autoregistro antes y después del proceso.....	114
Tabla 7. Ansiedad de separación	124
Tabla 8. Expresión afectiva	126
Tabla 9. Modificación de planes.....	127
Tabla 10. Miedo a la soledad.....	128
Tabla 11. Expresión límite.....	129
Tabla 12. Búsqueda de atención	130
Tabla 13. Independencia personal	131
Tabla 14. Independencia económica	132
Tabla 15. Ansiedad de separación	135
Tabla 16. Expresión afectiva	136
Tabla 17. Modificación de planes.....	137
Tabla 18. Miedo a la soledad.....	138
Tabla 19. Expresión límite.....	139
Tabla 20. Búsqueda de atención	140
Tabla 21. Independencia personal	141
Tabla 22. Independencia económica	142

Tabla 23. Sesiones de trabajo dentro de la implementación del programa Solgest	144
Tabla 24. Identificación fenomenológica y sistematización de síntomas de las mujeres participantes del programa Solgest.....	146
Tabla 25. Síntesis de la percepción de las participantes del programa (pretest/postest)	150
Tabla 26. Sesiones grupales donde las mujeres logran un resultado satisfactorio	152
Tabla 27. Sesiones grupales donde las mujeres logran un resultado no satisfactorio	153
Tabla 28. Evaluación del programa.....	154
Tabla 29. Análisis y sistematización del trabajo de campo sesiones individuales/sesiones grupales.....	155
Tabla 30. Conciencia y contacto con la honestidad.....	156
Tabla 31. Darse cuenta de la responsabilidad propia	157
Tabla 32. Contacto con respeto	158
Tabla 33. Autoestima.....	159
Tabla 34. Contacto: Aquí y ahora.....	160

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Ansiedad de separación	125
Gráfico 2. Expresión afectiva	126
Gráfico 3. Modificación de planes	127
Gráfico 4. Miedo a la soledad.....	128
Gráfico 5. Expresión límite	129
Gráfico 6. Búsqueda de atención.....	130
Gráfico 7. Independencia personal	131
Gráfico 8. Independencia económica	132
Gráfico 9. Ansiedad de separación.....	135
Gráfico 10. Expresión afectiva	136
Gráfico 11. Modificación de planes	137
Gráfico 12. Miedo a la soledad.....	138
Gráfico 13. Expresión límite	139
Gráfico 14. Búsqueda de atención.....	140
Gráfico 15. Independencia personal	141
Gráfico 16. Independencia económica	142
Gráfico 17. Conciencia y contacto con la honestidad	156
Gráfico 18. Darse cuenta de la responsabilidad propia	157
Gráfico 19. Contacto con respeto	158
Gráfico 20. Autoestima.....	159
Gráfico 21. Contacto: Aquí y ahora.....	160

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1. CUESTIONARIO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL	177
ANEXO 2. GUÍA DE ENTREVISTA MACHICAO	179
ANEXO 3. HOJA DE OBSERVACIÓN DIARIA MACHICAO (2020).....	180
ANEXO 4. CUESTIONARIO PARA LAS PARTICIPANTES SOBRE LA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA.....	181
ANEXO 5. VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS POR EXPERTOS	182
ANEXO 6. ANTECEDENTES DEL TRABAJO DE CAMPO.....	188

Resumen

El tema de la presente investigación aborda la problemática de mujeres que se encuentran en situación de violencia de pareja, que buscan superar esta situación y son atendidas en el Servicio Legal Integral Municipal SLIM Periférica de la ciudad de La Paz, las que aceptan ser partícipes de la implementación del programa de terapia Gestáltico denominado Solgest (elaborado por la investigadora en base a principios psicoterapéuticos de la psicoterapia Gestalt) para el desarrollo del sentido de independencia y superación de la violencia en pareja. El programa, es una intervención psicoterapéutica grupal orientada al crecimiento y desarrollo personal a partir del fortalecimiento de la toma de consciencia, del uso de sus propios recursos y potencialidades para enfrentar la situación que las mujeres en situación de violencia de pareja están viviendo. Tiene como objetivo principal evidenciar la efectividad del programa aplicando para ello pre test y pos test. En el estudio participaron 19 mujeres voluntarias para someterse al programa de terapia Solgest; en él se recabaron además de datos cuantitativos, datos cualitativos, para describir los cambios en la variable de estudio tras la aplicación del programa, con una muestra no probabilística; el enfoque y tipo de investigación es interventivo-formativo. Por las características del mismo, se determina como pre experimental, los sujetos de estudio no están asignados aleatoriamente, no se propone un grupo de control y si se manipula la variable experimental. El resultado y conclusión más importante establece que el programa empleado es efectivo para generar un sentido de independencia dentro del enfoque gestáltico de impulsar el proceso de crecimiento y desarrollo de las potencialidades humanas, es decir, el darse cuenta, la vivencia en el aquí y ahora a través de la presencia, la responsabilidad como la habilidad de responder y también como la actitud de hacerse responsable de su propia vida. Los resultados de la investigación determinan que el sentido de independencia generado en la mayoría del grupo de mujeres participantes del programa, se expresa en el establecimiento de una sana relación basada en una dependencia mutua y equitativa ajustada a los principios de intimidad, reciprocidad e igualdad, expresadas por las mismas mujeres y orientadas a cambiar la relación de pareja. La aplicación de la terapia Solgest, significó para las mujeres, un serio compromiso consigo mismas, dando cumplimiento a los objetivos propuestos en el estudio.

Palabras Clave: Violencia de pareja, programa Solgest, sentido de independencia, terapia Gestalt

Abstract

The subject of this research addresses the problem of women who are in a situation of intimate partner violence, who seek to overcome this situation and are attended at the Municipal Integral Legal Service SLIM Peripheral of the city of La Paz, who agree to participate in the implementation of the Gestalt therapy program called Solgest (developed by the researcher based on psychotherapeutic principles of Gestalt psychotherapy) for the development of a sense of independence and overcoming intimate partner violence. The program is a group psychotherapeutic intervention oriented to personal growth and development through the strengthening of awareness, the use of their own resources and potentialities to face the situation that women in a situation of intimate partner violence are living. Its main objective is to demonstrate the effectiveness of the program by applying pre-test and post-test. The study involved 19 women who volunteered to undergo the Solgest therapy program; the study is quantitative and also takes into account qualitative data to describe the changes in the study variable after the application of the program, with a non-probabilistic sample; the type of research is interventional-formative. Due to its characteristics, it is determined as pre-experimental, the study subjects are not randomly assigned, a control group is not proposed and the experimental variable is manipulated. The most important result and conclusion establishes that the program used is effective in generating a sense of independence within the Gestalt approach of promoting the process of growth and development of human potentialities, i.e., awareness, living in the here and now through presence, responsibility as the ability to respond and also as the attitude of taking responsibility for one's own life. The results of the research determine that the sense of independence generated in the majority of the group of women participating in the program is expressed in the establishment of a healthy relationship based on mutual and equitable dependence adjusted to the principles of intimacy, reciprocity and equality, expressed by the women themselves and oriented to change the couple's relationship. The application of Solgest therapy meant for the women a serious commitment to themselves, fulfilling the objectives proposed in the study.

Keywords: Intimate partner violence, Solgest program, sense of independence, Gestalt therapy.

INTRODUCCIÓN

El tema de investigación del presente estudio es fortalecer el sentido de independencia en mujeres en situación de violencia de pareja que acuden al SLIM Periférica de la ciudad de La Paz a través de la aplicación de un programa gestáltico orientado a desarrollar la toma de conciencia de su sentido de independencia para evitar volver a ese círculo de violencia de pareja una vez que ha salido de él. El programa de terapia Solgest fue diseñado por la autora de la presente investigación, construido a lo largo de varios años de experiencia laboral en atención a parejas y a víctimas involucradas en violencia y con base en los principios de la actitud gestáltica de la psicoterapia Gestalt. Tiene como objetivo principal medir la efectividad del programa para fortalecer el sentido de independencia en mujeres en situación de violencia de pareja.

Varias situaciones de violencia de su pareja hacia las mujeres se dan en contextos de dificultades de relacionarse con las emociones, las capacidades y la calidad para establecer vínculos significativos con otras personas, situación que se agudiza cuando la mujer no ha desarrollado sus competencias de crecimiento y desarrollo de sus potencialidades, debido a su baja autoestima, la dependencia construida a partir de antecedentes familiares y la forma como van construyendo su relación de la pareja, donde el hombre se proyecta como el centro de la relación de forma asimétrica.

A partir de esta evidencia observada en la atención a personas que acuden a las oficinas del SLIM de la Periférica, se pudo establecer el tema de investigación en torno a lo que la terapia Gestalt podría ofrecer, centrándose en la necesidad de diseñar un programa para mejorar el sentido de independencia de las mujeres, ya que ellas mismas buscan salvar la relación, mantenerla, pero no a costo de ser las víctimas de situaciones de violencia. Por ello, la investigación es un desafío a la terapia de la Gestalt que busca que ambas partes de la pareja puedan dar una solución a la relación); que la misma alcance un equilibrio, se amplíe la conciencia para una relación sana y superadora de toda forma de violencia.

Cuando se utiliza el concepto de “sentido de independencia”, Vygotsky (1977) expresa que “sentido” de una palabra es la suma de todos los sucesos psicológicos que la palabra provoca en

la conciencia. Por consiguiente, el sentido es siempre una formación dinámica, compleja y fluida que tiene diferentes zonas de estabilidad. Desde la Gestalt, el “sentido”, es el proceso mediante el cual el cerebro ordena y les da forma(es decir, sentido) a las imágenes que recibe del mundo externo.

El sentido de independencia asume que la mujer en pareja no vive una situación de independencia plena, pues no estaría casada. Vive una situación de dependencia de la pareja con elementos de violencia, que debe superar, mediante cambios en su vida familiar.

El presente estudio es un trabajo compuesto por cinco capítulos. En el primero, se expone los elementos que hacen al problema y los objetivos. El objetivo general busca determinar la eficacia del programa de terapia Solgest para el desarrollo del sentido de independencia, desde un enfoque gestáltico, en mujeres en situación de violencia de pareja atendidas en el SLIM periférica de la ciudad de La Paz.

En el segundo capítulo se expone el marco teórico que es la recopilación de antecedentes, investigaciones previas y consideraciones teóricas en las que se sustenta la investigación. Desde el abordaje gestáltico se percibe tanto a la familia como a la pareja como totalidades que no pueden ser reducidas a sus partes ni a su mera suma para ser comprendidas. Por el contrario, se debe entender la totalidad para iluminar la relación entre las partes y entre estas y aquella a la que pertenecen. Esto implica que en nuestra metodología terapéutica no nos dirigimos a los individuos que integran una familia o pareja sino a la forma en que estos construyen su relación, y a cómo la sostienen a lo largo del tiempo.

En cuanto a la metodología de la investigación (Capítulo III), se explica el enfoque de investigación interventivo-formativo, porque pretende medir la efectividad de la intervención, las variables de estudio son el sentido de independencia como variable dependiente y el programa Solgest como variable independiente; la población y sujetos se derivan de una muestra no probabilística; las técnicas utilizadas son las entrevistas, observaciones y cuestionarios que se compararon con la teoría de la terapia Gestalt como propuesta de hipótesis para estudios posteriores; el ambiente donde se desarrolla el programa fue proporcionado por la institución en

donde se realiza la intervención (SLIM Periférica), los procedimientos y requerimientos se detallan también en este Capítulo.

Los resultados expresan la medición de la eficiencia del programa mediante un pre test y pos test, con un índice de significancia de 95% dan cuenta de una mejora o fortalecimiento o desarrollo de un sentido de independencia en las mujeres y su disposición para cambiar con sus parejas, las relaciones violentas en las que viven, por otras de apoyo mutuo y crecimiento personal y familiar; también se incluye la evaluación del grado de satisfacción de las mujeres con el programa aplicado, aspecto que revela que la investigación aporta a la terapia de la Gestalt para aquellas mujeres que sufren violencia de pareja y puedan construir sus capacidades de darse cuenta; la vivencia aquí y ahora; la conciencia de la propia responsabilidad; la habilidad de responder; ser responsable de su propia vida y desarrollar una relación constituyéndose en personas y parejas con mayor empatía, con respeto y reciprocidad, solucionando los problemas evidentes en toda familia signada por la violencia; todo ello considerado como la construcción de un sentido de independencia.

La principal conclusión establece que el programa Solgest es efectivo para lograr que las mujeres encuentren un sentido de independencia que les permita interactuar con sus parejas de manera más equilibrada para superar situaciones de violencia en la relación.

CAPÍTULO I

PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES

1.1.1 Antecedentes del problema

En la ciudad de La Paz, la problemática de la violencia es un asunto que afecta a gran parte de la población sin distinción de clases sociales o niveles culturales. De acuerdo a los datos del Instituto Nacional de Estadística de cada 10 personas que acuden a los Servicios Legales Municipales (SLIM) en las zonas periféricas, 9 son mujeres -incluidas las niñas- que sufrieron agresiones físicas, psicológicas, sexuales y económicas (INE, 2020), donde una gran mayoría de las mujeres vuelven a su hogar con su agresor. Según los datos proporcionados, entre los meses de enero a junio de 2018 hubo 287 casos denunciados, de los cuales 201 casos involucran la violencia de pareja (Servicios Legales Municipales, 2018).

A esta institución municipal (SLIM) acuden mujeres que ponen sus denuncias por agresiones, ya sean físicas, psicológicas y/o sexuales, contra su persona. La mayoría de estas denunciadas son víctimas de su pareja, ya sea concubino, esposo, novio, prometido u otra condición, pero que generalmente involucra una relación sentimental amorosa. Para formar parte del estudio, las mujeres deben tener domicilio o haber sufrido los hechos de violencia dentro la jurisdicción para el Macro Distrito Periférica. De manera general y de acuerdo a la experiencia, las mujeres acuden a los Servicios Legales Integrales Municipales después de un largo periodo de haber sufrido violencia, y aun en el momento de hacer la denuncia muestran inseguridades y sentimientos de culpa por la decisión tomada.

En marzo de 2013, Bolivia se reivindica con el compromiso de luchar contra la violencia, aprobando la Ley N° 348, Ley Integral para garantizar a las mujeres una vida libre de Violencia. La norma se encuadra dentro del mandato constitucional y de los tratados y convenios internacionales de derechos humanos ratificados por Bolivia que garantizan a todas las personas, en particular a las mujeres, el derecho a no sufrir violencia física, sexual y/o psicológica, tanto

en la familia como en la sociedad. A esta ley acompañaron políticas, estrategias y programas desarrollados para afianzar el cambio actitudinal que debe acompañar a la normativa legal.

Sin embargo y a pesar de las acciones legales presentadas, las normas, los procedimientos y las posibles sanciones para victimarios de violencia contra la mujer e intervenciones de atención y prevención para las víctimas se paralizan debido a que la denunciante desiste de su denuncia y busca una reconciliación con su pareja. Esto último aún consciente de las reiteradas veces del sufrimiento a causa de episodios de violencia y/o el riesgo en el que se pudieran encontrar otros miembros de la familia, comúnmente, los hijos.

1.1.2 Antecedentes teóricos

No existen en el medio académico boliviano estudios similares relacionados a mujeres y el desarrollo de su sentido de independencia. Un trabajo afincado en la terapia Gestalt aplicado a la violencia conyugal es el artículo de Rivero & Pinto (2005), cuya unidad de análisis son hombres. En dicho estudio, se asevera que en los últimos años la violencia conyugal se ha manifestado en la sociedad con un fenómeno no aislado, sino como una problemática compleja, multifacética y extendida a todas las clases sociales y en todos los niveles socioeducativos. “Los estudios realizados por el doctor Jorge Corsi (1994, 1995) acerca de la psicología del “golpeador” dan cuenta de la importancia de su estudio, puesto que los hombres violentos se ven afectados en la Gestalt de la autoestima, ya que cada uno de estos hombres golpeadores interiorizan, perciben y construyen sus propias características y capacidades en relación con los demás” (Rivero & Pinto, 2005).

En un artículo científico, Miramontes & Mañas (2018), afirman que en un estudio realizado en Santiago de Chile, “un alto número de mujeres víctimas de violencia de género vuelve a la relación tras la separación”. Las autoras afirman “que esta situación es consecuencia de una vinculación afectiva de dependencia al agresor equiparable a las experiencias en personas secuestradas de negación del comportamiento del maltratador versus la observación de aspectos positivos” (Miramontes & Mañas, 2018).

Para comprender el sentido de independencia como crecimiento y desarrollo de las potencialidades de las personas, desde la perspectiva gestáltica, es necesario conocer las

potencialidades a partir del proceso de integrar partes del conflicto (polaridades), confianza en sí mismo, vivenciándose en el aquí y ahora, el contacto con el entorno y la responsabilidad con las propias acciones, sentimientos, pensamientos (Casso, 2003); de esa manera se pasa del apoyo ambiental al autoapoyo.

El hombre que ejercer violencia según Perls (1976) desarrolla mecanismos de defensa, dirigidos a mantener la armonía de su organismo ante eventos que él perciba como agresores. “No busca la destrucción de su objeto (cónyuge), sino más bien busca la manera de apoderarse de él (controlarlo), pero al encontrar resistencia -ya que el organismo agredido también busca su supervivencia -el golpeador se siente disminuido o retenido por este obstáculo y trata de destruir esta defensa, dejando solo lo que él considere como “bueno”, que no inquiete su existencia” (Rivero & Pinto, 2005).

Cuando siente que pierde el control de una situación la única manera que él encuentra para solucionarla y mantener el control es golpeando a su pareja, a la cual él considera culpable de todos sus males y frustraciones. Además, de manera paradójica, se trata de personas hacia las que genera una dependencia afectiva y que pretende prolongarla en el tiempo.

La psicoterapia Gestalt, centrada en el aquí y el ahora, busca traer a la persona al presente poniéndola a tono con sus sensaciones y pensamientos, que se dan en el campo único del cuerpo, dejando de lado el pasado que solo genera en la persona sentimientos de culpa o arrepentimiento, el futuro que genera sentimientos de ansiedad e inseguridad (Rivero & Pinto, 2005).

Los principios gestálticos buscan la madurez en la persona, que se da en función de encarar y resolver situaciones cotidianas en contacto con uno mismo y el ambiente, una conducta madura es cuando se está a tono con las capacidades y el proceso de afianzamiento de uno mismo.

Muchas personas viven inmersas en el malestar y el sufrimiento y culpan de ello a las influencias externas. Muchas de ellas están convencidas de vivir en un mundo hostil y agresivo. Por ejemplo, si la actitud de la persona es permanentemente sumisa y pasiva, es muy probable que se “motive” con ello la agresividad de los demás. En Gestalt este comportamiento también es

un ajuste creativo para la supervivencia en un mundo difícil.

La Gestalt pretende resolver los conflictos y ambigüedades que provienen de la dificultad para integrar las configuraciones de la personalidad. Su papel es lograr que las personas se hagan conscientes de sus sensaciones significativas hacia sí mismo y hacia su entorno, de suerte que pueda responder plena y razonablemente a cualquier situación. La clave es enfocarse en el "aquí y ahora", no en las experiencias del pasado, y una vez situados en el "aquí y ahora" puede enfrentar conflictos pasados o asuntos inconclusos (Perdomo & Olivieri, 2005).

En Gestalt se valora la actualidad, el presente, lo que a la persona le está ocurriendo en este momento de su vida, los recuerdos del pasado o expectativas se traen al presente, para darnos cuenta de cómo está repercutiendo en el momento actual. “De igual modo el miedo al futuro nos puede incapacitar y es conveniente darse cuenta de qué tiene que ver con los miedos u otras emociones del presente” (Perdomo & Olivieri, 2005).

En los acontecimientos humanos, la conciencia de tiempo-espacio viene dado en el presente, siendo este, punto central de la experiencia vital. Es en el aquí y ahora donde se puede dar cuenta de todo lo que son los seres vivos. El pasado no existe, existió. Permanece en los recuerdos, conscientes o no y nada se puede hacer para cambiarlos en su contenido. El futuro no existe, existirá. Ahora se comprende las fantasías y expectativas, pero de ninguna manera se puede asegurar o controlar que serán concretadas posteriormente.

Aquí se presenta una formidable paradoja existencial:

“Nada existe excepto el aquí y ahora.

No es posible vivir solo en el aquí y ahora” (Perdomo & Olivieri, 2005).

1.2 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.2.1 Planteamiento del problema

La ausencia de independencia emocional que las mujeres expresan en sus narrativas cuando explican su vida en pareja y la violencia de la que son víctimas, quedan registradas a través de las entrevistas y diagnósticos que se efectúan en las oficinas del SLIM de la Periférica. Estos testimonios de las mujeres muestran particularidades, pero también aspectos comunes o muy similares, como el hecho de una baja autoestima, el paso de la ilusión de tener una pareja para una vida estable, que luego se desvanece y emerge en una pareja violenta, controladora, frente a la cual las mujeres muestran una dependencia creciente.

Esta situación permite cuestionar si la solución de la primera condición (dependencia emocional) puede posibilitar superar la segunda dentro del proceso terapéutico de la Gestalt. Para ello, se hace necesario la construcción de un programa que pueda lograr que las mujeres desarrollen cierto sentido de independencia que les permitan afrontar, con o sin la pareja, la superación de la violencia.

Ante este hecho de que existen programas terapéuticos, pero se desconocen, en su gran mayoría la eficacia de los mismos, se plantea la creación un programa denominado Solgest con enfoque Gestáltico, mismo que está orientado al desarrollo del sentido de la independencia en mujeres en situación de violencia con el fin de que éstas no retornen a un ambiente agresivo.

1.3 Formulación del problema

¿Se puede fortalecer el sentido de independencia en las mujeres víctimas de violencia de pareja que acuden al SLIM Periférica para que puedan superarla a través de un programa con enfoque gestáltico?

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo general

- Determinar la eficacia del programa de terapia Solgest para el desarrollo del sentido

de independencia, desde un enfoque gestáltico, en mujeres en situación de violencia de pareja atendidas en el SLIM Periférica de la ciudad de La Paz.

1.4.2 Objetivos específicos

- Identificar las características del sentido de independencia de las mujeres en situación de violencia antes y después de la aplicación del programa Solgest en mujeres en situación de violencia de pareja atendidas en el SLIM periférica de la ciudad de La Paz.
- Generar el desarrollo del sentido de la independencia a través del awareness en las mujeres en situación de violencia de pareja atendidas en el SLIM periférica de la ciudad de La Paz.
- Fortalecer la toma de consciencia de sus necesidades en las relaciones de pareja a través de ejercicios de consciencia corporal, en el aquí y ahora.
- Fortalecer la conciencia de recursos internos y externos para el sentido de independencia en las mujeres en situación de violencia de pareja del Slim.
- Identificar los factores del programa Solgest que facilitan el desarrollo del sentido de independencia.
- Establecer el grado de satisfacción de las mujeres víctimas de violencia de pareja respecto al programa de desarrollo del sentido de la independencia con enfoque gestáltico.

1.5 HIPÓTESIS

Ante la problemática y objetivos expuestos; se tiene las siguientes hipótesis:

Hi = El programa de terapia Solgest basado en principios de la actitud gestáltica como darse

cuenta, la vivencia aquí y ahora, la habilidad de responder, ser responsable de su propia vida, influye significativamente en la construcción del sentido de independencia fomentando la superación de la violencia de pareja.

La hipótesis de investigación indica la medición de la eficacia del programa propuesto. Es decir, el impacto que éste presenta en las mujeres en situación de violencia de pareja en el SLIM Periférica. Por otro lado, con el fin de cubrir todos los aspectos inherentes a la presente investigación, también se plantea la hipótesis nula:

Ho = El programa de terapia Solgest basado en principios de la actitud gestáltica como darse cuenta, la vivencia aquí y ahora, la habilidad de responder, ser responsable de su propia vida, no influye significativamente en la construcción del sentido de independencia fomentando la superación de la violencia de pareja. La hipótesis nula expone la negación de la hipótesis de investigación Hi.

1.6 JUSTIFICACIÓN

En términos generales, el estudio va a contribuir al avance de diferentes investigaciones científicas acerca de las terapias gestálticas aplicadas a la resolución y superación de casos de violencia de pareja.

La investigación tiene relevancia científica al ser un aporte a las diferentes estrategias psicoterapéuticas que la sociedad demanda frente a este problema de salud pública. Con el programa se ampliará la intervención profesional de forma -incluso- grupal y no sólo individual.

La investigación para desarrollar el sentido de la independencia en mujeres en situación de violencia por la pareja se justifica conceptual y teóricamente aportando un recurso más a la dinámica de la violencia en una situación de pareja, desde la perspectiva de la Gestalt, que trabaja la dinámica con que la persona establece contacto consigo misma y con su entorno, es decir, da cuenta de ella en su globalidad y capacidad de elegir las decisiones que resulte más adecuadas a través del afianzamiento de su sentido de independencia en cada momento y que,

además, promueva el restablecimiento responsable de la relación de pareja para superar las situaciones de violencia en su contra. El aporte psicosocial, también es importante, debido a que a través de esta propuesta se pretende contribuir en la reducción de violencia en la pareja.

Para la implementación del programa Solgest, de contenido gestáltico, se demanda el uso de una metodología a fin a esta propuesta psicoterapéutica, por ello se utiliza el soporte del método del “darse cuenta” (awareness), predominando el percibir, sentir y actuar. “El paciente aprende a hacerse más consciente de lo que siente y hace. De este modo, va desarrollando su habilidad para aceptarse y experimentar el «aquí y ahora» sin tanta interferencia de las respuestas fijadas en el pasado” (Berbel, 2014).

Es importante destacar que los objetivos de la metodología de la Gestalt, pretenden adquirir una mayor conciencia para vivir el presente; aumentar la capacidad de aceptar la experiencia tal como es y fomentar la responsabilidad personal de todos los aspectos de la vida.

Como consecuencia, se contará con mayores herramientas terapéuticas y metodologías a disposición de profesionales de psicología para atender de manera más eficiente a la población que acude a las instituciones para buscar apoyo en situaciones de violencia de pareja.

La psicología de la Gestalt cuenta con un amplio y complejo trasfondo filosófico, por ello, la justificación desde la epistemología se desarrolla a partir del interés por el dato de conciencia, la experiencia inmediata y libre de análisis que el sujeto experimental, asumiendo una actitud fenomenológica, tiene en una determinada situación. Así entendido, “el fenómeno constituye la materia prima con la que... la Gestalt elaboran sus propuestas teóricas” (Martín, 2010).

Los beneficios a corto y largo plazo, son de manera directa para las personas víctimas de violencia de pareja, esto significa una mejora en su vivencia aquí y ahora; en la aceptación plena de las diferencias entre ambas partes, obteniendo al mismo tiempo un beneficio recíproco de este tipo de relación: un crecimiento y enriquecimiento mutuo en tanto y en cuanto se supera las situaciones de violencia en pareja.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTOS GESTÁLTICOS

Una Gestalt es una configuración, una forma, la forma particular en que se organizan las partes individuales que la constituyen. “Su premisa básica es que la naturaleza humana se organiza en formas o totalidades y es vivenciada por el individuo en esos términos y puede ser comprendida únicamente en función de las formas o totalidades de las cuales se compone”, Fritz Perls, citado en (Peñarrubia, 1998).

Las dos ideas más relevantes que Perls tomó prestadas de la Psicología de la forma, son:

- La de figura-fondo.
- La de la Gestalt incompleta.

Respecto a la figura-fondo, Perls aplicó la visión del ser humano: percibir al individuo en su totalidad, con la misma pauta integradora del organismo que tiende a mantenerse en equilibrio, mediante procesos de autorregulación.)

2.1.1 El marco teórico y terapéutico de Gestalt es la experiencia

La Gestált, se diferencia de otras corrientes psicoterapéuticas porque tiene un enfoque holístico, “retoma conceptos del existencialismo, la fenomenología y de la filosofía Zen, para explicar la relación del paciente o cliente consigo mismo y con su contexto, al ser un enfoque existencial, cuyo objetivo no es únicamente el análisis del síntoma, trabaja con la existencia total del individuo” (Miranda, 2013).

El punto de referencia de toda la construcción teórica y terapéutica de Frederick Perls y Paul Goodman es la experiencia. Con “experiencia” se hace referencia a lo que es experimentado, vivido por alguien en cualquiera de sus diferentes formas, esto es, a lo que es sentido, percibido, imaginado, hecho, soñado, pensado, dicho, recordado... y un larguísimo etcétera, tan largo como categorías se quiera hacer del amplio abanico de vivencias del ser humano. La palabra experiencia, “es indefinible, y solo podemos aportar sinónimos o ejemplos” (Giner, 2014).

Estas definiciones dan vueltas alrededor del término “experiencia”, pero ninguna la define.

“Definir” proviene del latín *definire*, algo así como poner fin o límites, delimitar. Y no se puede definir, delimitar o separar de algo diferente, puesto que, en última instancia, TODO es experiencia, se presente bajo la forma que se presente. Solo tenemos experiencias, solo somos experiencias, somos una continuidad de experiencias cambiantes. La teoría propuesta por Perls y Goodman parte de la hipótesis de que la experiencia es la realidad primera, esto es, la experiencia, tal y como es vivida por alguien, es tomada como lo real, concepción procedente de la fenomenología.

En el polo opuesto a este planteamiento está la afirmación que considera que existe una realidad independiente del sujeto que la percibe. Para este posicionamiento lo que es real es, por una parte, un mundo objetivo externo y, por la otra, una mente que lo percibe y trata de comprenderlo. Estas dos realidades son la realidad primera, un mundo externo al sujeto y un sujeto separado del mundo que experimenta en el interior de su mente. Según esta visión positivista, una experiencia podría ser catalogada de “correcta” o de “incorrecta”, dependiendo del grado de adecuación a la realidad externa (Giner, 2014).

Esto último no tiene sentido según Giner (2014), ya que la experiencia es la que es y tiene completo sentido en el momento y en la situación en la que surge, no puede ser catalogada de errónea, ya que ella misma es la realidad primera. De esta manera, el planteamiento rechaza la consideración de la psicología como conocimiento científico, pues no es posible aplicar una metodología positivista a un posicionamiento fenomenológico.

Otro aspecto importante de la experiencia es que, por un lado, no es algo estático, sino un proceso siempre en marcha, en continuo movimiento, con dirección y sentido, ya que la experiencia es funcional, como veremos, siempre cumple una función, aunque ésta nos pueda resultar desconocida. Y por otro, que las experiencias poseen una serie de cualidades que determinan su grado de mayor o menor realidad, esto es, que hay experiencias más reales que otras, y que esta especie de gradación podemos realizarla a partir de cualidades observables, internas a la propia experiencia.

Y el criterio o la manera de averiguar, tanto la dirección y el sentido, esto es, la función, como

el nivel de realidad de la experiencia, es intrínseco a la propia experiencia, es decir, no depende de la adecuación a una norma externa ni a una supuesta realidad objetiva (Giner, 2014). En el contexto apuntado, la experiencia como contacto vinculado al aquí y ahora es parte sustancial del programa Solgest aplicado al grupo de mujeres que vive en situación de violencia de pareja.

2.1.2 Conceptos básicos de la terapia Gestalt

Cuando se estableció la Psicología como ciencia, a partir de los años 1870-1880, se consideró que su principal tarea consistía en el análisis de la mente humana. La Psicología de la Gestalt, fundada por Wertheimer, Kohler y Koffka poco antes de la Primera Guerra Mundial, representó una reacción contra aquel punto de vista tradicional. Los partidarios de la teoría de la Gestalt, en vez de buscar elementos mentales prefirieron estudiar las configuraciones y patrones naturales que aparecen en la experiencia humana directa. Así mismo, los gestaltistas se opusieron al behaviorismo de Watson, “que analiza la conducta partiendo de la dualidad estímulo-respuesta” (Castanedo, 1997a).

En sus inicios la Psicología de la Gestalt centró su interés en investigaciones sobre la percepción; más tarde el aprendizaje, la conducta social y el pensamiento. Un aspecto fundamental de la Gestalt consiste en que resulta estéril tratar de comprender los fenómenos por medio del análisis de los elementos que la constituyen. “La palabra Gestalt se refiere a una entidad específica concreta, existente y organizada que posee un modelo o forma definida. Gestalt significa cómo se perciben en la mente los objetos conocidos en la vida diaria” (Castanedo, 1997a).

La Gestalt considera que la conducta tiene lugar en un medio ambiente que consiste en un organizado sistema de tensiones y esfuerzos (fuerzas), análogos a los que se dan en un campo gravitacional o en un campo electromagnético. Un concepto básico de la Psicología Gestalt es el ‘campo psicofísico’ que se compone del ‘yo’ y el ‘medio ambiente conductual’. El campo psicofísico determina la conducta, lo que por naturaleza es tanto psicológico como físico:

Dentro del campo psicofísico se encuentran los determinantes de las conductas que constituyen el yo y los determinantes externos compuestos del medio ambiente conductual; del yo forma parte mi ropa, mi familia, mi país. El medio ambiente conductual refiere a todo lo que es

experiencia o conocimientos conscientes; se determina por la distribución de fuerzas en el medio físico o geográfico. Estas fuerzas o estímulos sensoriales actúan sobre los órganos sensoriales; éstos a su vez sobre el sistema nervioso, y de ahí van a la mente (Castanedo, 1997a).

A nivel de terapia, la Gestalt recoge aportes del existencialismo, de la fenomenología y del trabajo psicodramático. Los terapeutas que han desarrollado este enfoque demostraron que las leyes de la forma implícitas en la Psicología Gestalt tienen validez no sólo en el contexto fisiológico, sino también en el organismo como un todo (Kris, 1990).

En consecuencia, la terapia Gestalt toma en cuenta el campo bio-psico-social en su totalidad, incluyendo como parte básica la interacción organismo-ambiente, de esta forma esta utiliza variables fisiológicas, sociológicas, cognitivas y motivacionales.

La noción moderna para enfatizar las situaciones de la vida presente o actual del individuo es indiscutiblemente el “ahora”, siendo considerado éste como un concepto funcional que se refiere a conductas ejecutadas en este preciso momento. Situar el acento en lo inmediato, en las experiencias, conduce a una explicación del proceso de cambio.

La Terapia Gestalt considera la experimentación, el hacer, el vivir y el sentir en el aquí y ahora implica en el espacio y tiempo de la sesión terapéutica, no excluye el pasado ni el futuro, como el eje primario del proceso terapéutico. La Terapia Gestalt es un enfoque experimental en el sentido exacto del término: experimental, experimentar en uno mismo, o intentar captar una vivencia del momento actual de la vida por medio de un hecho o hechos.

2.1.3 Objetivos y principios de la terapia Gestalt

La psicoterapia Gestalt, en cuanto su objetivo es captar lo que es evidente en un momento dado. Algunos mandatos de esta teoría se expresan en tres principios:

- Valoración de la actualidad temporal (el presente vs. el pasado o el futuro), espacialidad (lo presente vs. lo ausente).

- Valoración de la atención y aceptación de la experiencia.
- Valoración de la totalidad, o responsabilidad.

Es importante saber que frecuentemente se le asocia expresiones como “terapia de darse cuenta”, “terapia de contacto” o “terapia del aquí y ahora”. Así, el objetivo primordial consiste en ayudar a la persona a que tome consciencia (tanto a nivel cognitivo como emocional) de cómo esquiva una parte de una realidad, que le puede parecer traumática. La función del terapeuta será disponer a la persona a enfrentar cosas desagradables, es decir ayudarle para que adquiera un buen contacto con su realidad (h5p, 2020).

Formación de figuras

Es el proceso mediante el cual se percibe primero la totalidad y luego las partes. Cuando se percibe una situación o campo se tiende a organizarlo. Al hacerlo, éste se percibe en dos planos: el primero está ocupado por aquello que más atrae la atención y lo demás pasa a ser el escenario, o sea el fondo.

En Gestalt se llama figura a la situación, objeto, sensación, ya sea externa o interna, que capta la atención en un momento dado y elimina todo lo demás de la atención, mandándolo al “fondo” (Stange & Lecona, 2004).

El proceso “figura-fondo” es aquel en el cual la autorregulación orgánica está relacionada con el intercambio y la necesidad que un organismo vivo tiene con el medio ambiente físico y social, encontrando su homeostasis. Tanto al ambiente físico como social, se le denomina fondo, y el aspecto que sobresale de la atención y la actividad se le considera figura. El conjunto “figura-fondo” constituye una totalidad o Gestalt. Las Gestalts pueden tener diferentes características, fuertes o débiles, claras o difusas, vivas o apagadas. Generalmente cuando el organismo está intacto, las Gestalts son vívidas, fuertes, claras (Latner, 2007).

La formación de una Gestalt es la creación de una figura que manifiesta el organismo, respetando sus necesidades, creando un aspecto significativo que se encuentra en relación

directa con el medio ambiente. La figura se forma a partir de las fases de sensación, conciencia y contacto, para trabajar en psicoterapia es necesario que el terapeuta conozca y analice el ciclo completo (Zinker, 2000).

Polsters y Polsters (1985) señalan que “La claridad y la efervescencia de la propia vida dependen en alto grado de la riqueza del material de figuras que pueda proveer el fondo; porque solo en la plenitud de la figura, percibida ardientemente contra un fondo aceptado, pueden coexistir la vitalidad y el sosiego” (Polster & Polster, 1985).

Por otra parte, dentro de una sesión terapéutica, la persona, puede presentar varias figuras (situaciones y problemas) que sean representativas, ella escogerá con cual trabajar, o bien, si se ha presentado esa figura a lo largo de varias sesiones el terapeuta lo confrontará para trabajar ese aspecto en particular, y es probable que se llegue al verdadero conflicto, por lo que esta figura inicial se convierte en el fondo y aparece la verdadera figura.

Aquí y ahora en Gestalt

Los seres humanos se mueven en dos dimensiones: el tiempo y el espacio. Lo que importa en la terapia Gestalt es lo que el pasado y las expectativas futuras significan ahora para la persona.

Como la experiencia sensorial y el darse cuenta suceden en el ahora, la posibilidad de concluir situaciones pendientes se da cuando se trabaja con el ahora de la persona (Stange & Lecona, 2004).

Muchos autores que trabajan con la Gestalt corren el riesgo de trabajar en el aquí y ahora en forma literal y rígida, no tomando en cuenta lo esencial, que es el paciente mismo; así es la aplicación de técnicas, olvidando el proceso de la persona a quien se le aplican esas técnicas. Por ejemplo, al paciente con una fuerte carga emocional es importante facilitarle el contacto y expresión de esta carga, y no estarle preguntando sobre su aquí y ahora.

Yonteff sostiene que una actitud existencial real incluye un tomar en cuenta la necesidad del

paciente de hablar, tanto de su pasado como de su presente y en su presente, tanto lo que ocurre en el encuadre (setting) terapéutico como fuera. Este cambio en el enfoque del aquí y ahora se viene dando desde los últimos años de la década de los 60. Yonteff, hace la siguiente división del aquí y ahora:

1. El AQUÍ Y AHORA: es lo concreto y observable inmediatamente, el significado a la persona, situaciones inconclusas que aparecen, dudas y temores frente al futuro expresadas en el presente, cargas emocionales del pasado vividas en el momento.
2. El ALLÁ Y AHORA: es el espacio de la vida de la persona fuera del contexto terapéutico. Es la totalidad de la existencia actual de la persona.
3. El AQUÍ Y ENTONCES: es el contexto terapéutico. Implica la relación terapéutica, reconociendo patrones de transferencia y diálogos sobre la relación terapéutica dentro del marco de la terapia.
4. El ALLÁ Y ENTONCES: es la historia de la vida del paciente. El desarrollo de la persona en el tiempo. Toma como ejemplo el libro de Polster "La vida de cada persona es una novela". En este último aspecto, incluye la corriente psicoanalítica y su trabajo sobre los Trastornos de Personalidad, como el trastorno Borderline y el Trastorno Narcisista. En estos cuadros la historia del sujeto es indispensable para su comprensión y establecimiento de un plan terapéutico (Yontef, 2009).

Para 1984 el mismo Polster habla de un manejo más flexible del aquí y ahora. Sostiene que es falso abandonar literalmente el pasado o el futuro. El mismo Fritz decía que el presente es un fenómeno en continuidad y así no excluye recordar y planificar. Todo esto conduce a una actitud más amplia y flexible en el contacto con el paciente y no dejarse atrapar por el USO de unos conceptos que en vez de acercar, alejan del proceso del individuo.

Una hipótesis de trabajo siempre presente en la Terapia Gestalt es que el interés o la necesidad más urgente o más vigente de la persona tiende a aparecer naturalmente como figura, en el

primer plano de la atención, mientras que todo lo demás tiende a pasar al fondo. La figura es la cuestión más importante en el aquí y ahora de la persona, bien sea una comezón que requiere rascarse, una idea que necesita clarificación o una tarea que tiene que hacer. (Ejemplo: hombre que está leyendo y siente sed).

El aquí y ahora es la localización en tiempo y espacio del darse cuenta de la persona. El darse cuenta ocurre en el aquí y ahora, pero el objeto de este darse cuenta con frecuencia es un evento fuera de la relación terapéutica, sea del pasado o una anticipación futura. Si en este momento hay contacto, podemos decir que estamos en el aquí y ahora.

Para vivenciar tenemos que estar presentes, tenemos que estar aquí y ahora. La realidad es nuestra acción consciente de recordar, nuestro deseo de recordar las acciones aquí y ahora. Lo mismo ocurre con nuestros pensamientos sobre el futuro, no dejamos de planificar, organizar eventos futuros a anticipar situaciones, pero la hacemos en el presente con los pensamientos, fantasías y emociones ligadas a estos sucesos.

En muchos momentos la vivencia de poner la atención sobre el presente puede resultar incómoda o dolorosa y esto llevarnos a una tendencia de vivir en el pasado, en el futuro o en la abstracción.

Aplicación e importancia del aquí y ahora en la terapia Gestalt

Si consideramos al presente como un punto cero del evento temporo-espacial, donde y cuando se suceden los fenómenos vitales, entendemos como el organismo lo organiza “estirándolo” o “estrechándolo” de acuerdo a una particular circunstancia: que sus vivencias sean agradables o desagradables. En una situación placentera el tiempo es sentido como “corto” (“el tiempo paso volando”); en cambio, en una situación tediosa, el tiempo es sentido como “largo” (“el tiempo parecía interminable”). Lo cual nos lleva a la siguiente afirmación: el tiempo no tiene existencia absoluta, es decir, cada individuo posee su propia medida -experiencia-personal del tiempo.

Las vivencias emocionales ante nuestro devenir temporal provienen de experiencias vividas desde las épocas más tempranas de la niñez. Transcurridas unas horas durante las cuales el bebe

descansa plácidamente luego de comer, llega un momento en que la tensión ocasionada por el hambre lo despierta. Si pasa mucho tiempo sin que la necesidad sea satisfecha, el llanto se recrudece como una expresión de desajuste ante el desagrado por el tiempo transcurrido. La insatisfactoria experiencia vivida ocasiona que “el tiempo se le haga largo”. Si el alimento se le hubiere suministrado a los pocos segundos de despertar, su experiencia hubiera sido satisfactoria, quiere decir, “el tiempo se le habría hecho corto” (Perdomo & Olivieri, 2005).

En esa balanza que es la interrelación con el mundo en donde en un platillo están las experiencias gratificantes, cada ser va desarrollando una evaluación emocional del tiempo, de su tiempo, personal y subjetivo, matizando incluso hasta rasgos de personalidad: paciencia impaciencia, capacidad o incapacidad para el manejo de frustraciones, entre otros.

¿Y qué sucede con el pasado? Tiene dos caminos. El primero, que haya sido metabolizado pasando a enriquecer nutritivamente, el fondo de la persona. En segundo lugar, que no haya podido ser desestructurado permaneciendo en el fondo como situaciones abiertas, molestando y pulsando por salir en cada nuevo presente (abandonos, pérdidas, violencias, descalificaciones, humillaciones).

En Terapia Gestáltica no se descuida el pasado. Aceptamos que el inicio del conflicto neurótico está en el pasado. Pero no se sufre por un trauma del ayer. La tragedia neurótica consiste en que el padecimiento antiguo es vivenciado como si estuviera sucediendo en el presente. En otras palabras, es como actualiza su pasado en el aquí y ahora lo que realmente lo hace sufrir. Y acá esta lo poderoso del trabajo gestáltico. No es analizando, ni interpretando, ni comprendiendo lo que paso; no es hurgando en las causas originarias que el neurótico puede descargarse del auto castigo que se impone. Es concientizándolo (dándose cuenta) en el aquí y ahora (Perdomo & Olivieri, 2005).

Pero el neurótico presenta grandes resistencias a enfrentar el presente. Y tiene buenas razones, porque implicaría darse cuenta de sentimientos “negativos” como la rabia, el dolor o el miedo; porque no ha descubierto como enriquecer su presente, habitualmente vacío, artificial y desesperanzador; porque sigue inmerso en los fantasmas del pasado atribuyéndoles la

responsabilidad de su malestar, sin saber que el mismo es quien los mantiene vivos en el presente. En este orden de ideas, ahondar en las causas del pasado contribuye al mantenimiento de la neurosis, pues refuerza las evitaciones a vivenciarse y responsabilizarse en el presente.

Como consecuencia de la evitación neurótica a estar en el presente, y sobrevivir anquilosado en el pasado, las actitudes hacia el futuro no pueden ser otras sino las de temor y angustia. Lo sucedido en el pasado es utilizado para prevenirse que, en el futuro, aquello no se repita. Así los viejos fantasmas son acompañados ahora por los nuevos, tan amenazantes como los antiguos, quedando atrapados entre la culpa y el resentimiento por lo que sucedió, y la angustia por lo que podría suceder (Perdomo & Olivieri, 2005).

Darse cuenta

El objetivo básico de la psicoterapia Gestalt es que la persona se dé cuenta de lo que está haciendo con su vida, y a partir de ello, pueda establecer un mejor contacto con su medio y buscar alternativas que le permitan vivir más plenamente.

El “darse cuenta” es un proceso a través del cual la persona establece la relación entre su interior y su exterior. A través del “darse cuenta” puede percibir qué es lo que está ocurriendo en su vida, la manera en que lo realiza y hacia dónde se dirige.

El “darse cuenta” le permite establecerse en el aquí y el ahora y conocer lo que ocurre en su interior, lo que ocurre en la interacción con los demás, así como tomar contacto con su propia vivencia y asumir la responsabilidad de ella (Stevens, 1990).

Con relación al proceso de “darse cuenta”, Stevens (1990) señala que la persona puede trabajar para desarrollar la capacidad de conocer lo que está viviendo en ese momento, además de incrementar y diversificar su capacidad de “darse cuenta” a través del ejercicio y el trabajo guiado.

Stevens indica que se pueden identificar tres zonas del “darse cuenta” o zonas de conocimiento:

el “darse cuenta” del mundo exterior, el “darse cuenta” del mundo interior y el “darse cuenta” de la fantasía, las dos primeras zonas del “darse cuenta” se ubican en el presente, en el momento inmediato que está viviendo la persona y la tercera zona de “darse cuenta”, en la cual se incluye toda actividad mental, es el “darse cuenta” de la fantasía, la cual está relacionada tanto con el pasado como con el futuro.

El “darse cuenta” o toma de conciencia permite no solo percibir lo que se está haciendo sino también la manera que se realiza, qué es lo que se necesita y la forma en que se puede o no se puede lograr lo que se necesita. La toma de conciencia de lo que sucede, es un estado de conciencia que se presenta espontáneamente al focalizar la atención hacia el límite de contacto entre el organismo y su ambiente (Enright, 1989).

En la terapia Gestáltica se enfatiza el “darse cuenta” pues se considera que es en este aspecto donde surgen los conflictos, en la aceptación o no aceptación de lo que la persona está percibiendo de sí mismo y de la situación en la que se encuentra inmerso.

La autorregulación organísmica

Para comprender la autorregulación organísmica, se tiene la siguiente definición: “Todos los organismos vivos se autorregulan. Es lo que define la vida. La mayoría de nuestras acciones autorreguladoras son fisiológicas y tienen lugar en el interior del cuerpo sin que nos demos cuenta. Sin embargo, cuando necesitamos tomar del entorno lo que nuestro organismo necesita la autorregulación adopta una forma psicológica. Las necesidades y tensiones tienden a reorganizar el awareness y la conducta. Llamamos “dominancia” a la fuerza de esta reorganización. La necesidad más dominante se convierte en figura y hace que el organismo se oriente hacia su satisfacción, mientras las necesidades menos dominantes pasan temporalmente a un segundo plano. Aquí es donde la autorregulación del organismo pasa de fisiológica a psicológica: cuando, espontáneamente, la necesidad dominante se hace consciente” (Picó, D., 2013).

Una persona puede autorregularse cuando tiene la capacidad de elegir y aprender en situaciones que se consideran difíciles o dolorosas. Desde este punto de vista el objetivo de la psicoterapia Gestalt no es el de solucionar los problemas de la persona, sino que aprenda a solucionarlos, a saber, cuál es más importante para ella, y descubra que tiene la capacidad de resolverlos, y manejarlos, cada vez de manera más adecuada (Stange & Lecona, 2004).

Perls se basó en el modelo natural del ciclo biológico que, a partir del reposo, se inicia con la sensación y cuya finalidad es satisfacer la necesidad emergente para volver al reposo. La llamó el modelo excitación-contacto-satisfacción. También observó bloqueos que evitan el cierre de una Gestalt (Perls, 1975).

El ajuste creativo

El ajuste creativo consiste en encontrar diferentes posibilidades de solución. “El aspecto de ajuste implica que las soluciones buscadas han de ser compatibles con el entorno para que se pueda llegar a un contacto real” (Picó, 2015). Tienen que ser soluciones viables.

La terapia Gestalt con el programa que se utiliza en la investigación de nombre Solgest, entiende la agresividad desde una mirada gestáltica pone la atención en aprender a responsabilizarnos de ella y, para ello, lo primero que distingue es entre agresividad positiva y, por lo tanto, al servicio de construirnos, y la agresividad negativa que está al servicio de la destrucción, tanto de nosotros mismos como de los demás: este tipo de agresividad es violencia. El individuo es capaz de, hasta cierto punto, modificar su entorno, agredirlo, para que el contacto sea posible. “El entorno social no se contempla como una realidad inmutable a la que el individuo se ha de someter si no quiere ser rechazado, sino como parte de un campo cambiante que puede ser modificado” (Picó, 2015), es decir, buscar una solución viable o ajuste creativo.

El contacto

El concepto de ‘contacto’ en terapia Gestalt es central para el proceso terapéutico, no hace referencia única y exclusivamente a la relación, sino a la formación de una figura de interés que

destaca en el fondo del campo organismo/entorno. Esto implica como indica Jean-Marie Robine, “la formación de formas en el campo organismo/entorno” (Sarrió, 2015).

El proceso de contacto representa, “el paso de un sistema de ajustes conservadores (la fisiología) a un sistema de ajustes creadores (lo psicológico)” (Sarrió, 2015).

2.1.4 Bases epistemológicas y filosóficas de la terapia Gestalt

2.1.4.1 Bases epistemológicas

Gestalt es un término alemán, sin traducción directa al castellano, pero que aproximadamente significa "forma", "totalidad", "configuración". La forma o configuración de cualquier cosa está compuesta de una "figura" y un "fondo".

El fenómeno, que se ubica en el plano de la percepción, también involucra a todos los aspectos de la experiencia. Es así como algunas situaciones que preocupan y se ubican en el momento actual en el status de figura, pueden convertirse en otros momentos, cuando el problema o la necesidad que la hizo surgir desaparecen, en situaciones poco significativas, pasando entonces al fondo. Esto ocurre especialmente cuando se logra "cerrar" o concluir una Gestalt; entonces ésta se retira de la atención hacia el fondo, y de dicho fondo surge una nueva Gestalt motivada por alguna nueva necesidad. Este ciclo de abrir y cerrar Gestalts (o Gestalten, como se dice en alemán) es un proceso permanente, que se produce a lo largo de toda la existencia.

2.1.4.1 Bases Filosóficas

2.1.4.1.1 Existencialismo

El movimiento filosófico europeo de los siglos XIX y XX dedicado a los problemas inherentes a la condición humana en general, resalta el papel crucial de la existencia, de la libertad y de la elección individual, así como la confianza en las fuerzas creadoras personales. Se desarrolló primero en Alemania y luego en Francia, como consecuencia de la crisis producida por las

Guerras Mundiales, ya que se llegó a creer que el mundo no era un lugar apacible, que nunca se conseguiría la justicia y bienestar social sólo con el uso de la razón, y que la ciencia y la tecnología no parecían útiles para mejorar el mundo (Márquez, 2013).

Soren Kierkegaard (1813-1855)

Filósofo y teólogo danés considerado como el fundador del existencialismo moderno, reaccionó contra el idealismo absoluto y sistemático de Georg Wilhelm Friedrich Hegel, que afirmó haber encontrado un entendimiento racional total de la humanidad y de la historia. Según Kierkegaard, los teólogos hegelianos se ocupaban de lo universal, menospreciando lo individual, subjetivo y concreto, la existencia no depende de la esencia, como si la primera fuese una especificación de la segunda. La esencia es ideal; por eso es pensable y definible. La existencia no es ideal, sino real; por eso es indefinible y, en alguna medida, no pensable, si la existencia fuese definible, no sería existencia, sino esencia (Ferrater, 1964).

Kierkegaard (1981), insistió en que el bien más elevado para el individuo es encontrar su propia y única vocación. Analizó profunda y detalladamente rasgos de la existencia del hombre como la aflicción, temor, amor, culpa, bien y mal, muerte, conciencia, entre otros (Kierkegaard, 1981).

Kierkegaard concibe al hombre como un ser dialéctico. El hombre no es “uno” desde su inicio: es un compuesto que tiene como tarea propia llegar a ser “individuo”, poniendo la “síntesis” que confiere la unidad a los distintos elementos que lo integran. Sin embargo, no se trata de un proceso necesario, pues la síntesis del individuo es el producto de una elección: ésta se alcanza cuando el hombre se ha escogido a sí mismo libremente, pero sólo si lo ha hecho apoyándose en el Absoluto, como ser libre y al mismo tiempo como dependiente de la Potencia Divina: “al autorrelacionarse y querer ser sí mismo, el yo se apoya de una manera lúcida en el Poder que lo ha creado” (Kierkegaard, 1981).

De Kierkegaard parten diversas corrientes filosóficas contemporáneas, como algunas manifestaciones del personalismo y del existencialismo.

Martin Heidegger (1889-1976)

Para Heidegger la intención última de su filosofía fue la elaboración de una nueva metafísica. Pero el centro de su análisis no es, sin más, el ser, sino el ser del existente humano. Los demás seres sólo se podrán conocer en función y en relación con este existente. Por tanto, todo el análisis surge desde una primera pregunta: la pregunta por el sentido del ser, pero toda pregunta es, además, pregunta por algo (en este caso por el ser de los entes) y es pregunta "a alguien". Este a quien se pregunta por el ser es él mismo un ser, pero un ser especial, privilegiado, pues puede preguntar y responder. Y este ser especial es denominado por Heidegger como Dasein. En la filosofía alemana, el término Dasein (expresión que se puede traducir literalmente como "ser ahí") significa "existencia" como concepto contrapuesto al de "esencia" (en alemán Wassein) (Heidegger, 1969).

El Pensamiento filosófico de Heidegger puede esquematizarse en:

- i. **El Sein.** Es el primero de los conceptos en los cuales divide al ser. Heidegger considera que el Sein es el ser, o sea, los entes que no tienen conciencia de sí, que no pueden interrogarse acerca de sí, son los "seres a la mano".
- ii. **El Dasein.** Es "el ser ahí", es el hombre, el que se pregunta por el ser, por su existencia.

El ser que existe en el mundo es el Dasein, el ente concreto, el cual es el hombre. El Dasein se relaciona con el mundo de una forma especial porque comprende su existencia, el Sein no sabe que existe el mundo para él. El Dasein no existe ni aislado ni independientemente, sino que existe inmerso en el mundo con los demás seres.

Se remarca el existencialismo de Heidegger cuando afronta el problema del ser con los otros, a lo que considera como el segundo motivo existencial, a los otros se considera como un yo en objetos, como seres a la mano.

- i. **El Hombre es ser para la muerte**, dice Heidegger; que ha sido arrojado al mundo "para en él morar e ir muriendo", ya que la muerte es lo único seguro que le cabe esperar al hombre, afirma que la totalidad existencial, con la muerte, llega a su fin.
- ii. **El hombre es lo que es su proyecto**, cada persona es responsable del diseño y ejecución de su proyecto existencial, este le da sentido, un norte, a su vida (existencia).

Jean-Paul Sartre (1905-1980)

Sartre es el principal representante del llamado existencialismo francés, o por lo menos de una de las más influyentes direcciones del mismo, en su formación y desarrollo ha contribuido Sartre no solamente por medio de obras de carácter filosófico, sino también por medio de ensayos, novelas, narraciones y obras teatrales. Algunos de sus puntos de partida se hallan en la fenomenología de Husserl; otros, en Heidegger; otros, en la reacción contra la tradición racionalista y "asimilacionista" francesa (de Descartes a Brunschvicg, Lalande y Meyerson).

Sartre rechaza, los numerosos dualismos modernos, entre los cuales destacan el de la potencia y el acto, y el de la esencia y la apariencia. Frente a ellos hay que reconocer, que cuanto es, es en acto, y que la apariencia no esconde, sino que revela la esencia; más aún, es la esencia. Pero que la apariencia tenga su ser propio significa que tiene un ser; hay, pues, el ser del fenómeno no menos que el fenómeno del ser. El examen de este último nos lleva a una concepción fundamental que, como se ha advertido a veces, resuelve los dualismos tradicionales en un nuevo dualismo que el autor se esfuerza, no siempre con éxito, por evitar, se trata de la distinción entre el ser en sí o el En-sí y el ser para sí o el Para-sí (Ferrater, 1964).

La distinción es de índole ontológica, pero de una ontología fenomenológica. El En-sí carece de toda relación; es una masa indiferenciada, una entidad opaca y compacta en la cual no puede haber fisuras. El En-sí es, en suma, "lo que es", pero el En-sí no es todo el ser. Hay otro ser, el Para-sí, del cual no puede decirse, empero, propiamente que es lo que es. El Para-sí es enteramente relación y surge como resultado de la aniquilación (o anonadamiento) de lo real

producido por la conciencia. Por eso el Para-sí es lo que no es; surge como libertad y evasión de la conciencia con respecto a lo que es. El Para-sí es, pues, nada, pero decir "es nada" es decir a la vez poco y demasiado. No puede decirse, en efecto, que la nada es, ni siquiera que la nada anonada, sino que la nada "es anonadada". Esta nada nos muestra, por lo demás, "algo": la presencia de un "ser" por medio del cual la nada se aboca a las cosas. Es el ser de la conciencia humana, su "nadidad" permite comprender su esencial libertad, el hecho de que no pueda decirse que el hombre es libre, sino que su ser es "ser libre". Adviértase, que con esto no se resucita el antiguo dualismo entre el espíritu y las cosas.

La conciencia no es una entidad "espiritual", sino una intencionalidad que no es nada "en sí" misma, pero que tiene que habérselas con el mundo en el cual está y que se expresa en un cuerpo, esto es, en una facticidad. El "ser en el mundo" entonces no es un estar de una cosa en otras, sino un carácter constitutivo de la existencia humana. El hombre es una pasión, pero una pasión inútil, pues al hombre le sucede lo mismo que a Dios, más por razones inversas, el hombre y Dios están igualmente solos y su angustia es parecida; cada uno no tiene más que su propia vida, de modo que el hombre llega a matar a Dios para que no le separe de los hombres. El hombre es, en suma, su propio fundamento, pero no en el sentido en que Dios lo sería si existiese de acuerdo con las filosofías y las religiones tradicionales. La pasión del hombre, dice Sartre, es inversa a la de Cristo, pues el hombre se pierde en tanto que hombre para que nazca Dios (Ferrater, 1964).

No obstante, lo anterior Sartre insistió en que el existencialismo es una forma de humanismo y resaltó la libertad, la elección y la responsabilidad humana. La elección es fundamental en la existencia humana y es ineludible; incluso la negativa a elegir implica ya una elección. La libertad de elección conlleva compromiso y responsabilidad por sus consecuencias. Sartre fue autor de otra de las obras claves en la historia del existencialismo, "El ser y la nada" (1943) nos dice que "Si Dios no existe, al menos hay un ser cuya existencia precede a la esencia, un ser que existe antes de poder ser definido, por ningún concepto, y este ser es: el hombre. No hay naturaleza humana porque no hay Dios que la conciba", empero los que si hay es existencia humana, es por ello que Fritz Perls anota que "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, H., 1989).

2.1.4.1.2 La Fenomenología de Edmund Husserl (1859-1938)

Edmund Husserl fue el fundador de la fenomenología, movimiento filosófico del siglo XX caracterizado por su pretensión de radical fidelidad a lo dado, a lo que realmente se ofrece a la experiencia, para describir los rasgos esenciales, las esencias de las distintas regiones de la realidad que con esta actitud fenomenológica podemos observar.

La fenomenología aspira al conocimiento estricto de los fenómenos, esta última palabra puede inducir a error pues con frecuencia la utilizamos para referirnos a las apariencias sensibles de las cosas, apariencias que no coinciden con la supuesta realidad que debajo de ellas se encuentra. La fenomenología no entiende así los fenómenos, pues para esta corriente filosófica los fenómenos son, simplemente, las cosas tal y como se muestran, tal y como se ofrecen a la conciencia.

El lema de este movimiento es el plegarse a las cosas mismas, el ser fiel a lo que realmente se experimenta, de ahí que propugne la intuición como instrumento fundamental de conocimiento. La intuición es la experiencia cognoscitiva en la cual el objeto conocido se nos hace presente, se nos muestra “en persona”, experiencia opuesta al mentar o referirse a un objeto con el pensamiento meramente conceptual. A diferencia de las corrientes empiristas, la fenomenología no limita la intuición al mundo perceptual, sino que acepta varias formas de darse las cosas, varias formas de intuición: cada objetividad se muestra de distinto modo a la conciencia, en función de su propio ser o esencia: las cosas físicas se hacen presentes a nuestra conciencia de otro modo que los objetos matemáticos, las leyes lógicas, los valores estéticos, los valores éticos, o las propias vivencias. La virtud del buen fenomenólogo es su perfección en el mirar, el saber disponer adecuadamente su espíritu para captar cada tipo de realidad en lo que tiene de propia.

Junto con esta tesis, es común al movimiento fenomenológico la idea de que en el mundo hay hechos, pero también esencias. Los hechos son las realidades contingentes, las esencias las realidades necesarias; la tarea de la fenomenología es descubrir y describir las esencias y relaciones esenciales existentes en la realidad, y ello en cada uno de los ámbitos de interés del

filósofo (mundo ético, estético, religioso, lógico, antropológico, psicológico...). Cuando el fenomenólogo describe lo que ve no se preocupa por el aspecto concreto de lo que ve, intenta captar lo esencial; así, si se preocupa por estudiar la voluntad, no intenta describir los aspectos concretos presentes en un acto voluntario real sino la esencia de la voluntad y sus relaciones esenciales con otros aspectos de la subjetividad como el conocimiento o la libertad. La fenomenología considera que además de la intuición empírica o percepción existe la intuición de las esencias o formas universales de las cosas. La intuición en la que se hace presente lo universal recibe el nombre de intuición eidética.

2.1.5 Enfoque gestáltico: el crecimiento y desarrollo de las potencialidades humanas a través del awareness

“Darse Cuenta” es una palabra que viene de una traducción, no del todo feliz, de la palabra inglesa awareness. Esta última tiene más de un significado y puede ser interpretada como la capacidad para estar despierto o de ser conciente de algo, estar alerta, estar atento, etc., dependiendo del contexto de la frase en la que este contenida (Spangenberg, 2005).

En castellano no se tiene una palabra que pueda reunir todos estos conceptos por ende la traducción que se le dio terminó siendo Darse Cuenta. Para subsanar la vaguedad de este término y separarlo de la confusión con conceptos como “ser conciente”, “tener conciencia de”, y del mismísimo término de Conciencia, se ha buscado una definición que honre tanto su condición de elemento teórico como su aspecto de instrumento terapéutico.

El Darse Cuenta es una cualidad de la Conciencia, representa la capacidad que esta última tiene de focalizarse sobre objetos (mundo externo) o áreas de la experiencia humana (mundo interno, subjetividad de las relaciones, pensamiento, fantasía, experiencia corporal, etc.) (Spangenberg, 2005).

En otras palabras, la Conciencia es la pura posibilidad de ser concientes, el Darse Cuenta es la capacidad de focalizar la conciencia sobre un punto de nuestra experiencia en particular y de este modo tornar esa área conciente. Debemos hacer una diferenciación más antes de continuar,

pues el hecho de que nos demos cuenta de algo puede tener resultados diferentes.

Uno de ellos puede ser el llamado insight, o sea un reordenamiento de la experiencia e identidad a través del encuentro con un nuevo núcleo de significado que antes no era accesible. No es verdad que todo “darse cuenta” lleve a un insight, al menos no inmediatamente.

Puedo darme cuenta de que me siento ansioso en determinadas situaciones, sin embargo, las implicancias y razones de esa ansiedad pueden seguir fuera de mi conciencia por un largo período. De hecho, no podría modificar esta situación si primero no me diera cuenta que la estoy viviendo, una cosa lleva a la otra. A partir de que me doy cuenta de mi ansiedad, esta y la situación en que se desarrolla ocupa el foco de mi atención, con lo cual cada vez me acerco más al insight, a la comprensión organísmica del proceso en que me veo involucrado. Sin embargo, tampoco el hecho de que se produzca un insight es garantía de que la ansiedad desaparezca o que mi responsabilidad en ella realmente me lleve a la transformación de lo que me aqueja (Spangenberg, 2005).

Por ejemplo, un individuo a pesar de darse cuenta de que estaba muy ansioso al compartir el espacio laboral con una persona mayor que él, y de tener el insight de que esta le recuerda a su padre y por ende que está repitiendo alguna de las sensaciones que le daba estar con él cuando era niño, no ha dejado de sentir ansiedad.

Sin embargo, ahora está libre el camino para “hacer” algo diferente, que sí produzca una transformación de su campo experiencial (pues hasta ese momento ha estado “dándose cuenta” de que esta en el “como si” la situación actual fuera la de su pasado).

Y es en este punto donde los conceptos de Contacto y Darse Cuenta entran en relación y pueden confundirse. De hecho no puedo Darme Cuenta de nada si no entro en Contacto con algo. En otras palabras, no puede haber conciencia sin haber contacto. Pero no todo contacto lleva a la conciencia, al menos no al mismo grado de conciencia, en el sentido en el que hemos hecho distinciones entre conciencia, darse cuenta e “insight”.

Y para completar estas diferencias deberíamos establecer otro grado u otra dimensión de la conciencia que sería el darse cuenta de la transformación o de la integración de lo nuevo. En términos de la Conciencia, existe un “darse cuenta de lo que es”, un “insight sobre lo que es” y luego “un darse cuenta de lo nuevo”.

Cuando se mencionó el “darse cuenta de lo que es” estoy refiriéndome a la posibilidad de explorar mi ser y estar en el mundo en el momento presente. Volviendo al ejemplo de la ansiedad, el paciente en cuestión pasó de sentirse extraño, con la vaga conciencia de algo perturbador en el vínculo con su compañero de trabajo a focalizar su conciencia (darse cuenta) en el fenómeno y descubrir que se sentía ansioso.

El terapeuta le invita a experimentar esta ansiedad, luego de un tiempo de “quedarse” con su ansiedad se da cuenta de que ese sentimiento le es familiar, ya lo ha experimentado antes y el recuerdo de su relación con su padre acompañando de intensos sentimientos aparece con claridad (insight). Supongamos que este insight le permite al paciente asumir sentimientos tales como miedo, búsqueda de aprobación, rabia, etc., que están siendo proyectados sobre esta persona en su trabajo.

Ahora está en condiciones de hacer algo diferente, pero la mera conciencia de los hechos y de la subjetividad de la relación de su parte no alivian sus intensos síntomas de ansiedad. El hecho de que tenga una relación de subordinación real con esa persona tampoco facilita las cosas, o sea cualquier movimiento que realice en relación al insight que ha tenido no tiene garantías de resultado a priori. Esto es lo que vuelve a la situación real y la saca del como sí del pasado.

Hasta el momento se ha estado moviendo en el campo de la ampliación de la conciencia, expandiendo el darse cuenta de la situación subjetiva de la persona, o sea nos hemos movido en el campo de “lo que es”. Hemos simplemente iluminado con el darse cuenta una parte de la habitación que estaba oscura, esto ha posibilitado el insight, lo cual es muy importante pero no suficiente.

Hasta aquí el paciente se da cuenta de lo que le pasa y de cómo y para qué y hasta por qué le

pasa, pero aún no deja de pasarle. En términos del contacto ha hecho contacto con material de su self, ha recuperado, ha integrado áreas que estaban fuera de si, ha iluminado un patrón, una Gestalt abierta, pero aún no la ha cerrado (Spangenberg, 2005).

2.2 LA PAREJA DESDE LA TERAPIA GESTALT

La Gestalt es la terapia psicológica que facilita la relación de pareja y la resolución de sus conflictos, a través del conocimiento personal de cada uno de los integrantes; la conciencia de cómo uno se relaciona con el otro. Se basa en darse cuenta de lo que se siente, piensa y hace para saber que se quiere y necesita, así aprender a comunicarlo a la pareja de forma honesta y sencilla, teniendo en cuenta necesidades y deseos (Gestalt Vida, 2021).

Permite observar las dificultades o bucles sin salida que bloquean la relación, aquello que se hace sin darse cuenta que limita y perjudica a la pareja, para crear nuevas formas de relación más adecuadas a lo que se quiere, siente y se necesita. En la terapia Gestalt es la propia pareja la que recrea su relación con la moderación y las propuestas del terapeuta que orienta y acompaña en el proceso (Gestalt Vida, 2021).

La pareja está constituida por dos personas que tiene que ver con factores culturales y personales de los que la componen. Lo que acerca más a entender la definición de pareja, es describir qué la constituye. No basta mencionar el amor, pues también existe entre padres e hijos y entre amigos. Intereses comunes, tampoco, ya que socios de cualquier empresa pueden tenerlos. Sólo la atracción sexual no basta puesto que amantes ocasionales pueden experimentarla y muy intensamente. Para diferenciar de cualquier relación humana comprometida, se puede mencionar como base, la presencia de una atracción sexual, bastante prolongada e intensa como para que los dos hayan hecho planes de convivencia, en el que se establece un proceso dinámico de interrelación (Sequera, 2015).

Valdez (2007), define la pareja como la unión de dos personas que establecen lazos amorosos de carácter íntimo, con una intención admitida o no de durar; con o sin compromiso institucional (Valdez, 2007).

Se define una pareja como un sistema comprometido a estar juntos un determinado tiempo, facilitando así la continuidad psicosocial:

Tal continuidad probablemente satisfaga la necesidad de todo individuo de prolongar su periodo de vida y el propio darse cuenta en futuras generaciones; esta extensión a futuras generaciones ayuda a transmitir los valores de determinadas culturas. Además de estar juntos los miembros se comprometen a llevar a cabo ciertas tareas en conjunto. Crean un hogar, una familia procrean hijos y los educan, se interrelacionan con otros sistemas; ellos son un subsistema dentro de sistemas más grandes que son la colonia, la ciudad, el estado y el mundo (Zinker, 2000).

Al ser el “sistema-pareja” un “sistema-dinámico”, es decir, está en constante cambio, en algunos momentos este sistema se abre para socializar y sus fronteras son semipermeables, en otros momentos el sistema encuentra bienestar en el aislamiento y las fronteras se endurecen. Un sistema pareja-familia con un funcionamiento seguro o funcional, tiene la capacidad para reconocerse entre sus miembros y manejarse en estos movimientos de contacto-retirada (Zinker, 2000).

Cuando se habla de pareja, se refiere a “dos personas que por acuerdo mutuo han decidido, explícitamente, compartir un mismo proyecto de vida, vivir bajo el mismo techo, tener relaciones sexuales, intimidad física y emocional y tener un compromiso para la vida cotidiana” (Vázquez, 2007). Esta autora sostiene, que las crisis en el sistema pareja están basadas en el desconocimiento de lo que supone una pareja: convivencia, intimidad, el compromiso, la responsabilidad, la autonomía, etc. Concluyendo que cuando hay una “perturbación de la función personalidad” se refiere a que uno o los dos miembros del sistema pareja tiene ideas irreales o fantaseadas de lo que supone la relación de pareja, e intentan imponer su idea o modelo, quizás de forma rígida, lo que imposibilita el modo flexible del aquí y ahora del día a día de la relación.

La personalidad es un constructo psicológico. Se refiere a las características psíquicas de una persona que determinan su manera de actuar ante circunstancias en particular. El concepto

engloba el patrón de actitudes, pensamientos, sentimientos y repertorio conductual que caracteriza a una persona, sin embargo, en la teoría de la psicoterapia Gestalt se entiende este concepto como la función personalidad del self se expresa en introyectos a través de los cuales entran en contacto el self y su entorno, en la situación de pareja, la mujer víctima de violencia suele expresar esta forma de relación mediante introyectos como “la mujer tiene que aguantarle todo a su esposo”.

El self en terapia gestalt se debe entender como un proceso temporal, esto quiere decir que “el self existe donde están las fronteras de contacto en movimiento” (Perls, pág.59), existe en el contacto, “el self no puede ser aprehendido como sustantivo, como entidad, como sustancia, sino más bien como verbo o mejor como ad-verbio, ya que es el artífice del contactar, que es la operación básica del campo” (Robine, 2008, pàg.14).

Desde esta perspectiva, el self es variable, temporal, no es intra-psíquico, ni del entorno, se da en la frontera de contacto organismo/entorno. Las funciones del self desde la perspectiva gestáltica son: yo, ello y personalidad, cabe considerar que ninguna de estas funciones actúa por sí sola, siempre en interdependencia con las demás, la descripción segmentada tiene más bien una utilidad pedagógica, en la experiencia ocurren de forma simultánea, interconectada e interdependiente.

Función Yo: cuando surge una necesidad, existe una activación del organismo para ir al entorno, el individuo se moviliza espontáneamente en el campo para poder satisfacer la necesidad que se hace presente, debe deliberar y tomar algunas decisiones y orientaciones respecto a cómo contactar con el entorno (Perls y cols., pág.196). La función yo, permite que el self no sea extremadamente espontáneo, lo que posibilita una mejor adaptación al ambiente.

Función ello: el modo ello se refiere a las necesidades vitales o fisiológicas que surgen del organismo, y cualquier elemento que puede surgir como necesidad en un momento dado, como lo señala Delacroix (2008), el ello refiere “a la fisiología, son sus diferentes manifestaciones corporales, sensoriales, respiratorias, musculares y posturales, y su extensión hacia lo emocional” (pág.208), es la espontaneidad, se hace presente principalmente en el cuerpo, este

modo está mayormente presente en la fase de pre-contacto.

Función Personalidad: se puede definir como “el sistema de representaciones conscientes y no-conscientes a partir de las cuales funciona [el organismo], así como el conjunto de los aprendizajes que ha hecho en el curso de su historia” (Delacroix, 2008, pág. 208). Esto implica, la memoria de sucesos de la historia personal del individuo, aprendizajes, experiencias y todos los elementos que influyen para que la persona se perciba y defina de una determinada manera, “en la forma de la función personalidad se desarrolla la vida moral, los valores éticos, las instituciones y los diversos modos de conocimiento: filosófico, científico, religioso” (Muller-Granzotto, pág.93).

En la terapia de pareja desde el modelo gestáltico, el objetivo es trabajar el proceso, observar el proceso de contacto que se establece entre los pacientes y el terapeuta para co-crear un vínculo donde se puedan realizar experimentos que inviten a la pareja a incrementar conciencia sobre lo que les pasa y cómo les pasa. Lo que nos sugiere que la forma como se aborde la crisis, sea cual sea, es una oportunidad para reestructurar la relación no para aniquilarla. En este sentido Vázquez presenta las siguientes conclusiones sobre el trabajo en parejas desde el enfoque Gestalt:

- Una crisis es el medio que utilizamos para salir de la confluencia y restablecer el contacto con la novedad.
- Las crisis de pareja son necesarias para el crecimiento y la reactualización de la pareja.
- Además de las crisis tradicionalmente admitidas en la relación de pareja, en cualquier relación entre dos o más personas en las que haya un compromiso basado en un objetivo común, las crisis son inevitables y saludables.
- La crisis tiene como fin desestructurar la relación para poder seguir disfrutando del presente y de la novedad.
- Nada puede permanecer inmóvil o rígido. Lo que no sufre ninguna transformación o no existe o está muerto.
- Las dificultades de las crisis y el sufrimiento están causadas por la falta de recursos

y de habilidades, o la rigidización de los mismos, para relacionarnos con intimidad en relaciones emocionales duraderas.

- La pacificación prematura de los conflictos y las crisis es lo que, en terapia Gestalt, se llama neurosis.
- La base fundamental para resolver un conflicto es el apoyo, mantener el compromiso, “luchar” juntos para elaborar la crisis, no pelear entre sí, uno contra el otro, y la fe.
- La tarea del terapeuta es facilitar el diálogo y sostener el proceso de desestructuración y de aniquilación. Ninguno de los tres, ni siquiera el terapeuta, sabe por adelantado la solución (Vázquez, 2007).

2.2.1 Agresión y violencia en Gestalt

El enfoque Gestalt hace una distinción interesante entre agresividad y violencia. Se considera a la agresividad una respuesta adaptativa y necesaria para afrontar de forma positiva situaciones peligrosas, mientras que la violencia siempre es destructiva.

La Gestalt indica que existen dos formas de aprender del mundo, una es la agresión en donde el organismo cambia las estructuras de las cosas para reconocer las partes. Ser agresivo implica masticar, utilizar los dientes para cambiar la forma de algo, es decir, no quedarse con los mandatos sociales como vienen sino desbaratarlos para cambiar su forma. La otra es la violencia, en donde el organismo se somete, desaparece su autonomía, no cuestiona y solo acepta. Por tanto, aprende a vivir de una manera sin entender por qué y cómo debe ser para conseguir el reconocimiento social. Como consecuencia, el organismo se torna violento a fuerza de controlarse y de frustrarse y va acumulando tensión suficiente para explotar violentamente contra el mundo o contra él mismo (Ramos Herrera, 2009).

Tabla 1. Diferencia entre violencia y agresividad.

AGRESIVIDAD	VIOLENCIA
Innata	Humana
Inevitable	Evitable
Biológica	No biológica
La cultura puede inhibirla	Resultado de la evolución cultural
Impulso para la supervivencia	Utiliza instrumentos

Fuente: (Alonso & Castellanos, 2006)

En cuanto al hombre que ejerce violencia, la terapia Gestalt lo percibe como un neurótico, ya que es incapaz de encontrar y mantener un balance entre el mundo y él mismo. Por tanto, su neurosis es una maniobra defensiva para protegerse a sí mismo de la amenaza de ser aplastado por las circunstancias y de mantener su sentido de autorregulación, en un momento en que la situación le es desfavorable. De modo que forma como figura principal de todas sus frustraciones a su pareja y manda al fondo otras circunstancias que pudieron originar su malestar y trata de resolver la Gestalt formada con su pareja de manera violenta, descargando en ella tales frustraciones (Rivero & Pinto, 2005).

El hombre que ejerce violencia tiende a usar la doble fachada, esto es que en su hogar ejerce cualquier tipo de violencia y el fuera de ella proyecta una imagen sumisa y alegre. Rivero y Pinto (2005) señalan: “En su cognición posee definiciones muy rígidas sobre la masculinidad, feminidad y sexualidad. De igual forma tiende a utilizar la restricción emocional y la racionalización de sentimientos. Emocionalmente tiene baja autoestima y miedo de perder a su cónyuge, dado que existe mucha dependencia hacia ella” (Rivero & Pinto, 2005).

2.2.2 Violencia en Gestalt

Uno de los factores importantes en la formación de la Gestalt de las personas violentas es la familia de origen, que por excelencia es disfuncional, ya que con frecuencia el hombre violento también ha sido víctima alguna vez, tanto de violencia física como emocional, pero también han sido víctimas de privaciones y exigencias emocionales más sutiles, que son capaces de producir una personalidad violenta que es exacerbada por el condicionamiento social (Rivero & Pinto, 2005).

Los sujetos que sufrieron la falta del padre, o han sido víctimas de abuso por parte de éste, sea cualquiera de los casos, estos factores son incorporados a la personalidad en sus relaciones familiares, sociales, y cuando forman su hogar es muy probable, que se relacionen de la misma manera, sintiéndose despreciados.

Este es uno de los factores de importante consideración en la formación de una Gestalt no resuelta, que en primera instancia es con uno o ambos padres, y como no ha podido resolverla, la transfiere a su cónyuge, evitando el contacto con el aquí y el ahora, simplemente estancado en el pasado. Entonces se podría decir -según Rivero y Pinto (2005)- que estos hombres habitualmente suelen insultar, humillar, avergonzar y maldecir a sus cónyuges, intentando resolver de manera “inconsciente” una Gestalt, que se forma con los padres y se transfiere a su cónyuge (Rivero & Pinto, 2005).

La Gestalt del sujeto maltratado se forma hacia la figura central de su vida, el fondo cualquiera que sea, siempre va a desencadenar un episodio violento, que melle su calidad de persona. Los sentimientos ambivalentes (odio vs. amor) hacia la figura central se establecen como esquemas, pero no pueden ser nunca resueltos, puesto que ir en contra de esta sólo genera más violencia sobre él, es así que crecen con la Gestalt sin resolver, no pudiendo llegar a la autorregulación del organismo. Ante la impotencia de resolver esa Gestalt este niño deja que siga su curso, no permiten que se realice, desorganizado y reprimido, permanece ahí, adoptando las formas de conducta que son típicas de una persona violenta.

Un sujeto que se desarrolla en estas condiciones de privación de afecto, se va creando el mundo de acuerdo a sus necesidades, organizándolo a medida que vive, buscando la finalización de la interacción de figura y fondo, los sucesos y objetos que ha dejado atrás, cuando ha dejado de relacionarse con ellos (madre) mantienen una existencia independiente, y sin solución, vuelve a presentarse y él en su fenomenología incorpora esta Gestalt no resuelta, trasladándola a otra persona (cónyuge), incorpora esta reaparición al concepto que tiene del mundo.

De esta manera es que se plantea la teoría de, que un hombre que ejerce violencia sobre su cónyuge, quizás de alguna manera intenta resolver la Gestalt formada en sus primeros años,

donde los padres, son la figura central. Estos episodios violentos a temprana edad dan un panorama acerca de cómo esta persona va a calificar sus diferentes experiencias desde la niñez hasta la vida adulta, el hombre violento ha sufrido un trauma, desde el punto de vista psicológico, que volverá a aparecer cada vez que se produzca una frustración real.

Rivero y Pinto (2005) preguntan: ¿cómo es que este hombre traslada la Gestalt inconclusa a sus nuevas relaciones? Para explicar esto se habla de “la marea roja”, que es el cambio abrupto que sufre un hombre violento, al encontrarse en una situación que él percibe como amenazante a su organismo, que se caracteriza por la mirada iracunda, el rostro enrojecido, las venas que resaltan de su cuello y los gritos o acciones desesperadas intentando mantener el control de la situación, es entonces que ingresa en esta “marea roja” percibiendo a su cónyuge como objeto, algo de su propiedad que debe ser controlado y conservado.

Se trata de una especie de estado disociativo, que son sucesos que ocurren en el ambiente que no concuerdan con lo que pasa en el interior de la persona, y acompañan la excitación física de un episodio de violencia.

Con relación a la Gestalt, es posible que en ese instante, vuelva a él toda la historia previa, la desvalorización, la humillación que lo ha marcado profundamente, se propone que en ese instante la Gestalt de esta persona sufre una especie de “regresión”, a los abusos de su infancia, donde la figura de su cónyuge es sustituida por la de sus padres, entonces a través del ejercicio del poder sobre su pareja intenta fallidamente resolver esa Gestalt, pero lejos de esto, profundiza el eje del síndrome del hombre golpeador que es la baja autoestima. Este conflicto de poderes solo puede ser resuelto mediante el ejercicio de la violencia.

La identidad masculina se construye sobre la base de dos procesos psicológicos simultáneos y complementarios: 1) hiperdesarrollo del yo exterior (hacer, lograr, actuar): 2) represión de la esfera emocional. Para poder mantener un equilibrio entre estos dos procesos, el hombre necesita ejercer un permanente autocontrol que regule la exteriorización de sentimientos tales como el dolor, la tristeza, placer, temor, amor, como una forma de preservar su identidad masculina (Rivero & Pinto, 2005).

Esto da una herramienta útil para comprender la neurosis desde la perspectiva de la terapia gestáltica, que estos hombres sufren. Entendamos a la neurosis como la división entre mente y cuerpo que es una forma trastornada de pensar, la neurosis disminuye el “sentir” de nuestros cuerpos, así como de las funciones sensoriales. El hombre violento se hace incapaz de ver lo que tiene delante, o no puede valerse de ello, para resolver su Gestalt y se siente vacío, confuso, incluso cuando sabe lo que tiene que hacer o decir, tiene dificultad para expresarlo.

Esto produce perturbaciones en el proceso homeostático, el término homeostasis en la psicología de la Gestalt se refiere al equilibrio que existe entre sujeto y ambiente, el individuo es incapaz de percibir sus necesidades dominantes o de manipular el ambiente para lograr satisfacerlas, entonces se comporta de un modo desorganizado e inefectivo.

El hombre golpeador se comporta como un neurótico ya que pierde la capacidad de organizar su comportamiento de acuerdo a la necesidad de respuesta que exige el ambiente, vive suspendido entre la impaciencia y el miedo, cae en su modo congelado de actuar, no puede diferenciar entre él mismo y su cónyuge, tiende a verla más grande que su vida y a sí mismo más pequeño, de la misma manera en que ha aprendido a sentirse desde niño, restringido a soportar en silencio y callar sus sentimientos de humillación y desvalorización.

La terapia Gestalt propone cuatro mecanismos neuróticos que son: proyección, confluencia, introyección y retroflexión, son los mecanismos usados por los hombres violentos.

La proyección, ya que estos hombres no son capaces de soportar la presión de aceptar sus conductas violentas, que en todo momento van en contra de ellos, pues la violencia que ejercen, sólo sirve para profundizar la imagen negativa que tienen de sí mismos, se sienten desesperados, y difícilmente logran aceptar este hecho pues sería admitir, que están fuera de las pautas establecidas para alcanzar el ideal de hombre, culturalmente hablando.

Un aspecto fundamental en la proyección es, que el hombre violento borra la realidad y destruye lo verdadero, llenando el hueco que hizo con su fantasía, deja de ser consciente de lo que ha hecho, evitando cualquier responsabilidad, distorsionando la realidad, es por eso que proyecta su propia frialdad y aislamiento sentimental, atribuyéndolos a su cónyuge.

Esta necesidad de proyección genera la sensación de que no puede sobrevivir y poseer sus propias ideas y sentimientos, ya que esto sería involucrarse en situaciones que lo pongan en peligro. Separándose y estableciendo un límite entre lo que puede aceptar y lo que no, se sienten desvalidos e infantiles por no poder experimentar una parte de ellos mismos, permaneciendo inmaduros y dependientes.

Otro de los mecanismos neuróticos que el hombre violento utiliza es la confluencia, donde el individuo no siente ningún límite entre él mismo y el ambiente que lo rodea, las partes entre él y el todo se tornan indistinguibles entre sí, al igual que los niños recién nacidos, viven en confluencia, no tienen ningún sentido de distinción entre ellos mismos y el otro.

Es el mismo fenómeno que se da en los hombres violentos, en especial en momentos de gran excitación o concentración extrema pues no logran determinarse como sujetos independientes y libres de los demás, en especial de su pareja a la que perciben como una parte de sí mismos, haciéndola parte importante de su diario vivir, esperando que ésta responda del modo en que él lo haría, se siente más él mismo, debido a que está identificado con su pareja y la disolución de esto es algo muy impactante, por lo tanto amenazante para él (Rivero & Pinto, 2005).

2.2.3 La crisis como oportunidad de aprendizaje

La situación de crisis es temporal y desencadenada por un suceso precipitante específico que se puede relacionar con el estado de desorganización de la persona. La teoría de la crisis es una suma de herramientas que surgen de la psicología tales como los llamados primeros auxilios psicológicos, los modelos de acompañamiento desarrollados por la psicoterapia humanista, la terapia breve, algunas herramientas de la Gestalt, el focusing y la psicoterapia corporal, así como algunas técnicas de medicación entre otras. (Clerico, 2006, pág. 31)

Aunque la crisis es temporal y aguda (no crónica) puede desembocar en actos violentos como suicidio, homicidio o auto mutilación. Los sucesos precipitantes se deben a diversos eventos de impacto hacia la persona, por lo tanto, la respuesta a estos sucesos también dependerá de las

condiciones psicológicas de cada individuo. Un punto importante a destacar de la crisis es que la víctima no sólo se enfrenta al estrés, sino que está dispuesta a recibir ayuda externa. En este sentido, la crisis se convierte en una oportunidad de aprendizaje. Sin embargo, se debe tomar en cuenta que esta oportunidad se presenta siempre y cuando la crisis es aguda y no crónica.

2.2.4 Violencia en la pareja

Desde la teoría Gestalt se aborda la violencia como una manifestación neurótica, puesto que, los sujetos involucrados utilizan mecanismos de detención para evitar el contacto pleno con las emociones involucradas, haciendo entonces, que las Gestalt permanezca incompleta (Carabes, 2021). Otra perspectiva dentro de la Gestalt señala a la violencia como impulsividad donde no hay el filtro del razonamiento, por ejemplo, si tengo una pareja reactiva tendré miedo de decirle algo o ser sincera con él, condición que complica una sana interacción (García Hernández, 2021).

Para comprender la violencia en pareja se aplican los conceptos “Gestálticos de Self, en su descripción del encuentro del organismo con el entorno, Campo, entendido como la relación del organismo con el ambiente, Ajuste creativo, como la posibilidad de encontrar soluciones novedosas a cualquier situación insatisfactoria, Responsabilidad, que es la capacidad de responder a nuestros actos con Conciencia, es decir, captando nuestra existencia tal como se presenta” (Carabes, 2021).

Así mismo, se retoma el concepto de autorregulación para señalar la capacidad que tienen los seres humanos para poner atención a sus sensaciones, las cuales después se convierten en percepciones, lo cual a su vez permite tomar conciencia de la necesidad dominante en el momento, es decir la figura, enmarcada y contenida por un fondo. Para esquematizar lo anterior la psicoterapia Gestalt ha desarrollado un modelo descriptivo con base psicofisiológico que permite determinar en qué punto se encuentra interrumpido el contacto a través de diversos bloqueos (Carabes, 2021).

Es así que, desensibilización se encuentra entre el reposo y la sensación. La proyección se ubica

entre la sensación y formación de figura. La introyección está entre la formación de figura y la movilización energética. La retroflexión se encuentra en la movilización energética y la acción. La retroflexión está entre la acción y el contacto. La deflexión entre la pre contacto y contacto. La confluencia entre el contacto y post contacto y reflexión y la fijación entre el post contacto y el reposo (Salazar, 2011). La confluencia como una modalidad de contacto en la relación de pareja ha recibido mucha atención en este ámbito, pues se evidencia en el proceso de constitución de la pareja una pérdida de límites que interfiere en el desarrollo individual de sus miembros y por ende en el crecimiento mutuo y de la relación.(García Hernandez,2021).Así mismo, una relación confluyente perturbada en la pareja puede llevar al resentimiento y a la violencia al experimentar frecuentemente sentimientos de culpa o rencor. (Polster y Polster, 1975, p.99).

2.3 EL SENTIDO DE INDEPENDENCIA

En el diccionario de la Academia Española el término independencia se relaciona con la noción de libertad, es decir, con la capacidad de actuar, hacer, elegir sin intervención de terceros. Este concepto puede aplicarse a distintos campos. Como independencia personal o psicológica se denomina a aquella persona que es capaz de valerse por sí misma, tomar sus propias decisiones. Un elemento que se asocia inmediatamente a la independencia emocional, es que el individuo haya logrado cierto grado de independencia económica, lo cual sería una condición necesaria pero no suficiente. (dle.rae.es, 2012)

El sentido de independencia hace referencia a una tendencia u orientación que el ser humano atraviesa desde la primera infancia, primero respecto de los propios progenitores, un proceso que oscila entre la confluencia (unión-fusión) y separación. Como menciona V. Oaklander, (2008), la primera tarea del niño es la separación. Vista como una actitud que nos permite llevar nuestra vida sin apegos excesivos ni necesidad de que otros anden por nosotros, en muchas ocasiones la elección de pareja viene a ser una forma de desplazar inconscientemente la dependencia en la vida adulta.

Para la terapia Gestalt se considera a la independencia como un fenómeno de campo pues se

encuentra fuertemente vinculado a la historia personal de la persona. En realidad, no existe independencia absoluta, por ello en la presente investigación se enfoca el sentido de independencia.

La independencia pasa por un estado de soledad e incluso por sentirla, como sería en el caso de una separación amorosa. Nos sentimos con la capacidad de expresar lo que realmente pensamos o sentimos, y hacemos, sin temor de perder la aprobación o el apoyo de los demás, cuando confiamos en nuestras propias capacidades y no buscamos obsesivamente que nos valoren. Entre otras muchas cualidades, también se encuentra la capacidad de asumir y honrar los compromisos y responsabilidades para lo cual es necesario estar consciente de ellos. (Scribd.com: 2022)

Mientras que según la terapia Gestalt un individuo que enfrenta dependencia emocional presenta signos de que en algún momento de su vida no se han sentido queridos, apoyados y valorados por su interno inmediato. Por lo tanto, esta persona busca llenar esa necesidad de ser querido, escuchado, apoyado o atendido. Como consecuencia, debido a la confluencia o simbiosis establecida en las parejas queda excluida la posibilidad de experimentar la afectividad como un intercambio igualitario y recíproco, convirtiéndose en una sumisión (Sarrió, 2016).

Aunque es cierto que la completa independencia no existe, pues todos necesitan de los demás en algún momento, es importante aprender que en una relación saludable cada una de las partes reconoce que el otro necesita de cierto espacio y libertad personal en su vida para lograr la autorrealización, lo que no impide que exista un compromiso mutuo más amplio y profundo (Rogers, citado por Jourard y Landsman, 2001). En una relación saludable existe un interés genuino por la preservación de la autonomía del otro, aunque esto signifique romper la relación en algún momento por el bienestar de la persona amada (Jourard y Landsman, 2001).

Según Bornstein (1992) el sentido de independencia es un compromiso con el aquí y ahora, la habilidad de responder, ser responsable de su propia vida, orientada a superar la “marcada necesidad de cuidado, protección y apoyo, incluso en situaciones en las cuales la persona es capaz de funcionar de manera autónoma y resolver conflictos/problemas por sí sola” (Bornstein, 1992).

Desde la perspectiva gestáltica madurez y crecimiento se emplean como sinónimos e implican una orientación hacia el sentido de independencia. Fritz Perls señala lo siguiente al respecto: “Yo defino la madurez como la transición del apoyo ambiental al autoapoyo. En terapia gestáltica, la madurez del individuo se logra mediante la disminución del apoyo ambiental, el aumento de su tolerancia la frustración y el desmoronamiento de su afán por representar roles infantiles y adultos (Perls, 1975).

Según Perls (1975), al madurar, “el paciente aumenta su capacidad para movilizar sus propios recursos espontáneamente con el objeto de enfrentar el ambiente, aprende a pararse en sus propios pies, se capacita para enfrentar sus propios problemas y exigencias de la vida” (Perls, 1975).

La maduración es un proceso continuo que se verá obstaculizado por el impasse existencial, el mismo autor dice que se trata de “una situación en que no hay apoyo ambiental próximo y el paciente es o cree serlo, incapaz de enfrentarse por sí solo con la vida” (Perls, 1975).

2.3.1 Crecimiento para el sentido de independencia

En la naturaleza, no se encuentra ningún animal o ninguna planta que se impida el propio crecimiento; el crecimiento es aquí la palabra más acertada y corresponde a la visión de la Gestalt sobre desarrollo humano.

Perls dejó de hablar de neurosis y empezó a hablar del término trastorno de crecimiento; se movió del campo médico al campo educacional, por ello, la Gestalt, es más bien una actitud ante la vida que tiene consecuencias prácticas.

Para Perls, crecer significa el pasar del apoyo del entorno (familia, amigos, comunidad, sociedad) al autoapoyo y el primer síntoma de este crecimiento es el impasse; que es la situación en que el apoyo del entorno y el apoyo interno obsoleto (no actualizado) ya no satisfacen, y el autoapoyo autentico no se ha logrado aún. Es por esto que, el impasse es el punto crucial del

crecimiento (Perls, 1975).

En terapia Gestalt se habla del enfoque Holístico; es decir todos los procesos físicos, mentales y emocionales ocurren naturalmente al mismo tiempo integralmente; es por esto que si biológicamente el crecimiento tiene ese curso; emocional y mentalmente también tendrá este mismo modo de actuar en su crecimiento. Es por eso que se puede decir que el proceso de crecimiento es la transformación desde el apoyo del entorno hacia el autoapoyo.

Crecimiento es ser más espontáneo, más vital y feliz. valorar más el propio núcleo; completar lo que está a medio hacer y atreverse a dar nuevos pasos, “aprender es descubrir” qué posibilidades de pensar y actuar existen, más allá del 'así es como soy' esperando descubrirse, conocerse y probar ser. Como resultado, las percepciones se desvanecen, las emociones se suprimen, las opciones de acción se restringen, la energía vital se bloquea y partes importantes de la personalidad no se desarrollan o se separan, lo que puede conducir a diversos síntomas de estados psicológicos y psicosomáticos de sufrimiento. o relaciones sociales insatisfactorias.

El crecimiento tiene una relación con el sentido de independencia ya que se basa en el autoapoyo y posibilita conocer y superar las limitaciones que los factores del entorno se imponen a la persona.

2.3.2 Sentido de la independencia emocional y dependencia emocional

La psicoterapia de la Gestalt denomina a las partes opuestas o contradicciones, polos opuestos y extremos de los seres humanos en su proceso vital polaridades y trabaja para integrarlas con los recursos técnicos y actitudinales con los que cuenta.

La polaridad del sentido de independencia es la dependencia, en la que destaca sobre todo la dependencia emocional. Se define el sentido de la dependencia como “...la dimensión disfuncional de un rasgo de personalidad, que consiste en la necesidad extrema de orden afectiva que una persona siente hacia otra (su pareja), a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja” (Brito & Gonzáles, 2016)

La dependencia emocional es, entonces, una necesidad afectiva, extrema y continua que se satisface en el ámbito de pareja. Asimismo, esta dependencia como lo indica su nombre es netamente psicopatológica. Esta indefensión, no dirigen sus demandas hacia cualquier persona, sino que buscan personas egocéntricas, peculiares, seguras de sí mismas, dominantes y poco afectuosas. Es en este sentido, que se asume una idealización de esta persona viéndola como superior.

De acuerdo a Brito & Gonzales (2016) lo negativo de esta situación es que este desequilibrio aumentará a pasos agigantados hasta el punto de que el dependiente emocional será prácticamente un súbdito de su pareja.

Como resultado, se tiene una persona dependiente y otra que presenta características contrarias. Por lo tanto, se produce un desequilibrio en la relación. Se da paso a que la parte dominante explote a su antojo al otro ensimismándola en un rol de sumisión y admiración. Obviamente, también se presentará las agresiones físicas y psíquicas. Sin embargo, una persona altamente dependiente aceptará dichas agresiones de igual forma que dependiera de una droga, tal como indica Brito y Gonzales (2016): "...si por cualquier motivo se rompe la relación la echará de menos intentando reanudarla (por el síndrome de abstinencia que sufrirá el dependiente, similar al de las toxicomanías)".

Mientras que la dependencia relacional presentaría un aspecto positivo que implica la existencia, a priori, de una relación afectiva (amistad, pareja) que da lugar a un vínculo entre dos personas. Las características fundamentales de esta dependencia relacional son: protección, apoyo, ayuda mutua y el sometimiento de una parte a la voluntad de la otra.

2.3.3 Factores de la independencia emocional

En la relación de pareja no existe la independencia absoluta. Existen diversos niveles de dependencia emocional, así como de independencia emocional. En este estudio se analizará la dependencia emocional como polaridad de la independencia en vista de que no se cuenta con un

instrumento para evaluar el sentido de independencia emocional, que nos permita evidenciar el efecto del programa en este sentido, como pre y postest.

La dependencia emocional se relaciona con las emociones y la capacidad/calidad para establecer vínculos significativos con otras personas. La dependencia emocional es un patrón crónico de necesidades emocionales insatisfechas desde la infancia que ahora de adultos buscamos satisfacer, mediante relaciones interpersonales muy estrechas.

El dependiente emocional continuamente se encuentra sufriendo graves necesidades emocionales, principalmente de falta de afecto. No espera o busca cariño porque nunca lo ha recibido y tampoco por esa misma razón está capacitado para darlo. Simplemente se apega a alguien que idealiza. Su deficiente autoestima le provoca fascinación al encontrar una persona tremendamente segura de sí misma, con cierto nivel de éxito o capacidades, a veces más supuestas que reales. Entiende el amor como “apego”, enganche, sumisión, admiración a la otra persona y no como un intercambio recíproco de afecto.

Este es uno de los rasgos más molestos en estas personas, motivo frecuente de enfados y rupturas. La necesidad de la pareja (o del amigo, hijo...) es realmente una dependencia como se produce en las adicciones, lo que genera que el otro sujeto se sienta con frecuencia invadido o absorbido. El dependiente emocional quiere disponer continuamente de la presencia de la otra persona como si estuviera “enganchado” a ella.

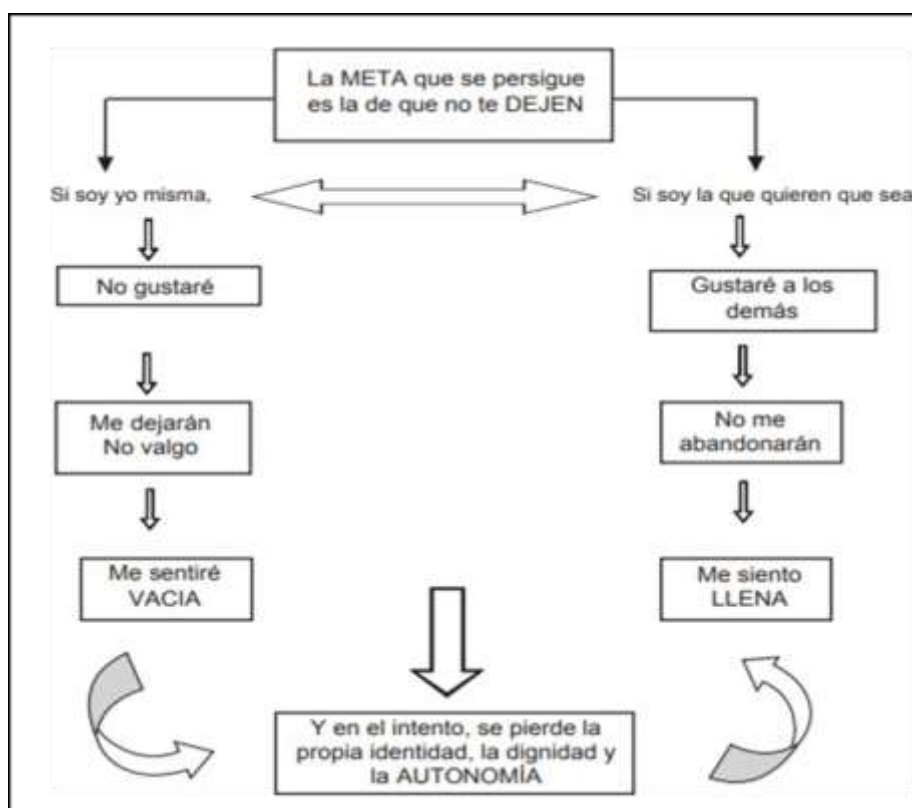
Generalmente adoptan posiciones subordinadas a las relaciones, que se pueden calificar de “relaciones asimétricas”. Su papel se basa en complacer el inagotable narcisismo de sus parejas, pero lo asumen siempre que sirva para preservar la relación. Esta característica ha sido muy estudiada en la investigación sobre la personalidad conducen al dependiente emocional a una continua y progresiva degradación.

Esta subordinación es un medio, y no un fin. Es importante diferenciar la subordinación altruista, que puede darse en personalidades abnegadas o en codependiente, de la egoísta, que es la que aparece aquí. Los dependientes emocionales dan para recibir por su terrible anhelo de mantener

la relación, como el jugador patológico gasta todos sus ahorros por la irresistible necesidad de continuar jugando.

Sus relaciones no llenan el vacío emocional que sufren, pero sí lo atenúan. Las parejas que forman suelen ser tan insatisfactorias como patológicas porque no se produce un intercambio recíproco de afecto, responsable del incremento de la autoestima y de la calidad de vida de sus componentes. Sin embargo, estas personas están tan poco acostumbradas a amar y a ser queridas que no esperan cariño de su pareja, simplemente se enganchan obsesivamente a ella y persisten en la relación por muy frustrante que sea. La rotura les supone un auténtico trauma, pero sus deseos de tener una relación son tan grandes que una vez han empezado a recuperar buscan otra con el mismo ímpetu. A pesar de lo patológico e insatisfactorio de este tipo de relaciones, el trauma que supone la ruptura es verdaderamente devastador, y constituye a menudo el acontecimiento precipitante de episodios depresivos mayores.

Figura 1. Relaciones de pareja dependientes



Fuente: (Mallor, s/a, pág. 69)

2.3.4 Tipos de independencia

Desde el punto de vista sociolingüístico se entiende por persona independiente a alguien que “no depende de otros”, que es “autónomo” y que “sostiene sus derechos u opiniones sin admitir intervención ajena” (Real Academia Española, 2012). En cambio, la autonomía es un concepto multidimensional que comprende estado cognitivo, inteligencia emocional, situación social, condición intelectual y condición física, el grado de independencia de una persona depende de la posibilidad de tomar decisiones por uno mismo, así como el de implementar, operativizar y llevar a cabo las propias decisiones, lo que significaría que una persona adquiere plena autonomía e independencia cuando tiene el control sobre sus pensamientos y sus acciones.

Así, la autonomía se reduce al individualismo propio de una ideología caracterizada por la puesta en valor de la independencia de todos los lazos y de todas las obligaciones sociales. Sin embargo, como sugiere George Agich (2007), un enfoque centrado solo en la autonomía, entendida como independencia y autosuficiencia, olvida que los seres humanos son esencialmente dependientes.

En este contexto, es interesante la perspectiva de los disability studies, por los que la autonomía personal no se entiende en términos de autosuficiencia, de capacidad de hacer todo por sí mismo, sino en términos de capacidad de decidir y ejercitar el control bajo cualquiera ayuda se necesite, para conseguir los objetivos elegidos (Fine y Glendinning, 2005).

a) Independencia psicológica

La independencia psicológica hace referencia a aquellas personas que tiene la libertad de actuar y elegir sin depender de otras personas, ni hacer caso de presiones u obligaciones. Una persona independiente psicológicamente, será aquella que se siente libre de todo tipo de relación obligatoria, y que además es capaz de tomar decisiones, hacer y actuar por sí misma, sin entregar el control de sus vidas a otras personas.

b) Independencia personal

Se denomina independencia persona a aquella en que un individuo es capaz de valerse por sí

mismo, tomar sus propias decisiones y tener cierto grado de independencia financiera. En este sentido, la independencia empieza por abandonar la protección de los padres en términos de vivienda, alimentación y techo. Como tal, la independencia personal se asocia a la vida adulta, y a la capacidad del individuo de asumir y honrar sus compromisos y responsabilidades sin necesitar recurrir a la ayuda de nadie más, el grado de independencia de una persona depende de la posibilidad de tomar decisiones por uno mismo, así como el de implementar, operativizar y llevar a cabo las propias decisiones, lo que significaría que una persona adquiere plena autonomía e independencia cuando tiene el control sobre sus pensamientos y sus acciones.

2.3.5 Confluencia de la pareja

Cuando una persona decide establecer una relación de pareja o tipo amoroso, muchas veces empieza a preocuparse más por el que por ella misma y puede dejar en un segundo planos sus propias necesidades por satisfacer las necesidades de su pareja, hecho que muchas veces va incluso en contra de su propia integridad. Este hecho a veces llega a tal extremo que termina poniendo en el otro la felicidad o llega a ceder al otra la responsabilidad y el control de su vida, es decir una de las partes va disolviendo su identidad, sus deseos y necesidades, por lo que termina desapareciendo su esencia, lo cual ocasiona que se formen parejas confluentes en donde no se ponen límites sanos, en otras palabras don de la fusión-separación del individuo se da de una manera equivocada.

Es natural que cuando por ejemplo exista una salida por primera vez, por dar gusto a la pareja se deje escoger al sitio al cual ambos asistirán, pero cuando este hecho se vuelve algo recurrente y en todas las ocasiones solo uno cede a lo que él/ella desea, se vuelve una relación rígida, en otras palabras se borran las fronteras entre el self y el exterior y como consecuencia, la persona que cede constantemente tiene a no identificar cuáles son sus conductas.

Es así, que en este tipo de relaciones el sentido de la pareja pierde su función nutritiva y de crecimiento, aunque se mantiene el vínculo tóxico y su patología es lo que los une, Es así que, la confluencia se caracteriza por la no accesibilidad de algunas experiencias, en el caso de que se rigidice, el individuo es incapaz de ver la diferencia entre él mismo y los demás.

Algunas características de la confluencia en una persona son: la exigencia de similitud y negación de la tolerancia a las diferencias; la utilización del término nosotros indiscriminadamente; la pérdida de los límites de sí mismo y el cero contacto y retirada. Entonces, cuando la persona confluyente establece contacto con sus necesidades e intenta diferenciarse del otro, por lo general aparece un malestar emocional caracterizado por la culpa, la angustia, la vergüenza y el resentimiento; simultáneamente los introyectos familiares y culturales resuenan en la experiencia emocional de la persona, hasta el grado de llevarlos a procesos retroflexivos de sacrificio, autocrítica y actitudes de auto corrección. Ahora bien retomando a un individuo en relación de pareja, el hecho de que estén presentes todas las características antes mencionadas, le impedirá que se pueda desarrollar de una manera adecuada, por lo que para ello, la terapia Gestalt resulta pertinente, ya que se enfoca en el reforzamiento del autoapoyo y propone fomentar la diferenciación de la persona, esto para permitirle experimentar la excitación de la transgresión y de la ruptura de la simbiosis.

2.3.6 Actitud gestáltica

En contraposición a la actitud analítica distante y de “neutralidad”, la psicoterapia humanista, a través de Carl Rogers (1993), uno de los destacados psicoterapeutas de esta corriente, marcó como condiciones indispensables de la relación terapéutica capaces de provocar el desarrollo del ser humano tres actitudes básicas: consideración positiva incondicional, empatía y genuinidad y tener la habilidad de comunicarlas. (Rogers, 1993).

Martín (2006) indica que la actitud del terapeuta es uno de los aspectos más importantes de la terapia gestalt, ya que en este modelo no se pretende que el terapeuta sea una figura neutral y distante, sino que por lo contrario, el terapeuta se implica de forma cercana y pone en marcha sus herramientas personales y profesionales en pos de los objetivos del paciente.

En esta misma línea, uno de los pilares fundamentales y proceso central en la terapia Gestalt tanto en su aprendizaje como en su práctica se encuentra en la transmisión de su filosofía implícita a través de una “actitud, un estado, un estado mental”, con que acompaña y representa la esencia de la técnica. “Recomienda al terapeuta, teniendo en cuenta sus propios sentimientos

e intuición además de sus conocimientos, será ante todo un acompañante humano y transparente, y sobre todo presente” (Naranjo, 2006, pág.12).

La actualidad, la presencia y la responsabilidad son el tridente básico de la actitud gestáltica. Estas se transmiten en actitudes más específicas como: apertura y receptividad hacia el otro poniendo entre paréntesis prejuicios, una actitud de respeto por la enfermedad del otro y una postura de aceptación de la persona tal como es, así como una actitud de autenticidad y comunicación genuina en las relaciones interpersonales.

La actitud del terapeuta que sabe qué es bueno para sus pacientes puede ser puerta de entrada para prejuicios y estándares sociales que sean tomados como verdades inamovibles sin ser puestos en cuestión. La terapia gestalt advierte contra esta posibilidad proponiendo una actitud terapéutica de apertura hacia la autorregulación del paciente. (Picó, pág. 13 - 14)

El contacto, concepto central en psicoterapia forma parte de la actitud gestáltica. Silvia Fleming Croker, (2019), terapeuta que se entrenó con Miriam y Erving Polster en el Instituto de Terapia Gestalt de Los Ángeles, reseña en su artículo “El “Yo-Tú” y su papel en la Terapia Gestalt”, la importancia de las relaciones yo-tu como fundamento de la actitud gestáltica:

Las relaciones Yo-Tú, son un tipo especial de contacto, experiencia que implica una apreciación de y un respeto por la realidad del Otro, comprendida en su unicidad y misterio. Aquí estoy abierto y dispuesto a recibir la autorrevelación del Otro tal y como se mantiene-al-descubierto-hacia mí, mostrándose tal y como-es, mientras que en las relaciones Yo-Ello, la practicidad es la característica principal. La misma autora dirá que “La actitud que caracteriza a la persona que experimenta el Yo-Tú es de una desinteresada, pero solicita y curiosa fascinación. (Fleming, 2019)

Dicho proceso de contacto fue descrito por Perls, Goodman y Hefferline en el libro fundacional “Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana” (2006), señalando que la forma de estar en el contacto con los otros y con el entorno es una de las características más importante del enfoque gestáltico. La atención está enfocada en nuestra frontera de contacto con

el mundo que nos rodea y en las respuestas que damos a dicho entorno.

La conciencia de nuestras percepciones y de las respuestas motoras que producimos nos permite relacionarnos en forma directa con la vida, con la menor cantidad de distorsiones que seamos capaces de construir. Establecemos una conexión sencilla, sensorial y directa con la situación actual y creamos la respuesta más acorde que podemos, para ajustarnos al vínculo entablado con la realidad. (Carabelli, 2013, pág. 30)

Como menciona Naranjo (2006): “La formación de un terapeuta o coordinador de grupos debe estar basada en el aprendizaje de la actitud gestáltica mediante la vivencia-experiencia directa, más allá de cualquier técnica, sin actitud la técnica es como un cuerpo sin espíritu” (pág. 14).

2.4 TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN TERAPÉUTICA DESDE LA GESTALT

2.4.1 Terapia gestáltica práctica

La peculiaridad de la terapia gestáltica no yace a un nivel molecular de componentes técnicos elementales ni aun nivel molar de actitud, sino que a un nivel intermedio donde una actitud da forma al material técnico y genera una nueva síntesis a partir de las posibilidades disponibles.

A un nivel técnico dice Naranjo (1991) la terapia gestáltica es sobre todo una síntesis. Lo típico de ella es el particular “giro” dado a antiguas formas, el lugar y significado que cada una de estas ha tomado en el contexto de las demás, el sentido orgánico con el cual el terapeuta se mueve de una a otra manteniendo su atención más bien sobre algún asunto que sobre alguna fórmula.

Si la terapia gestáltica práctica es un corpus sintético de técnicas, esto se debe precisamente que no está orientada a la técnica. Sólo existe una síntesis en la medida en que muchas partes puedan centralizarse en torno a un centro unificador. El centro, en el caso presente, que reúne una sorprendente variedad de recursos, es aquel asunto más allá de las técnicas, como una cuestión de actualidad-toma de conciencia-responsabilidad.

Prácticamente todas las técnicas de la terapia gestáltica podían ser consideradas como una corporeización particularizada de la amplia prescripción: “percátate”. Esta prescripción, a su vez, es una expresión de la creencia y experiencia del terapeuta de que sólo con la capacidad de percatarse puede haber verdadera vida para la persona, y que la luz de toma de conciencia es todo lo que necesitamos para salir de nuestra confusión, para percatarnos de la necesidad de los que creamos nuestros conflictos, para disipar las fantasías que están ocasionando nuestra angustia.

Del mismo modo, podemos ver a casi todas las técnicas de la terapia gestáltica como la cristalización particular de la prescripción: “hazte responsable, vivénciate como el agente de tus acciones, conciénciate”. Esta prescripción, a su vez, es una expresión de la creencia del terapeuta –basada en la experiencia- de que únicamente cuando somos lo que somos, podemos decir que estamos viviendo; que con el sólo hecho de comenzar a ser nosotros mismos –o reconocer lo que ya somos- vamos a encontrar una realización que aquella producida por la satisfacción de cualquier deseo en particular.

Decir que la terapia gestáltica tiene por objetivo el despertar de la conciencia, del sentido de la actualidad y de la responsabilidad, es equivalente a decir que su objetivo es la capacidad de vivenciar (experienciar). Para el gestaltista, la verdadera vivencia es terapéutica o correctiva por sí misma. Un instante despierto –un momento de contacto con la realidad- es donde los fantasmas de nuestras ensoñaciones pueden ser vistos para lo que realmente son. También es un momento de entrenamiento en vivenciar: en el que podemos aprender, por ejemplo, que no hay nada que temer o que la recompensa de estar vivo supera los dolores o pérdidas que nos gustaría evitar en nuestro adormecimiento.

Existen dos formas en que las técnicas de la terapia gestáltica pueden ser de ayuda para que el paciente se contacte con su experiencia. Una forma de vivenciar es detener la evitación, dejar de cubrir la experiencia. La otra, es poner nuestras energías para movernos rápidamente hacia el contenido de la conciencia en la forma de una atención intensificada o exageración deliberada.

2.4.2 Terapia Gestalt grupal

La terapia Gestalt grupal permite explorar tres áreas de relación: el “yo”, “el yo-tu” y el “nosotros”. Todos se sienten más cómodos en una o dos posiciones, y se tiene dificultad en la otra.

En terapia Gestalt de grupo se trabaja en estas tendencias: todo grupo de crecimiento personal permite vivenciar en estos espacios relacionales, que también se viven en el cotidiano. Así, la terapia Gestalt grupal se convierte en un laboratorio de experiencias donde se puede ajustar la forma de ser, hacer y estar con los demás y con nosotros mismos.

En terapia de grupo Gestalt, el reconocerse como un yo, me permite:

- Aprender a decir que sí, a decir que no, a abrirme o a cerrarme, a acercarme o alejarme, a poner límites.
- Aprender a estar conmigo y con el otro desde mí.
- Darme cuenta (awareness) de cómo traduzco la “realidad” a nivel interno, de qué sensación vivencio, a qué emociones me conecto y qué me digo ante lo que me va sucediendo.
- En segundo lugar, la toma de conciencia del otro, lo que llamamos otro en terapia Gestalt grupal permite:
- Poder contactar con un tú, sin perderme o negarme en él, ni perderme o negarme a mí mismo/a.
- Tomar conciencia de cómo vivo lo que vivo, a través de lo emocional, lo cognitivo y lo corporal.
- Ver “cómo me relaciono con...” y cómo aprendo a relacionarme (Gil, 2014).

Finalmente, el vivenciarnos en un nosotros, es decir en un sistema humano en el que estamos involucrados, nos permite reconocer que éste existe, que tiene unas leyes, códigos y valores, pudiendo reconocer como me ubico en él.

Habitar el nosotros en terapia de grupo Gestalt permite:

- Reconocer cómo gestionamos lo grupal, y cómo nos ubicamos en este sistema.

- Registrar cómo vivo lo grupal, y cómo gestiono mis necesidades en grupo.
- Darme cuenta de cómo gestiono la pertenencia y la diferencia.
- Definir qué me gusta, o qué me disgusta de lo grupal.
- Definir cuáles son mis temores y mis anhelos.

El “yo”, el “yo-tu” y el “nosotros” son tres líneas de la existencia que se dan en interacción.

Desde la terapia Gestalt grupal, nos preguntamos: ¿qué acciones te facilitan habitar de forma nutricia cada una de estas tres áreas relacionales?

El trabajo de terapia Gestalt grupal permite registrar cuál es nuestra tendencia y qué acciones aumentan nuestro bienestar (Gil, 2014).

2.5 LOS VALORES PERSONALES APLICADOS AL SISTEMA PAREJA SEGÚN EL CICLO DE LA EXPERIENCIA DE LA GESTALT

Para Esquivel (2002) los valores personales son aquellos que el individuo ha incorporado a su sistema propio de creencias y actitudes, que guían y conducen su vida y sus relaciones con los demás. Son conceptos fundamentales que nos ayudan a elegir unas cosas/comportamientos en lugar de otros, y también son fuente de satisfacción y plenitud. Se refieren a necesidades humanas, y representan: ideales, sueños y aspiraciones.

Con una importancia intrínseca independiente de las circunstancias. Por el mismo hecho de que son parte de nuestra identidad, nos guían y nos orientan en cualquier ámbito: nos ayudan a elegir, a discernir en nuestro hacer y no hacer, y cuando cumplimos con ellos, sentimos satisfacción y bienestar.

En las definiciones de la Real Academia Española (RAE), se recoge: “Persona que posee o a la que se le atribuyen cualidades positivas para desarrollar una determinada actividad”, y añade, lo que se entiende por valor, según las siguientes perspectivas:

- En sentido humanista, se entiende por valor lo que hace que un hombre sea tal, sin lo cual perdería la humanidad o parte de ella. El valor se refiere a una excelencia o a una perfección. Por ejemplo, se considera un valor decir la verdad y ser honesto; ser sincero en vez de ser falso; es más valioso trabajar que robar. La práctica del valor desarrolla la humanidad de la persona, mientras que el contravalor lo despoja de esa cualidad.
- Desde un punto de vista socio-educativo, los valores son considerados referentes, pautas o abstracciones que orientan el comportamiento humano hacia la transformación social y la realización de la persona. Son guías que dan determinada orientación a la conducta y a la vida de cada individuo y de cada grupo social.

Para el desarrollo de esta propuesta de formación en valores dirigidos al sistema pareja desde el enfoque Gestalt, se eligen los valores personales como recursos para llevar a la relación de pareja a un funcionamiento seguro. Se manejará un rango que va desde lo funcional de los valores (aspecto biopositivo) y lo disfuncional de los valores (aspecto bionegativo) (Salama, 1993).

En la siguiente Figura se exponen valores personales aplicados al sistema pareja según el ciclo de la experiencia de la Gestalt, que serán desarrollados conceptualmente a continuación:

Figura 2. Valores personales aplicados al sistema pareja según el ciclo de la experiencia de la Gestalt



Fuente: propia, 2021.

2.5.1 Honestidad

Este valor se ubica en el ciclo de la experiencia a partir de la “desensibilización hasta la deflexión”.

- **Definición funcional:** capacidad de “sentir” (sensibilizarse) y mostrarse como realmente se es, consigo mismo y con los demás, sin temor a enfrentar.
- **Definición disfuncional:** “Evita sentir y mostrarse como realmente es consigo mismo y con los demás por temor a enfrentar”

La honestidad, del término latino *honestitas*, es la cualidad de honesto. Por lo tanto, la palabra hace referencia a aquel que es decente, decoroso, recatado, pudoroso, razonable, justo, probo, recto u honrado.

La honestidad en Terapia Gestalt, es “la capacidad de sentir, pensar y actuar con el otro de forma congruente” (Verdejo, 2016); constituye una cualidad humana que consiste en comportarse y expresarse con sinceridad y coherencia, respetando los valores de la justicia y la verdad. La honestidad no puede basarse en los propios deseos de las personas. Actuar en forma honesta requiere de un apego a la verdad que va más allá de las intenciones. Una persona no puede actuar de acuerdo a sus propios intereses, por ejemplo, obviando información, y ser considerado honesto.

2.5.2 Responsabilidad

La palabra responsabilidad normalmente se la asocia a la obligación y para casi todos tiene que ver con la educación recibida. La responsabilidad es una palabra con mala fama porque se la tiene muy asociada a los mandatos familiares con los que se crece. La responsabilidad en terapia Gestalt tiene un sentido completamente diferente.

El diccionario de la Real Academia de la lengua, tiene varias definiciones de esta palabra:

- Cualidad de responsable.
- Deuda, obligación de reparar y satisfacer, por sí o por otra persona, a consecuencia de un delito, de una culpa o de otra causa legal.
- Cargo u obligación moral que resulta para alguien del posible yerro en cosa o asunto determinado.
- Capacidad existente en todo sujeto activo de derecho para reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente.

La responsabilidad en Terapia Gestalt entronca con la definición enfocada al sí mismo. Es decir, la responsabilidad es la capacidad de responder por nosotros mismos. Y no se trata de una obligación: “La responsabilidad, por ejemplo, no es un deber sino un hecho inevitable: somos los hechores responsables de cualquier cosa que hagamos. Nuestra única alternativa es reconocer tal responsabilidad o negarla.” (Naranjo, 2006)

Este valor, que es uno de los conceptos más reconocidos en la terapia Gestalt, va desde la “proyección hasta la confluencia”.

- **Definición funcional:** implica la capacidad de la persona de aceptar lo que le corresponde y diferenciarse de los demás, desarrollando su habilidad de dar respuesta.
- **Definición disfuncional:** “El individuo no acepta lo que le corresponde, al no diferenciar su Sí mismo del Yo de los demás” (Salama, 1993, p. 64).

La plena identificación contigo mismo puede tener lugar si estás dispuesto a tomar responsabilidad plena -habilidad para responder (response-ability)- por ti mismo, por tus acciones, sentimientos, pensamientos, y si dejas de confundir la responsabilidad con las

obligaciones. Ésta es otra confusión semántica en psicología. La mayoría de la gente cree que responsabilidad significa "me pongo a mí mismo bajo una obligación"; pero no es así. Tú eres responsable solamente por ti mismo. Yo soy responsable solamente por mí mismo (Perls, citado por Baumgardener, 2003, p.158).

En conclusión: “la responsabilidad en Terapia Gestalt, es la capacidad de dar respuesta en el Aquí y Ahora de la relación terapéutica” (Verdejo, 2016).

2.5.3 Respeto

Este valor en el ciclo de la experiencia se desplaza desde la “introyección hasta la fijación”.

- **Definición funcional:** entendido como la capacidad de la persona para reconocer y atender sus necesidades tomando en cuenta al entorno.
- **Definición disfuncional:** La persona no toma en cuenta sus necesidades ni las necesidades de los demás.

La palabra Respeto proviene del latín *respectus* y significa “atención” o “consideración”. De acuerdo al diccionario de la Real Academia Española (RAE), el respeto está relacionado con la veneración o el acatamiento que se hace a alguien. (RAE, 2001)

El respeto incluye miramiento, consideración y deferencia. El respeto es un valor que permite que el hombre pueda reconocer, aceptar, apreciar y valorar las cualidades del prójimo y sus derechos. Es decir, el respeto es el reconocimiento del valor propio y de los derechos de los individuos y de la sociedad.

2.5.4 Autoestima

En el ciclo de la experiencia este valor va desde la “retención hasta la retroflexión-proflexión”.

Definición funcional: implica la capacidad de valoración de sí mismo y la de los demás.

- **Definición disfuncional:** Implica la no valoración de sí mismo ni la de los demás.

Para Branden (1994), la autoestima es mucho más que ese sentido innato de nuestra valía personal que probablemente es un derecho humano de nacimiento, aquella chispa que los psicoterapeutas y los profesores se esfuerzan por estimular en las personas con las que trabajan. Esa chispa es la antesala de la autoestima. Sostiene que la Autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que se puede llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. Más concretamente, se puede decir que la autoestima es:

- La confianza en la propia capacidad de pensar y de enfrentarse a los desafíos básicos de la vida.
- La confianza en el derecho propio a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar las necesidades personales y carencias, a alcanzar los principios morales y a gozar del fruto de los esfuerzos.

En una relación terapéutica, apoyada en valores como el respeto y la honestidad, “cuidar” la autoestima de los pacientes es determinante para la co-creación de un espacio de confianza. En este sentido, la comunicación terapéutica debe ser un recurso y una habilidad a desarrollar por todo aquel profesional que se dedique al trabajo de apoyo Wachtel (1996), se refiere especialmente a este tema invitando al terapeuta a utilizar un lenguaje cuidadoso y positivo al momento de hacer devoluciones a los pacientes, pues según él, es responsabilidad del terapeuta “cuidar” la autoestima del paciente. Uno de los ejemplos que destaca como forma de cuidado, es la acepción que le otorga a la palabra autoestima; sugiere la utilización de una definición más bondadosa con el paciente, en vez de hablar de autoestima baja, sugiere expresar “desorden de autoestima”. Haremos especial énfasis en este valor, como un recurso de intervención psicoeducativa con las parejas, para minimizar el impacto que como terapeutas tenemos en los pacientes, pues formamos parte de “su entorno”.

El poder de permanencia de los modelos neuróticos es una especie de milagro, pero somos propensos a dar a la neurosis (y al neurótico) demasiado mérito por sus prodigios, aunque sean desafortunados: tenacidad... Mantener una neurosis es un trabajo duro, sucio, que no puede ser alcanzado con éxito en soledad. Para mantener una neurosis, uno necesita ayuda. Toda neurosis requiere cómplices. (Wachtel, 1996, p.21)

Por lo cual la autoestima, tal como lo define la RAE, es la valoración, generalmente positiva, de uno mismo; agregamos, cuando la relación con el entorno es armónica.

2.6 EL COMPROMISO CON LAS EMOCIONES EN EL SISTEMA PAREJA

Cuando Salama (1993) habla de honestidad desde el enfoque Gestalt, es necesario trazar una distinción entre los conceptos de sensación, emoción y sentimiento. Para Damasio (2005) las sensaciones son impresiones producidas en las personas por un estímulo exterior o interior. Al describir algo, nos referimos casi siempre a percepciones visuales, porque el lenguaje y nuestro vocabulario están más preparados para ello. Sin embargo, cuando se expresan sensaciones auditivas, gustativas, olfativas y táctiles, se le da a la comunicación una riqueza mucho mayor. Al introducir en el lenguaje texturas, roces, sabores, esencias, se crea una atmósfera mucho más envolvente y se activa la empatía con quien se quiere comunicarse. La sensación es la percepción de un cambio o desequilibrio: frío o calor. Pueden referirse a la esfera física (por ejemplo, ganas de llorar), o intelectual (sensación de estar perdido). Es algo corporal que se conecta con lo emocional.

2.6.1 Concepto de emociones

La Psicoterapia Gestalt destaca la importancia de las emociones como fuente de información para saber lo que nos pasa con lo externo, ya sean personas o situaciones, y cómo éstas nos facilitan la conexión con nosotros mismos: El miedo nos informa de una amenaza, y nos conecta con nuestra vida, con lo que nos importa o con aquello a lo que no damos importancia, y qué podemos hacer al respecto. La propuesta en terapia Gestalt es familiarizarnos con las emociones para poder aprender a:

- Reconocer la emoción (¿cuáles son?)

- Discriminarlas

- Y gestionarlas cuando aparecen.

No podemos elegir la emoción que tendremos en media hora, pero sí podemos decidir qué hacer con ella, nuestra actitud ante lo que nos pasa.

Las emociones tienen una función orientativa, nos informan de cómo vivimos nuestras relaciones, con alguien o algo (una noticia, nuestro futuro) y de su calidad. Además de orientar, las emociones tienen una función adaptativa, de aprendizaje (nuestro organismo se adapta al medio aprendiendo actitudes y acciones como, por ejemplo, no poner la mano en el fuego o contener el miedo en una entrevista de trabajo). Las emociones son como un GPS de nuestro territorio relacional y un termómetro de lo que queremos y lo que no queremos en nuestra vida; así, podemos aceptar las relaciones que alimentan nuestra salud y evitar las que nos enferman.

Las emociones, además de repercutir en nuestra calidad de vida personal y relacional, son nuestra forma de percibir el mundo: si usamos siempre las gafas del miedo, veremos a las personas como una amenaza que nos puede dañar. Nos permiten entender cómo nos orientamos en la vida, qué evitamos y a qué nos acercamos. También nos permiten saber si estamos fijados en una o dos formas de percibir el mundo (el miedo y el enfado, o la alegría y el enfado).

“Las emociones regulan el funcionamiento mental, organizando tanto el pensamiento como la acción” (Greenberg y Paivio, 2000, p.30). Favorecen la organización y prioridad de acciones concretas para el logro de metas, así como favorecen la dirección a seguir para satisfacer necesidades emocionales. El miedo “establece” que la meta es escapar y nos dispone para la huida; en enfado establece la meta para superar obstáculos y nos prepara para atacar. Las cogniciones surgen para resolver el problema sobre cómo alcanzar la meta establecida por la emoción que emerge de la necesidad de contacto, o del deseo de alcanzar el bienestar, o de la necesidad de establecer distancias. Para estos autores las emociones son fundamentalmente

adaptativas, se tratan de señales internas que nos dirigen para poder mantenernos vivos. “Una de las funciones más importantes de la emoción es la de conectar nuestra naturaleza biológica con el mundo en el que está inmersa” (Greenberg y Paivio, 2000, p. 33).

Lo importante es saber que cada emoción cumple una función específica. Para relacionarnos con las emociones es importante atender a la bondad de cada una de ellas.

Miedo, rabia, alegría, tristeza son las cuatro emociones básicas. Se les llama emociones básicas porque son vivencias comunes y reconocibles en todas las personas, de cualquier época, edad y cultura, desempeñan un papel fundamental en el desarrollo psíquico del individuo y de la especie humana en general.

2.6.2 Las emociones básicas

Las emociones básicas, según Fernández y cols. (2010) están presentes en todas las culturas y en todo ser humano. Los seres humanos reaccionamos emocionalmente de la misma manera antes estímulos parecidos. También debemos notar que hay expresiones faciales que son internacionales y denotan las mismas emociones, en consecuencia, podemos decir que las emociones humanas son transculturales. En cualquier país y en cualquier idioma siempre los niños lloran cuando se muere la mamá de Bambi. Por otra parte podemos observar cómo los niños ciegos o sordos, cuando experimentan emociones las demuestran de una forma muy parecida a las demás personas, tienen la misma expresión facial.

Las bondades de las cuatro emociones básicas son: (Antoni, 2014)

a) La bondad de la rabia

La rabia me indica la existencia de una molestia acumulada que es importante de gestionar.

- El enfado es un NO. Nos ayuda a poner límites.
- Indica que queremos proteger o defender. Aprender a ponerse y a poner límites

- Nos invita a aprender a decir “NO”.
- Ayuda a diferenciarse del que quiero.

Nos da fuerza. Nos impulsa hacia fuera.

b) La bondad del miedo

El miedo facilita la gestión de peligros externos o internos.

La no gestión de este emocioar me lleva a la fuga o al ataque. Me da prudencia, me ayuda a gestionar mis fantasmas.

Me informa del equilibrio recursos personales vs situaciones que se presentan, si siento que llevo mal una signatura me avisa de que tengo que esforzarme más.

c) La bondad de la tristeza

- La tristeza está relacionada con el pasado o con un presente.
- Nos informa de aquello que nos duele. Sirve para aprender a desprenderse y tomar conciencia de tránsito.
- Nos ayuda a reconocer qué nos duele y qué valoramos en la vida.
- Nos facilita reconocer los vínculos, cuales nos son nutricios o tóxicos.

d) La bondad de la alegría

- Se manifiesta con calor y a través del impulso a compartir dicho calor con los demás.
- Entre las funciones de esta emoción encontraremos el establecimiento de contacto y el impulso de compartir algo.
- Nos impulsa a crear un determinado tipo de vínculos. Es lo que ha permitido el paulatino desarrollo de los vínculos en la humanidad, ya que ha propiciado el encuentro para compartir la ternura, erotismo y curiosidad. Se manifiesta con la ternura, la curiosidad y el erotismo. (Antoni, 2014)

2.6.3 Las sensaciones, los sentimientos y las emociones

Para Damasio (2005) los sentimientos son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional. La continuación y la intensidad de este estado emocional se debe al proceso cognitivo consecuente con el mismo, es decir, a los sentimientos que genera, pudiendo darse su extinción, mantenimiento o amplificación. El proceso comienza con el desencadenamiento de la emoción seguida de su evaluación, y de la preparación para la generación de posibles sentimientos.

Todo esto nos lleva a deducir que los pensamientos que se relacionan con la emoción llegan después de que ésta haya comenzado, es decir, que los sentimientos como por ejemplo el de tristeza, vienen después de que ésta se haya podido observar en el cuerpo, ya que presenta el repertorio de acciones corporales correspondientes a la emoción de la tristeza. Sólo después de tomar consciencia de las sensaciones (alteraciones) de nuestro cuerpo cuando recibe el estímulo, la emoción se convierte en sentimiento.

Pongamos un ejemplo: un ser querido nos hace un regalo. La emoción nace de manera espontánea debido a un estímulo (el regalo), a continuación, surge una valoración primaria o automática de ese estímulo: indiferente, dañino o beneficioso (en este caso, beneficioso). Es decir, en el momento en el que notamos que nuestro organismo sufre una alteración (mariposas en el estómago, por ejemplo), y somos consciente de ello, etiquetamos lo que estamos sintiendo (la emoción) con un sello específico, en este caso tendríamos un sentimiento de sorpresa, placer, alegría, satisfacción.

Figura 3. Ruta sensación-emoción-sentimiento



a) Sensación

- La palabra sensación (del latín *sensatio*), aunque tiene varias acepciones, nos interesa en el significado que alude a la impresión producida por algo y que es captada por los sentidos.
- En Terapia Gestalt, la sensación tiene que ver con el contacto inicial que se establece entre el organismo y el entorno, y son los diferentes tipos de reacciones que describimos en términos corporales, es decir, es la reacción fisiológica que deja huella a nivel corporal.

b) Emoción

- El vocablo emoción proviene del latín *emotio* que deriva a su vez del verbo *emovere*. Tiene las acepciones de mover, remover, así como la de turbación y agitación del ánimo. Las emociones son el resultado de la evaluación de una situación por parte del organismo. Tanto las emociones como todas las reacciones corporales asociadas a ellas, sirven de base para los mecanismos básicos de la regulación de la vida, es decir, se encuentran fundamentalmente al servicio de la supervivencia.
- Las emociones son intensas y de corta duración, preceden al sentimiento y dependen de las sensaciones y de las percepciones.

Para la Terapia Gestalt, la emoción es: “[...] la conciencia inmediata e integradora de la relación entre el organismo y el entorno. (Es la figura en primer plano de varias combinaciones de propiocepciones y de percepciones). Por conciencia inmediata entendemos la experiencia sentida vivencialmente de lo que ocurre en la interacción entre la persona y su entorno. Como tal, es una función del campo” Perls, Hefferline y Goodman “La emoción es una unificación, o tendencia unificadora, de determinadas tensiones fisiológicas con las situaciones del entorno [...] Da, por lo tanto, información sobre lo que ya está aquí, [...] y sobre los objetos apropiados a las necesidades” Jean-Marie Robine.

Sentimiento

- El sentimiento es un estado del ánimo producido por ciertas causas (alegres y felices, o dolorosas y tristes) que lo impresionan.

- El sentimiento surge como resultado de una emoción que permite que el sujeto sea consciente de su estado anímico.
- El sentimiento es la representación y la elaboración cognitiva de determinadas experiencias como: las emociones, las percepciones, el estado del cuerpo, los recuerdos y los pensamientos del estado del cuerpo en un proceso reactivo.
- El sentimiento suele ser poco intenso, pero de una duración mayor que la emoción.
- Los sentimientos sanos permiten una dinámica cerebral fluida, dando como resultado un estado anímico feliz, pero necesitan de una razón o cauce para ser satisfechos y hacernos sentir equilibrados. Nunca hay dos situaciones iguales ni dos personas que manifiesten exactamente la misma intensidad del sentimiento desencadenado por un evento común a ellos.
- Los sentimientos no siempre vienen acompañados por acontecimientos externos. Un sentimiento lo podría activar un pensamiento. Ejemplo.: el sentimiento de tristeza por la muerte de un ser querido: nos acordamos de esa persona y a raíz de ese pensamiento sentimos tristeza.
- El pensamiento produce el sentimiento del mismo modo a como lo produciría un acontecimiento externo. Pero no es el pensamiento el que necesita ser procesado sino el sentimiento, y más aún, lo que necesita ser liberado es la emoción que surge a causa del sentimiento.

En la Terapia Gestalt, las emociones y los sentimientos tienen una función importante en el proceso de crecimiento del individuo, pues pueden ser el síntoma que detecte situaciones inconclusas y experiencias obsoletas, debido a que las emociones y los sentimientos son elementos que surgen de forma espontánea y real en la relación del organismo con el entorno, y son capaces de revelar aquello que la persona no llega a expresar verbalmente.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1 Enfoque de Investigación

Tipo de investigación denominado interventivo – formativo, es un tipo de estudio que ayuda a conocer los cambios que sufre, el proceso fenómeno de la realidad por la aplicación de un programa de intervención (Tintaya, 2009).

La descripción de las dos variables: programa de terapia Solgest y sentido de independencia emocional, permite mostrar el grado de efectividad de la terapia en mujeres víctimas de violencia de pareja del SLIM Periférica. Al mismo tiempo, como lo indica Hernández (2016) este tipo de estudios son útiles para demostrar con precisión los ángulos o dimensiones de un fenómeno, suceso, comunidad, contexto o situación.

3.1.2 Diseño de la Investigación

El diseño de investigación es de tipo preexperimental: “A un grupo se le aplica una prueba previa al estímulo o tratamiento experimental, después se le administra el tratamiento y finalmente se le aplica una prueba posterior al estímulo” (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014, pág. 141), debido a su mayor flexibilidad y permite abordar el estudio de fenómenos no aptos de ser abordados por procedimientos experimentales, además permite aproximarse más a una explicación unívoca entre dos variables.

Es un diseño más apropiado para estudios exploratorios por grado de control muy bajo en la interpretación de los datos en la interpretación de los datos, puede haber numerosas variables extrañas que tengan un efecto de atribución errónea de la variable independiente sobre la dependiente; sacrifica en gran medida la rigurosidad y la validez interna. Es un diseño de rigor débil, con numerosas amenazas a su validez interna en cuanto a la administración del test, maduración, regresión estadística y demás.

Grupo	Pre-Test	Intervención	Post Test
Experimental	O ₁	X	O ₂

Donde:

O₁: Aplicación del pre-test al grupo experimental.

O₂: Aplicación del post-test al grupo experimental.

X: Presencia de la variable Independiente.

En efecto, esta investigación después de manipular la variable independiente (causa) trata de explicar el porqué de los efectos en el rendimiento académico (de tendencia longitudinal) ya que su propósito es analizar cambios a través del tiempo.

3.2 VARIABLES

Según la hipótesis del estudio, se establecen las siguientes variables:

Variable independiente: Programa de terapia solgest

Variable dependiente: el sentido de independencia

3.2.1 Operacionalización de variables

3.2.1.1 Variable independiente: programa Solgest

Definición Conceptual: El programa Solgest está compuesto por un conjunto de actividades estructurado en tres fases, realizado en 11 sesiones de dos horas cada una. Tiene como propuesta central la formación en valores personales como la honestidad, el respeto, la responsabilidad y la autoestima, como recursos para llevar a la relación de pareja de la mujer en situación de violencia a un funcionamiento seguro, y fundamentalmente a desarrollar el sentido de independencia emocional, apoyándose en los fundamentos básicos de la psicoterapia Gestalt: la toma de conciencia consigo misma y el contacto vivencial con su situación de pareja y entre las participantes.

Tabla 2. Variable independiente: Programa Solgest

	DIMENSIONES	INDICADORES	MEDIDORES	ESCALA	INSTRUMENTO
F A S E I N I C I A L	CONCIENCIA Y CONTACTO CON LA HONESTIDAD	Aplicación de la actividad en relación al proceso. Entidad de contacto Estoy “aquí y ahora”	PRESENCIA	Sí No	Entrevista Observación Autoregistro
	DARSE CUENTA DE LA RESPONSABILIDAD PROPIA	Aplicación de la actividad en relación al proceso. Conociendo mis recursos. Me hago responsable.	PRESENCIA	Sí No	Entrevista Observación Autoregistro
F A S E I N T E R M E D I A	CONTACTO CON RESPETO	Aplicación de la actividad en relación al proceso Comprendiendo mi infancia en tiempo presente zona interna. Me doy cuenta.	PRESENCIA	Sí No	
	AUTOESTIMA	Aplicación de la actividad en relación al proceso. En la zona externa conociendo mis límites y los límites del otro.	PRESENCIA	Sí No	
	CONTACTO Aquí y ahora	Aplicación de la actividad en relación al proceso. Los sentidos técnica corporal Explorar las polaridades.	PRESENCIA		
F A S E F I N A L	CIERRE Y EVALUACION DEL PROGRAMA	Aplicación de la actividad en relación al proceso. Gusto e interés en la participación del programa.	Grado de Satisfacción	-Bastante -Más o -Menos -Muy poco	Cuestionario de satisfacción

Fuente: Elaboración propia, 2021.

3.2.1.2 Variable dependiente: sentido de la independencia emocional

DEFINICION CONCEPTUAL: El sentido de independencia se entiende en este estudio como

la tendencia de todo organismo al crecimiento y la autonomía, que supone la transición del apoyo ambiental al autoapoyo. Se caracteriza por un compromiso y contacto con el aquí y ahora, la conciencia de la habilidad de responder y ser responsable de la propia vida, la toma de conciencia de sus recursos tanto internos como externos y la capacidad de movilizar estos recursos para enfrentar al entorno; (mientras que la dependencia hace referencia a la sensación y creencia de sentirse incapaz de enfrentarse por sí sola a la vida y una marcada necesidad de cuidado y apoyo de otro), (Bornstein, 1992, Perls, 1975).

Tabla 3. Variable dependiente: Sentido de independencia

DIMENSION	INDICADORES	MEDIDORES	ESCALAS	INSTRUMENTO
INDEPENDENCIA EMOCIONAL	Ansiedad de Separación	Frecuencia	Bajo Medio Alto	*CIE
	Expresión afectiva	Frecuencia	Bajo Medio Alto	
	Modificación de Planes	Frecuencia	Bajo Medio Alto	
	Miedo a la Soledad	Frecuencia	Bajo Medio Alto	
	Expresión Límite	Frecuencia	Bajo Medio Alto	
	Búsqueda de Atención	Frecuencia	Bajo Medio Alto	
INDEPENDENCIA PERSONAL	Se siente libre de actuar, elegir, decidir sin temor presión u obligación, no obstante, asume y se da cuenta de sus responsabilidades.	Frecuencia	Bajo Medio Alto	-Entrevista -Observación -Autoinforme
INDEPENDENCIA ECONOMICA	Capaz de valerse por sí mismo y de sus propios recursos para lograr cierto grado de independencia financiera.	Frecuencia	Bajo Medio Alto	-Entrevista -Observación -Autoinforme

*: CIE Cuestionario de Dependencia Emocional.

Fuente: elaboración propia, 2021.

Los instrumentos utilizados fueron validados por expertos, tal como se adjunta en el Anexo N° 5.

3.3 POBLACIÓN Y SUJETOS

3.3.1 Población

La presente investigación toma en cuenta un grupo denominado por Hernández (2014) “intacto” lo que quiere decir que son grupos previamente conformados sin intervención del investigador.

La población de estudio son mujeres víctimas de violencia de pareja, el 42% corresponden al grupo de edad entre los 41 y 50 años de edad; el segundo grupo en importancia es el 32% entre las edades de 21 a 30 años.

3.3.2 Muestra

Como lo indica Hernández (2014) una muestra no probabilística es de gran valor, pues logran obtener los casos que interesan al investigador y llegan a ofrecer una gran riqueza para la recolección y el análisis de los datos (pág. 190). De igual manera Tintaya (2009) indica que la muestra no probabilística depende de la decisión del investigador y pueden ser voluntarios, expertos, por tipo o por cuotas.

Los criterios de inclusión de la muestra fueron mujeres, que viven en pareja, sufren violencia, denunciaron el caso al SLIM Periférica, y que manifiestan disposición a trabajar varias sesiones durante el desarrollo del programa Solgest.

El grupo a estudiar está compuesto por 19 mujeres voluntarias de 18 años adelante mismas que accedieron a la aplicación de los instrumentos y recolección de la información y que se constituyen en la muestra para esta investigación. En este sentido, siendo que la muestra no es estadísticamente representativa de una población determinada, se denomina no probabilística.

3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Para técnicas utilizadas para este trabajo, se consideró la recogida y análisis de documentos, mediante los instrumentos denominados Ficha de Coordinación de la Defensoría de la Niñez y Adolescencia Periférica y la Ficha de Registro “Cómo me sentía antes de venir y Cómo me siento después de venir”.

La utilización de la Ficha de Coordinación tuvo la finalidad de ordenar la información de la muestra especificada, de esta forma, se analizó los antecedentes de cada usuaria conjuntamente con el proceso de atención, el uso de este instrumento indica, la necesidad de contar con que la muestra especificada cumpla con los criterios de inclusión determinados para esta investigación.

Por su parte, mediante el instrumento denominado Ficha de Registro “Cómo me sentía antes de venir y Cómo me siento después de venir”, se evaluaron los cambios personales por la influencia del Programa denominado Solgest, su utilidad corresponde al registro de informaciones más subjetivas o personales que forma parte de la evaluación cualitativa de la investigación.

Las técnicas utilizadas en esta investigación es la técnica cuantitativa y cualitativa ya que los instrumento de recolección de datos y medición de las variables correspondientes son:

Técnica Cuantitativa:

- Cuestionario de independencia emocional

Técnicas Cualitativas:

- Guía de entrevista
- Guía de observación diaria
- Autoregistro

3.4.1 Cuestionario de Dependencia Emocional

La técnica utilizada en esta investigación es la técnica cuantitativa ya que el instrumento de recolección de datos y medición de las variables correspondientes son: el Cuestionario de Dependencia Emocional de Lemos y Londoño (2006).

Asimismo para la elaboración del trabajo se adaptó el Cuestionario de Dependencia de Lemos & Londoño (2006) a las necesidades de las mediciones del estudio, se presenta como instrumento de pre-test y post-test. Este cuestionario consta de 23 ítems y seis factores. Asimismo, para cada una de las afirmaciones que una persona podría usar para describirse a sí misma con respecto a sus relaciones de pareja, permite una elección entre una escala Likert de 6 posibles respuestas:

- 1) Completamente falso para mí.
- 2) La mayor parte, falso para mí.
- 3) Ligeramente más verdadero que falso.
- 4) Moderadamente verdadero para mí.
- 5) La mayor parte, verdadero de mí.
- 6) Me describe perfectamente. (Ver Anexo N° 1)

El presente instrumento responde directamente al constructo del sentido de dependencia, mismo que permite relacionar la variable programa de terapia Solgest para validar la eficacia de este último.

La actitud de la psicoterapeuta caracterizada por:

- Intervenciones terapéuticas destinadas a desarrollar el darse cuenta en el aquí y ahora
- Utilización de juegos y dinámicas grupales en un primer momento para facilitar la construcción de un grupo motivado para el trabajo de reflexión y darse cuenta.
- Técnicas de relajación y contacto consigo mismas y con el entorno.
- El instrumento fue validado por tres profesionales expertos, que mediante nota escrita

dieron su aprobación considerando criterios de validez y confiabilidad (Ver Anexo N° 5).

La independencia emocional puede ser analizada a partir de un instrumento que permita establecer indicadores cuantificables. Si bien en la teoría de la Gestalt no se ha construido un instrumento de estas características, el Cuestionario de dependencia construido y validado por Lemos y Lodoño (2006) permite identificar seis factores de dependencia emocional que nos ayuda a contrastar con los criterios de independencia, descritos en este estudio, y sobre todo servirá para determinar la efectividad de la propuesta.

- a) **Factor 1 - Ansiedad de Separación.** Se producen ante la posibilidad de disolución de la relación. Existe un temor por el abandono, la separación o el distanciamiento con lo que se refuerza la dependencia y se sobrevalora a la pareja.

En el cuestionario se incluyen las siguientes aseveraciones: “Si mi pareja no llama o aparece a la hora no acordada me angustia pensar que está enojado conmigo”, “Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado”, “Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme”, “Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío”, “Siento temor a que mi pareja me abandone”, “Si desconozco donde está mi pareja me siento intranquilo”.

- b) **Factor 2 - Expresión afectiva.** Se manifiesta cuando el dependiente emocional siente una necesidad del sujeto de tener constantes expresiones de afecto. La expresión afectiva se asemeja a la necesidad insaciable por sustancias. El cuestionario incluye las siguientes afirmaciones: “Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja”, “Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo”, “Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás”, “Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto”.

- c) **Factor 3 – Modificación de Planes:** El dependiente emocional admira a su pareja de manera extrema. Por lo que incluso sus hijos y el resto de su familia llegan a ser menos importantes. En este sentido, modifica sus planes, actividades y

comportamientos sólo con el fin de satisfacer a su pareja. Esto incluye el dejar de lado actividades que incluso en el pasado eran parte de la vida cotidiana del dependiente. Se incluyen supuestos como: “Si mi pareja me propone un programa dejo todas las actividades que tenga para estar con ella”, “Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio sólo por estar con ella”, “Me divierto sólo cuando estoy con mi pareja”, “Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja”.

- d) Factor 4 – Miedo a la Soledad:** La persona dependiente siente temor de no tener una relación de pareja o sentir que no es amado. El pensamiento de perder a su pareja es aterrador, pues la otra persona está por encima de cualquier cosa. Los pensamientos que incluyen este factor son: “Me siento desamparado cuando estoy solo”, “No tolero la soledad”, y “Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo”.
- e) Factor 5 – Expresión Límite:** Ante una ruptura, el dependiente se enfrenta a la soledad y la pérdida del sentido de vida, lo que puede ser adverso. El dependiente puede manifestar acciones impulsivas de autoagresión, relacionadas con las características de la persona con un trastorno límite de la personalidad. Se tipifica como trastorno límite como el aferramiento ante su pareja. Los enunciados que describen este factor son: “He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje”, “Soy alguien necesitado y débil”, “Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro”.
- f) Factor 6 – Búsqueda de Atención:** El dependiente expresa una necesidad psicológica hacia su pareja. Podría verse como una tendencia histriónica que se presenta en algunos dependientes emocionales. Sin embargo, esta búsqueda de atención puede manifestarse también con una posición pasiva y sumisa, es decir que el dependiente hace todo lo posible por tener siempre la atención de la pareja. Se enuncia: “Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja”, “Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla”.

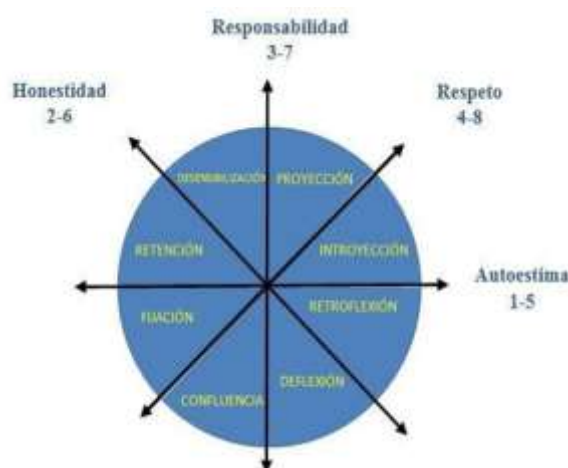
3.4.2 Programa Solgest

En respuesta al problema de la violencia de pareja se plantea realizar una intervención terapéutica de manera individualizada y grupal. El programa tiene como base el desarrollo de valores personales que sustentan el modelo terapéutico gestáltico:

- Autenticidad (honestidad)
- Responsabilidad de su propia vida (darme cuenta)
- Respeto
- Autoestima
- Aquí y ahora

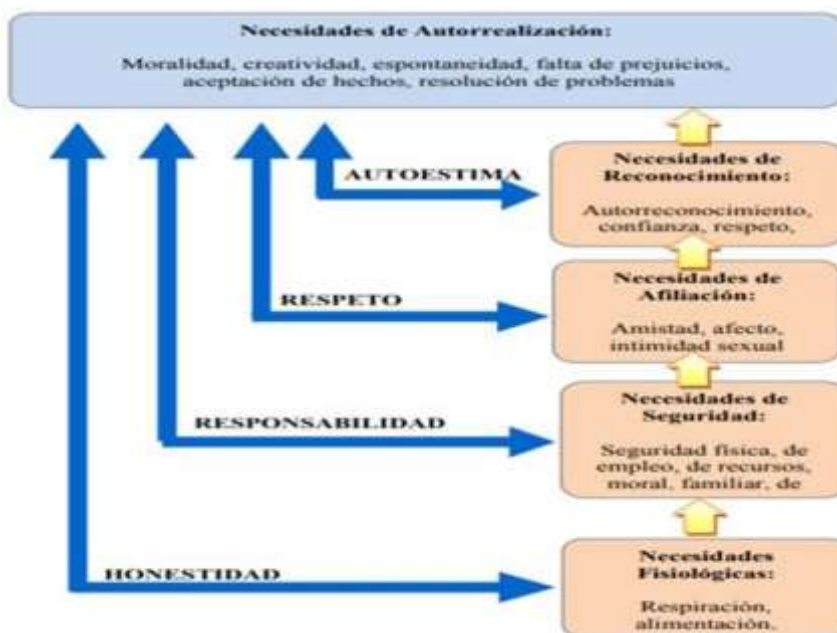
y la forma como éstos pueden convertirse en recursos de protección para el Sistema Pareja, cuando transitan una experiencia de aprendizaje dónde se incremente el nivel de conciencia sobre estos valores.

Figura 4. Ciclo de la experiencia. Ejes de valores



Tomado de Salama, H. (1993). Adaptado por Sequera, N. (2009)

Figura 5. Relación entre los ejes de valores del ciclo de la experiencia y la jerarquía de necesidades de Maslow



Fuente: (Sequera, 2015)

Para sus propósitos, el modelo de Terapia Solgest recurre a la Guía de Entrevista, Guía de Observación, Cuestionario Solgest, Cuestionario de Satisfacción.

3.4.2.1 Guía de entrevista para la recolección de información sobre el sentido de independencia

La guía de observación, guía de entrevista y el cuestionario de satisfacción son instrumentos cualitativos que es el proceso de investigación que sirve para recopilar información o datos. Este método de investigación, dado que su enfoque es la observación, suele consumir más tiempo que la investigación cuantitativa pero el tamaño de la muestra que se utiliza para investigar suele ser mucho menor.

“La guía de entrevista es un instrumento que se utilizan en la investigación cualitativa permitió registrar las respuestas y narraciones (Tintaya, 2009, pág. 86)”, del sentido de independencia.

La guía de entrevista sobre la violencia de pareja es una entrevista individual y estructurada para su aplicación. Su objetivo es la recolección de información en cuanto a la violencia de pareja y su tipología. En primera instancia, esta entrevista recolecta información sociodemográfica para comprender el contexto de vida de las mujeres y establecer que el sentido de la independencia

puede ser alcanzado mediante un programa terapéutico para diversos estratos de los sujetos estudiados. Estos datos son:

- a) Edad
- b) Nivel de instrucción
- c) Tipo de vivienda
- d) Estado civil
- e) Número de hijos
- f) Ocupación
- g) Nivel de ingresos económicos de administración propia
- h) Referentes a la violencia de pareja
- i) Tiempo de la violencia vivida
- j) Apoyo moral y/o económico recibido

En segunda instancia, la guía de entrevista apunta a recolectar información sobre la tipología de violencia sufrida por estas mujeres, especialmente en su vínculo con la dependencia-independencia emocional. Cabe en este punto resaltar, que a pesar que en la Ley 348, en el Artículo 7 se realiza la tipología y definición a 16 tipos de Violencia, solo 9 logran tener relación y ser aplicables a la muestra y/o a episodios de violencia de pareja hacia la mujer. Estos 9 tipos de violencia desembocan en preguntas de elección y redacción enmarcadas en 9 dimensiones de acuerdo al tipo de violencia sufrida.

- a. Violencia Física
- b. Violencia Psicológica
- c. Violencia Mediática
- d. Violencia Simbólica y/o encubierta
- e. Violencia contra la Dignidad, la Honra y el Nombre
- f. Violencia Sexual
- g. Violencia contra los Derechos Reproductivos
- h. Violencia Patrimonial y Económica
- i. Violencia en la Familia (Ver Anexo N° 2)

3.4.2.2 Guía de observación

La guía de observación es un instrumento que se utiliza en la investigación cualitativa tiene por objetivo registrar las constataciones en las fichas o los registros observados (Tintaya, 2009, pág. 86). En la presente investigación, la guía de observación diaria está compuesta por una hoja donde se registra el número de sesión, fecha, cantidad de participantes presentes, lugar de reunión, hora de inicio, hora de finalización de la reunión. En la parte central, se observan las siguientes situaciones:

- k) Conductas observadas
- l) Desarrollo de la sesión
- m) Preguntas realizadas
- n) Otras observaciones

Por otro lado, también se registra la participación de las asistentes (Ver Anexo N° 3).

3.4.2.3 Cuestionario de satisfacción

El cuestionario de satisfacción es un instrumento que se utiliza en la investigación cualitativa consta de 7 preguntas que las participantes llenan de manera anónima. Dichas observaciones coadyuvan al mejoramiento del programa de Terapia propuesto (Ver Anexo N° 4).

3.5 AMBIENTE DE INVESTIGACIÓN

El ambiente de investigación se establece en el Servicio Legal Integral Municipal (SLIM) de la zona de Periférica del Macro distrito Periférica, ubicado en la Zona san Sebastián final Manco Capac, en la zona Norte de la ciudad de La Paz.

Las oficinas del SLIM Periférica constan de varios ambientes, donde las personas pueden llegar con facilidad. La atención se realiza en escritorios donde se tienen las fichas, y papeles

necesarios para registrar la información de cada caso. Estos espacios han sido construidos de manera que las víctimas puedan conversar con el personal sin ser interrumpidos.

3.6 PROCEDIMIENTO

El Programa Solgest se desarrolló con el siguiente procedimiento:

Coordinación con SLIM Periférica. Se solicitó la autorización de la intervención denominada Programa Solgest detallando los tiempos de ejecución para las usuarias especificados en la muestra Slim Periférica.

Consentimiento informado a los sujetos de estudio, en conocimiento de los participantes para el abordaje planteado poniéndose en conocimiento su participación voluntaria, por otro lado el respectivo compromiso con los participantes.

Por las características de la presente investigación el procedimiento implica aplicar el pre-test que está constituido por el Test de Independencia, lo cual permite verificar el nivel de dependencia de la muestra seleccionada. Una vez conocidos los niveles de dependencia, se aplica el Programa de Terapia Solgest que tiene una duración aproximada de 11 días donde se aplica los instrumentos de observación y entrevista. Posteriormente, una vez concluida la terapia propuesta, se aplica nuevamente el test de independencia. Este último permite afirmar o negar las hipótesis planteadas en el presente trabajo de investigación.

Siguiendo los postulados de Tintaya (2019: 230), de acuerdo al número de sujetos la propuesta puede definirse “Programa del desarrollo de la independencia” asimismo para su desarrollo contempla técnicas de intervención, expositivas, experienciales, que se muestran en la siguiente tabla.

Tabla 4. Técnicas de intervención

Nº	Objetivo	Actividades (inicio, de desarrollo y cierre), técnicas del sentido independencia	Materiales, instrumentos, equipos, materiales	Duración de la actividad	Evaluación, técnicas de medición
1	Crear normas de trato entre el usuario y la terapeuta que acepten el proceso del desarrollo de las sesiones con un clima inicial de cordialidad en el beneficiario	Introducción general del proceso del desarrollo del sentido de Independencia Gestáltico. Conocer los intereses de las personas mujeres en situación en riesgo	Centro Psicoterapéutico	11 Sesiones	Cada sesión cuenta con su procedimiento de evaluación
2	Establecer un clima de seguridad y confianza en un entorno grupal. Examinar cual el estado actual de las mujeres en situación de violencia	Introducir a las participantes a experimentar el contacto con su entorno y a la toma de consciencia corporal Fomentar la expresión de sentimientos, necesidades y expectativas, vivenciados en el “aquí y ahora” Cierre de sesión	Centro Psicoterapéutico Material de escritorio	2 horas	Observación, análisis documental, encuesta Ficha de Registro Asistencia
3	Establecer la línea base	Del Cuestionario de independencia emocional Técnicas de respiración Cierre de sesión	Centro Psicoterapéutico Material de escritorio	2 hrs	Observación, análisis documental, encuesta Ficha de Registro Asistencia
4	Conocer y reconocer recursos internos y externos	Aplicación de técnicas expresivas Lista de recursos personales Técnicas de respiración Retroalimentación y cierre	Centro Psicoterapéutico Material de escritorio	2 hrs	Observación, análisis documental, encuesta Ficha de Registro Asistencia
5	Indagar la zona interna del darse cuenta y de los sentidos	Aplicación de técnicas expresivas Ejercicios de los sentidos Técnicas de respiración	Centro Psicoterapéutico Material de escritorio	2 hrs	Observación, análisis documental, encuesta Ficha de Registro Asistencia
6	Examinar la zona externa del darse cuenta y el establecimiento de los límites del con	Aplicación de técnicas expresivas registros de la awareness (darse cuenta) Retroalimentación y cierre	Centro Psicoterapéutico Material de escritorio	2 hrs	Observación, análisis documental, encuesta Ficha de Registro Asistencia
7	Explorar los sentidos “Como Ampliar la conciencia “Tomar contacto con la rabia y propiciar la autoexpresión de la emoción	“Como ampliar la conciencia” Retroalimentación de la experiencia Retroalimentación y cierre	Centro Psicoterapéutico Material de escritorio	2 hrs	Observación, análisis documental, encuesta Ficha de Registro Asistencia

8	Explorar los sentidos “Asuntos inconclusos” Asuntos pendientes lo que a largo de nuestra vida no hemos resuelto	Aplicación de técnicas expresivas “La mochila que hemos cargado” Soltar ¿Cómo reconocerse víctima, sin caer en el	Centro Psicoterapéutico Material e escritorio	2 hrs	Observación, análisis documental, encuesta Ficha de Registro Asistencia
---	--	--	---	-------	---

Fuente: elaboración propia, 2021.

Recursos

Los recursos enmarcan, los espacios del Centro Psicoterapéutico SLIM Periférica, materiales de escritorio, Cuestionario de Dependencia Emocional perteneciente de Lemos & Londoño (2006).

3.7 REQUERIMIENTOS

Para la puesta en marcha de la presente investigación se requiere acceso a ambientes del SLIM Periférica y participación activa de las víctimas de violencia de pareja voluntarias. Asimismo, un equipo de facilitadores que permitan la aplicación del modelo de terapia propuesto.

CAPÍTULO IV

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA INDEPENDENCIA EN MUJERES EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA DE PAREJA

El programa denominado Solgest por la autora que identifica su nombre y Gest por la psicoterapia denominada Gestalt un nombre único y exclusivo permite que te identificar la investigación, se apoya en los principios y herramientas de la psicoterapia gestáltica. Desde la psicoterapéutica gestáltica la madurez en el ser humano se refiere al paso del apoyo ambiental al auto apoyo. Esto es, junto con el crecimiento personal un aspecto central al que se aspira dentro de esta corriente. Es así que el propósito que motiva la aplicación del Programa Solgest es potenciar la autonomía e independencia emocional de las mujeres en situación de violencia.

Psicoterapia de grupo desde el enfoque gestáltico

El Programa Solgest se basa en la psicoterapia de los grupos terapéuticos y no en casos individuales. El grupo estuvo conformado por todas las mujeres que decidieron participar del programa, de esa manera, se realizó un seguimiento terapéutico del grupo y de cada uno de los participantes con el objetivo de facilitar el estoy aquí y ahora, me hago responsable. De esta manera, las mujeres del grupo deberán relacionarse de un modo más independiente, con mayor aceptación de sí misma y con mayor auto apoyo.

Objetivo general

Determinar la eficacia del Programa de terapia Solgest para el desarrollo del sentido de independencia, desde un enfoque gestáltico, en mujeres en situación de violencia de pareja atendidas en el SLIM periférica de la ciudad de La Paz.

Objetivos específicos

- Fortalecer o facilitar la toma de consciencia de sus necesidades a través de ejercicios de consciencia corporal, en el aquí y ahora. (Confluencia)
- Facilitar la toma de consciencia de los introyectos que mantienen la relación de dependencia emocional con la pareja.
- Fortalecer recursos para manejarse en las situaciones de maltrato con las que conviven (poniendo énfasis en sus puntos fuertes).

Evaluación

Para su evaluación se perciben como técnicas de evaluación la observación, información documental, la relación horizontal entre el terapeuta y usuaria por otro lado los instrumentos de evaluación serán la guía de observación y Cuestionario de independencia adaptado de Lemos & Londoño (2006).

Cartillas de trabajo del programa Solgest

Sesión N° 1 Introducción general Nombre: Entidad de contacto

Objetivo: Motivar una relación colaborativa entre la mujer en situación de violencia y la terapeuta que permitan el buen desarrollo de las sesiones y que generen un espacio de confianza en el usuario.

Materiales: Centro Psicoterapéutico SLIM Periférica Cuestionario de independencia emocional de Lemos, bolígrafos de colores, hojas.

Duración: 35 a 45 minutos

Consigna:

- Cuáles son tus expectativas al realizar al responder el cuestionario de independencia emocional de Lemos
- A continuación, observarás preguntas que deberás contestar con toda sinceridad.

Desarrollo:

Inicialmente se explicará el desarrollo de la Independencia emocional

Seguidamente se solicitará a la mujer en situación de violencia que comparta sus expectativas de la intervención.

Se procederá a explicar la consigna para el llenado del cuestionario de independencia emocional de Lemos, a la mujer en situación de violencia para ello se le pedirá que use el bolígrafo, cuando concluya el llenado del cuestionario, se le preguntará si tuvo alguna dificultad en realizar el cuestionario, como se siente y que piensa de la aplicación del cuestionario.

Evaluación: Se le preguntará ¿de qué te has dado cuenta?

Cierre: Antes de finalizar la sesión se preguntará a la mujer en situación de violencia ¿Qué te llevaras de esta sesión?

Sesión N° 2 Estoy “aquí y ahora” Nombre: Defiriendo costumbres

Objetivo: Averiguar los hábitos actuales de la mujer en situación de violencia

Materiales: Centro `psicoterapéutico SIM Periférica, ficha clínica y material de escritorio

Duración: 45 minutos

Consigna:

Tome asiento en donde prefiera y ponga ambos pies sobre el piso

Cierre los ojos, ahora relaje los hombros con movimientos suaves como prefiera, vamos a

respirar, ingresamos el aire por la nariz en tres tiempos y soltamos por el aire por la boca, lentamente.

Ahora ponga toda su atención a su cuerpo, a su mente y a su emoción, en tiempo presente.

Desarrollo:

Primero se le da la bienvenida a la mujer en situación de violencia y se le señala que esta en un área de confianza y seguridad.

Posteriormente se invita a la persona a realizar un ejercicio de respiración, cuando se concluya con el ejercicio, se le pide que ponga su atención a su cuerpo, mente y emoción en tiempo presente se le consulta ¿Cómo se siente ahora?, se le pregunta ¿Cómo fue que usted cómo se siente por la problemática que está atravesando?

En el proceso de toda la sesión, la terapeuta va recalcando actitud de presencia en el aquí y ahora para que la persona pueda tomar conciencia de las emociones, sensaciones y pensamientos que van surgiendo y que pueden dar paso a nuevas líneas de trabajo.

Evaluación: Se consultará a la mujer en situación de violencia ¿Cómo se siente ahora, después de haber compartido su experiencia? ¿De qué se ha dado cuenta? ¿Puede identificar alguna impresión, sentimiento? ¿En qué parte de su cuerpo se encuentra esta emoción

Cierre: Para el cierre se le pedirá a la la mujer en situación de violencia que este observando sus recursos personales durante la semana y le se consulta ¿Qué se lleva de esta sesión?

Sesión N° 3 Conociendo mis recursos

Objetivo: Determinar recursos personales presentes. Indagar las prioridades y la toma de decisiones.

Materiales: Centro Psicoterapéutico SLIM Periférica y material de escritorio

Duración: 45 minutos

Consigna:

En base a la sesión anterior en esta hoja registrará los recursos personales que usted ha observado en este tiempo, puede usar el color o los colores de su preferencia.

Desarrollo:

Se dará la bienvenida a las mujeres en situación de violencia y se les pedirá que tome asiento donde prefieran

Posteriormente se le pedirá que compartan sus experiencias en función a la sesión pasada.

Seguidamente se le entregara una hoja de papel y bolígrafos de colores, para que este proceda a anotar los recursos que había observado durante la semana.

Cuando haya concluido se le pediremos que observe sus recursos registrados y se pregunte a si misma ¿Este es un recurso mío? ¿Lo uso en este momento? ¿Me define? ¿Cuento con este recurso?

Evaluación: Se le pregunta a la mujer en situación de riesgo ¿Cuál es su recurso más fuerte? ¿Ha encontrado algún recurso que quisiera fortalecer más? ¿Cómo se sintió durante el ejercicio? ¿De qué se ha dado cuenta?

Cierre: Para el cierre se le pedirá a la mujer en situación de violencia que para la siguiente sesión traiga una fotografía de su infancia de su infancia y se le consultará ¿Qué se lleva de esta sesión?

Sesión N° 4 Comprendiendo mi infancia en tiempo presente

Objetivo: Examinar experiencia de la infancia en tiempo presente para facilitar la expresión de emociones.

Materiales: Centro Psicoterapéutico SLIM Periférica, material de escritorio

Duración: 45 minutos **Consigna:**

Le pido que se asiente cómodamente y ponga los pies sobre el piso, cierre los ojos, ahora vamos a mover el cuello con suavidad, los hombros y vamos a respirar ingresamos aire por la nariz y soltamos el aire por la boca.

Hoy vamos a retroceder en el tiempo y vamos a encontrarse en algún momento y lugar de su infancia, se acordará uno de los tiempos más felices y uno de los tiempos más tristes.

Abrimos los ojos y tomamos la foto de la infancia que trajimos a esta sesión. **Desarrollo:** Inicialmente se le dará el saludo de por su presencia a las mujeres en situación de violencia, se procederá a realizar una técnica de respiración.

A la conclusión con la técnica de respiración se solicitará a la mujer en situación de violencia, compartir su experiencia, corporal a través del ejercicio.

Se le solicitará que comunique las experiencias de la infancia que trajo a la mente y se le corresponderá lo compartido, seguidamente se le pedirá que observe su fotografía de la infancia y que se responda a las siguientes preguntas ¿Qué le agradeceríamos a ese niño? ¿A dónde quisiera llevarlo ahora? ¿Cómo se siente ahora?

Evaluación: Se consulta a la mujer en situación de violencia ¿De qué se ha dado cuenta?

Cierre: Para el cierre se le pedirá a la mujer en situación de violencia que traiga una “mantita”

para sentarse en el piso consultará ¿Qué se lleva de esta sesión?

Sesión N° 5 Me doy cuenta de... Nombre: Por debajo de mi piel

Objetivo: Explorar la zona interna del darse cuenta y de los sentidos, en relación a la situación de violencia.

Materiales: Centro Psicoterapéutico SLIM Periférica, bolígrafos, hierbas aromáticas u otros, venda para los ojos

Duración: 45 minutos

Consigna:

Preparamos la sesión esta vez, e iniciamos nos sentaremos en el piso escoja la posición que le parezca más cómoda, respiramos ingresando el aire por la nariz en tres tiempos y soltamos el aire por la boca lentamente.

En este momento se le vendaran los ojos y me iré poniendo en sus manos unas hierbas, lo que va a realizar es abrir sus otros sentidos, mientras vaya tocando las hierbas procure sentir la textura, puede olerlas, trate de imaginar el color que tiene cada hierba y si hacen algún sonido, mientras se abren los sentidos tendrá en cuenta la experiencia actual de situación de violencia que está atravesando imagine que también está abriendo sus sentidos a esa experiencia.

Desarrollo:

Se da el saludo a la mujer en situación de violencia y se procede a realizar una técnica de respiración, posteriormente se vendan los ojos del acompañado y se le va pasando las hierbas aromáticas para que este pueda sentir con el tacto, los oídos y el olfato.

Posteriormente de finalizar el ejercicio se procederá a consultar a la mujer en situación de violencia sobre su experiencia, ¿Cómo se abrieron sus sentidos durante la experiencia? ¿Cómo

se sintió mientras se encontraba con los ojos vendados frente al recuerdo de la experiencia conflictiva?

Evaluación: Se le consultará ¿De qué se ha dado cuenta?

Cierre: Se le preguntará al acompañado ¿que se lleva de esta sesión?

Sesión N° 6 En la zona externa conociendo mis límites y los límites del otro

Objetivo: Explorar la zona externa del darse cuenta y el establecimiento de los límites del contacto.

Materiales: Centro psicoterapéutico SLIM Periférica, material de escritorio

Duración: 45 minutos

Consigna:

Les invito a estar cómodos relajados cómodo, cierre sus ojos, respire a su propio tiempo, intuyan en el tiempo presente “aquí y ahora” en el presente, poniendo atención a su cuerpo aun al dolor, al malestar a la tensión y poner consciencia a eso que me pasa en relación con el otro o con esta situación, yo como observador, sin juicios, a eso que me está creando un conflicto y a la vez responsabilizarme de esa realidad, respiramos lentamente y abrimos los ojos.

Desarrollo:

Se dará el saludo a la mujer en situación de violencia, se iniciará la sesión con una técnica de respiración y narración guiada, centrado en el contacto con uno mismo y con el otro.

Concluyendo el ejercicio se procede a consultar al usuario respecto a su experiencia de problemática de violencia conyugal que atraviesa.

Evaluación:

Se consultará al acompañado ¿Cómo se siente? ¿Ha podido identificar sus límites? ¿Ha podido identificar los límites con el otro? ¿Qué piensa de sus propios límites y de los límites del otro? ¿Cómo establecería sus propios límites en su contacto con el otro?

Cierre: Se agradece lo compartido al acompañado y se le preguntará ¿Que se lleva de esta sesión?

Sesión N° 7 Los sentidos

Objetivo: Desarrollo del uso de los sentidos

Materiales: Centro Psicoterapéutico SLIM Periférica ficha clínica, bolígrafos, colores, hojas bon, lápiz, goma, tajador

Duración: 60 minutos

Consigna: Percibe tus sentidos estos en plena libertad de hacerlo

Desarrollo:

- 1) **Registro sensorial** (correspondiente al conocimiento del mundo o 2da zona = percepciones sensoriales) que pueden explorarse, por ejemplo, haciéndose las siguientes preguntas:
 - ¿qué percibes?
 - ¿qué ves?
 - ¿qué tocas?
 - ¿qué sabor tienes ahora en tu boca...?
 - ¿qué sientes en tu cuerpo o a partir de tu cuerpo?
 - ¿qué sientes alrededor tuyo?

2) Registro emotivo-afectivo

- ¿qué sientes, cuál es el sentimiento presente en ti?
- ¿qué es lo que quisieras, quieres, imaginar?
- ¿sospechas o dudas algo?

3) Registro cognitivo

- ¿qué crees?
- ¿qué piensas?
- ¿qué sabes de eso?
- ¿qué quieres?
- ¿quieres afirmar algo?
- ¿cuál es tu necesidad ahora?
- ¿sientes deseo de algo?
- ¿qué rechazas?
- ¿qué niegas?
- ¿qué es lo que no quieres?
- ¿qué no sientes?
- ¿qué ves?
- ¿qué no ves?

4) Registro motor

- ¿qué te apetece hacer?
- ¿te apetece moverte?
- ¿qué es lo que no haces y podrías/te apetece hacer?
- ¿te estás reteniendo?

Evaluación: Se realizarán las preguntas de la experiencia que han tenido las mujeres en situación de violencia respecto al uso de sus sentidos.

Cierre: Se le preguntará al acompañado ¿que se lleva de esta sesión?

Sesión N° 8 Me hago responsable

Nombre: Mis necesidades también son importantes

Objetivo: Identificar y reconocer necesidades

Materiales: Centro Psicoterapéutico SLIM Periférica material de escritorio

Duración: 45 minutos

Consigna:

Inspiramos y expiramos respiramos pausadamente, ahora concentre su atención en su cuerpo, a su mente y a su emoción, procure escuchar la necesidad de su cuerpo, de su mente y de sus emociones y dígame cuando esté listo.

Desarrollo:

Se dará el saludo a las mujeres en situación de violencia y se iniciará la sesión con una técnica de respiración, dirigiendo a que la persona pueda realizar una introspección de su experiencia, se le consultará ¿Cómo se siente? ¿Qué necesidades a identificado? ¿Dónde se encuentran las necesidades identificadas? ¿Cuáles son sus necesidades? ¿le preocupan estas necesidades?

Cierre: Se le pedirá a la mujer en situación de violencia que para la siguiente observe en su experiencia actual ¿Cuáles son sus prioridades?, por último, le preguntará ¿que se lleva de esta sesión?

Sesión N° 9 Explorar las polaridades Nombre: Explorando mis Polaridades

Objetivo: Que cada integrante se presente ante el grupo

– Fomentar mayores conocimientos de los participantes entre sí

- Que cada participante tome una decisión sobre el dato con el que se quiere dar a conocer

Materiales: Gabinete psicológico, ficha clínica, bolígrafos

Duración: 45 minutos

Consigna:

Para dar inicio a la sesión a la sesión póngase cómodo, respire imagine que es liviana como una burbuja, suelte sus hombros con movimientos suaves, respire a su propio tiempo.

En base a la sesión pasada va a compartir sus prioridades en el presente ¿Qué observó esta semana?

Desarrollo:

Dinámica de Debate y Discusión y Técnica de Análisis | Técnica de grupo para conocer y organizar una mirada integradora de las causas de un problema a trabajar y pensar planes de acción

Evaluación: Se consultará a la mujer en situación de violencia ¿Cómo valora esta actividad desarrollada como se siente?

Cierre: Se le preguntará al acompañado ¿que se lleva de esta sesión?

Sesión N° 10 Cierre ajuste creativo Nombre: Mi experiencia Teatral

Objetivo: Conocer a través del teatro la problemática vivida y el ajuste creativo

Describir qué recursos creativos (plásticos, teatro, expresión corporal, juego) aplican los terapeutas a las actividades propuestas a los participantes de talleres y jornadas. Puede observarse en ambos talleres la aplicación de recursos creativos como herramientas que

propician el proceso de ajuste creativo en los participantes de los talleres y jornadas.

Materiales: Salón del Centro Psicoterapéutico SLIM Periférica

Duración: 60 minutos

Consigna: Demuestren sus recursos expresivos realícenlo de la mejor forma posible

Desarrollo:

Puede observarse en la misma experiencia teatral mencionada anteriormente, cómo cada participante protagonista de una escena pone en juego un determinado rol y por tanto, como el tema individual es a la vez un tema de interacción grupal sobre el cual el terapeuta opera para generar nuevos modos de afrontamiento y vinculación en los participantes. En el espacio de intercambio y reflexión al finalizar las escenas teatrales, los participantes hacen mención al darse cuenta del o de los distintos roles que ocupan, siendo la escena teatral una recreación metafórica de su manera de vincularse en la vida cotidiana y cómo los señalamientos e intervenciones de los terapeutas, a través del juego de roles con otros integrantes y otras técnicas propuestas funcionan como ensayo de modificación de comportamientos – ajuste creativo - en una situación experimental.

Evaluación: Se consulta a las mujeres en situación de violencia como se han sentido con la presentación

Cierre: Antes de finalizar la sesión se consultará al acompañado ¿Qué se llevan de la presentación teatral gestáltico?

Sesión N° 11 Cierre del sentido de la interdependencia gestáltico

Objetivo: Conocer el grado de satisfacción de la mujer en situación de violencia respecto a la aplicación del programa Solgest

Materiales: Centro Psicoterapéutico SLIM periférica bolígrafos de colores, hojas.

Duración: 60 minutos

Consigna:

A continuación, hallará una serie de afirmaciones, usted ya conoce este cuestionario. Piense al contestar en el tema específico respecto a su actitud frecuente en la relación con las demás personas y encierre en un círculo SI o NO, tiene un tiempo de 15 a 20 minutos.

En esta escala me gustaría conocer el grado de satisfacción de la atención brindada, responda con sinceridad y en absoluta confianza, tiene un tiempo de 10 a 15 minutos.

En tus propias palabras exprese como se siente en esta sesión de cierre del acompañamiento gestáltico.

Desarrollo:

Se dará el saludo a las mujeres en situación de violencia

Seguidamente, se procederá a explicar la consigna para el llenado del cuestionario de independencia emocional de Lemos a las mujeres en situación de violencia que lleno en la primera sesión, cuando haya concluido se proseguirá con el llenado con la finalidad de conocer el grado de satisfacción.

Al concluir con sus respuestas, se les agradecerá y le pedirá que comparta sus experiencias durante las sesiones.

Se realizará, la respectiva retroalimentación a las mujeres en situación de violencia

Evaluación: Se consultará al usuario ¿De qué se ha dado cuenta en estas sesiones?

¿Qué ha aprendido en estas sesiones?

Cierre: Antes de finalizar la sesión se consultará a la mujer en situación de violencia ¿Qué se llevará del acompañamiento gestáltico?

CAPÍTULO V

RESULTADOS

5.1 ANALISIS CUALITATIVO

5.1.1 Antecedentes de las mujeres en situación de violencia que participaron en el programa Solgest

Las historias de vida que se expone a continuación son las más fuertes de las 19 historias de vida de mujeres que han participado muestran particularidades e historias parecidas. También se expone los antecedentes familiares, historia social (dinámica familiar) entorno económico y factores de riesgo.

HISTORIAS DE VIDA

Presento 3 casos más relevantes de mujeres en situación de violencia

María (nombre convencional) (38 años),... Hace 10 años mi esposo me maltrata física y psicológicamente, no lo denuncie me golpeo con sus manos, me empujo y me hizo caer yo me sentí muy mal, fui al hospital para que me atiendan y me dijeron que yo estaba embarazada y perdí el producto. Yo no sabía que me había embarazado había estado de 3 meses. Al médico le dije que me caí no le dije que mi esposo me había empujado. Yo no quería que me deje mi pareja ni quería denunciarlo, tampoco quedarme sola, él me decía: “estas gorda y nadie te va a querer,” después que me insultaba se salía y me dejaba sola. He intentado matarme, siento que la vida no vale la pena. Me siento desengañada y frustrada.

Filomena (nombre convencional) de 45 años de edad: “mi pareja le estaba pegando a mi hijo, yo le dije porque me lo pegas a mi hijo, llorando le dije, yo le agarre y me dio un puñete en el pecho izquierdo y me caí de espalda y me golpeo la espalda en el piso que era de cemento y le seguía pegando.

Cada vez le pega al Pedro (nombre convencional) desde que Pedro era chiquito, esta vez le agarro de su chompa y le pego y le ha apuñeteado, mas antes le pego con una piedra porque es celoso. Más antes me insultaba me decía puta, porque mi hijo es de otro padre. Con toda clase de gente caminas me decía, tienes tú, macho revolcándote estas, me ofendía mucho el varias veces me decía esto, con hombres te estas revolcando me decía. Como yo voy a revolcarme. Palabras que no puedo decir me

decía. Hace malcriadeces y me hace sentir mal. A mí me arrojó también con piedras, tuve miedo me sentía mal pensando que me volvería hacer algo: “(TEXTUAL)

Isabel (nombre convencional) de 27 años de edad refiere: “Me concubine hace 7 años tengo dos hijos con mi pareja, al principio todo estaba bien, después de un año, el me golpeo me dio un puñete en la espalda porque le dije porque llega tarde y borracho, jamás pensé que un hombre me llegara a pegar, cuando esto ocurrió yo estaba asustada, estaba avergonzada, paso muchos días y semanas para darme cuenta del peligro que estaba a mi lado no quería denunciarlo por miedo a quedarme sola y con dos hijos no tenía donde ir con mis dos hijos que iban a pensar de mí, mi familia vive en Potosí. Después pasaron dos años, empezaron nuevamente las discusiones y peleas él seguía llegando borracho.

El sentía celos sin motivo estos fueron acrecentándose me decía que le engañaba el nuevamente me golpeo, me pateo en mi pierna, grite pedí auxilio, los vecinos han venido no quería denunciarlo porque pensé que iba a cambiar hasta el extremo de hacer todo lo que él quería me corte el cabello lo hice, cuando salía con él, me decía que no mire a nadie, no me dejaba que me arregle. Todos los días traté de solucionar los problemas con mi esposo, había días que estábamos muy bien, pero cuando mi esposo llegaba de malas de su trabajo se podría decir que todo su enojo va contra mí aparte de sus celos. Me golpeaba mucho, no le gustaba que yo opine, es algo muy duro de soportar los golpes de la persona que amas. Hasta que pensé irme de la casa y decidí hacer la denuncia gracias a una vecina que me dijo donde debería denunciar, pero no tenía un lugar para dónde ir, hasta que vine aquí y me dijeron que tenían un Albergue para mujeres que sufrían maltrato de parte de su pareja y lo denuncie. Ahora estoy mejor junto mis dos hijos.

ANTECEDENTES FAMILIARES

HISTORIA SOCIAL (Dinámica Familiar)

De la investigación social y de la entrevista realizada, se conoce que de las 19 mujeres en situación de violencia, 14 mujeres provienen de familias desestructuradas, sus progenitores, mantuvieron una relación de concubinato, producto de esa relación procrearon sus hijas. Por referencias de las mujeres la relación de sus progenitores no eran buenas, porque la misma no tenían una buena comunicación hay antecedentes de Violencia Intrafamiliar.

ENTORNO ECONÓMICO

De las 19 mujeres en situación de violencia de las 10 mujeres refieren que es el progenitor quien sostiene la familia y de 4 mujeres ambos generan ingresos, sus ingresos son básicos y los egresos mensuales por el pago de servicios básicos, alimentación, vestimenta y otros y las condiciones de habitabilidad no son adecuadas para el desarrollo integral de sus hijos, tomando en cuenta que la vivienda de 12 mujeres no es propia y de 7 son propias.

Por otro, señalaron que es un gasto extra el hecho de estar acudiendo a la fiscalía, a la Defensoría y SLIM, etc. situación que de alguna manera afecta su economía.

FACTORES DE RIESGO

De las mujeres víctimas de violencia por el cónyuge que denunciaron en el SLIM Periférica, las 19 mujeres los factores de riesgo personal en las 19 mujeres que se tiene según la guía de entrevistas son el estrés, dificultades de incursión laboral, haber sufrido violencia en la niñez y sentimientos de frustración; los factores de riesgo familiar según el historial familiar violento, inadecuada comunicación, escasa cohesión familiar, supremacía del varón en la toma de decisiones y problemas en la aculturación familiar; los factores de riesgo social, bajo nivel de instrucción, acostumbrada participación en eventos sociales donde consumen licor y la influencia negativa de amistades y familiares; asimismo los factores de riesgo económico son la insatisfacción con los ingresos económicos, reducido presupuesto familiar, inadecuada distribución de los ingresos económicos y el inadecuado uso de los ahorros económicos del cónyuge y los factores de riesgo cultural son el incumplimiento de los roles de género, la inadecuada forma de resolver los conflictos. Concluyendo que los factores de riesgo personal, familiar, social, económico y cultural tienen una influencia alta en la violencia a la mujer de parte del cónyuge, la mayor duración de la relación y una menor satisfacción con la pareja, así como emociones como la culpa, vergüenza y otros factores como el embarazo no planificado.

SEGUIMIENTO A LAS PARTICIPANTES MUJERES EN SITUACION DE VIOLENCIA

La violencia hacia la mujer deja secuelas psicológicas muy graves en las víctimas, miedo a la separación producto de la violencia, dependencia emocional y sentimientos de culpa, y la baja autoestima.

Para evidenciar el impacto a mediano y largo plazo del Programa se realizó el seguimiento que permite al Terapeuta, no solamente monitorear como la mejora de la situación se mantenga de forma habitual, sino también cuidar que no se regrese al problema por el que se llegó y del cual ya se había alcanzado una mejora en acompañar a las participantes mujeres en sus emociones y vivencias frente a la proximidad de algún suceso importantes como asistirlas en audiencias judiciales, declaraciones.

El seguimiento consiste en un acompañamiento posterior al tratamiento que se le ofreció en la institución. Reside en visitas recíprocas, llamadas, asistir a reuniones preestablecidas, o bien atenciones que se llevan a cabo a petición propia de la mujer.

Que también están dentro de las funciones principales del Psicólogo/a en el SLIM que es el realizar el acompañamiento a la víctima.

5.1.2 Hoja de autoregistro – fase inicial y final

Tabla 5. Preguntas en la fase inicial pretest –fase final-postest y análisis del proceso

PARTICIPANTE	PREGUNTA	FASE INICIAL Pretest	FASE FINAL Postest	ANALISIS DEL PROCESO
1	¿Cómo te sientes en este momento de tu vida?	Sentimientos de desvalorización hacia sí misma y Rechazo y desvalorización de su apariencia y cualidades físicas	Reconoce sus fortalezas, sus recursos personales, aprecia sus cualidades físicas, se percibe con más confianza en sí misma.	Se evidencia un avance hacia un darse cuenta de sus recursos y valoración positiva de sus cualidades personales, para enfrentar a su entorno, en su percepción física también hay un cambio positivo lo que fortalece autoestima. En el discurso se observa también un mejor contacto con sus sentimientos y emociones.
2	¿Qué situación estás viviendo ahora con tu pareja?	Maltrato en forma de Violencia Psicológica con Insultos, “eres fea”, humillaciones, amenazas, rechazar, Violencia física, golpes, patadas, puñetes. Violencia económica le prohíbe que trabaje, controla en que gasta el dinero, no	Siento que me valoro más a mí misma y me he dado cuenta que tengo dignidad, nadie tiene que golpearme	Ahora se da cuenta que se hace responsable de sus necesidades también son importantes el darse cuenta que ya no está sola y tiene recursos internos y externos que la ayudan a ponerle un alto a la violencia”.

		contribuye ingreso familiar		
3	¿Cómo te sientes en tu relación de pareja?	Culpabilización Resentimiento por maltrato recibido en varias oportunidades Contacto con las situaciones violencia	Ahora tengo más confianza en mí misma, me he dado cuenta que puedo	Se puede percibir en esta expresión que examina sus recursos personales y posibilidades de logro y el contacto con el aquí y ahora y la conciencia de ser responsable
4	¿Qué emoción te acompaña en este momento, al hablar de tu relación de pareja?	Los sentimientos más frecuentemente expresados en esta etapa fueron: impotencia, tristeza, preocupación, angustia, miedo, desconfianza, molestia y resentimiento Presencia de negación y bloqueos expresados en frases como “no se ”y manifiesta confusión	Ahora siente tranquilidad, serenidad, seguridad, puede expresar emociones, sensaciones hay un darse cuenta de su sentir	Se puede observar que ahora reconoce sus emociones y sentimientos, estoy en mi presente en el aquí y el ahora, entra en contacto con sus sensaciones y percepciones de si misma en interacción con los demás, se integra en equilibrio
5	¿Qué te mantiene en esta relación?	Manifiesta Necesidad económica Necesidad afectiva Preocupación por quedarse sola con sus hijos.” Que dirá mi familia” Incapaz de resolver la situación por miedo y pánico a su pareja ,se siente culpable de la conducta	Se da cuenta que no está sola siente que ahora que tiene recursos internos como externos	Se da cuenta que no está sola siente que ahora tiene recursos internos y el grupo como recurso externo
6	¿Cómo crees que ayudas a que se de esta situación de violencia?	Tenía anulada su capacidad de reacción Pensaba que cambiaría su pareja pero la seguía	Ahora se da cuenta que no está sola, sabe dónde recurrir, y pedir ayuda, sabe que cuenta con recursos	Se percibe que trabaja con el “Aquí y Ahora”, esta con el proceso de “Darse cuenta” conoce y establece relación entre su interior y exterior, identificando sus necesidades y

		insultando y golpeando.	internos y externos	deseos, así como los elementos para satisfacerlo. Ahora dejan de echar la culpa al mundo de sus estados emocionales y tiene la oportunidad de hacer algo por sí mismas/as para cambiar y disminuir las consecuencias.
7	¿Que necesitas de esta relación?	Identifica necesidad afectiva, entendimiento, atención y necesidad económica	Indicadores de ansiedad y depresión cuando reconoce que sin su pareja se queda sin ganas de hacer nada, se siente intranquila, sensación de soledad y dolor	Se evidencia un progreso hacia una mayor claridad en su toma de conciencia de sus necesidades afectivas y los efectos sobre su salud emocional, en proceso de transición hacia la responsabilidad.
8	¿Cómo se sintió cuando llego aquí?	Con necesidad de apoyo, necesidad de conocimiento que hay lugares de protección para mujeres en situación de violencia, no sabía dónde ir sola.	Miedo, tristeza, intranquila, miedo, vergüenza	Existe un avance y fortalecimiento en el darse cuenta de sus necesidades Y sentimientos más claros, Se hace responsable de sus necesidades que son importantes. Se puede percibir en esta expresión <i>“Me doy cuenta de que ahora tengo que pensar en mí y me hago responsable de ello”</i> . Examina sus recursos personales y posibilidades de logro y el contacto con el aquí y ahora y la conciencia de sus necesidades y responsabilidades
9	¿Qué apoyos necesitas para salir de esta relación de pareja?	Expresión de necesidad de apoyo familiar y externo para enfrentar necesidades económicas y salir de su dependencia emocional	Manifiesta mayor capacidad para asumir la responsabilidad de su vida y sentimientos	Se da cuenta que no está sola. Reconoce que tiene apoyo ambiental y auto apoyo. Muestra conciencia de sus propios recursos se observa un avance hacia la experiencia de su propio poder para sostenerse por sí misma y se reduce la necesidad de apoyo en el ambiente
10	Que sentimientos te	miedo, soledad, inseguridad, desconfianza	Siente que tiene y puede que vencer su situación	Nos hallamos ante respuestas sentidas, aquí podemos notar que si hay

	acompaña en este momento?		haciéndose cargo de sí misma y de cubrir sus necesidades	un darse cuenta, ante su sentir, el percatarse y reconocer que es difícil, un darse cuenta,
11	En qué parte de su cuerpo se encuentra esta emoción, ahora	Cabeza y en la parte superior del cuerpo, cerca de los órganos vitales.	Se da cuenta que su cuerpo puedo transmitir emociones	Progreso de la retroflexión a la conciencia de que su cuerpo siente y expresa su malestar por su situación El cuerpo es la base material del espíritu, todo se sostiene en él. El amor al cuerpo se integra y repercute en muchos niveles. Se puede observar que ahora se da cuenta que puede ella es su cuerpo, Es decir, que se siente capaz de concientizar la relación directa entre sus emociones-mente-cuerpo Que la ayuda a darse cuenta de qué cosas necesita cambiar para mejorar su forma de vivir.
12	¿Cómo podría llamar a lo que Siente?	Con dificultades para denunciar la violencia en que vivía, ante situaciones que viví como el enfado, ira o rabia, llanto	Siente que tiene y puede que vencer su situación haciéndose cargo de sí misma y de cubrir sus necesidades	Siente que tiene necesidad de sentirse y comprender lo que ocurre en su mundo interno, en estas respuestas emerge necesidad de contacto como el aumentar sus emociones positivas en su vida diaria siente que tiene una capacidad física apropiada para responder ante diversos desafíos de la actividad vital de si misma.
13	Que le resuena algo en Particular?	Pensé que todo este proceso de violencia recaería en mis hijos, en mí. “estaba completamente ciega por mi pareja”	Preocupación, llanto, inseguridad, sufrimiento	Ahora siente conectar con sus emociones auténticamente, comprender y gestionarlos, sensibilizándose a un darse cuenta mediante percepciones y sensaciones identificando sus necesidades y

				prioridades. Siente que tiene que ayudarse a reencontrar su estado anterior, sea a partir del aumento de su autoestima, aparentemente deterioradas por la convivencia con el agresor. pasar, de lo perdido a lo recuperado
15	Cuándo toma este objeto le recuerda? (quizá alguna situación o persona)	A mi pareja me golpeo con el palo de la escoba frente a mis hijos	Vergüenza, dolor, inseguridad, miedo,	Ahora se restablece su equilibrio y bienestar permitiendo su sano desarrollo en una personalidad integrada, lo cual le permite enfrentar y superar situaciones adversas reestableciendo su homeostasis.
16	Cómo es para usted, hablar de su persona?	Temor, desconfianza, desprotección	Ahora siente que puede relacionarse siente sus emociones y como se conecta con ellas	En el momento se da cuenta de estabilizarse siente primordialmente la toma de conciencia de sus recursos tanto internos como externos y la capacidad de movilizar estos recursos para enfrentar al entorno
17	Puede expresar emociones y sentimientos, muestra dificultades?	Dependiente emocional por miedo a la desprotección de sus hijos	Se da cuenta ahora que se relaciona siente que tiene apoyo ambiental y auto apoyo	Se observa que presta atención a tus sensaciones y emociones se da cuenta que está presente en su zona interna recuerda que no estás sola puede enfrentarse por sí sola a la vida
18	Que formas de términos conoce para decir lo que siente?	Necesidad de apoyo integral Al sentir temor, tristeza, dolor, necesidad de	“Ahora siento que me gusta y disgusta” “ se cuáles son mis emociones” “	Se puede advertir que va creándose una integración creativa de experiencia explora otras características

		cambio para su vida.	gracias a las terapias se cuáles son mis	que posee como el reconocerse en su cuerpo ver sus recursos
19	¿Con que emoción te quedas ahora?	Rabia, tristeza, molesta, dolor	Ahora se da cuenta que tiene derecho a ser feliz con sus recursos externos y externos	Siente conectar con sus emociones. Ahora Vive aquí y ahora, es decir, se preocupa del presente más que del pasado o del futuro. En el caso de sus emociones la vive en el presente, están cada día ahí, lo que le permite conectar con sus necesidades diarias..

Fuente: Elaboración propia.

El análisis cualitativo de los resultados antes y después de asistir al programa de psicoterapia Solgest en la fase inicial pre test y fase final pos test y el análisis dl proceso por los sujetos de estudio.. Los resultados, son los siguientes:

Se puede observar en el cuadro las percepciones de las mujeres participantes antes de iniciar el programa y después se realiza las preguntas y respuestas en relación a la conciencia y contacto con la honestidad, el darse cuenta de la responsabilidad propia el contactó con respeto, su autoestima el contacto con el aquí y ahora en relación a las actividades desarrolladas en el Programa Soglest con enfoque Gestáltico la mismas que ingresan con temores, dudas, creencias acerca de la utilidad del asistir a terapia y cómo evoluciona a una percepción positiva cuando manifiestan especialmente una valoración positiva en cuanto a conocer, reconocer y conectar con sus emociones.

Se puede ver que la violencia ha afectado negativamente en la salud física y emocional de las mujeres.

Cuando la violencia hacia la mujer al interior de su hogar dejó de ser un tema tabú comenzó a ser tema de conversación y búsqueda de solución en los espacios psicoterapéuticos precautelando la salud tanto física como emocional de las mujeres participantes los conflictos

que surgen al interior de la pareja que presentan situaciones de violencia hacia la mujer De esta manera se pretende generar información que sirva como parte del cuerpo teórico para el abordaje terapéutico sobre la violencia en la pareja desde la teoría gestáltica, así como favorecer los elementos para la toma de conciencia sobre los modos de interrupción del ciclo de la experiencia que devienen en actitudes y relaciones violentas, así como la responsabilidad y actualización de necesidades dentro de la pareja.

La violencia efectivamente es el miedo, no sólo a los ideales de los demás, sino a los demás. Podemos observar que la violencia sólo busca suprimir a otro ser humano. Porque cualquier persona violenta es una amenaza para el más vulnerable.

Las preguntas en la fase inicial y final han sido: ¿Cómo te sientes en este momento de tu vida? Se evidencia un avance hacia un darse cuenta de sus recursos y valoración positiva de sus cualidades personales, para enfrentar a su entorno, en su percepción física también hay un cambio positivo lo que fortalece autoestima. En el discurso se observa también un mejor contacto con sus sentimientos y emociones.

¿Qué situación estás viviendo ahora con tu pareja?. Ahora se da cuenta que se hace responsable de sus necesidades también son importantes el darse cuenta que ya no está sola y tiene recursos internos y externos que la ayudan a ponerle un alto a la violencia”.

¿Cómo te sientes en tu relación de pareja? Se puede percibir en esta expresión que examina sus recursos personales y posibilidades de logro y el contacto con el aquí y ahora y la conciencia de ser responsable.

¿Qué emoción te acompaña en este momento, al hablar de tu relación de pareja? se puede observar que ahora reconoce sus emociones y sentimientos, estoy en mi presente en el aquí y el ahora, entra en contacto con sus sensaciones y percepciones de si misma en interacción con los demás, se integra en equilibrio

¿Qué te mantiene en esta relación? Se da cuenta que no está sola siente que ahora tiene recursos internos y el grupo como recurso externo

¿Cómo crees que ayudas a que se de esta situación de violencia? Se percibe que trabaja con el “Aquí y Ahora”, esta con el proceso de “Darse cuenta” conoce y establece relación entre su interior y exterior, identificando sus necesidades y deseos, así como los elementos para satisfacerlo. Ahora dejan de echar la culpa al mundo de sus estados emocionales y tiene la oportunidad de hacer algo por sí mismas/as para cambiar y disminuir las consecuencias.

¿Que necesitas de esta relación? Se evidencia un progreso hacia una mayor claridad en su toma de conciencia de sus necesidades afectivas y los efectos sobre su salud emocional, en proceso de transición hacia la responsabilidad.

¿Cómo se sintió cuando llego aquí? Existe un avance y fortalecimiento en el darse cuenta de sus necesidades Y sentimientos más claros.

Se hace responsable de sus necesidades que son importantes. Se puede percibir en esta expresión *“Me doy cuenta de que ahora tengo que pensar en mí y me hago responsable de ello”*. Examina sus recursos personales y posibilidades de logro y el contacto con el aquí y ahora y la conciencia de sus necesidades y responsabilidades.

¿Qué apoyos necesitas para salir de esta relación de pareja?. Se da cuenta que no está sola. Reconoce que tiene apoyo ambiental y auto apoyo. Muestra conciencia de sus propios recursos Se observa un avance hacia la experiencia de su propio poder para sostenerse por sí misma y se reduce la necesidad de apoyo en el ambiente.

En qué parte de su cuerpo se encuentra esta emoción, ahora Progreso de la retroflexión a la conciencia de que su cuerpo siente y expresa su malestar por su situación. El cuerpo es la base material del espíritu, todo se sostiene en él. El amor al cuerpo se integra y repercute en muchos niveles. Se puede observar que ahora se da cuenta que puede ella es su cuerpo, Es decir, que se siente capaz de concientizar la relación directa entre sus emociones-mente-cuerpo.

Puede expresar emociones y sentimientos, muestra dificultades?. Se observa que presta

atención a tus sensaciones y emociones se da cuenta que está presente en su zona interna recuerda que no estás sola puede enfrentarse por sí sola a la vida.

En las preguntas recuerdan y responden que la violencia es el acto de vulnerar su voluntad a través del ejercicio del poder con el fin de someterlas y controlarlas, cuando esta acción está dirigida a las mujeres se le clasifica como violencia de género, en ella participan un hombre violento y una mujer violentada, ambos con una pauta específica que favorece que el vínculo violento se mantenga.

Cundo responden a las preguntas en el pre test el motivo del por qué sus parejas resuelven sus malestares emocionales a través de la violencia de género radica en la formación de estereotipos de género que legitimizan la violencia como una forma de convivencia aceptable, de la misma forma naturalizan y validan la supremacía del varón sobre la mujer.

Por lo que es importante reconocer la importancia de la intervención terapéutica, por trabajar con lo que el paciente al entrar en contacto con otro que no se sujeta de la manera en que está habituado, por lo que el que el terapeuta ajuste una manera de relación diferente a la usual basado en el trabajo en el Tu- Yo puede ser altamente benéfico para las pacientes mujeres. El primer reto en la intervención terapéutica radica contar con la aceptación de los pacientes para participar en el proceso terapéutico, es decir, que cuenten con un deseo espontáneo de cambio. La psicoeducación permite el manejo adecuado de la ira y las situaciones de pérdida de control, del mismo modo, el trabajo con polaridades posibilita el acercamiento a las emociones no examinadas y por lo tanto a la elaboración de las mismas. A través del Trabajo de frontera intenta expandir la recopilación emocional, promoviendo el auto apoyo y afirmación de las herramientas personales, sobre todo en el caso de las participante mujeres, esto promueve la responsabilidad y por lo tanto el empoderamiento de las mismas.

5.1.3 Autoregistro antes y después del proceso

Tabla 6. Autoregistro antes y después del proceso

PARTICIPANTE	ENTREVISTA PRE TEST	ENTREVISTA POST TEST	ANALISIS CUALITATIVO DEL PROCESO
1	<p><i>“Cuando vine aquí por vez primera a la terapia, fue con miedo” “no me sentía bien al hablar de lo que sentía, me daba vergüenza”</i></p> <p><i>“no quería hablar de mi pareja lo que me pasaba con el”</i></p>	<p><i>“Ahora estoy bien, me siento más tranquila”.</i></p> <p><i>“Puedo expresar mis sentimientos”</i></p> <p><i>“me doy cuenta que me siento mejor al hablar de lo que me pasa</i></p>	<p>En el discursos se observa un mejor contacto con sus sentimientos</p> <p>Esta más consciente de lo que siente</p> <p>La experiencia de que pueden sentirse escuchadas</p>
2	<p><i>“Al principio cuando llegue al SLIM sentía miedo”</i></p> <p><i>“Pensaba que no me iban a creer”</i></p> <p><i>“Me sentí molesta y con mucha preocupación “Tenía aganas de llorar”</i></p>	<p><i>“Estaba equivocada “Las sesiones me hicieron dar cuenta que no estaba sola”</i></p> <p><i>“Yo puedo salir adelante”.</i></p>	<p>Ya puede expresar sensaciones, emociones y sentimientos al inicio le fue difícil aquí podemos notar que si hay un darse cuenta, ante su sentir.</p>
3	<p><i>“Cuando lo denuncie a mi pareja me dio miedo”</i></p> <p><i>“Pensé que ya nadie me iba a ayudar, me sentía sola con mis dos hijos, quería llorar” “me sentía molesta” “tenía moretones en el rostro, y espalda”</i></p>	<p><i>“Me siento bien emocionalmente gracias a las sesiones” Ahora me doy cuenta que tengo más confianza en mí que puedo salir adelante”</i></p>	<p>Las expresiones denotan despertar de una soledad y tristeza, se observa contacto en su zona interna, externa y la necesidad de tener voz y escucharse en sus emociones, dando forma</p>

			y vínculo con lo que siente y es su vida.
4	<i>“pensaba que estaba sola, me daba vergüenza de lo que me pasaba”</i> ” no tenía ganas de hacer nada”	<i>“Ahora siento que me estoy queriendo “siento que no soy perfecta y que cometí errores” “Ahora me doy cuenta que puedo hacerlo sin el voy a trabajar”</i>	Ahora presta atención a tus sensaciones y emociones se da cuenta que está presente en su zona interna recuerda que no estás sola, que está acompañada
5	<i>“Me sentía morir ya no me importaba nada cuando llegue aquí”</i> <i>“me decían que me iban a ayudar” “no me sentía importante” “me pateo, tenía el ojo verde, casi me deja sorda”</i>	<i>“Ahora tengo la sensación de haber estado toda mi vida sobreviviendo” “ya no me siento sola” “con la Terapia me siento independiente siento que me quiero y puedo hacer cosas sola con el apoyo de mi familia”</i>	En este proceso para gestionar las emociones, porque a través de ello se asimila detectar situaciones inconclusas y experiencias antiguas no expresadas, y esta actividad a través de las percepciones y sensaciones hizo que la persona sea más cociente.
6	<i>“me sentía como si no tuviera gas” “no sentía mucho por mí” “evitaba mirar de frente” “me sentía sin ningún apoyo”</i>	<i>“ahora siento que valgo” “me doy cuenta que estaba desconectada de la realidad”. “con la terapia me doy cuenta que puedo y veo todo con claridad”</i>	En este discurso se observa que es capaz de revelar aquello que le dificultaba y reconocer otras características que posee como el reconocerse en su cuerpo ver sus recursos
7	<i>“cuando lo denuncie me sentí bien”</i> <i>“ya no me van a golpear pensé” “sentí temor por lo que iba a pasar”</i>	<i>“ siento que debo responsabilizarme de mi misma” “me doy cuenta que estaba equivocada” “siento que hoy me siento tranquila”</i>	Se puede distinguir en esta palabra que examina sus recursos propios y toma de conciencia para responsabilizarse para sí misma
8	<i>“Al inicio quería huir” “me sentía débil después de denunciar a mi pareja” “sentía que no valía nada”” tenía dolor en el pecho me dio un puñete”</i>	<i>“me siento más presente y con armas para protegerme de la violencia” “ me siento más conectada”</i>	Ahora se da cuenta de estabilizarse, tocar su piso, siente lo que le sostiene en ese su ground, sentirlo primordialmente

9	<p><i>“no podía creer que me había liberado de una persona tan violenta” “quería llorar y a la vez me sentía liberada”</i></p>	<p><i>“Estar con otras personas que han pasado por lo mismo me siento bien” “me ayuda a conectarme con mi cuerpo y darme cuenta de las cosas que me han pasado con mi pareja “que puedo responsabilizarme y salir adelante por mis misma”</i></p>	<p>Se observa que muestra asimilación de responsabilidad, el acceder consciencia de lo que ocurre intrínsecamente, examinar en su cualidades y defectos, explicar realidades internas y movilizar recursos propios,</p>
10	<p><i>“sentí miedo al inicio, sentía ganas de llorar” “ siempre bajaba la mirada porque yo nomas me sentía culpable” “ igual cuando llegue aquí no podía mirar de frente”</i></p>	<p><i>“con las terapias me sentí diferente” “me siento mejor mas conectada” “respirar me hace bien”</i></p>	<p>Se observa que va creándose una integración creativa de experiencia reconoce otras características que posee como el reconocerse en su cuerpo ver sus recursos</p>
11	<p><i>“Cuando vine aquí la primera vez a la terapia, sentí miedo” sentía vergüenza” “mi pareja me maltrataba” “ me sentía muy mal sin ningún apoyo”</i></p>	<p><i>“Ahora me siento más tranquila” “ capaz de expresar mis conflictos internos dejo fluir mis sentimientos” “ahora me hago responsable de mi “mis necesidades también son importantes”</i></p>	<p>Se puede percibir en esta expresión que examina sus recursos personales y posibilidades de logro y el contacto con el aquí y ahora y la conciencia de ser responsable</p>
12	<p><i>“cuando llegue al SLIM sentía que todo iba ir bien” “Me sentí preocupada tenia ganas de llorar”</i></p>	<p><i>“ahora identifico mis necesidades” “ahora tengo prioridades en mi vida” “ yo soy mi prioridad” “</i></p>	<p>Ahora siente conectar con sus emociones auténticamente, comprender y gestionarlos, sensibilizándose a un darse cuenta mediante percepciones y sensaciones identificando sus necesidades</p>

13	<p><i>“me daba dudas denunciar que iban a decir mi familia y los que me conocen”” sentía mucho dolor”</i></p>	<p><i>“ahora soy responsable de mi misma” “siento que tengo que tomar mis propias decisiones” “tomo control de mis sentimientos”</i></p>	<p>En el discursos se observa un mejor contacto con sus sentimientos Se da cuentas de sus recursos internos y externos para enfrentar a su entorno</p>
14	<p><i>“sentí temor por lo que iba a pasar aquí” “ a la vez me sentía confiada y protegida” “Me amenazaba con violencia con un arma blanca (cuchillo)”. Me da golpes, patadas, empujones y bofetadas, me quería estrangula y dañar a mis hijos”</i></p>	<p><i>“en las terapias aprendí a tomar límites” “aprendí a estar conmigo misma y también con el otro” “ me doy cuenta de mis emociones y de lo que sucede”” aprendí a ser más independiente”</i></p>	<p>Ahora se da cuenta de estabilizarse siente primordialmente la toma de conciencia de sus recursos tanto internos como externos y la capacidad de movilizar estos recursos para enfrentar al entorno</p>
15	<p><i>“Al inicio no quería denunciar a mi pareja” “sentía miedo por lo que iba a pasar con mis hijos” “Es celoso, posesivo, constantemente me acusa de serle infiel”</i></p>	<p><i>“ahora siento que debo relacionarme” “siento mis emociones y a que emociones me conecto”</i></p>	<p>Se observa que presta atención a tus sensaciones y emociones se da cuenta que está presente en su zona interna recuerda que no estás sola. Percibe también su zona externa, puede enfrentarse por sí sola a la vida</p>
16	<p><i>“sentí miedo, me sentía mal por lo que había pasado” “ Necesitaba ayuda” “ pensé que todo esto debería cambiar”</i></p>	<p><i>“ahora siento que me gusta y disgusta” “ se cuáles son mis emociones” “ gracias a las terapias se cuáles son mis temores y mis anhelos”</i></p>	<p>Se puede ver que va creándose una integración creativa de experiencia reconoce otras características que posee como el reconocerse en su cuerpo, ver sus recursos</p>

17	<p><i>"No podía creer por lo que estaba pasando" tanta violencia que viví</i></p> <p><i>"Se enfada cuando bebe alcohol o consume drogas ilícitas"</i></p>	<p><i>"yo tengo la capacidad de reconocer las consecuencias de lo que me pasa" "reconozco que soy responsable de lo que hago"</i></p>	<p>Ahora considera que conectar con sus emociones es concienciar a un darse cuenta mediante sus sensaciones identificando sus necesidades. Se fortalece en la responsabilidad propia</p>
18	<p><i>"sentía que en el Albergue me sentía más protegida ya nadie me iba a golpear "o qué medicamentos iba a tomar o qué ropa usar"</i></p>	<p><i>"siento que tengo derecho a ser feliz" "a pensar y enfrentar a la vida con mis recursos"</i></p>	<p>Siente conectar con sus emociones, se conecta con su capacidad de decidir por sí misma, experimentando la responsabilidad propia.</p>
19	<p><i>"no me gustaba hablar de lo que siento, sentía vergüenza"</i></p> <p><i>"no quería contar lo que me pasaba" "me daba vergüenza"</i></p>	<p><i>"me siento más tranquila".</i></p> <p><i>"Puedo hablar de mis sentimientos"</i></p> <p><i>"me siento mejor al hablar de lo que me pasa"</i></p> <p><i>"las sesiones me hicieron reconocer que tengo que tener más confianza en mí misma"</i></p>	<p>Sentirse aceptada en el grupo hace que pueda afrontar su emoción de vergüenza</p> <p>Se observa que presta atención a tus sensaciones y emociones se da cuenta que está presente en su zona interna recuerda que no estás sola puede enfrentarse por sí sola a la vida</p>

Fuente: Resultados de la aplicación del programa Solgest.

AUTOREGISTRO-ENTREVISTA
ANÁLISIS CUALITATIVO DE LOS RESULTADOS
ANTES Y DESPUÉS DE ASISTIR AL PROGRAMA DE PSICOTERAPIA SOLGEST
¿CUÁL ES TU PERCEPCIÓN DE LA TERAPIA?

En el análisis cualitativo de los resultados de la entrevista antes y después de asistir al programa de psicoterapia Solgest ¿Cuál es tu percepción de la terapia? por los sujetos de estudio?, se puede apreciar que:

En cada uno de los participantes se sigue una estructura de análisis común; primero se presentan la entrevista del pre – test y pos – test, posteriormente se presenta el análisis cualitativo del proceso de las usuarias en el auto – registro “*antes de venir / después de venir*”, con el objetivo de evaluar la experiencia subjetiva sobre los efectos del programa Solgest. Los resultados, son los siguientes:

Se puede observar en el cuadro las percepciones de las participantes antes de iniciar el programa que ingresan con temores, vergüenza, dudas, creencias acerca de la utilidad del asistir a terapia y cómo evoluciona a una percepción positiva cuando manifiestan especialmente una valoración positiva en cuanto a conocer, reconocer y conectar con sus emociones. Además de sentirse acompañadas e identificarse en sus experiencias.

Se puede ver que la violencia ha afectado negativamente en la salud física y emocional de las mujeres participantes.

Las mujeres refieren que han experimentado violencia por parte de sus parejas cuando han sido insultadas, denigradas o despreciadas cuando las impide y desalientan ir a trabajar o estudiar, o ver a familiares o amigos. Cuando tratan de controlar cómo gastan el dinero, dónde van, qué medicamentos toman o qué ropa usan.

“Es celoso y posesivo, constantemente acusa de serle infiel”. “Se enfada cuando bebe alcohol o consume drogas ilícitas”. “Amenaza con violencia o con un arma blanca (cuchillo)”. Le da golpes, patadas, empujones o bofetadas, le quiere estrangular, y les produce cualquier otro daño como también a sus hijos y le dice, “te lo mereces”.

La violencia efectivamente tiene un efecto que es el miedo. Podemos observar que la violencia de la que han sido víctimas tiene características tanto físicas como psicológicas.

Se observa retroflexión en algunas de las mujeres participantes mismo que se manifiesta en el uso del pronombre “yo” cuando realmente quiere significar “ellos” o “tú”.: expresan “Tengo vergüenza de mí misma”, como si el sí mismo fuera otro diferente al yo mismo. De esta manera estas personas continuamente luchan consigo mismas, tienden a somatizar por que perciben un entorno peligroso y amenazante en el cual reprimen su expresión, en el espacio terapéutico la polaridad expresión es desarrollada.

De esta manera, se observa anormalidad que mediante la introyección mecanismo mediante el cual la persona está internalizando datos, patrones de conducta y valores familiares, morales, educativos, religiosos, incorporando de esta forma prototipos, actitudes, creencias, formas de creencia y pensamientos que nos son propios del individuo, que generan cierta ambivalencia hacia la búsqueda de ayuda, por ejemplo:

“Cuando vine aquí por vez primera a la terapia, fue con miedo” “no me sentía bien al hablar de lo que sentía, me daba vergüenza” “sentí temor por lo que iba a pasar aquí que iban a decir de mi” “a la vez me sentía confiada y protegida”

Se encontraron bloqueos y disfuncionalidad en el mecanismo interruptor del contacto denominado proyección, en las siguientes referencias emitidas por la muestra especificada:

“Pensé que ya nadie me iba a ayudar, me sentía sola con mis dos hijos, quería llorar” “me sentía molesta”

Se puede percibir una mejora al final del proceso ya que la respuesta más común fue, los recursos y los darse cuenta que se trabajaron que influyeron en esta mejora fueron ya no dejar “para después” algo. Ahora mencionan,

“ahora me hago responsable de mi “mis necesidades también son importantes”. Sobre la preocupación de haber realizado las denuncias antes se generó el darse cuenta de que tiene una inquietud sobre algo que tienen que ajustar respecto al darse e cuenta a nivel personal.

En la mayoría de las mujeres se puede evidenciar en el auto registro mejora en su estabilidad emocional, además de una mayor conciencia de sus necesidades y decisiones, mayor conciencia y responsable respecto a su independencia emocional.

La terapia Gestalt ayudo en las mujeres en los procesos de día a día, ir paso a paso para poder **ser consciente de quiénes somos**, qué queremos y qué estamos haciendo para conseguirlo.

El programa ha facilitado el reconocimiento de su problema. En el proceso del desarrollo del Programa Solgest entre los principales elementos destaca el hecho de que

ser emocionalmente independientes les permite tener relaciones interpersonales satisfactorias con otros, disfrutar de actividades individuales, contar con seguridad propia para emprender proyectos y asumir las responsabilidades, tener un control emocional de si mismas.

Por tanto ha mostrado su efectividad sobre todo en el aspecto de la autoestima, el grupo como un recurso de apoyo externo ha facilitado tanto la toma de conciencia o darse cuenta de cualidades personales que no eran percibidas por las participante, tener una **autoestima saludable** es un proceso que depende más de uno mismo que del exterior. El Programa Solgest a través de las terapias individuales y grupales han sido tan importante para conocerse bien, fin principal de la terapia Gestalt es decir, el crecimiento personal, a través del autoconocimiento y acudir a terapias como la Gestalt ha facilitado también en las participantes para poder **afrontar problemas**, situaciones inconclusas o bloqueos que provocan una autoestima más baja de lo adecuado.

El análisis cualitativo y cuantitativo del programa tiene ventajas, fortaleza, aspectos positivos y desventajas.

Entre las ventajas una vez que comencé a desarrollar el Programa, se experimenta una sensación de bienestar, sintiéndome motivada y con más energía. Vi a mí alrededor todo de una manera más optimista y aprendí a valorar todo dándome la voluntad de apoyar más; frente a la apertura y receptividad recibida tanto por las mujeres participantes, y la evidente demanda de las mismas a la institución, en una situación doblemente critica su situación de violencia y la crisis sanitaria.

Cuando las mujeres expresan “al sentirnos comprendidas, escuchada y respetadas por nuestra forma de pensar ayuda a ser más abiertas a la hora de expresar sus emociones para relacionarse de forma más sincera y sentirse valoradas sin miedo a ser juzgadas.

Al sentirse valoradas, son necesarias y útiles, el contacto en estas mujeres ha sido de mucho valor al ganar en conciencia, responsabilidad, el darse cuenta en vivir en el aquí ahora, autonomía y conocimiento de uno mismo se comprende que está construyendo el propio mundo de vida se hace más llevadera descubriéndose a una misma.

Que Se den cuenta de tomar conciencia de su capacidad para sostenerse a sí mismas, otorga esperanza a su situación de vida. Favorece el fortalecimiento de la independencia económica, una de las expresiones más frecuentemente encontradas para mantenerse y/o volver a sus relaciones de violencia.

Cuando saben que la paradoja es saber que tienen el apoyo de fuera y que ya no están solas, el apoyo externo sienta las bases para la transición hacia la conciencia del sentido de independencia. Cuando la mujer es violentada económicamente cuando se le niega el dinero suficiente para solventar las necesidades básicas para sus hijos, como la alimentación, vivienda, vestimenta, educación, salud, causan un impacto en su vida. Las mujeres y niñas que viven en la pobreza son más vulnerables a la explotación sexual, incluida la trata de seres humanos. Por otro lado, aquellas que sufren violencia doméstica por parte de su pareja tienen menos opciones de escapar de relaciones violentas, debido a su falta de ingresos y recursos.

Aparte del proceso del Programa con enfoque Gestáltico se las capacito en panadería, tejidos, costura para que tengan autonomía, se explicó a las mujeres de generar ingresos y recursos propios a partir del acceso al trabajo remunerado en igualdad de condiciones que los hombres, considere el uso del tiempo y la contribución de generar su propia economía.

Favorece el fortalecimiento de la independencia económica, una de las expresiones más frecuentemente encontradas para mantenerse y/o volver a sus relaciones de violencia.

Se han visto debilidades en el proceso del programa, como una de las variables que han podido intervenir para que este programa haya sido efectivo en el proceso fue la pandemia ya que en algunas sesiones por la inasistencia de algunas mujeres tuvo que **interrumpirse**. Se tuvo que **realizar un adecuado “ajuste creador”** que no es sino *hacer como podemos salir adelante con las circunstancias que tenemos*. **En estos momentos pude seguir co-creando nuevas formas de encuentro.**

No obstante, ocasionalmente, y por un motivo puntual y muy excepcional (una paciente que tenía que guardar reposo porque tenía un dolor fuerte de estómago y otra paciente que tuvo

que ir a una consulta médica por presentar síntomas del COVID 19 accedí a realizar alguna sesión no presencial como me solicitaron. reconozco que la experiencia me hizo reconsiderar mi rechazo inicial al comprobar el inmenso beneficio que esas sesiones les reportaron a ambos en un momento conflictivo de sus vidas.

La mayoría de las mujeres se da cuenta refiriendo “porque mi pareja me abuso permitiéndolo”, “pero he necesitado que otra mujer me apoye y darme cuenta que ya no estoy sola y tengo recursos internos y externos que me ayudan a ponerle un alto a la violencia”.

Por lo que después del análisis el Programa Solgest ha sido efectivo porque el contacto con el darse cuenta ha tenido la función de que las mujeres avancen hacia el desarrollo del sentido de su independencia primero influyendo en la independencia psicológica. Centrándose en la experiencia emocional de las mismas. Se puede decir que la intervención también puede influir sobre el bienestar de la víctima, mostrando significativa eficacia de la intervención y arrojando resultados esperanzadores ante el mal social denominado violencia.

Para mí ha sido muy importante como para en Centro Terapéutico más aun por la aprobación Institucional por el desarrollo del Programa Solgest fue gratificante su agradecimiento ante todo el haber mencionado la adaptación que se tuvo ante la divergencia en tiempos de crisis sanitaria en la pandemia el tomar el tiempo para entender las necesidades de las mujeres en situación de violencia proporcionarles el apoyo que necesitan para seguir adelante, para hacer frente a los retos o para solucionar dificultades. Asimismo ha sido valorado por el personal del área de psicología, también por algunos de sus familiares de las mujeres participantes por el apoyo, para que ellas mismas se sostengan de sus recursos. Cabe indicar que mi visión como terapeuta del proceso terapéutico se ha realizado.

5.2 SENTIDO DE LA INDEPENDENCIA EN MUJERES EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA DE PAREJA

Para valorar el sentido de independencia de las mujeres en situación de violencia de pareja, se

aplicó de manera previa el cuestionario adaptado de dependencia emocional, cuyos resultados se exponen a continuación.

OBJETIVO 1.-Identificar las características del sentido de independencia de las mujeres en situación de violencia antes y después de la aplicación del programa Solgest.

5.2.1 Antes de la aplicación del Programa Terapéutico Solgest con enfoque Gestáltico

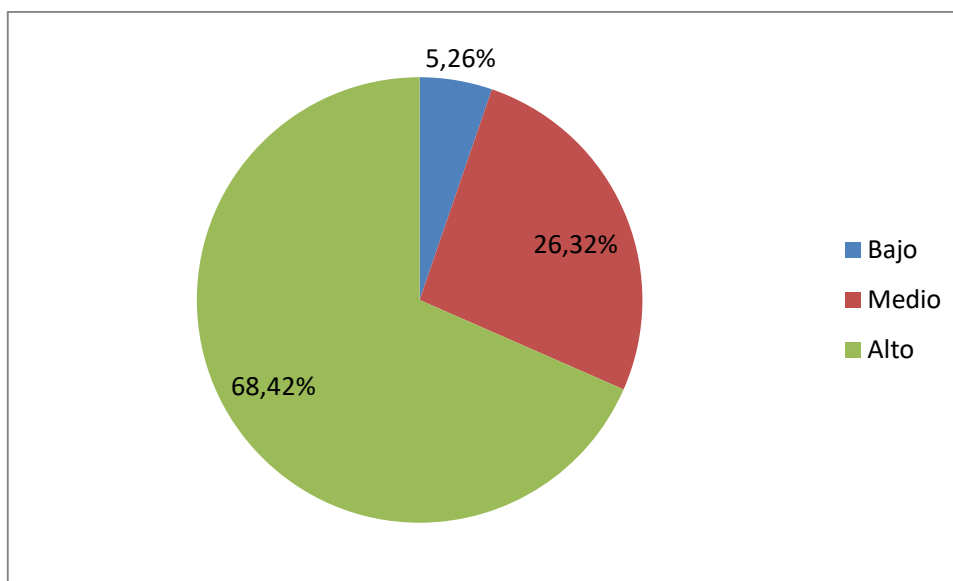
Los resultados del cuestionario de dependencia emocional, antes de aplicar el programa, se elaboraron con el programa Excel 2013 y se muestran en la siguiente figura.

Tabla 7. Ansiedad de separación

	Bajo	Medio	Alto	Total
Frecuencia	1	5	13	19
Porcentaje	5,26%	26,32%	68,42%	100,00%

Fuente: Cuestionario de Dependencia Emocional

Gráfico 1. Ansiedad de separación



Fuente: Cuestionario de Dependencia Emocional

Interpretación

Se puede observar de acuerdo a los datos recabados en el cuestionario que el 68,42% respondió alto, el 26,32% indicó medio y el 5,26% indicó bajo.

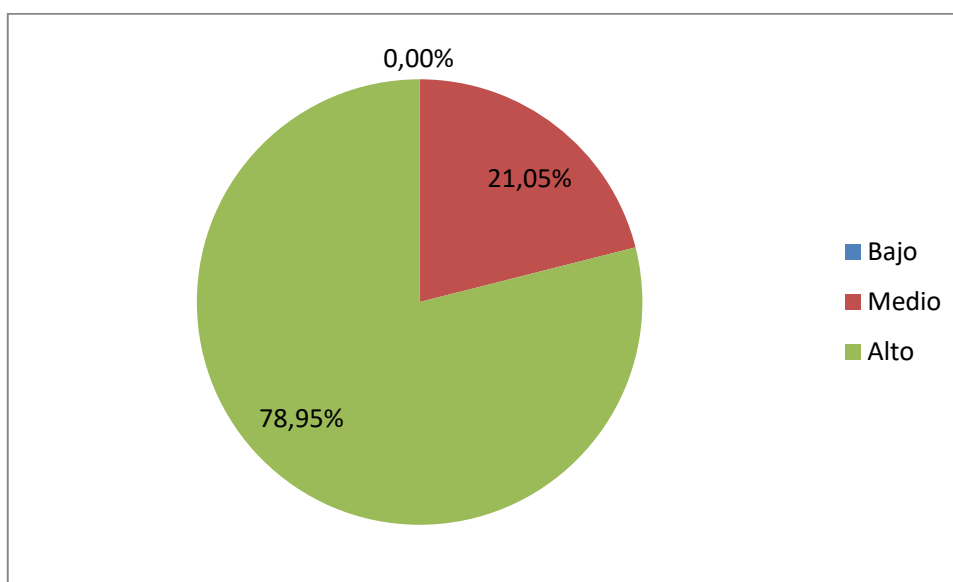
Es puede observar en el gráfico que el 68,42% de las participantes mostró un alto índice de separación, en cambio un menor porcentaje (26,32%) mostró un índice medio de ansiedad de separación y un pequeño porcentaje (5,26%) de las participantes mostró un índice de separación bajo.

Tabla 8. Expresión afectiva

	Bajo	Medio	Alto	Total
Frecuencia	0	4	15	19
Porcentaje	0,00%	21,05%	78,95%	100,00%

Fuente: Cuestionario de Dependencia Emocional

Gráfico 2. Expresión afectiva



Fuente: Cuestionario de Dependencia Emocional

Interpretación

En el gráfico anterior se puede observar que el 78,95% respondió Alto, el 20,05% respondió Medio.

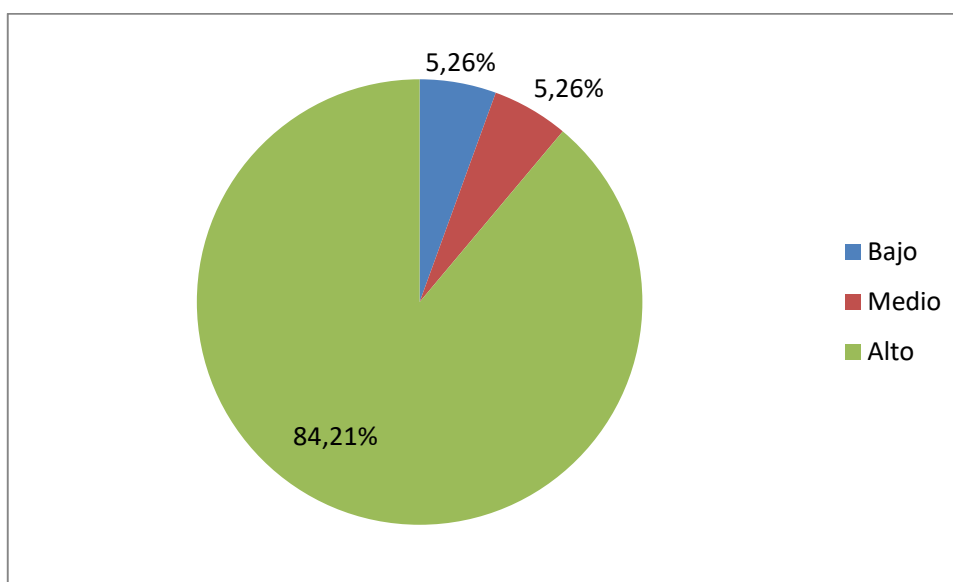
Se puede observar que una mayoría de las participantes (78,95%) muestran una alta necesidad de tener constantes expresiones de afecto de parte de su pareja, mientras que un porcentaje mucho menor (21,05%) muestra una necesidad media de expresión afectiva.

Tabla 9. Modificación de planes

	Bajo	Medio	Alto	Total
Frecuencia	1	1	16	18
Porcentaje	5,26%	5,26%	84,21%	94,74%

Fuente: Cuestionario de Dependencia Emocional

Gráfico 3. Modificación de planes



Fuente: Cuestionario de Independencia Emocional

Interpretación

En el anterior gráfico se puede observar que el 84,21% respondió Alto, el 5,26% respondió Medio y el 5,26% respondió Bajo.

Una mayoría de las participantes (84,21%) muestra un alto índice de modificación de planes, es decir refiere que modifica sus planes, actividades y comportamientos sólo con el fin de satisfacer a su pareja, mientras que en menor frecuencia se observa un índice de modificación

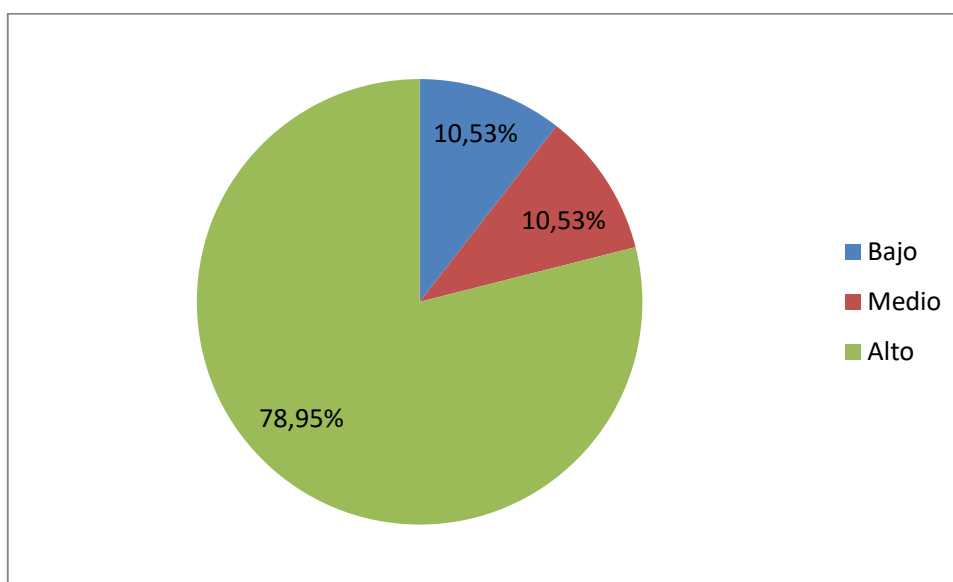
de planes bajo y medio (5,26%).

Tabla 10. Miedo a la soledad

	Bajo	Medio	Alto	Total
Frecuencia	2	2	15	19
Porcentaje	10,53%	10,53%	78,95%	100,00%

Fuente: Cuestionario de Dependencia Emocional

Gráfico 4. Miedo a la soledad



Fuente: Cuestionario de Dependencia Emocional

Interpretación

En el gráfico anterior se puede observar que el 78,95% respondió Alto, el 10,53% respondió Medio y el 10,53% refirió Bajo.

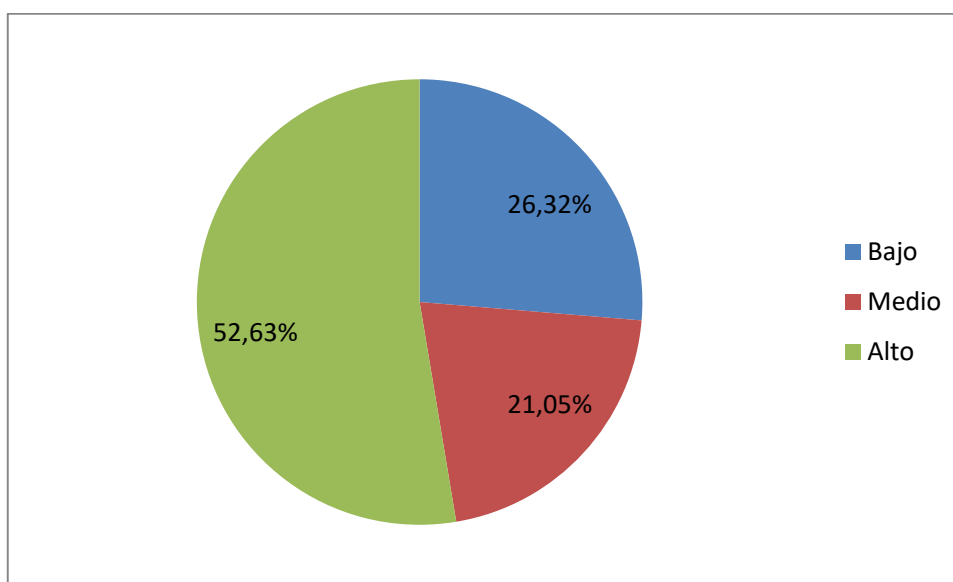
Como se puede observar en el anterior gráfico, una mayoría de las participantes (78,95%) muestra una alta frecuencia de miedo a la soledad, mientras que un menor porcentaje muestran una frecuencia media (10,53%) y alta (10,53%) acerca del temor de no tener una relación de pareja o sentir que no es amada.

Tabla 11. Expresión límite

	Bajo	Medio	Alto	Total
Frecuencia	5	4	10	19
Porcentaje	26,32%	21,05%	52,63%	100,00%

Fuente: Cuestionario de Dependencia Emocional

Gráfico 5. Expresión límite



Fuente: Cuestionario de Dependencia Emocional

Interpretación

En el gráfico anterior se puede observar que el 52,63% respondió Alto, el 26,32% respondió Bajo y un 21,05% indicó Medio.

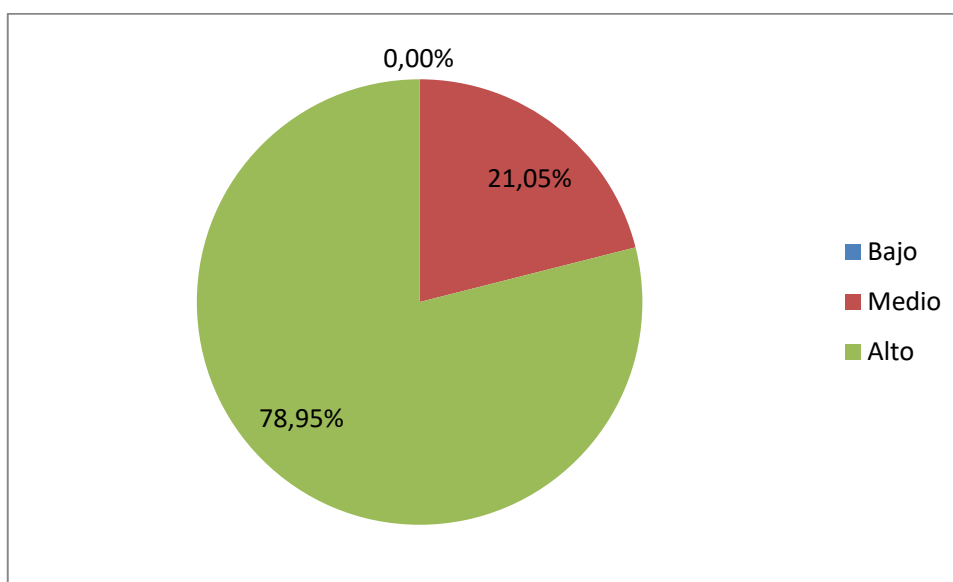
Alrededor de la mitad de las participantes (52,63%) mostró una alta frecuencia de expresión límite ante la ruptura con su pareja, en cambio un menor porcentaje mostró una baja frecuencia (26,32%) y de manera similar una frecuencia media (21,05%).

Tabla 12. Búsqueda de atención

	Bajo	Medio	Alto	Total
Frecuencia	0	4	15	19
Porcentaje	0,00%	21,05%	78,95%	100,00%

Fuente: Cuestionario de Dependencia Emocional

Gráfico 6. Búsqueda de atención



Fuente: Cuestionario de Dependencia Emocional

Interpretación

En el gráfico anterior se puede observar que el 78,95% respondió Alto, el 21,05% respondió Medio.

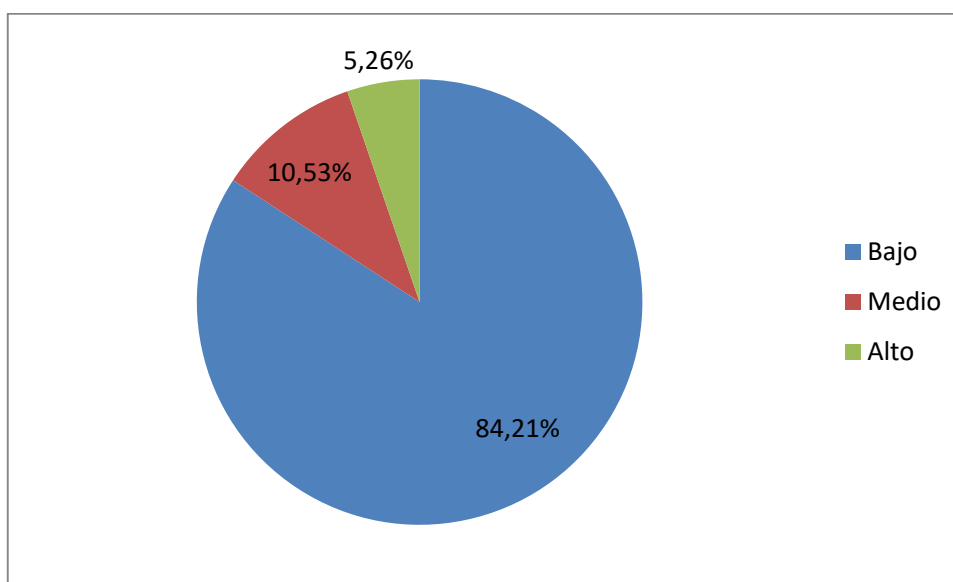
Por lo tanto la mayoría de las participantes expresa una necesidad psicológica hacia su pareja.

Tabla 13. Independencia personal

	Bajo	Medio	Alto	Total
Frecuencia	16	2	1	19
Porcentaje	84,21%	10,53%	5,26%	100,00%

Fuente: Guía de entrevista Machicao

Gráfico 7. Independencia personal



Fuente: Guía de entrevista Machicao

Interpretación

En el gráfico anterior se puede observar que el 84,21% respondió Bajo, el 10,53% respondió Medio y el 5,26% indicó Alto.

Por lo tanto la mayoría de las participantes muestra un bajo índice de independencia personal (84,21%), mientras que un porcentaje mucho menor indicó que su independencia personal es media (10,53%) y el menor porcentaje (5,26%) mostró la frecuencia de una independencia

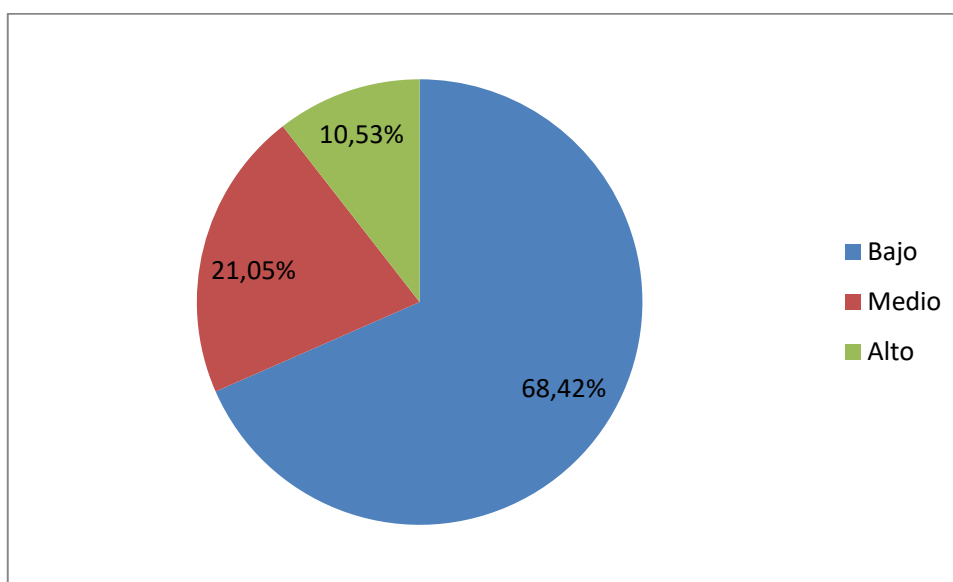
personal alta.

Tabla 14. Independencia económica

	Bajo	Medio	Alto	Total
Frecuencia	13	4	2	19
Porcentaje	68,42%	21,05%	10,53%	100,00%

Fuente: Guía de entrevista Machicao

Gráfico 8. Independencia económica



Fuente: Guía de entrevista Machicao

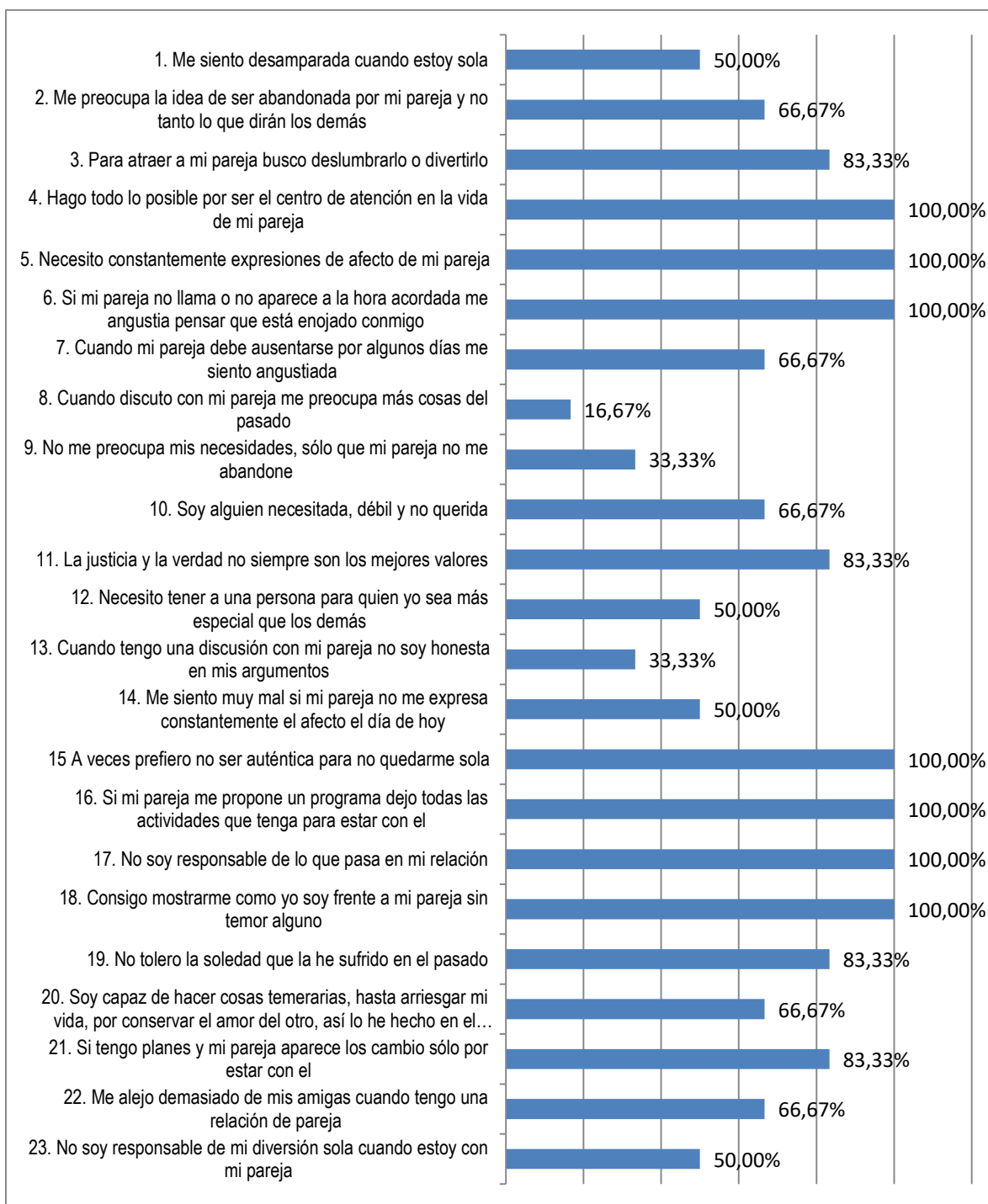
Interpretación

En el gráfico anterior se puede observar que el 68,42% respondió Bajo, el 20,05% respondió Medio y el 10,53% respondió Alto.

Se puede observar que de acuerdo al gráfico una mayoría de las participantes (68,42%) muestra una baja independencia económica, un porcentaje menor indica tener una independencia económica media (21,05%) y el porcentaje más pequeño () pertenece al grupo que mostró tener

una independencia económica alta (10,53%).

Figura 6. Resultado pre test



Fuente: Cuestionario de dependencia emocional, 2021.

Los indicadores altos de dependencia emocional (que es lo contrario a la independencia) son

siete, expresados en las dimensiones de autoestima, honestidad y responsabilidad.

En el pre test se observa una baja autoestima de las mujeres participantes del programa expresadas en frases, con la puntuación más alta de “6”: “Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojado conmigo”; “necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja” y “hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja”. Se trata de expresiones que reflejan situaciones de bajo amor hacia una misma, que provienen desde hace mucho tiempo atrás.

Otra dimensión poco trabajada o construida por las mujeres es la honestidad: “consigo mostrarme como yo soy frente a mi pareja sin temor alguno” con muy poco reconocimiento; “a veces prefiero no ser auténtica para no quedarme sola”, donde se observa que la honestidad consigo misma y con los demás es deficitaria.

La dimensión de la responsabilidad, también muestra mujeres que admiten “no soy responsable de lo que pasa en mi relación”; y “si mi pareja me propone un programa dejo todas las actividades que tenga para estar con el”

Las características del contacto en estas mujeres antes de la aplicación del programa muestran las siguientes formas o modalidades de contacto con su entorno significativo (la pareja) el 63 por ciento muestran un contacto confluyente con expresiones como “no quería, pero me ha rogado”, “no sé por qué estoy aquí” o “no quiero ir, pero si le digo se va a enojar conmigo”; otro 55 por ciento predomina la retroflexión en la que se pudieron escuchar expresiones como “me duele la cabeza cada vez que me acuerdo” o “Estaba tan enojada con él que llegué a casa y me puse a comer la comida fría misma”; en cuanto a la introyección fue de un 70 por ciento con expresiones como “las mujeres tienen que aguantar”, “todos los hombres son así siempre” o “Si te cela es porque te quiere”; la proyección fue de 65 por ciento con expresiones como: “a él no le gusta pelear” “Cuando oscurece siempre me da nostalgia” y la deflexión 76 por ciento “cuando me habla así, ya no le hago caso, dejo nomás que hable”, “a veces no mide la fuerza de sus manos cuando hay discusiones”, con las necesidades de su pareja y tienen poca conciencia de sus necesidades afectivas.

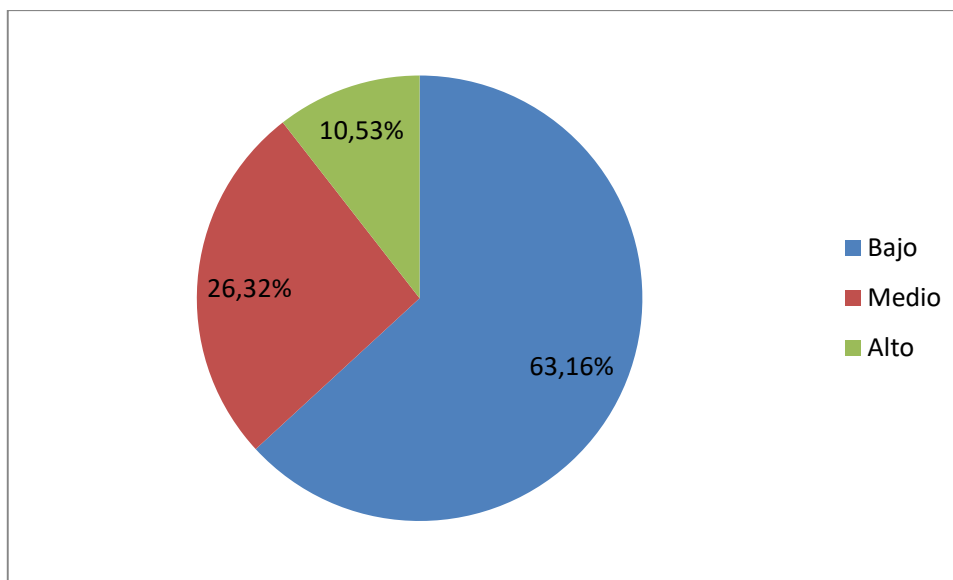
5.2.2 Después de su aplicación Programa Terapéutico Solgest con enfoque Gestáltico

Tabla 15. Ansiedad de separación

	Bajo	Medio	Alto	Total
Frecuencia	12	5	2	19
Porcentaje	63,16%	26,32%	10,53%	100,00%

Fuente: Cuestionario de Dependencia Emocional

Gráfico 9. Ansiedad de separación



Fuente: Cuestionario de Dependencia Emocional

Interpretación

Se puede observar de acuerdo a los datos recabados en el cuestionario que el 63,16% respondió Bajo, el 26,32% indicó Medio y el 10,53% indicó Alto.

El gráfico muestra que la frecuencia por ansiedad de separación tiene en la mayoría de las participantes una frecuencia baja, en segundo lugar se encuentran las participantes (63,16%) que muestran una ansiedad por separación media (26,32%) y un pequeño porcentaje una ansiedad

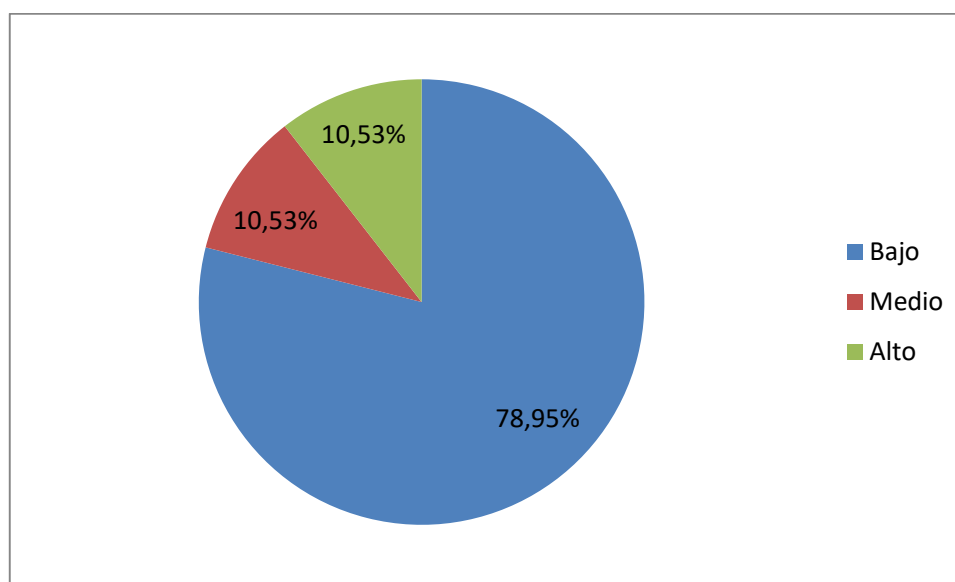
de separación alta (10,53%).

Tabla 16. Expresión afectiva

	Bajo	Medio	Alto	Total
Frecuencia	15	2	2	19
Porcentaje	78,95%	10,53%	10,53%	100,00%

Fuente: Cuestionario de Dependencia Emocional

Gráfico 10. Expresión afectiva



Fuente: Cuestionario de Dependencia Emocional

Interpretación

Se puede observar de acuerdo a los datos recabados en el cuestionario que el 78,95% respondió Bajo, el 10,53% indicó Medio y el 10,53% indicó Alto.

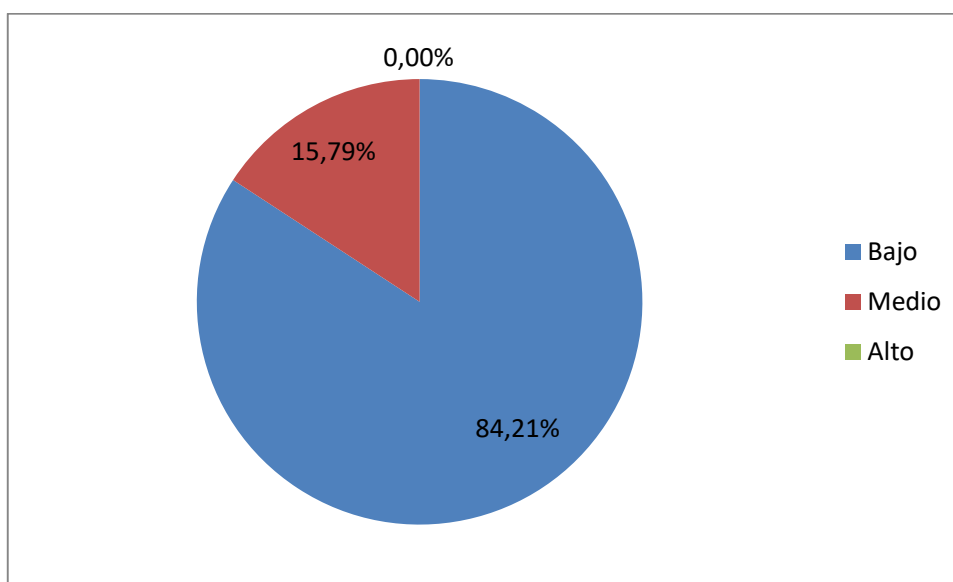
En el gráfico se puede observar que la necesidad de tener constantes expresiones de afecto de parte de la pareja en su mayoría muestra que es bajo (78,95%), y en menor porcentaje de frecuencia las participantes muestra la necesidad de esta expresión afectiva medio (10,53%) y alto (10,53%).

Tabla 17. Modificación de planes

	Bajo	Medio	Alto	Total
Frecuencia	16	3	0	19
Porcentaje	84,21%	15,79%	0,00%	100,00%

Fuente: Cuestionario de Dependencia Emocional

Gráfico 11. Modificación de planes



Fuente: Cuestionario de Dependencia Emocional

Interpretación

Se puede observar de acuerdo a los datos recabados en el cuestionario que el 84,21% respondió Bajo y el 15,79% indicó Medio.

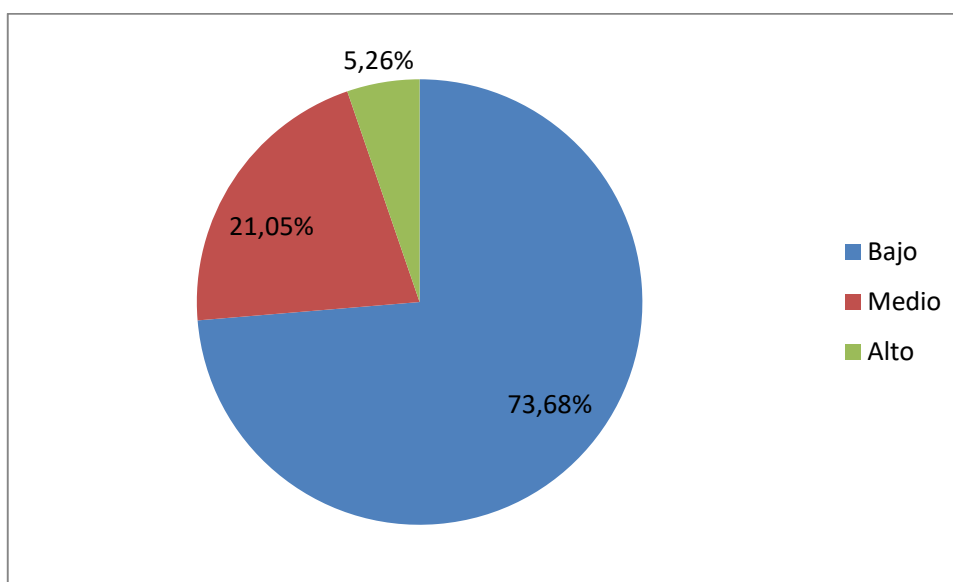
En el gráfico se puede observar que en su mayoría las participantes (84,21%) muestran que no modifican sus planes, actividades y comportamientos sólo con el fin de satisfacer a su pareja, y un pequeño porcentaje (15,79%) muestra una frecuencia media en la modificación de planes.

Tabla 18. Miedo a la soledad

	Bajo	Medio	Alto	Total
Frecuencia	14	4	1	19
Porcentaje	73,68%	21,05%	5,26%	100,00%

Fuente: Cuestionario de Dependencia Emocional

Gráfico 12. Miedo a la soledad



Fuente: Cuestionario de Dependencia Emocional

Interpretación

Se puede observar de acuerdo a los datos recabados en el cuestionario que el 73,68% respondió Bajo, el 21,05% indicó Medio y el 5,26% indicó alto.

En el gráfico se muestra que el miedo a la soledad en la mayoría de las participantes (73,68%) tiene una frecuencia baja, mientras que un menor porcentaje (21,05%) tiene una frecuencia media y solo un pequeño porcentaje (5,26%) muestra aún una frecuencia alta de miedo a la

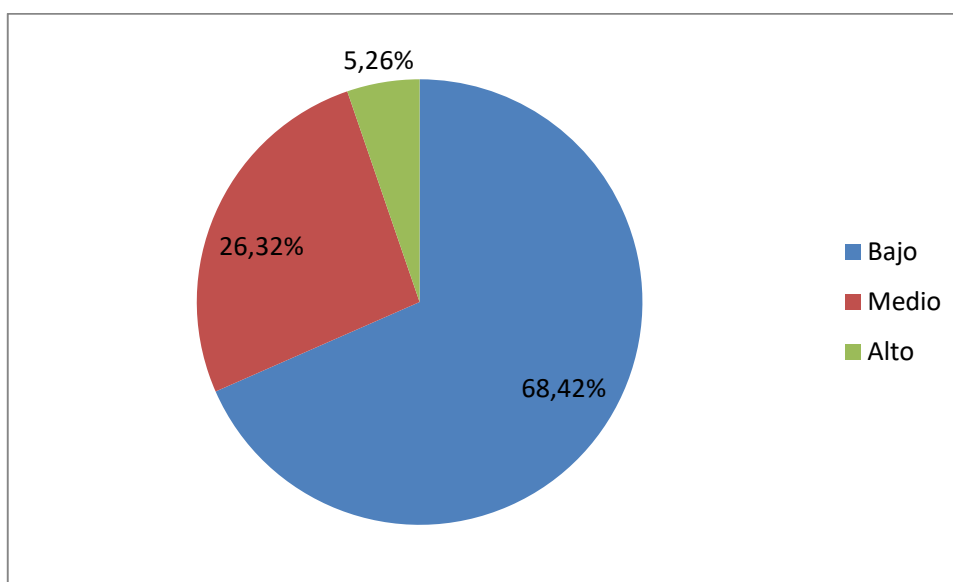
soledad.

Tabla 19. Expresión límite

	Bajo	Medio	Alto	Total
Frecuencia	13	5	1	19
Porcentaje	68,42%	26,32%	5,26%	100,00%

Fuente: Cuestionario de Dependencia Emocional

Gráfico 13. Expresión límite



Fuente: Cuestionario de Dependencia Emocional

Interpretación

Se puede observar de acuerdo a los datos recabados en el cuestionario que el 68,42% respondió Bajo, el 26,32% indicó Medio y el 5,26% indicó Alto.

En el gráfico se puede observar que la mayoría de las participantes (68,42%) muestra un bajo índice de expresión límite, en cambio la frecuencia media (26,32%) se presenta en menor porcentaje, y una pequeña cantidad de las participantes (5,26%) aún muestran una expresión

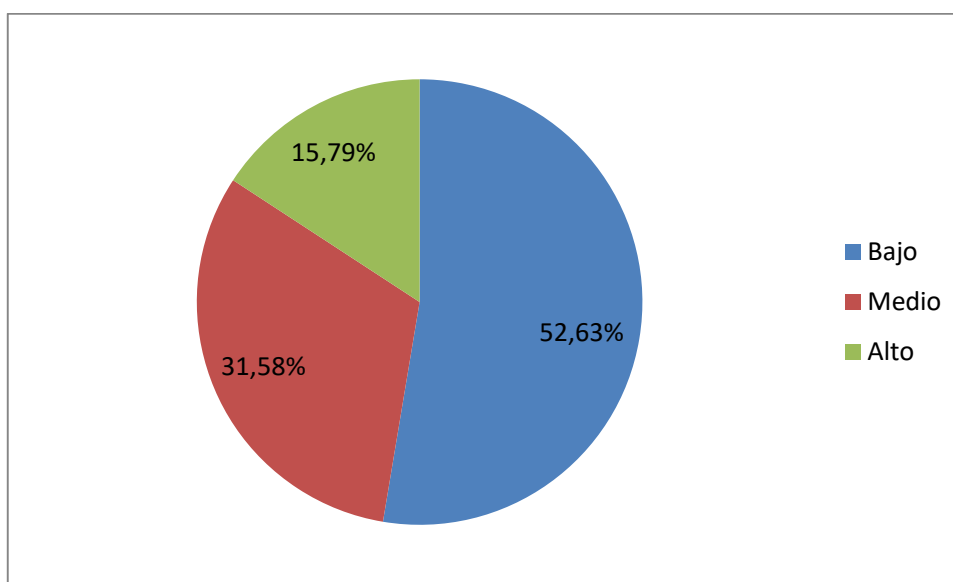
límite alta.

Tabla 20. Búsqueda de atención

	Bajo	Medio	Alto	Total
Frecuencia	10	6	3	19
Porcentaje	52,63%	31,58%	15,79%	100,00%

Fuente: Cuestionario de Dependencia Emocional

Gráfico 14. Búsqueda de atención



Fuente: Cuestionario de Dependencia Emocional

Interpretación

Se puede observar de acuerdo a los datos recabados en el cuestionario que el 52,63% respondió Bajo, el 31,58% indicó Medio y el 15,79% indicó Alto.

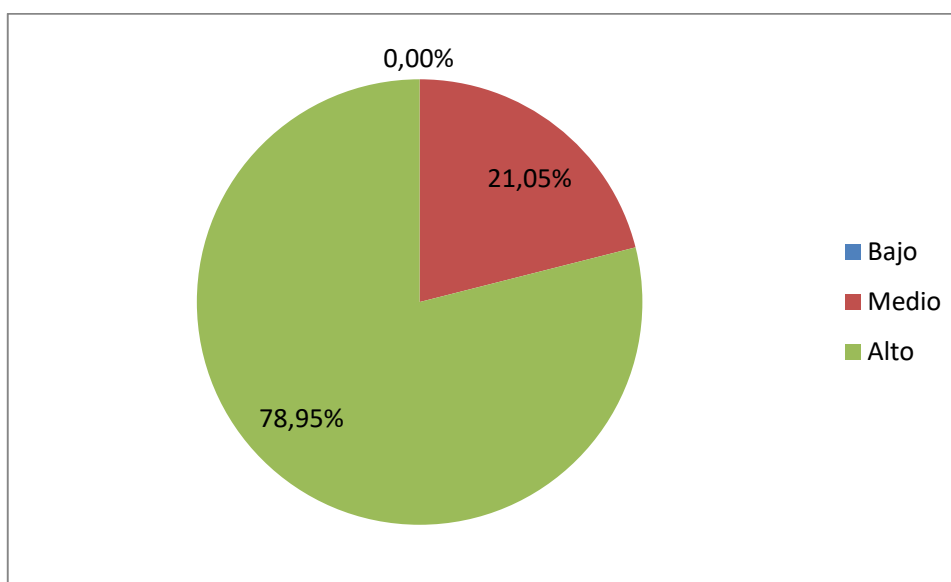
Acerca de la búsqueda de atención en el gráfico se observa que una mayoría de las participantes (52,63%) muestra una búsqueda de atención baja, en cambio la frecuencia media es menos frecuente (31,58%) y la frecuencia alta se muestra en un porcentaje menor (15,79%).

Tabla 21. Independencia personal

	Bajo	Medio	Alto	Total
Frecuencia	0	4	15	19
Porcentaje	0,00%	21,05%	78,95%	100,00%

Fuente: Guía de entrevista Machicao

Gráfico 15. Independencia personal



Fuente: Guía de entrevista Machicao

Interpretación

Se puede observar de acuerdo a los datos recabados en el cuestionario que el 78,95% respondió Alto y el 21,05% indicó Medio.

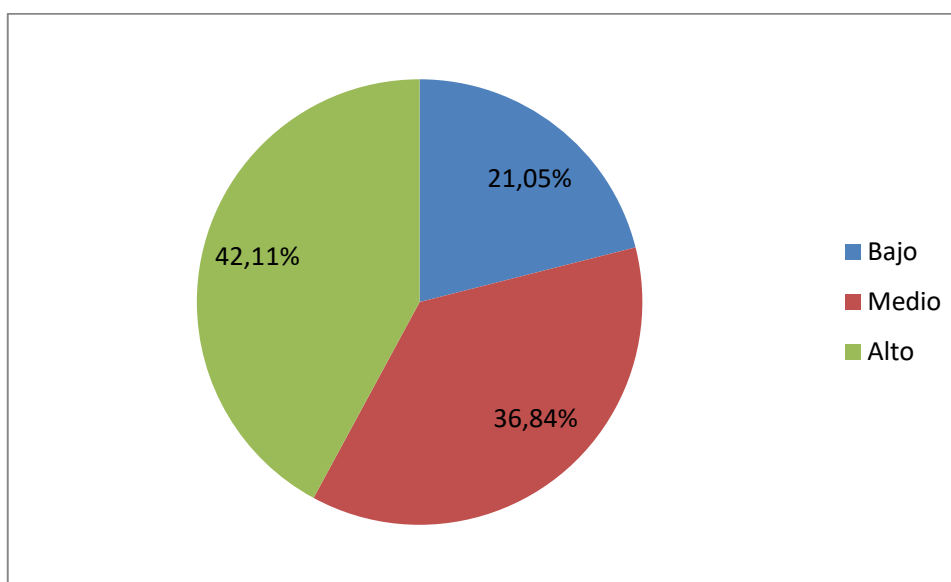
El gráfico muestra una frecuencia alta (78,95%) de independencia emocional en la mayoría de las participantes, y una frecuencia media (21,05%) en un porcentaje menor de la población de estudio.

Tabla 22. Independencia económica

	Bajo	Medio	Alto	Total
Frecuencia	4	7	8	19
Porcentaje	21,05%	36,84%	42,11%	100,00%

Fuente: Guía de entrevista Machicao

Gráfico 16. Independencia económica



Fuente: Guía de entrevista Machicao

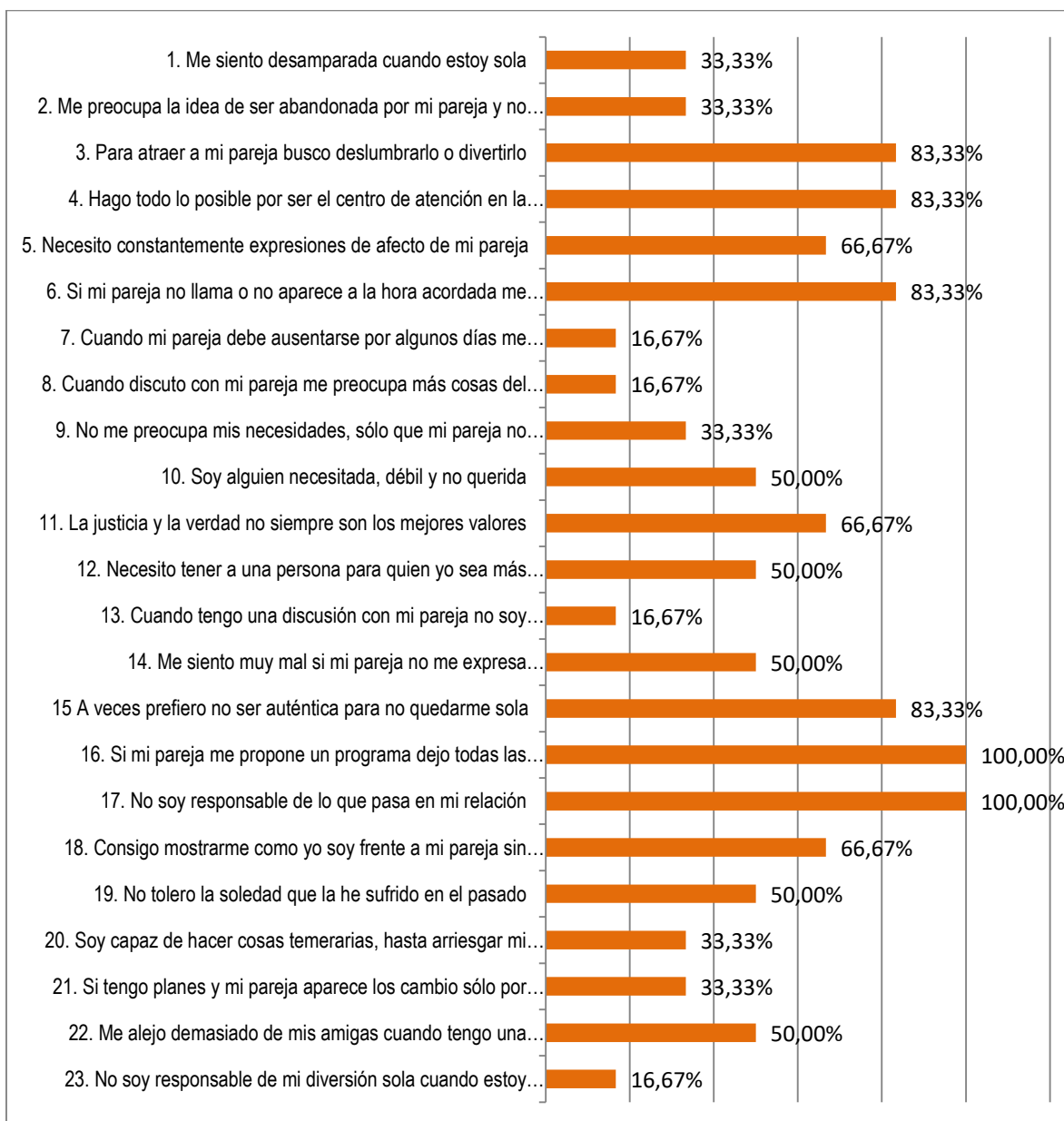
Interpretación

Se puede observar de acuerdo a los datos recabados en el cuestionario que el 42,11% respondió Alto, el 36,84% indicó Medio y el 21,05% indicó bajo.

El gráfico muestra una frecuencia alta (78,95%) de independencia emocional en la mayoría de las participantes, y una frecuencia media (21,05%) en un porcentaje menor de la población de estudio.

Los resultados son significativos, cuando se aplica el cuestionario de dependencia emocional después de aplicado el programa, tal como se muestra en la siguiente figura:

Figura 7. Resultados pos test



Fuente: Cuestionario de dependencia emocional, 2021.

En lo que menos ha logrado impactar el programa Solgest es en la dimensión de la responsabilidad, ya que dos indicadores se muestran con puntajes altos.

En el aquí y ahora, se observa un cambio significativo, cuando las mujeres afirman: “cuando discuto con mi pareja me preocupa más cosas del pasado” con una puntuación que dice “completamente falso de mí”; igualmente sucede con la frase “cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiada”, igualmente expresada en la frase “completamente falso de mí”

Las características del contacto en estas mujeres después de la aplicación del programa muestran las siguientes formas o modalidades de contacto con su entorno significativo (la pareja) el 29 por ciento muestran un contacto confluyente; en el 32 por ciento predomina la retroflexión; en cuanto a la introyección fue de un 27 por ciento; la proyección fue de 33 por ciento y la deflexión 24 por ciento. En todos los casos se pudo observar una baja significativa en la utilización de los diferentes mecanismos de defensa.

5.2.3 Alcances de la aplicación del programa en el componente de las sesiones de trabajo

En la siguiente Tabla se muestra los resultados de las sesiones de trabajo, expresadas en 10 componentes.

Tabla 23. Sesiones de trabajo dentro de la implementación del programa Solgest

N°	Sesión	Objetivo	Evaluación de resultado en %	Observaciones
1	Estoy “aquí y ahora”	Averiguar los hábitos actuales de la mujer en situación de violencia	100	Todas pudieron expresar sus hábitos
2	Conociendo mis recursos	Determinar recursos personales presentes. Indagar las prioridades y la toma de decisiones	96	La gran mayoría identifica sus prioridades
3	Comprendiendo mi infancia en tiempo presente	Examinar experiencia de la infancia en tiempo presente para facilitar la expresión de emociones	63	No todas logran identificar su experiencia de la infancia

4	Me doy cuenta de...	Explorar la zona interna del darse cuenta y de los sentidos, en relación a la situación de violencia	90	La mayoría se da cuenta de la situación de violencia de pareja en que vive
5	En la zona externa conociendo mis límites y los límites del otro	Explorar la zona externa del darse cuenta y el establecimiento de los límites del contacto	58	Si bien la relajación y la respiración se alcanza en todas, el establecimiento de límites del contacto no son fáciles de alcanzar por la independencia emocional
6	Los sentidos	Desarrollo del uso de los sentidos	100	Las mujeres tienen sus sentidos bien desarrollados en cuanto a lo sensorial, afectivo-emotivo, cognitivo y motor
7	Me hago responsable	Mis necesidades también son importantes	100	Identifican adecuadamente necesidades
8	Explorar las polaridades	Que cada integrante se presente ante el grupo	100	Desarrollo adecuado de la sesión de presentación
9	Cierre ajuste creativo	Conocer a través del teatro la problemática vivida y el ajuste creativo	85	Una mayoría logra desarrollar el teatro gestáltico sin dificultades expresando sus vivencias
10	Cierre del sentido de la interdependencia gestáltico	Conocer el grado de satisfacción de la mujer en situación de violencia respecto a la aplicación del programa Solgest	92	Se alcanza un buen resultado ya que las mujeres reconocen la necesidad de alcanzar una vida interdependiente, con un sentido de independencia basado en ser responsable de su propia vida

Fuente: elaboración propia, 2021.

Los resultados son positivos en todas las sesiones, en algunas se llega a obtener un 100% de comprensión, aceptación y logros de la sesión, mientras que en el conocimiento de límites; el conocimiento de la infancia en el tiempo presente y en el cierre de ajuste creativo, aún falta por desarrollar mejores capacidades en las mujeres.

5.2.4 Alcances grupales e individuales

Cuadros de análisis de resultados

A continuación, se presentan los resultados individuales y grupales, según se indique, respecto a los resultados de la aplicación del programa Solgest y sus mediciones.

En la siguiente Tabla se tiene la identificación de síntomas de las mujeres participantes del programa.

Tabla 24. Identificación fenomenológica y sistematización de síntomas de las mujeres participantes del programa Solgest

N°	Componentes o síntomas	Formas de manifestación
1	Desconfianza, alto grado de sufrimiento	Dependencia emocional y violencia de pareja. Refiere, “no sé qué me pasa estoy mal”, me siento muy rara todo este tiempo”, “no sé qué voy hacer sola y con mis tres hijos. Su diálogo está centrada en la experiencia del otro, en sus fallas, sus necesidades
2	Miedo a la soledad, renuncia a mis necesidades y extremada sumisión, conductas comprobatorias en la relación de pareja.	Alteración del poder, con una complementariedad rígida donde uno adopta el papel de sumiso, “tengo miedo a que me deje”, “no quiero quedarme sola”, “ahora que voy hacer donde voy a ir”.
3	Baja autoestima, inseguridad, presencia de miedos irracionales.	Se fomenta el sacrificio como manera de “querer al otro”, “él debe querer estar con ella, no sé”, “nadie me quiere”, “no valgo nada”, “no hago nada Bien” debería ser mejor”.
4	Sentimiento permanente de vacío que trata de compensarse en la relación de pareja, dificultad para abstraerse del ámbito de pareja, presencia de pensamientos obsesivos vinculados al ámbito de pareja.	Se fomenta el sacrificio como manera de “querer” al otro, “el me humillaba y me maltrataba pero yo seguía con él”, “sufría un intenso sufrimiento por parte del dependiente”, “me esforcé mucho por mantener mi relación”, “tenía miedo a quedarme sola”, “yo quería impedir que me deje”.
5	Dificultad para abstraerse del ámbito de pareja, presencia de pensamientos obsesivos vinculados al ámbito de pareja, desconfianza.	Dependencia emocional y violencia de pareja. “Me faltó el respeto, me insulto”, “me agredió”, “el me impedía hablar con mi familia y mis amistades”
6	Baja autoestima	Alteración del poder, con una complementariedad rígida donde uno adopta el papel de sumiso. “No podía decirle nada, dejaba que me insulte y me maltrate”. “me decía estas gorda y fea yo seguía igual con él”. “no quería dejarlo a mi esposo por que al principio era Bueno”.
7	Sentimiento permanente de vacío que trata de	Se fomenta el sacrificio como manera de “querer” al otro. “Tenía miedo a quedarme sola”, “no me siento capaz de salir

	compensarse en la relación de pareja	sola adelante”, “me sentía desanimada sin él”.
8	Presencia de pensamientos obsesivos vinculados al ámbito de pareja, desconfianza, alto grado de sufrimiento	Comunicación ambigua que se caracteriza por la falta de espontaneidad y dificultad para resolver conflictos. “Quiero que mi relación con mi pareja este bien”, “esto pensaba cada vez”, “tengo miedo que me abandone”, “tenía miedo que me rechace”, “me conformaba con todo”.
9	Conductas comprobatorias en la relación de pareja, renuncia a sus necesidades y extremada sumisión	Reacia a tomar decisiones cotidianas a menos que cuente con el consejo y apoyo de otras personas
10	Desconfianza, alto grado de sufrimiento	Alteración del poder, con una complementariedad rígida donde uno adopta el papel de sumiso. “No hablaba mucho con mi pareja no tenía el tiempo”, “sentí celos pensaba que me engañaba”, “me golpeo y seguía con él”.
11	Miedo a la soledad, renuncia a mis necesidades y extremada sumisión, conductas comprobatorias en la relación de pareja	Se fomenta el sacrificio como manera de “querer” al otro. “Yo hacía todo para que ponga interés en mi”. “me daba miedo la soledad”, “me costaba dejarlo, no sabía dónde ir con mis hijos”.
12	Alto grado de deseabilidad social o necesidad de agradar y complacer	Comunicación ambigua que se caracteriza por la falta de espontaneidad y dificultad para resolver conflictos.
13	Dificultad para abstraerse del ámbito de pareja	Dependencia emocional y violencia de pareja.
14	Baja autoestima	Alteración del poder, con una complementariedad rígida donde uno adopta el papel de sumiso.
15	Dificultad para abstraerse del ámbito de pareja	Se fomenta el sacrificio como manera de “querer” al otro.
16	Alto grado de deseabilidad social o necesidad de agradar y complacer	Se fomenta el sacrificio como manera de “querer” al otro.
17	Sentimiento permanente de vacío que trata de compensarse en la relación de pareja	Dependencia emocional y violencia de pareja.

18	Renuncia a sus necesidades y extrema sumisión, conductas comprobatorias en la relación de pareja	Dependencia emocional y violencia de pareja.
19	Presencia de pensamientos obsesivos vinculados al ámbito de pareja, desconfianza, alto grado de sufrimiento	Comunicación ambigua que se caracteriza por la falta de espontaneidad y dificultad para resolver conflictos.

Fuente: elaboración propia.

Abordaje psicoterapéutico gestáltico

La atención psicológica parte de la entrevista inicial, del primer contacto que establecemos con ella, es importante apoyar y acompañar la decisión de venir a hablar. Consta de dos etapas:

Primera Etapa, de acogida: - Escucha no directiva, para que pueda apoyarse, descargarse, sentirse acogida, hablar y confiar. - Buscar factores de riesgo a través de indicadores directos (moretones, etc.) e indirectos (labilidad emocional, etc.). Cuidar en todo momento cuando interrumpir y cómo interrogar, buscando que consultante sea lo más clara y amplia en su relato. - Es el momento de mayor duración en la primera etapa del abordaje en sesión grupal es importante construir relación con cada una de las participantes y entre ellas.

Rol del Terapeuta: No efectúa intervenciones, escucha, hace uso del «como SI», para conocer la situación Las intervenciones del terapeuta están destinadas a ampliar la conciencia o darse cuenta facilita también la responsabilidad de sus acciones elecciones y consecuencias por ejemplo:

- **Observar la presencia del ciclo de la violencia**, propiciando el darse cuenta, aquí y ahora, si es posible. Dar psicoterapia de apoyo considerando la comunicación analógica (que dice su cuerpo, sus manos su expresión, el tono de su voz, etc., que ella no lo dice). Se hace conveniente en este momento el uso de ejercicios de fantasías dirigidas para descargar culpa, cólera, miedo, etc.
- **Establecer la alianza terapéutica**, descubriendo, revisando y analizando junto con

consultante el tipo de familia en el que ha estado inmersa.

- **Factores protectores - Factores de riesgo Segunda etapa:** De intervención propiamente dicha: Contrato terapéutico, teniendo en cuenta la presencia o no de problemas psicopatológicos.

Se determina con mujer el grado de victimización. Importante plantear las estrategias a seguir para que mujer visualice la necesidad de parar la situación de violencia. Actitud Directiva, para confrontar (uso de preguntas en reflejo) a mujer sobre:

- Cómo está viviendo dentro del ciclo de violencia: como se “entrampa” - Actitud y comportamiento real del esposo o pareja, no la fantaseada.
- Repercusión en sus hijos y consecuencias actuales.
- Incongruencias entre su pensamiento, sus sensaciones y su comportamiento Reforzar defensas

Se deben incluir preguntas tales como:

- Antecedentes de violencia en familia de origen de la mujer y su pareja
- Seguimiento
- Psicoterapia de grupo

Tabla 25. Síntesis de la percepción de las participantes del programa (pretest/postest)

Caso	Edad	Motivo de consulta	Resultado de la batería de test		Hipótesis Diagnostica	Observaciones/ Conclusiones
			Test 1	Test 2		
1	42	Violencia de pareja	112	50	Desea aprender a responsabilizarse de la violencia	Buen resultado en el pos test
2	43	Violencia de pareja	120	98	Experiencias de violencia en la relación de pareja	
3	51	Violencia intrafamiliar	130	90	Acepta la experiencia que vive	
4	44	Agresión del conyugue	99	60	Dependencia emocional	Buen resultado en el pos test
5	47	Demanda atención por reiteradas amenazas de la pareja	78	57	Reproduce agresión negativa	Buen resultado en el pos test
6	48	Violencia de pareja	111	59	No vive el aquí y ahora	
7	55	Demanda solucionar su situación de violencia en la familia	135	88	Experiencias de violencia en la relación de pareja	
8	44	Violencia de pareja	128	45	Experiencias de violencia en la relación de pareja	Buen resultado en el pos test
9	50	Violencia de pareja	119	51	Experiencias de violencia en la relación de pareja	Buen resultado en el pos test
10	41	Violencia de pareja	99	60	Experiencias de violencia en la relación de pareja	
11	31	Violencia de pareja	95	63	Experiencias de violencia en la relación de pareja	
12	28	Violencia de pareja	78	58	Experiencias de violencia en la relación de pareja	

13	35	Violencia de pareja	88	71	No logra escuchar hacia adentro	
14	26	Violencia de pareja	92	49	Habla en primera persona y en tiempo presente	Buen resultado en el pos test
15	25	Violencia de pareja	113	59	Experiencias de violencia en la relación de pareja	
16	40	Violencia de pareja	105	69	Experiencias de violencia en la relación de pareja	
17	22	Violencia intrafamiliar	109	55	Experiencias de violencia en la relación de pareja	
18	30	Agresión del conyugue	125	57	Experiencias de violencia en la relación de pareja	Buen resultado en el pos test
19	21	Violencia de pareja	90	59	Experiencias de violencia en la relación de pareja	

Fuente: Resultados del pre test y pos test.

En la siguiente Tabla se evalúa los resultados positivos de las sesiones aplicadas del programa Solgest, destacando los mejores resultados grupales.

Tabla 26. Sesiones grupales donde las mujeres logran un resultado satisfactorio

Objetivo	Contenido	Actividades	Tiempo	Recursos	Evaluación		Resultados
					Indicadores	Tec/inst.	
Desarrollo del uso de los sentidos	Los sentidos	Registro sensorial Registro emotivo-afectivo Registro cognitivo Registro motor	60 minutos	Centro Psicoterapéutico SLIM Periférica ficha clínica, bolígrafos, colores, hojas bon, lápiz, goma, tajador	Alcanzado En proceso No alcanzado	Guía de observación	El 100% de las mujeres alcanza un desarrollo de sus sentidos en la ejecución del programa
Mis necesidades también son importantes	Me hago responsable	Técnica de respiración, dirigiendo a que la persona pueda realizar una introspección de su experiencia, se le consultará ¿Cómo se siente? ¿Qué necesidades a identificado? ¿Dónde se encuentran las necesidades identificadas? ¿Cuáles son sus necesidades? ¿le preocupan estas necesidades?	45 minutos	Centro Psicoterapéutico SLIM Periférica material de escritorio	Alcanzado En proceso No alcanzado	Guía de observación	El 100% de las mujeres alcanza un desarrollo de sus sentidos en la ejecución del programa
Que cada integrante se presente ante el grupo	Explorar las polaridades	Dinámica de debate y discusión y técnica de análisis técnica de grupo para conocer y organizar una mirada integradora de las causas de un problema a trabajar y pensar planes de acción	45 minutos	Gabinete psicológico, ficha clínica, bolígrafos	Alcanzado En proceso No alcanzado	Guía de observación	El 100% de las mujeres alcanza un desarrollo de sus sentidos en la ejecución del programa
Averiguar los hábitos actuales de la mujer en situación de violencia	Estoy “aquí y ahora”				Alcanzado En proceso No alcanzado	Guía de observación	El 100% de las mujeres alcanza un desarrollo de sus sentidos en la ejecución del programa

Fuente: Resultados de la aplicación del programa Solgest.

Son cuatro los contenidos de las sesiones, en cuya evaluación las mujeres participantes lograron un buen nivel de ejecución: el uso de los sentidos, el hacerse responsable, explorar las polaridades y el estoy “aquí y ahora”.

Tabla 27. Sesiones grupales donde las mujeres logran un resultado no satisfactorio

Objetivo	Contenido	Actividades	Tiempo	Recursos	Evaluación		Resultados
					Indicadores	Tec/inst.	
Explorar la zona externa del darse cuenta y el establecimiento de los límites del contacto	En la zona externa conociendo mis límites y los límites del otro	Se dará el saludo a la mujer en situación de violencia, se iniciará la sesión con una técnica de respiración y narración guiada, centrado en el contacto con uno mismo y con el otro. Concluyendo el ejercicio se procede a consultar al usuario respecto a su experiencia de problemática de violencia conyugal que atraviesa.	45 minutos	Centro psicoterapéutico SLIM Periférica, material de escritorio	Alcanzado En proceso No alcanzado	Guía de observación	Si bien el grupo logra un 58% de explorar su zona externa, en la mayoría individual de las mujeres no logran establecer sus límites y los del otro
Examinar experiencia de la infancia en tiempo presente para facilitar la expresión de emociones	Comprendiendo mi infancia en tiempo presente	Inicialmente se le dará el saludo de por su presencia a las mujeres en situación de violencia, se procederá a realizar una técnica de respiración. A la conclusión con la técnica de respiración se solicitará a la mujer en situación de violencia, compartir su experiencia, corporal a través del ejercicio. Se le solicitará que comunique las experiencias de la infancia que trajo a la mente y se le corresponderá lo compartido, seguidamente se le pedirá que observe su fotografía de la infancia y que se responda a las siguientes preguntas ¿Qué le agradeceríamos a ese niño? ¿A dónde quisiera llevarlo ahora? ¿Cómo se siente ahora?	45 minutos	Centro psicoterapéutico SLIM Periférica, material de escritorio	Alcanzado En proceso No alcanzado	Guía de observación	Pese a que el grupo llega a un 63% de comprensión de la infancia no logran establecer el vínculo con el presente

Fuente: Resultados de la aplicación del programa Solgest.

En la Tabla anterior se registra dos situaciones donde las mujeres tienen bajas evaluaciones o resultados parciales, ya sea en conocer y establecer límites con las parejas; como conocer su infancia desde el tiempo presente, lo que posibilita que la dependencia emocional establecida en el pasado se mantenga en el presente con su pareja.

En la siguiente Tabla se desarrolla la evaluación del programa, registrándose dos aspectos importantes: La coherencia interna del programa, la interrelación de cada uno de los objetivos, dentro del encuadre terapéutico de la Gestalt y su ejecución y conclusión es dinámica, no se presentan interrupciones y todas desean terminar el programa y obtener beneficios.

Tabla 28. Evaluación del programa

Evaluación	Método/técnica	¿Qué se evaluó?	¿Quién evaluó?	Fortalezas	Debilidades
Evaluación de proceso	Observación	La organización de las sesiones, la preparación de los materiales, la realización de las actividades y el cumplimiento del horario	La investigadora	La coherencia interna del programa, la interrelación de cada uno de los objetivos, dentro del encuadre terapéutico de la Gestalt	Se tarda en la transcripción de los resultados
Evaluación al final	Observación	La aplicación de todas las sesiones planificadas del programa	La investigadora	Su ejecución y conclusión es dinámica, no se presentan interrupciones y todas desean terminar el programa y obtener beneficios	Se tarda en la transcripción de los resultados

Fuente: Elaboración propia.

En la siguiente Tabla se muestra la sistematización de las sesiones de trabajo del programa Solgest, con una valoración cualitativa de los aprendizajes alcanzados por las mujeres.

Tabla 29. Análisis y sistematización del trabajo de campo sesiones individuales/sesiones grupales

Caso	Tema	Intervención	Observaciones	Aprendizaje
Sesión 1	Introducción	De acuerdo a la planificación y diseño del programa	Si implemento de forma adecuada	Buen desarrollo de la sesión
Sesión 2	Estoy aquí y ahora		Es una sesión muy dinámica	Buenos resultados
Sesión 3	Conociendo mis recursos		Ninguna	Buen desarrollo de la sesión
Sesión 4	Comprendiendo mi infancia en tiempo presente		Se presenta alguna dificultad en las mujeres con dependencia emocional	Debe hacerse un rediseño
Sesión 5	Me doy cuenta de		Se desarrolla de forma adecuada	Se logra alcanzar los objetivos trazados
Sesión 6	En la zona externa conociendo mis límites y del otro		Se presentan casos que no resuelven adecuadamente los límites con el otro por la dependencia emocional	Se conoce ahora que es una sesión que debe reformularse para mejorar en sus resultados
Sesión 7	Los sentidos		Trabajo adecuado	Adecuado cerrar son esta sesión el programa

Fuente: elaboración propia.

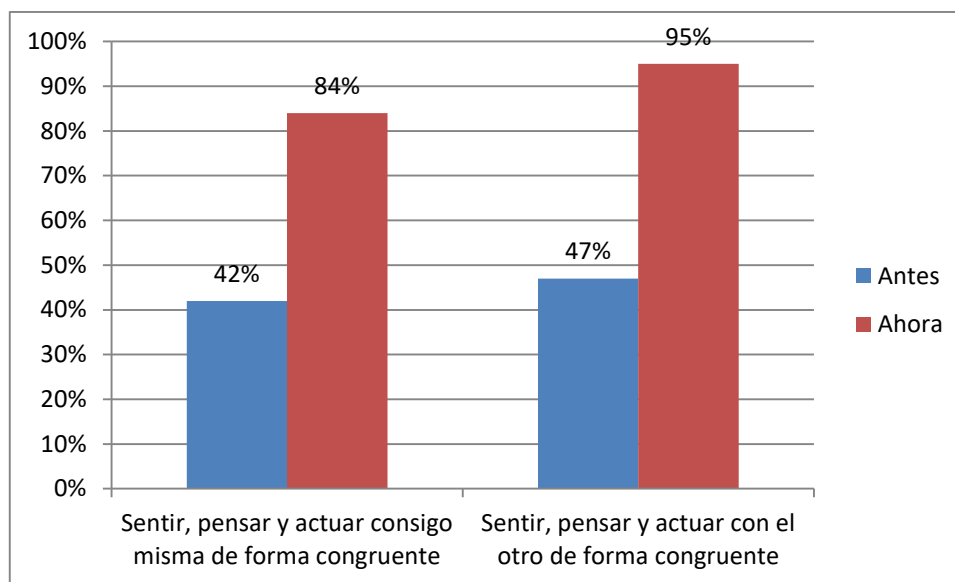
Resultados de la entrevista

Tabla 30. Conciencia y contacto con la honestidad

	Sentir, pensar y actuar consigo misma de forma congruente	Sentir, pensar y actuar con el otro de forma congruente
Antes	42%	47%
Ahora	84%	95%

Fuente: Guía de entrevista Machicao

Gráfico 17. Conciencia y contacto con la honestidad



Fuente: Guía de entrevista Machicao

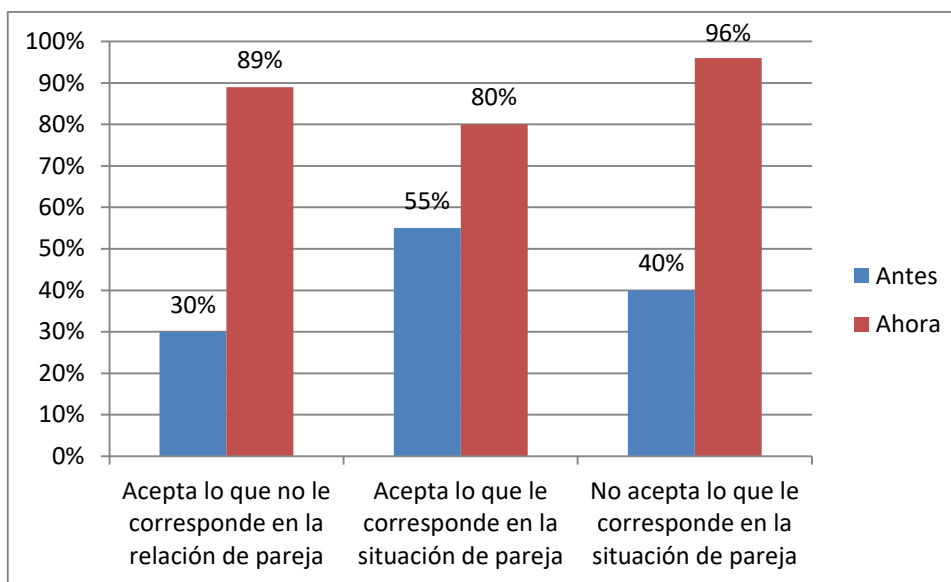
En la subvariable Conciencia y contacto con la honestidad, al analizar los datos de la encuesta al iniciar la aplicación del programa, se observa en el pretest que del 100% de Sentir, pensar y actuar consigo misma de forma congruente, el grupo obtuvo un 42%, y en el posttest el grupo obtuvo 84%. En cambio en sentir, pensar y actuar con el otro de forma congruente se observó en el pretest del grupo 47% y en el postests 95%.

Tabla 31. Darse cuenta de la responsabilidad propia

	Acepta lo que no le corresponde en la relación de pareja	Acepta lo que le corresponde en la situación de pareja	No acepta lo que le corresponde en la situación de pareja
Antes	30%	55%	40%
Ahora	89%	80%	96%

Fuente: Guía de entrevista Machicao

Gráfico 18. Darse cuenta de la responsabilidad propia



Fuente: Guía de entrevista Machicao

En la subvariable darse cuenta de la responsabilidad propia, se puede observar que en Acepta lo que no le corresponde en la relación de pareja en pretest el grupo obtuvo 30%, y en el postest 89%, en Acepta lo que le corresponde en la situación de pareja, en el pretest se obtuvo 55% y en el postests 80%, en cambio en No acepta lo que le corresponde en la situación de pareja se obtuvo en pretest 40% y en el postest 96%.

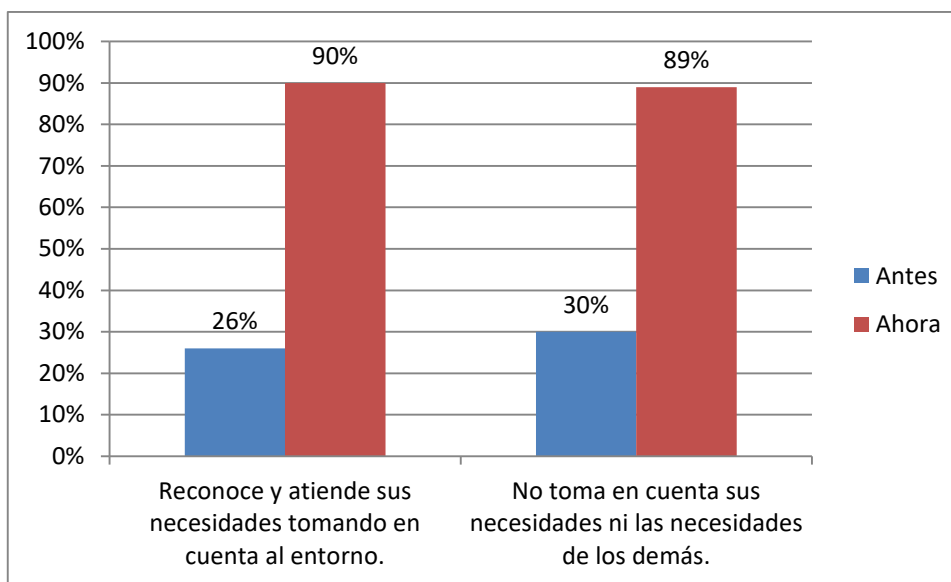
Esto quiere decir que al principio la capacidad de responder por uno mismo en el grupo estaba muy reducida, como se pudo observar en los datos anteriores, pero al culminar el programa se pudo observar que aumentó la capacidad de la persona de aceptar lo que le corresponde y diferenciarse de los demás, desarrollando de esta manera su habilidad de dar respuesta.

Tabla 32. Contacto con respeto

	Reconoce y atiende sus necesidades tomando en cuenta al entorno.	No toma en cuenta sus necesidades ni las necesidades de los demás.
Antes	26%	30%
Ahora	90%	89%

Fuente: Guía de entrevista Machicao

Gráfico 19. Contacto con respeto



Fuente: Guía de entrevista Machicao

En la subvariable contacto con respeto, en la primera parte referida a Reconoce y atiende sus necesidades tomando en cuenta al entorno en el pretest se obtuvo 26% y en el postest 90%, en cambio en No toma en cuenta sus necesidades ni las necesidades de los demás en el pretest se obtuvo 30% y en el postest 89%.

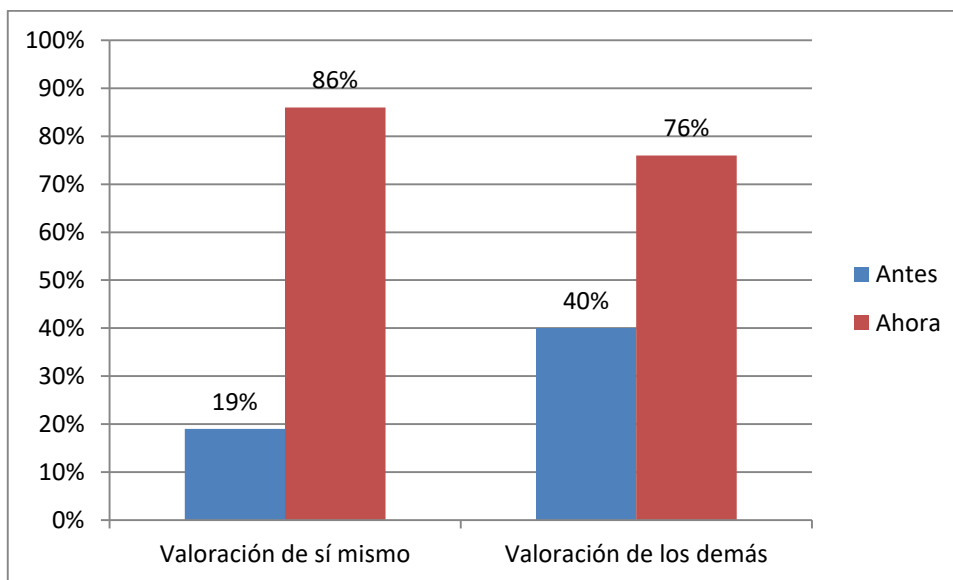
Se pudo observar al inicio del programa sobre el contacto con el respeto que en su mayoría no tomaban en cuenta sus necesidades ni las necesidades de los demás, y también se pudo observar que al terminar el programa las personas aumentaron significativamente la capacidad para reconocer y atender sus necesidades tomando en cuenta a su entorno.

Tabla 33. Autoestima

	Valoración de sí mismo	Valoración de los demás
Antes	19%	40%
Ahora	86%	76%

Fuente: Guía de entrevista Machicao

Gráfico 20. Autoestima



Fuente: Guía de entrevista Machicao

En la subvariable autoestima, en el ítem sobre valoración de sí mismo en el pretest se obtuvo 19% y en el posttest 86%, en cambio en Valoración de los demás en el pretest el grupo obtuvo un 40% y en el posttest 76%.

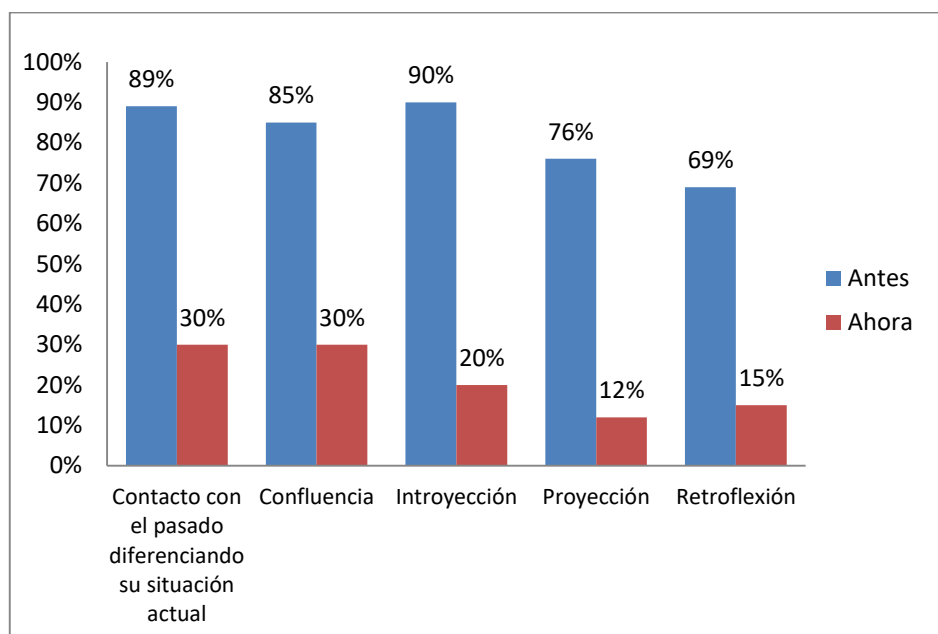
Al inicio del programa se puede observar baja autoestima o falta de autoestima en el grupo, es decir una percepción del grupo que impide percibirlos como personas valiosas, talentosas o simplemente tener un juicio objetivo respecto a quiénes son, se puede ver de acuerdo a los resultados que hubo un cambio positivo en el grupo en general.

Tabla 34. Contacto: Aquí y ahora

	Contacto con el pasado diferenciando su situación actual	Confluencia	Introyección	Proyección	Retroflexión
Antes	89%	85%	90%	76%	69%
Ahora	30%	30%	20%	12%	15%

Fuente: Guía de entrevista Machicao

Gráfico 21. Contacto: Aquí y ahora



Fuente: Guía de entrevista Machicao

En el Contacto: aquí y ahora, en el ítem referido al Contacto con el pasado diferenciando su situación actual en el pretest el grupo obtuvo un 89% y en el postests 30%, en Confluencia en el pretest se obtuvo 85% y en el postest 30%, en Introyección en el pretest se obtuvo 90% y en el postest se obtuvo 20%, en Proyeccion en el pretest 76% y en el postest 12%, en Retroflexión en el postest el grupo obtuvo 69% y en el postest 15%.

Se puede observar que al principio del programa hubo un alto porcentaje del contacto con el pasado y los mecanismos de defensa como la Confluencia, Introyección, Proyección y Retroflexión, al bajar los puntajes del grupo en el postests se logró que el aquí y el ahora aumente la toma de consciencia y que se pueda enfrentar y resolver los asuntos pendientes.

5.2.5 Prueba de hipótesis

Se utilizó el programa SPSS 23 para realizar los cálculos estadísticos.

Prueba de normalidad: La muestra es menor a 50, por lo tanto se emplea la prueba de Shapiro-Wilk.

	Estadístico	gl	Sig.
PRETEST	,967	19	,706
POSTEST	,840	19	,005

Como $p \geq 0,05$ los datos tienen una distribución normal.

Prueba de hipótesis

Ho = El programa de terapia Solgest basado en principios de la actitud gestáltica como darse cuenta, la vivencia aquí y ahora, la habilidad de responder, ser responsable de su propia vida, no influye significativamente en la construcción del sentido de independencia fomentando la superación de la violencia de pareja.

Hi = El programa de terapia Solgest basado en principios de la actitud gestáltica como darse cuenta, la vivencia aquí y ahora, la habilidad de responder, ser responsable de su propia vida, influye significativamente en la construcción del sentido de independencia fomentando la superación de la violencia de pareja.

Nivel de significancia: Confianza = 95%

Prueba estadística a emplear

T de student para muestras relacionadas.

Prueba de muestras emparejadas

	Diferencias emparejadas				t	gl	Sig. (bilateral)	
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior				Superior
PRETEST - POSTEST	43,579	18,301	4,199	34,758	52,400	10,380	18	,000

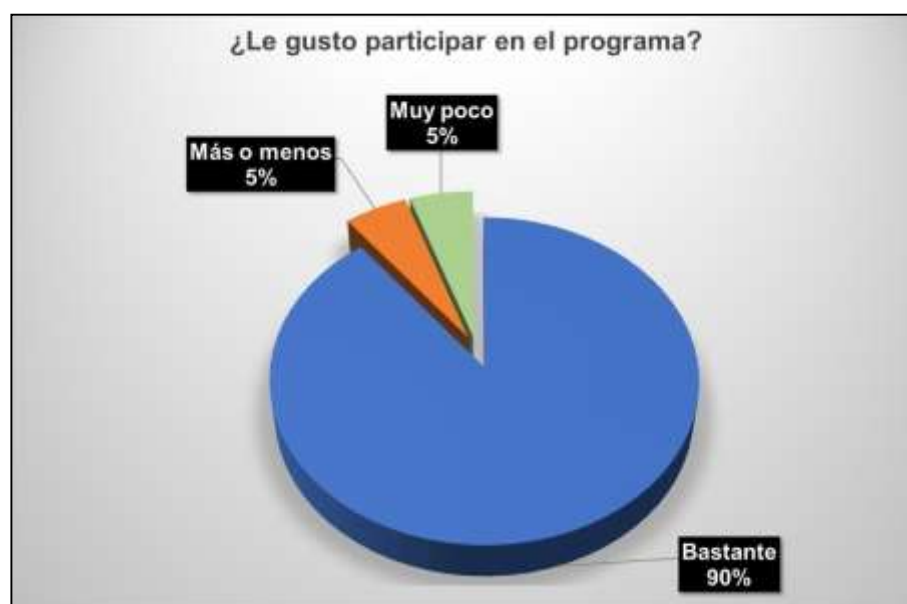
Regla: $P \text{ valor} < 0,05$ se acepta H_a

El resultado de la prueba t de student arrojó la cifra de 0.000, este dato es menor a 0.05, por lo que se llegó a la conclusión de que existe una diferencia significativa entre el pretest y el postest, se acepta H_i y se rechaza H_o .

5.3 SATISFACCIÓN RESPECTO AL PROGRAMA DE DESARROLLO DEL SENTIDO DE LA INDEPENDENCIA CON ENFOQUE GESTÁLTICO

Para evaluar el grado de satisfacción de las mujeres que recibieron el programa se tiene los siguientes datos que fueron parte del cuestionario de satisfacción:

Figura 8.



Fuente: elaboración propia en base a cuestionario de satisfacción, 2021.

Al 90% de las mujeres les gustó participar del programa y respondieron que se sintieron muy bien con el trabajo realizado.

Al 5% no les gustó mucho participar en el programa y a otro 5% les gusto muy poco.

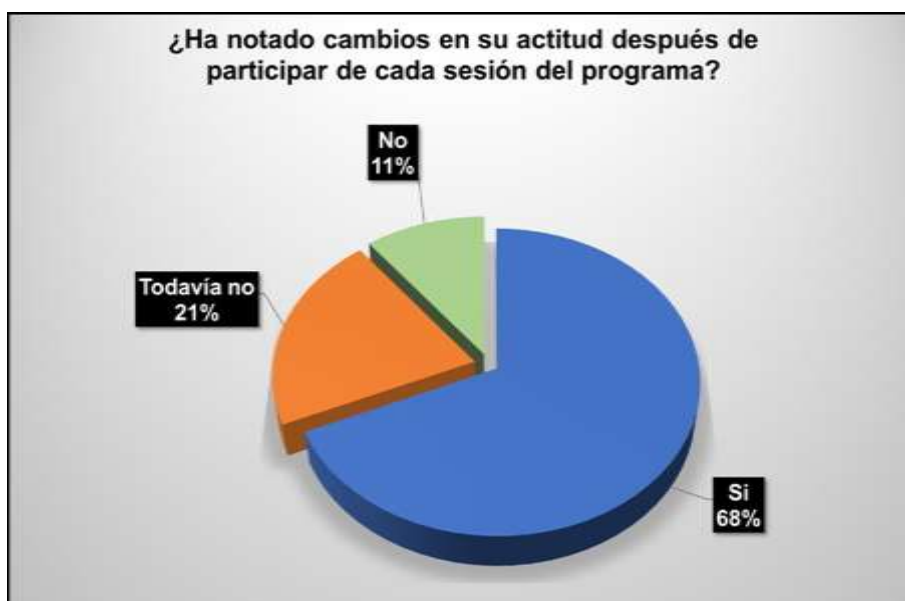
Figura 9.



Fuente: elaboración propia en base a cuestionario de satisfacción, 2021.

Al 84% les gusto bastante participar con mucho interés en las actividades desarrolladas vinculadas al programa de independencia emocional.

Figura 10.



Fuente: elaboración propia en base a cuestionario de satisfacción, 2021.

El 68% de las mujeres participantes manifestó notar cambios en sus actitudes respecto de su dependencia o y su capacidad para desarrollar y fortalecer independencia emocional.

Figura 11.

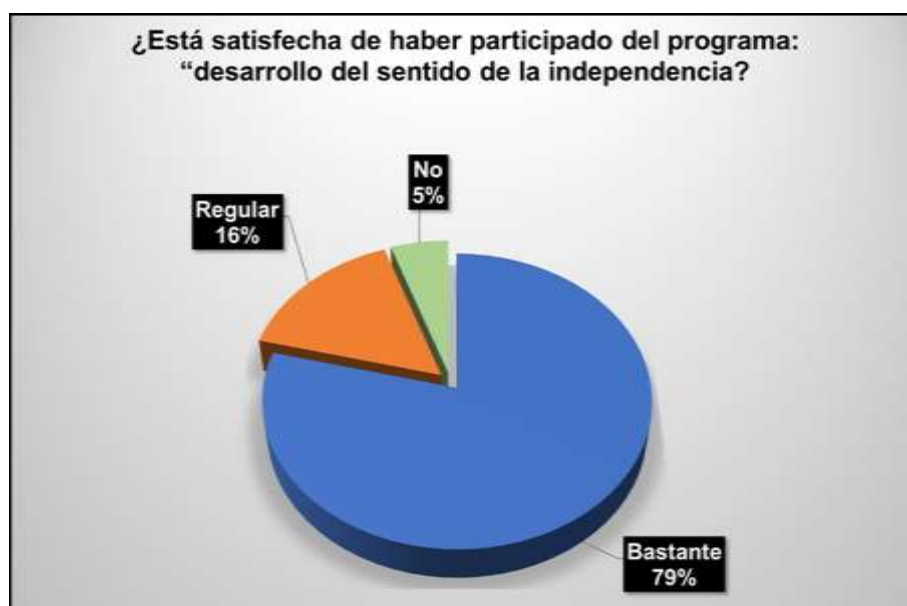


Fuente: elaboración propia en base a cuestionario de satisfacción, 2021.

Respeto, darse cuenta y responsabilidad eran los conceptos que conocían bien, mientras que no conocían sentido de independencia, auto apoyo, autoconocimiento, ciclo de violencia, el aquí y ahora.

De manera que el conocimiento ahora de todos estos conceptos es un avance importante para la consolidación de su independencia emocional y la superación de toda forma de violencia de parte de su pareja.

Figura 12.



Fuente: elaboración propia en base a cuestionario de satisfacción, 2021.

Como balance final, las mujeres están bastante satisfechas de haber participado del programa con un 79% y consideran que cuentan con las herramientas necesarias para prevenir toda forma de violencia y poder evitar que se presenten nuevos casos de violencia a partir de consolidar una independencia emocional que evite que las manipulen.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

Por los objetivos planteados, se presentan a las siguientes conclusiones:

El programa, con los resultados conseguidos por la investigación, muestra coherencia interna entre las diferentes partes del programa, la interrelación de cada uno de los objetivos, dentro del encuadre terapéutico de la Gestalt.

En el estudio se pudo establecer que las mujeres en situación de violencia de pareja tienen una alta dependencia emocional expresada en intranquilidad si la pareja no comunica donde se encuentra; o el hecho de que la mujer sale corriendo al llamado de la pareja, dejando de lado actividades propias de ellas; miedo a la soledad; renuncia a sus necesidades y extremada sumisión; conductas comprobatorias en la relación de pareja es decir, las mujeres se encuentran inexorablemente relacionada con la historia personal de la pareja. Es por ello que las primeras experiencias relacionales afectivas de la persona dependiente pudieran ser muy frustrantes, insatisfactorias o distantes. Ello se debe, entre otros factores a que las mujeres no se han sentido adecuadamente queridas, apoyadas y valoradas por su entorno o por las personas para ellos significativas.

La necesidad emocional, está basada en un anhelo irresistible de ser querida, escuchada, apoyada o atendida y que se le proporcione a la mujer afecto. Esa situación es comprendida, de forma muy intuitiva por la pareja, que aprovecha de esta situación para sacar ventaja de la dependencia emocional evidente.

Debido a esta confluencia establecida en las relaciones, es muy difícil experimentar la afectividad como un intercambio igualitario y recíproco, convirtiéndose en una sumisión con el fin de evitar el miedo al abandono y a la soledad que siente la persona dependiente. Este es el

miedo que induce, en las relaciones en las que se sufre violencia de pareja, a permanecer la víctima en manos de su victimario e incapacitada para abandonar la relación que le hace tanto daño.

La relación de pareja trata de abrir el corazón, hacer que las personas sean responsables y pedir lo que uno necesita y viceversa, atreverse a dar lo que el otro necesita de uno, ambas cosas cuestan mucho pues muestran las limitaciones y ponen en contacto a la persona con sus propios conflictos internos. Por estas consideraciones, el programa Solgest muestra su importancia al estar construido en base a principios gestálticos y haber logrado un cambio en la comprensión de las mujeres respecto de su dependencia emocional, pero lo más importante es la construcción de un aprendizaje destinado a recuperar un sentido de independencia que la lleve a experimentar lo que es la mejora de su autoestima, como mecanismo de búsqueda y conquista de empatía y de solución a las situaciones de violencia dentro de la familia.

En la situación de la investigación, la figura y el fondo, presentan cambios acordes al proceso de la experiencia, así, a un principio de la intervención la figura se centra en la dependencia emocional generadora de violencia de pareja, el fondo lo constituye esos otros elementos que dan soporte a esta situación y posibilitan la postergación de las necesidades de la pareja de poder vivir plenamente en el aquí y ahora. En otro momento, la figura está conformada por los éxitos del programa Solgest, donde las mujeres mejoran sus capacidades de conciencia, conocimiento de sí mismas, autoestima elevada, aspectos que les permiten transformar las relaciones de pareja y superar ciertas situaciones de violencia.

De las once sesiones de trabajo del programa Solgest, en cinco se logró un 100% de resultados positivos; en tres sesiones un cumplimiento mayor del 90%; y en otras tres sesiones los resultados grupales muestran un progreso entre 50% y 80%.

A nivel individual, en todos los 19 casos hubo una mejora entre las mediciones del pos test y pre test, utilizándose un instrumento de medición validado que es el cuestionario de dependencia emocional.

Respecto a la hipótesis, esta fue aceptada ya que el programa de terapia Solgest influye significativamente en la reducción de la violencia por la pareja fomentando el sentido de independencia gestáltico en mujeres víctimas de violencia. Esta influencia se expresa en los sentimientos de no sentir un vacío cuando la mujer está sola; de poder estar sin la pareja y no sentirse intranquila; el tener sus propias actividades; el no sentir temor a que la pareja le abandone al fortalecer su autoestima; todo ello, buscando relaciones nuevas de empatía y reconocimiento dentro de la familia. Otros aspectos importantes que se logró consolidar, con la implementación del programa, es el potenciamiento de sus sentidos; de la sensación de estar aquí y ahora; de hacerse responsable de sus actos.

Una mayoría de las participantes expresa sentir cambios de actitud después de participar en el programa Solgest; de un mejor manejo de acciones frente a la pareja que reflejan un efecto positivo y terapéutico del trabajo realizado con las mujeres; también manifiestan mucha satisfacción por tener un mejor sentido de independencia, que no es otra cosa que una mejor autoestima que es la confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida la práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo, capacidad de responder, darse cuenta, vivir en el aquí y ahora, en relación a la problemática de la violencia.

La experiencia en términos grupales es muy importante para las mujeres, ya que la relación entre ellas les otorga seguridad y una mejor comprensión de su problemática al escuchar experiencias similares, pero sobre todo malos enfoques o malas decisiones que les sirve para reflexionar sobre lo que ellas hacen. El éxito del programa consiste en el trabajo grupal, que se inicia a nivel de sensación y genera su propia conciencia, movilizándolo su sistema de acción.

Respecto al desempeño grupal, debe considerarse dos ámbitos, el grupo de mujeres como tal, que participo en las sesiones y que logró una buena integración, un trabajo de apoyo durante las sesiones y un progreso en el transcurso de la implementación del programa de contenido positivo.

El otro ámbito grupal es la relación en la pareja. En algunos casos, la pareja fue tomada en cuenta a solicitud de las mujeres, en otros no, debido al alto grado de violencia y las restricciones

que tiene la Ley y la misma institución de brindar garantías y medidas de protección a las víctimas no se contó con la presencia de las parejas. En consecuencia, la experiencia fue más individual por las características señaladas precedentemente.

En cuanto al Covid-19, durante el año 2021 se tuvo un descenso en los contagios y se pudo trabajar presencialmente con las mujeres, situación que no hubiera sido posible el año 2020, cuando se establecen medidas extremas de confinamiento. En todo caso se trabajó con las medidas de bioseguridad recomendadas por la Defensoría y se puede realizar las actividades con todas las precauciones del caso.

La investigación aporta a la terapia de la Gestalt para aquellas mujeres que sufren violencia de pareja y puedan construir sus capacidades de darse cuenta, la vivencia aquí y ahora, la habilidad de responder, ser responsable de su propia vida y desarrollar una relación constituyéndose en personas y parejas con mayor empatía, con respeto y reciprocidad, solucionando los problemas evidentes en toda familia signada por la violencia; todo ello considerado como la construcción de un sentido de independencia. Para ello se utilizó un programa confeccionado en base a la terapia de la Gestalt (Solgest) a través de un diseño elaborado por la investigadora y validado por expertos.

El resultado más importante de la investigación, fue fortalecer el sentido de independencia a través de un programa elaborado con los principios gestálticos, el programa empleado (Solgest) y mejorar la autoestima de la mujer. La independencia emocional conlleva la mantención de la relación a partir de la construcción colaborativa de la relación entre ambas personas, de manera que puedan ellos mismos dar soluciones a esta problemática. Sin embargo, para dar ese paso terapéutico es necesario que la mujer desarrolle capacidades que le permita asumir este proceso.

Los resultados de la investigación permiten concluir que se acepta la hipótesis que plantea la diferencia de muestras relacionadas en relación a las variables de la investigación, es decir la aplicación del programa de terapia Solgest basado en principios de la actitud gestáltica como darse cuenta, la vivencia aquí y ahora, la habilidad de responder, ser responsable de su propia vida, influye significativamente en la construcción del sentido de independencia fomentando la

superación de la violencia de pareja, concluyendo que existen diferencias estadísticamente significativas entre el pretest y el postest.

La terapia, como una vivencia nueva para ellas y la indagación respecto de su experiencia revela que mi visión como terapeuta del proceso terapéutico se ha realizado.

Los apoyos ambientales tienen un peso importante en el desarrollo de auto apoyo para fortalecer el sentido de independencia. Una de las formas del apoyo en la terapia consiste en hacer posible que la persona que acude a terapia adquiera alguna capacidad de la que carecía hasta ese momento y/o que ponga en práctica alguna capacidad ya existente pero que estaba bloqueado por temores, evitaciones, etc. (Jacobs,2012), En este sentido, durante el programa como se puede apreciar en la exposición de los resultados un apoyo frecuente fue el contacto vivido con su vida emocional, por ejemplo, a partir de las historias compartidas en grupo, la percepción y retroalimentación del grupo acerca del reconocimiento de sus recursos, que a su vez apoyó el aumento en su confianza.

La mayoría de las mujeres se da cuenta refiriendo “porque mi pareja me abuso permitiéndolo”, “pero he necesitado que otra mujer me apoye y dar cuenta que ya no estoy sola y tengo recursos internos y externos que me ayudan a ponerle un alto a la violencia”. La vergüenza y el miedo no sean limitante y deban utilizar los recursos externos.

El abandono emocional que muchas han experimentado desde su niñez es un apoyo al desarrollo de la dependencia emocional en sus relaciones, sin embargo, si bien los hechos probablemente no cambian, los significados sí. Por ejemplo, en el trabajo de integración de sus historias de vida reconfigurar momentos donde se sintieron queridas, como forma de proveer experiencias emocionales distintas que las alejen del rol de víctimas.

Las experiencias de autonomía que se han podido experimentar en la terapia como apoyo al desarrollo del sentido de independencia se ha visto en la mayoría de las mujeres se pueden evidenciar en el auto registro mejora en su estabilidad emocional, además de una mayor conciencia de sus necesidades y decisiones, mayor conciencia y responsable respecto a su

independencia emocional.

La terapia Gestalt ayudo en las mujeres en los procesos de día a día, ir paso a paso para poder ser consciente de quiénes somos, qué queremos y qué estamos haciendo para conseguirlo.

El programa ha facilitado el reconocimiento de su problema. En el proceso del desarrollo del Programa Solgest entre los principales elementos destaca el hecho de que ser emocionalmente independientes les permite tener relaciones interpersonales satisfactorias con otros, disfrutar de actividades individuales, contar con seguridad propia para emprender proyectos y asumir las responsabilidades, tener un control emocional de sí mismas.

Por tanto ha mostrado su efectividad sobre todo en el aspecto de la autoestima, el grupo como un recurso de apoyo externo ha facilitado tanto la toma de conciencia o darse cuenta de cualidades personales que no eran percibidas por las participante, tener una autoestima saludable es un proceso que depende más de uno mismo que del exterior. El Programa Solgest a través de las terapias individuales y grupales han sido tan importante para conocerse bien, fin principal de la terapia Gestalt es decir, el crecimiento personal, a través del autoconocimiento y acudir a terapias como la Gestalt ha facilitado también en las participantes para poder afrontar problemas, situaciones inconclusas o bloqueos que provocan una autoestima más baja de lo adecuado.

6.2 RECOMENDACIONES

La principal recomendación a nivel académico es ampliar el presente estudio a otros grupos poblacionales, de manera que los resultados positivos encontrados no sólo se reduzcan a las mujeres que asistieron a recibir apoyo a la Defensoría de la Periférica, sino de otros centros de atención a mujeres de las ciudades de La Paz y El Alto.

Se recomienda enseñar al hombre a vivir su vida conyugal o de pareja de forma distinta, a través de terapia individual y/o grupal gestáltica y mejorar la calidad de vida de las mujeres con las que conviven. La importancia de que el género masculino sea estimulado o sensibilizado a participar en terapia de grupo e individual tanto para acompañar un proceso de toma de

consciencia de sus experiencias de violencia como para ampliar la comprensión integral y holística de este fenómeno o problemática de salud pública.

Los procesos de conciencia deben orientarse a la responsabilidad propia en los episodios de violencia; adquirir técnicas de autocontrol de las conductas violentas; aprender estrategias de afrontamiento a los problemas y formas sanas de relacionarse. De esta manera también se podrá prevenir y erradicar la violencia de género contra las mujeres de prestar una atención integral a las mujeres víctimas de violencia de género.

BIBLIOGRAFÍA

- Alonso, J., & Castellanos, J. (2006). *Por un enfoque integral de la violencia familiar*. Psychosocial Intervention, 253-274.
- Antoni, M. (2014). *Las cuatro emociones básicas*. Barcelona: Herder. Berbel, I. (30 de 10 de 2014). La terapia Gestalt: objetivos y metodología.
- Bornstein, R. (1992). The dependent personality: Developmental, social and clinical perspectives. *Psychological Bulletin*, 3-23.
- Brito, V., & Gonzáles, E. (2016). *Estandarización del Cuestionario de Dependencia Emocional en la ciudad de Cajamarca*. Perú: Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo.
- Carabelli, E. (2013). *Entrenamiento en Gestalt. Manual para terapeutas y coordinadores sociales*. Buenos Aires: Editorial Del Nuevo Extremo S.A
- Carabes, L. (28 de 12 de 2021). *Una mirada gestáltica a la violencia de género en la pareja*. Obtenido de <https://psicoterapiaconcienciagestalt.com/wp-content/uploads/2021/04/Violencia-de-Genero-en-la-pareja.pdf>
- Casso, P. (2003). *Gestalt terapia de autenticidad*. Barcelona: Kairos.
- Castanedo, C. (1997a). *Terapia Gestalt, Enfoque centrado en el aquí y ahora*. (3° Ed.). Barcelona: Herder.
- Clerico, C. (2006). *Modelo de acompañamiento para mujeres en situación de violencia familiar atendidas por el Programa Hábitat de SEDESOL*. México D.F.: Universidad Iberoamericana.
- Enright, J. (1989). *Introducción a las técnicas gestálticas*. Argentina: Amorrortu.
- Ferrater, J. (1964). *Diccionario de Filosofía*. Buenos Aires: Sudamericana.
- Fleming, S. (28 de 10 de 2022). *El “Yo-Tú” y su papel en la Terapia Gestalt*. Obtenido de <https://gestaltnet.net/sites/default/files/articulos/tuysupapelenlaterapiagestalt.pdf>

- García, S., Nair, G., & Ollivier, G. (2021). La confluencia en la pareja y en el desarrollo individual: qué es y cómo intervenir. *Integración Académica en Psicología*.
- Gestalt Vida. (15 de 2 de 2021). *Terapia de Pareja Gestalt*. Obtenido de <https://gestaltvida.com/terapia-parella-gestalt/#:~:text=La%20Terapia%20de%20Pareja%20Gestalt%20es%20una%20terapia%20psicológica%20y,nos%20relacionamos%20con%20el%20otro.>
- Gil, J. (9 de 5 de 2014). *Causas de una Baja Autoestima. Psicología Gestalt*. Obtenido de Versos y Reversos: <https://www.versosyreversos.com/causas-de-una-baja-autoestima-psicologia-gestalt-jordi-gil-martin/>
- Giner, P. (2014). *Tesina AETG: El PHG como piedra angular en la construcción de mi marco teórico y terapéutico*. Asociación Española de Terapia Gestalt.
- h5p. (3 de 12 de 2020). *Definición y qué es la terapia gestalt*. Obtenido de <https://h5p.org/h5p/embed/407052>
- Heidegger, M. (1969). *Introducción a la metafísica* (3ª edición). Buenos Aires: Nova.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2016). *Metodología de la investigación, 6ª edición*. Bogotá: Mac Graw Hill.
- Hernández, S. R., Fernández, C. C., & Baptista, L. M. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.
- INE. (9 de 12 de 2020). *Encuesta de Prevalencia y Características de la Violencia* . Obtenido de <https://www.ine.gob.bo/index.php/encuesta-de-hogares-seguridad/>
- Kierkegaard, S. (1981). *El Concepto de la Angustia*. Barcelona España: Edit. EUNSA.
- Kris, J. (1990). *Corrientes fundamentales en Psicoterapia*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Latner, J. (2007). *Fundamentos de la Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Lemos, M., & Londoño, N. (2006). Construcción y Validación del Cuestionario de Dependencia Emocional en Población Colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 127-140.

- Madrona, S. (2012). *Centro De Psicología Gestalt*. Madrid: Centro De Psicología Gestalt.
- Mallor, P. (s/a). Relaciones de Dependencia ¿Cómo llenar un vacío existencial? *Revista de Piscoterapia, XVII(68)*, 65-87.
- Márquez, M. (2013). El síndrome de disfunción mínima cerebral y la psicoterapia Gestalt. *Revista Figura-Fondo n°8*.
- Martín, A. (2006). *Manual práctico d psicoterapia Gestalt*. Madrid.
- Martín, M. (2010). Implicaciones epistemológicas de la noción de forma en la psicología de la Gestalt. *Revista de la historia de la Psicología*, 37-50.
- Miramontes, M., & Mañas, I. (2018). Vinculación afectiva al agresor en la mujer joven víctima de violencia de género tras la separación. *Revista Psicológica*.
- Miranda, S. (2013). *Fantasía como herramienta del enfoque gestáltico para facilitar la expresión de emociones y sentimientos en niños de 7 y 8 años de la unidad educativa república de México*. La Paz: Universidad Andina Simón Bolívar.
- Naranjo, C. (2006). *LA VIEJA Y NOVÍSIMA GESTALT* (9a. ed.). Chile: Cuatro Vientos. OMS. (2002). *Organización Mundial de la Salud*. Washington DC: OPS.
- Peñarrubia, F. (1998). *La vía del vacío fértil*. Madrid: Alianza editorial.
- Perdomo, B., & Olivieri, R. (2005). *El aquí y ahora*. Caracas: Instituto Venezolano de Gestalt.
- Perls, F. (1975). *Yo, hambre y agresión*. México: Edit. Fondo de Cultura Económica.
- Perls, F., H. & Goodman, P. (2006). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Ediciones de la Sociedad de Cultura Valle-Inclán.
- Picó, D. (30 de 5 de 2013). *La autorregulación orgánica*.
Obtenido de
<https://gestaltnet.net/gestaltoteca/documentos/articulos/autorregulacion-organismica>
- Picó, D. (2014). Una introducción a la terapia gestalt. España: Centros de Psicología y Terapia

Gestalt.

- Picó, D. (15 de 11 de 2015). *El ajuste creativo*. Obtenido de <https://terapiados.net/es/articulos/el-ajuste-creativo>
- Polster, E., & Polster, M. (1985). *Terapia gestáltica*. Argentina: Amorrortu. RAE. (2001). *Diccionario de la lengua española*. España: Larousse.
- Rogers, C. (1993). *Psicoterapia centrada en el cliente: practica, implicaciones y teoría*. México: Paidós.
- Rivero, E., & Pinto, B. (12 de 11 de 2005). *Ajayu, 3 (2) 1-16. Terapia gestáltica aplicada a la violencia conyugal*. Obtenido de <http://www.ucb.edu.bo/Publicaciones/Ajayu/volumen%203.2/atriculos/Articulo%20Ri-vero-Pinto.pdf>
- Salazar, R. (2011). Autorregulación orgánica en hombres que ejercen violencia doméstica. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14.
- Sarrió. (26 de 11 de 2015). *Terapia Gestalt: Las fases del proceso de contacto. Perls y Goodman*. Obtenido de <https://www.psyciencia.com/fases-del-proceso-de-contacto-perls-y-goodman/>
- Sarrió, C. (14 de Marzo de 2016). *Gestalt Terapia*. Recuperado el 14 de 05 de 2020, de <https://www.gestalt-terapia.es/la-dependencia-emocional/>
- Sequera, N. (2015). *Programa de Formación en Valores Dirigidos al Sistema de Pareja: Una Propuesta desde el Enfoque Gestalt*. Valencia, España: Universidad de Valencia.
- Servicios Legales Municipales. (2018). *Plataforma de Atención a la Familia*. La Paz: GAMLP.
- Spangenberg, A. (2005). *Terapia Gestalt: un camino de vuelta a casa. Teoría y metodología*. Montevideo: Centro Gestáltico de Montevideo.
- Stange, I., & Lecona, O. (2004). *Conceptos básicos de psicoterapia gestalt*. México: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, Universidad Gestalt de América .

- Stevens, J. (1990). *El "darse cuenta"*. Chile: Cuatro Vientos.
- Tintaya, P. (2009). *Proyecto de Investigación. Cuaderno para el estudiante*. La Paz: Instituto de Estudios Bolivianos.
- Valdez, C. (2007). *Familia y Desarrollo Intervenciones en Terapia Familiar*. México: Manual Moderno.
- Vázquez, C. (2007). *Buscando las palabras para decir. Reflexiones sobre la teoría y la práctica de la Terapia Gestalt*. Madrid, España: Edita Sociedad de Cultura Valle- Inclán.
- Verdejo, S. (28 de enero de 2016). *Terapia Gestalt*. Recuperado el 17 de 05 de 2020, de <http://www.seylaverdejo.com/respeto-responsabilidad-honestidad-compromiso/>
- Winter, K. (1967). *La Terapia Gestalt de Paul Goodman: Promoción e Introducción*. Yontef, G. (2009). *Proceso y diálogo en Psicoterapia Gestáltica*. Chile: Cuatro Vientos. Zinker, J. (2000). *El proceso creativo en la Terapia Gestáltica*. México: Paidós.

ANEXOS

ANEXO 1. CUESTIONARIO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

El Cuestionario de Independencia Emocional es una adaptación del Cuestionario de Dependencia Emocional de Lemos M. & Londoño, N. H., toda vez que el programa Solgest aplicado trabaja el sentido de independencia emocional.

Enumeradas aquí, usted encontrará unas afirmaciones que una persona podría usar para describirse a sí misma con respecto a sus relaciones de pareja. Por favor, lea cada frase y decida que tan bien la describe. Cuando no esté segura, base su respuesta en lo que usted siente, no en lo que usted piense que es correcto.

Elija el puntaje más alto de 1 a 6 que mejor lo(a) describa según la siguiente escala:

Completamente falso	1
La mayor parte falso	2
Ligeramente más verdadero que falso	3
Moderadamente verdadero	4
La mayor parte verdadero	5
Me describe perfectamente	6

1. Me siento desamparada cuando estoy sola					
2. Me preocupa la idea de ser abandonada por mi pareja y no tanto lo que dirán los demás					
3. Para atraer a mi pareja busco deslumbrarlo o divertirlo					
4. Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja					
5. Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja					
6. Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojado conmigo					
7. Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiada					
8. Cuando discuto con mi pareja me preocupa más cosas del pasado					
9. No me preocupa mis necesidades, sólo que mi pareja no me abandone					

10. Soy alguien necesitada, débil y no querida						
11. La justicia y la verdad no siempre son los mejores valores						
12. Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás						
13. Cuando tengo una discusión con mi pareja no soy honesta en mis argumentos						
14. Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto el día de hoy						
15 A veces prefiero no ser auténtica para no quedarme sola						
16. Si mi pareja me propone un programa dejo todas las actividades que tenga para estar con el						
17. No soy responsable de lo que pasa en mi relación						
18. Consigo mostrarme como yo soy frente a mi pareja sin temor alguno						
19. No tolero la soledad que la he sufrido en el pasado						
20. Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro, así lo he hecho en el pasado						
21. Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio sólo por estar con el						
22. Me alejo demasiado de mis amigas cuando tengo una relación de pareja						
23. No soy responsable de mi diversión sola cuando estoy con mi pareja						

ANEXO 2. GUÍA DE ENTREVISTA MACHICAO

Información Sociodemográfica:

- a) Edad
- b) Nivel de instrucción
- c) Zona de residencia
- d) Estado civil

- e) Número de hijos
- f) Ocupación
- g) Nivel de ingresos económicos de administración propia
- h) Referentes a la violencia de pareja
- i) Tiempo de la violencia vivida
- j) Apoyo moral y/o económico recibido Tipo de violencia sufrida
 - a) Violencia física
 - b) Violencia psicológica
 - c) Violencia mediática
 - d) Violencia simbólica y/o encubierta
 - e) Violencia contra la dignidad, la honra y el nombre
 - f) Violencia sexual
 - g) Violencia contra los derechos reproductivos
 - h) Violencia patrimonial y económica
 - i) Violencia en la familia

ANEXO 3. HOJA DE OBSERVACIÓN DIARIA MACHICAO (2020)

Sesión:		Fecha:	
Participantes		Lugar:	
Presentes:			
Hora de inicio:		Hora de finalización	

Conductas observadas:
Desarrollo de la sesión:
Preguntas realizadas/intervenciones realizadas
Otras observaciones:
Participación de las asistentes

ANEXO 4. CUESTIONARIO PARA LAS PARTICIPANTES SOBRE LA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

1. ¿Le gusto participar en el programa? Bastante
Más o menos Muy poco
2. ¿Ha participado con interés en las actividades desarrolladas? Bastante
Más o menos Muy poco

3. ¿Ha notado cambios en su actitud después de participar de cada sesión del programa

Si

Todavía no No

4. ¿Qué términos conocía con precisión? Auto apoyo

Autoconocimiento Ciclo de la violencia El aquí ahora

El darse cuenta Respeto Responsabilidad

Sentido de independencia Violencia de pareja

5. ¿Está satisfecha de haber participado del programa: “desarrollo del sentido de la independencia?”

Bastante Regular

ANEXO 5. VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS POR EXPERTOS

La Paz, 7 de abril de 2021

Señor

A QUIEN CORRESPONDA

Presente.-

Ref.: Validación de Instrumentos por expertos

Distinguidos Señores:

Mediante la presente pongo en su conocimiento en relación a la validación de instrumentos para su trabajo de Tesis de Grado con el Título de el: "PROGRAMA DE TERAPIA SOLGEST PARA EL DESARROLLO DEL SENTIDO DE INDEPENDENCIA EN MUJERES EN SITUACION DE VIOLENCIA DE PAREJA DESDE UN ENFOQUE GESTALTICO ATENDIDAS EN EL SLIM PEIFERICA".

De la postulante a Maestría, LIC. MARTHA SOLEDAD MACHICAO AMPUERO, mi punto de vista y resolución sobre los instrumentos de evaluación es la siguiente sobre estos instrumentos como el:

- Cuestionario de dependencia emocional
- Guía de entrevista Machicao (2020)
- Hoja de observación diaria Machicao (2020)
- Cuestionario de satisfacción Machicao (2020)
- Cartillas de trabajo

Después de la revisión la dependencia emocional puede ser identificada y a la vez medida dicho Cuestionario de Dependencia Emocional-CDE si es indicado gracias a la validez de contenido.

Asimismo la Guía de preguntas de entrevista inicial, la Guía de preguntas de entrevistas final, registro de observación después de la actividad y Registro de preguntas después de la actividad, puede evaluar en forma cualitativa el cuestionario de satisfacción y el complemento significativo, específico de las cartillas de trabajo.

Beneficia para ver el contexto y la situación de los participantes.

El instrumento presentado tiene Items organizados de manera adecuada, las preguntas tienen claridad y son entendibles, son oportunos para ser aplicados siendo competente para su aplicación en nuestro medio.

Sin otro particular y deseando éxitos en la aplicación y de esta manera poder ayudar a cualquier indicación, en relación a su aplicación.

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Rosario S', with a horizontal line underneath.

Dra. Rosario Martha Larrea Álvarez

Psicoterapeuta

La Paz, 21 de abril de 2021

Señores:

UNIDAD DE POSTGRADO DE PSICOLOGÍA
UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS

**REF: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS – MAESTRANTE
SOLEDAD MACHICADO**

De mi mayor consideración:

Me dirijo a su institución a tiempo de enviar saludos y deseos de éxito en su labor.

A través de la presente, informo a su institución que fui invitado a validar los instrumentos de acopio de información de la tesis denominada: “PROGRAMA DE TERAPIA SOLGEST PARA EL DESARROLLO DEL SENTIDO DE INDEPENDENCIA EN MUJERES EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA DESDE UN ENFOQUE GESTÁLTICO ATENDIDAS EN EL SLIM PERIFÉRICA” de MARTHA SOLEDAD MACHICADO AMPUERO, postulante al grado de magister, de la Maestría en Psicoterapia Gestáltica.

Los instrumentos propuestos por la postulante:

- Cuestionario de dependencia emocional – CDE
- Guía de entrevista Machicado (2020)
- Hoja de observación diaria Machicado (2020)
- Cuestionario de satisfacción Machicado (2020)

Son pertinentes a la investigación, cumplen con los requisitos necesarios bajo el enfoque gestáltico, responden de manera adecuada a las necesidades de las variables de investigación y se consolidan como instrumentos que coadyubarán al desarrollo óptimo de la tesis en mención.

Sin otro particular y agradeciendo de antemano su colaboración. Se despide atentamente.



Mg. Sc. Luis Caballero Barrios
Psicólogo – Psicoterapeuta Gestáltico
Docente Maestría en Psicoterapia Gestáltica

La Paz 09 de abril 2021

Señores,

A QUIEN CORRESPONDA

Presente. -

Ref.: Validación de instrumentos por expertos.

Reciba un cordial saludo:

Respecto a la solicitud de validación de instrumentos para su trabajo de Tesis de Grado con el título de "PROGRAMA DE TERAPIA SOLGEST PARA EL DESARROLLO DEL SENTIDO DE INDEPENDENCIA EN MUJERES EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA DE PAREJA DESDE UN ENFOQUE GESTÁLTICO ATENDIDAS EN EL SLIM PERIFÉRICA" de la postulante a Maestría, **Lic. MARTHA SOLEDAD MACHICADO AMPUERO**, mi posición y opinión sobre los instrumentos de evaluación es la siguiente estos instrumentos como el:

- Cuestionario de dependencia emocional
- Guía de entrevista Machicao (2020)
- Hoja de observación diaria Machicao (2020)
- Cuestionario de satisfacción Machicao (2020)
- Cartillas de trabajo

Puede identificar como la dependencia emocional puede ser identificada y a la vez medida dicho Cuestionario de Dependencia Emocional-CDE si es apto gracias a la validez de contenido


La Guía de preguntas de entrevista inicial, la Guía de preguntas de entrevista final, Registro de observación después de la actividad y Registro de preguntas después de la actividad, pueden evaluar en forma cualitativa el cuestionario de satisfacción y el complemento importante de las cartillas de trabajo

Esto ayudara para ver el contexto y la realidad integral de los participantes.

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

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

Atentamente,



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

Msc. Miguel Angel Sotelo Romero

Psicoterapeuta Gestáltico

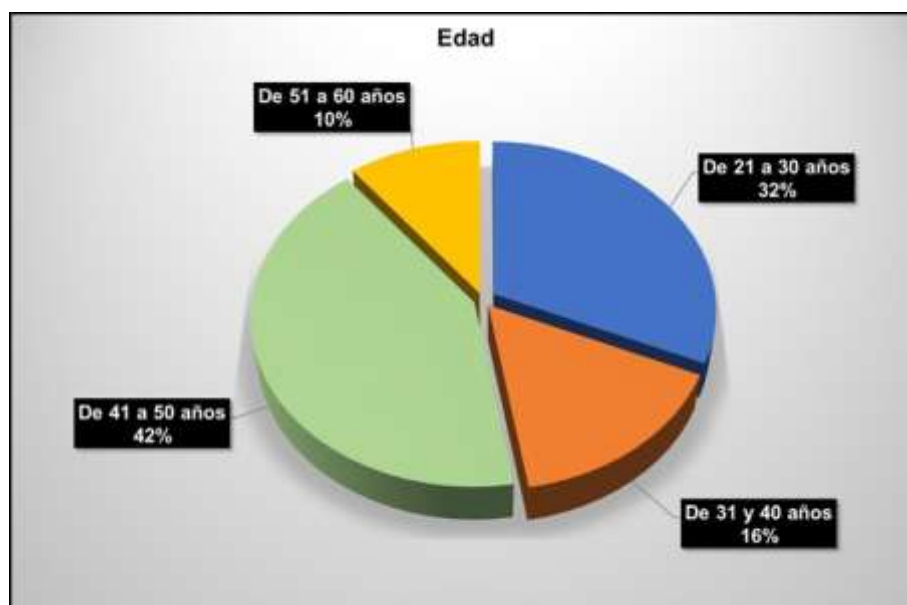
Matricula profesional S-28

ANEXO 6. ANTECEDENTES DEL TRABAJO DE CAMPO

Anexo 6.1 Aspectos socioeconómicos de las mujeres participantes del programa

El grupo de 19 mujeres que son participantes del programa de terapia Solgest para el desarrollo del sentido de independencia en mujeres en situación de violencia de pareja desde un enfoque gestáltico presentan las siguientes características demográficas y socioeconómicas.

Figura 13.



Fuente: Guía de entrevistas, 2021.

El 42% corresponden al grupo de edad entre los 41 y 50 años de edad; el segundo grupo en importancia es el 32% entre las edades de 21 a 30 años.

Figura 14.



Fuente: Guía de entrevistas, 2021.

Figura 15.



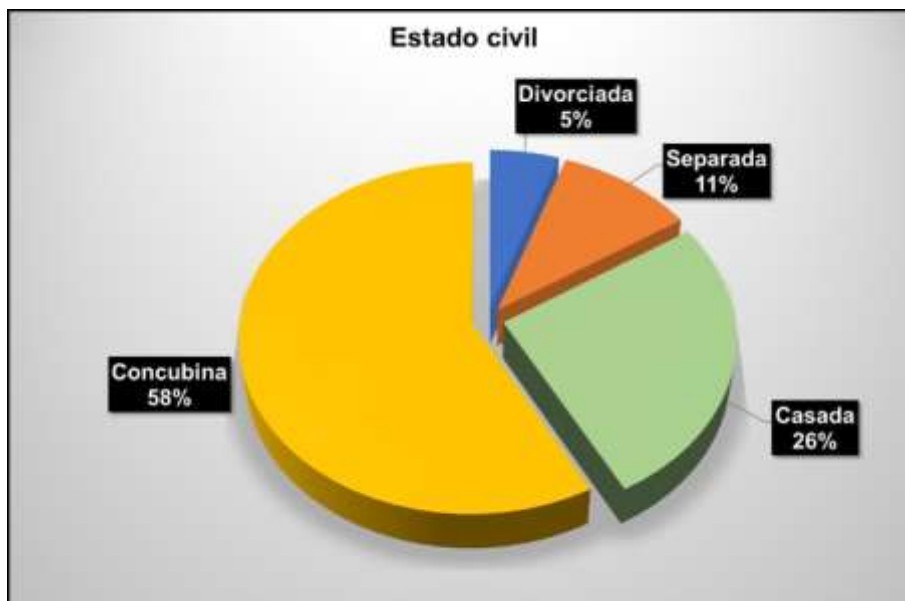
Fuente: Guía de entrevistas, 2021.

En cuanto al nivel de instrucción y el tipo de vivienda, en las Figuras anteriores se muestra que

el 68% ha alcanzado los estudios de secundaria, un 16% solo alcanzó a cursar primaria, mientras que el 11% estudio en el nivel universitario, pero sólo el 5% logro profesionalizarse.

El 58% de las mujeres entrevistadas viven en viviendas alquiladas, 32% prestadas y 10% tiene una vivienda propia, ya sea de sus padres o fruto del matrimonio.

Figura 16.



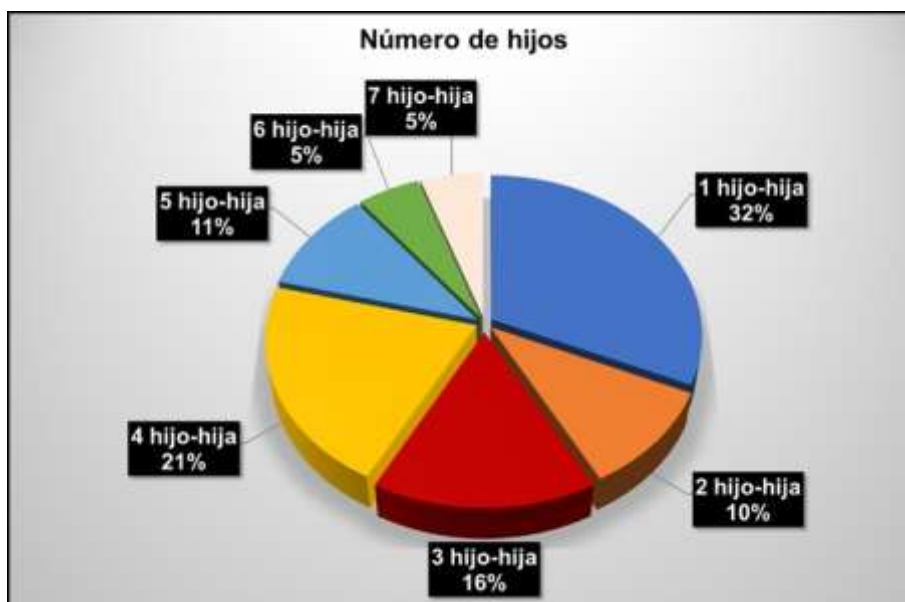
Fuente: Guía de entrevistas, 2021.

El 58% de las mujeres consultadas se encuentra en concubinato, el 26% es casada, 11% separada, 5% divorciada.

En la siguiente figura se muestra el número de hijos – hijas que tienen las mujeres encuestadas, el 32% tiene 1 hijo – hija, el 21% 4, el 16% 3 hijos hijas.

Llama la atención que todas las mujeres tengan hijos.

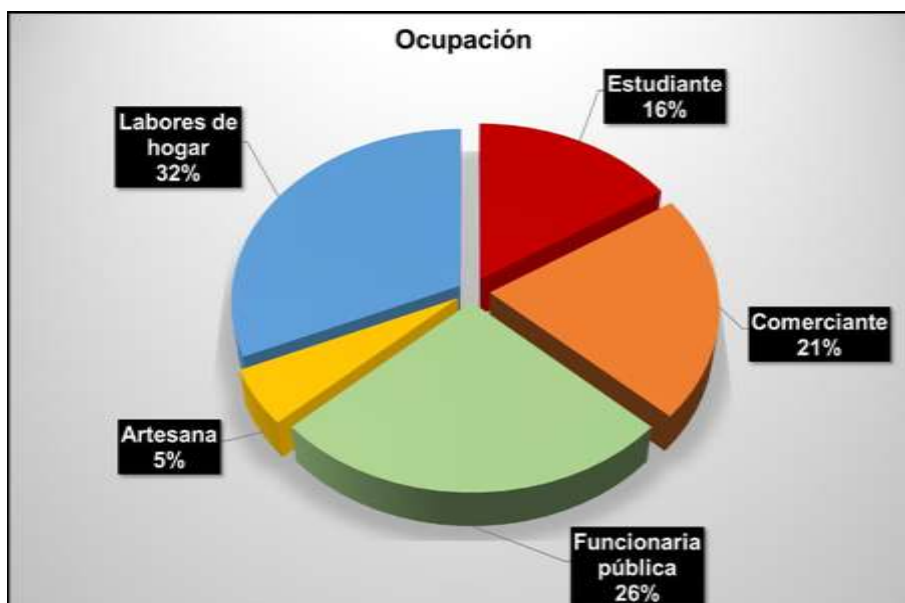
Figura 17.



Fuente: Guía de entrevistas, 2021.

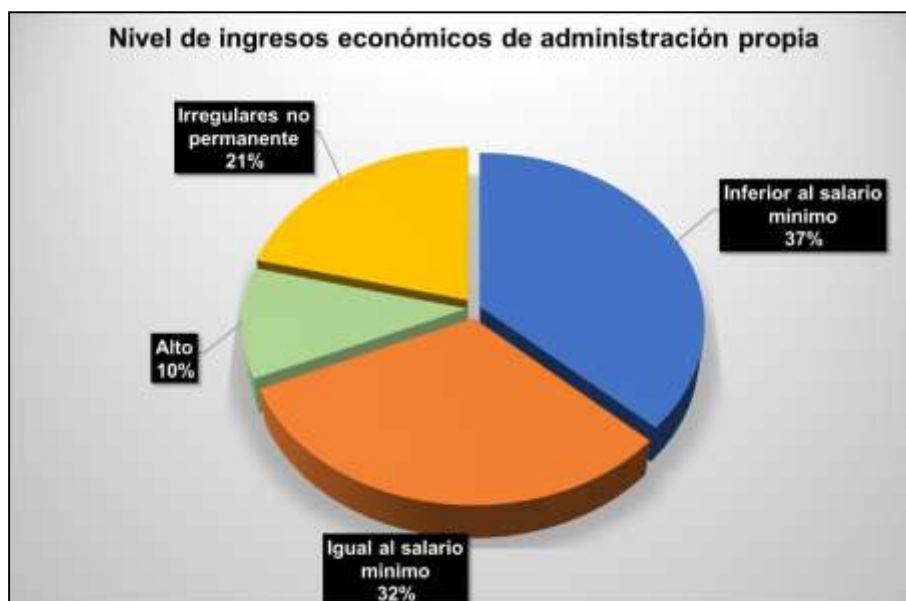
El 32% de las encuestadas se dedica a labores del hogar, mientras el 52% está incorporada al mercado laboral en diferentes ocupaciones y el 16% estudia.

Figura 18.



Fuente: Guía de entrevistas, 2021.

Figura 19.



Fuente: Guía de entrevistas, 2021.

En cuanto a los ingresos propios, el 37% declara tener recursos propios altos debido a su trabajo, es decir, mayor a 7.000 bs. En contrapartida, otro 37% señala adquirir recursos económicos inferiores al salario mínimo que es 2060 bs.

Anexo 6.2 Referentes de violencia que presentan las mujeres participes del programa

Dirigimos nuestra atención al Aquí y Ahora de nuestra interacción con nuestro paciente. Por tanto, se está prestando atención al espacio dentro del Ciclo de Contacto que se ubica entre la Sensación y el Darse Cuenta pues de alguna manera es en ese espacio donde lo que este sucediendo impactará para producir el darse cuenta.

Cuando se dice temática no se quiere indicar que la figura sea siempre un tema en el sentido de un discurso, por el contrario, cualquiera de los puntos anteriores que se identifican en la observación de lo que sucede puede convertirse en figura. Por tanto, la figura es aquel fenómeno que por su energía y lugar en el contexto de una dada sesión aparece como más pasible de ser trabajado. Por tanto, no hay mejores y peores figuras, las hay eficientes o no. Cuando aparece una figura debemos considerarla desde la perspectiva de lo que está ocurriendo aquí y ahora también con nosotros, es decir cuánta energía y disponibilidad tenemos hoy para trabajar,

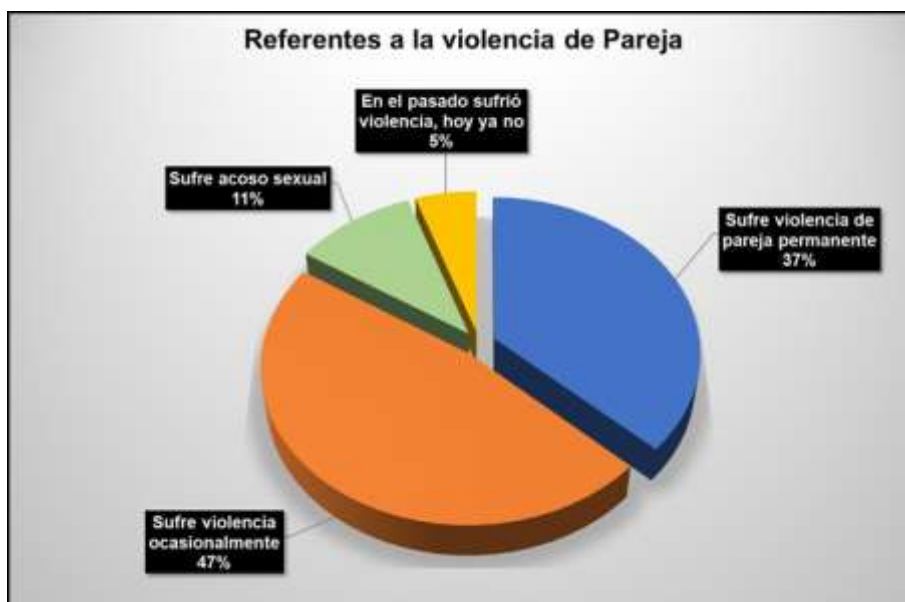
siempre es mejor obtener el máximo de lo mínimo que arriesgarnos a obtener el mínimo de lo máximo, por haber sido demasiado ambiciosos al escoger la figura.

Muchas veces se superponen varias figuras en una misma sesión y por ende tenemos que elegir, pues en realidad no es nuestro trabajo imponer una figura si no compartir libre y honestamente lo que estamos percibiendo y colocar el dilema de qué vamos a tomar hoy para ser trabajado a nuestro cliente. La figura no es algo que tengamos que perseguir sino más bien permitir que aparezca, es una actitud más receptiva que activa, más yin que yang. El espacio donde aparece la figura es el campo relacional entre cliente y terapeuta. Por tanto, es trabajo de este último generar un campo de confianza y apertura que está fielmente representado en la actitud fenomenológica que este cultiva como punto de partida para el encuentro con su paciente.

No existe la posibilidad de que no haya alguna figura para ser trabajada, pues si se diera el caso de que no encontramos nada para ser contactado, pues esta ausencia es, entonces, la figura que estábamos procurando.

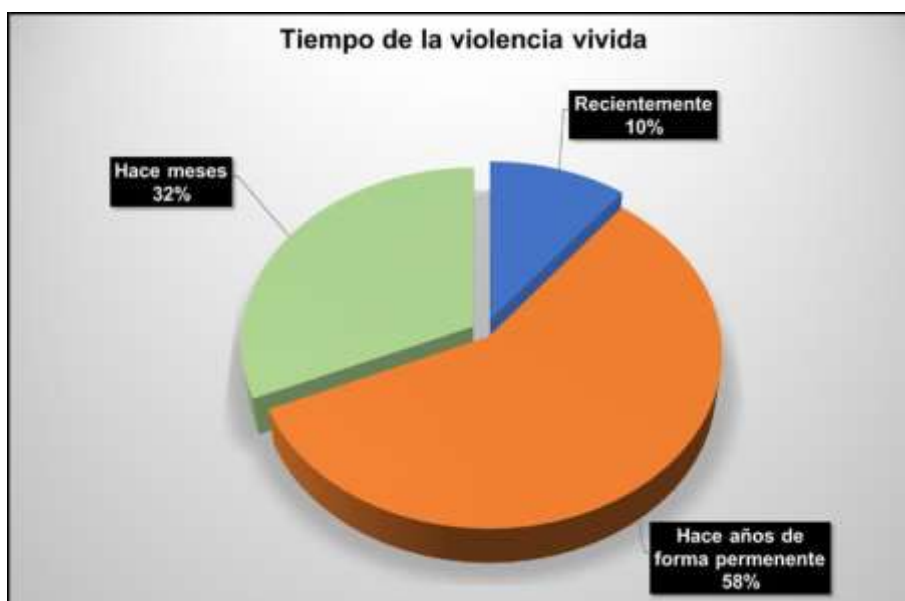
Tanto el Darse Cuenta en nosotros como en nuestro paciente. Para conocer la situación de violencia sufrida de parte de la pareja por el grupo de mujeres entrevistadas, se preguntó acerca de los referentes de violencia, de manera que el 47% afirma sufrir violencia de pareja ocasional, 37% sufre violencia de pareja permanente, 11% sufre acoso sexual de parte de su pareja y el 5% sufrió violencia de pareja, hoy ya no. En resumen, el 100% sufrió violencia y en la actualidad el 95% de parte de sus parejas, en diversos grados.

Figura 20.



Fuente: Guía de entrevistas, 2021.

Figura 21.



Fuente: Guía de entrevistas, 2021.

En cuanto al tiempo de violencia, el 58% sufre violencia hace años y de forma permanente, el 32% hace meses, el 10% recientemente.

Figura 22.

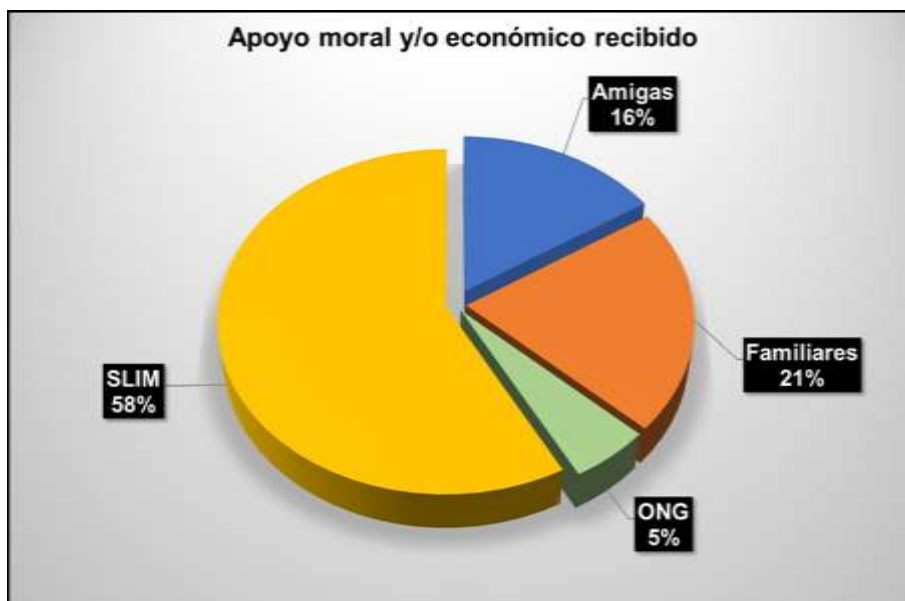


Fuente: Guía de entrevistas, 2021.

En cuanto a las formas de violencia, la ejercida en la familia y la psicológica afecta al 100% de las mujeres entrevistadas.

El 84% sufre violencia física, el 79% violencia patrimonial. 58% sufre violencia encubierta. 31% ha sufrido violencia sexual. 10% violencia contra su dignidad. 5% han sufrido violencia mediática y violencia contra los derechos reproductivos.

Figura 23.



Fuente: Guía de entrevistas, 2021.

Finalmente, el 58% de las mujeres que sufren violencia de la pareja afirma recibir apoyo moral del SLIM, apoyo moral y económico de sus amigas (16%) y familiares (21%), mientras que otro tipo de apoyo del ONG's (5%).