



**UNIVERSIDAD DEL BÍO BÍO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA DE PSICOLOGÍA**

“PROCESOS PSICOLÓGICOS: LA VIVENCIA DE UN GRUPO DE MUJERES ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA AL HABER PARTICIPADO DE UN TALLER DE DESARROLLO PERSONAL CON BASE GESTÁLTICA”.

MEMORIA PARA OPTAR AL TÍTULO DE PSICÓLOGA.

AUTOR: ESPINOZA GARCÉS, TREICY IRENE.

Profesor Guía: Pereira Salazar, Claudio Antonio.

CHILLÁN 2010

DEDICATORIA

La tesis presentada a continuación ha podido llegar a su fin gracias a muchas personas que de una u otra forma han contribuido al desarrollo de este estudio; agradecer en especial a mis padres quienes tuvieron la paciencia y las palabras de apoyo adecuadas en cada momento de desesperanza; agradecer también a aquellas mujeres que compartieron conmigo sus relatos e hicieron posible la concretización de esta investigación.

Gracias a Dios por lograr concluir este hermoso trabajo.

Gracias a todos/as los que siempre confiaron en mí y en mi desempeño.

Gracias trípode, porque a pesar de no ser una tesis grupal siempre me sentí apoyada por ustedes.

INDICE

I. INTRODUCCIÓN.....	4
II. PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA	5
II.1. Planteamiento del Problema	5
II.2. Justificación	5
II.3. Preguntas de Investigación primaria y secundarias	6
II.4. Objetivos General y específicos	6
III. MARCO REFERENCIAL	7
III.1. Antecedentes teóricos	7
III.2. Antecedentes Empíricos.....	20
III.3. Marco Epistemológico	23
Reflexividad:	24
IV. DISEÑO METODOLÓGICO	25
IV.1. Metodología/ Diseño	25
IV.2. Técnicas de Recolección de Información.....	26
IV.3. Instrumentos	26
IV.4. Población	27
IV.5. Análisis de Datos propuesto	27
IV.6. Criterios de Calidad.....	28
IV.7. Aspectos Éticos.....	29
V. PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS	30
V. 1. Malla Categorial.....	31
V.2. Resultados.....	32
VI. CONCLUSIONES.....	49
VII. REFERENCIAS	58
VIII. ANEXOS.....	66

I. INTRODUCCIÓN

En la presente investigación se desea dar a conocer la experiencia subjetiva de un grupo de mujeres estudiantes de psicología, al haber participado de un taller de desarrollo personal con base gestáltica, describiendo los procesos psicológicos vivenciados; abordando temáticas en torno a la afectividad, a los recursos personales reconocidos y a las dinámicas de relaciones interpersonales percibidas por las mismas.

La investigación se sustenta en la Terapia de la Gestalt, como teoría a fin, al ser ésta la base terapéutica del taller de desarrollo personal utilizado como detonador de los procesos psicológicos que se quieren estudiar; debido a que esta corriente psicoterapéutica consiste en permitir a otro ser humano ser lo que realmente es, siendo una terapia que se ocupa de los problemas provocados por el rechazo al aceptar nuestras responsabilidades en relación a lo que hacemos y lo que somos (Baumgardner, 2003).

A nivel metodológico, esta investigación es de carácter cualitativo, debido a que busca identificar la naturaleza profunda de las realidades dinámicas (Martínez, 2006) a través de la producción de datos descriptivos (Taylor y Bogdan, 1987) intentando llegar al cómo las personas dan sentido e interpretación a su entorno social; siendo el foco de la investigación la búsqueda de explicaciones subyacentes, percepciones, sentimientos y opiniones en su profundidad (Salamanca, 2006). Para esto se trabajó en base al paradigma de la fenomenología, ya que este permite describir experiencias vivenciadas por los sujetos y la significación que estos le dan en un momento determinado (Treviño, 2007).

Como técnica de recolección de datos se utilizaron entrevistas abiertas; debido a su carencia de estructura y a la profundidad que estas permiten (Blasco y Otero, 2008); siendo la población del estudio cuatro mujeres estudiantes de la carrera de psicología, las cuales por medio de sus relatos permitieron indagar en objetivos de la investigación planteada; lo cual trajo consigo como resultados, luego de un exhaustivo análisis; que las entrevistadas refiriesen que su participación en un taller de desarrollo personal con base gestáltica desarrollado de forma paralela a sus estudios de psicología fuese un plus en torno a sus vidas universitarias y a sus vidas personales, así como también en una ventaja pensando en su futuro desarrollo como profesionales psicólogas; para comprender y conocer el cómo vivenciaron estas sus procesos psicológicos durante dicha experiencia, es que se les invita a hacer lectura de la siguiente tesis.

II. PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA

II.1. Planteamiento del Problema

La problemática surge al pretender generar conocimiento en torno a los procesos psicológicos vivenciados por un grupo de mujeres estudiantes de psicología en torno a su participación activa de un taller de desarrollo personal con base gestáltica; buscando investigar el cómo las mujeres vivencian y utilizan ciertas herramientas o recursos personales para resolver sus asuntos pendientes con otras personas y con ellas mismas a través de sus medios (Heneeus, 2009). Partiendo de lo anterior es que se quieren conocer los procesos que estas han vivenciado siendo mujeres y estudiantes de psicología, lo cual las provee de características particulares.

El estudio se desarrolla en base a la corriente gestáltica ya que esta se caracteriza por considerar que la persona cuenta con los recursos personales suficientes y necesarios para vivir feliz; así como también facilitar procesos de descubrimiento personal al entregar las herramientas necesarias para que las personas sean capaces de explorar su vida y encontrar sus propias soluciones (Bassán, 2003).

Por lo anterior, es que se utilizará la experiencia de estas mujeres estudiantes de psicología al haber vivenciado un taller con base en la gestalt, siendo este un detonador de los procesos de que se quieren estudiar.

II.2. Justificación

La terapia gestalt, es un enfoque relativamente nuevo en la historia de la psicoterapia, por lo que requiere una gran cantidad de investigaciones que permitan una comprobación científica a los postulados teórico-prácticos que sustentan sus bases (Castanedo, 2003), la poca existencia de estudios cualitativos en torno a experiencias subjetivas de estudiantes de psicología que engloben procesos afectivos e interpersonales de la población femenina, hacen que esta investigación sea de real importancia para el cuerpo científico y psicológico; ya que se enfatiza en dar a conocer fenomenológicamente dichas experiencias en torno a la corriente gestáltica (Heneeus, 2009). Por lo que la base de este estudio es poder investigar un grupo de mujeres estudiantes de psicología en relación a sus vivencias, al haber participado activamente un taller de desarrollo personal con esta base teórica.

Su importancia recae en la necesidad de estudiar en estas mujeres sus herramientas y los recursos personales que son capaces de reconocer en si, los cuales les permiten experimentar y catalizar experiencias; facilitando así su percepción de lo que existe en el momento (Baumgardner, 2003), otorgándosele así a la comunidad científica y en general, ciertos aspectos psicológicos no explorados anteriormente en el área de la corriente

gestáltica y el desarrollo personal, siendo de gran utilidad en forma particular para las personas aproximadas al trabajo con mujeres y con estudiantes de psicología, así como también a las personas próximas a la terapia gestalt.

II.3. Preguntas de Investigación primaria y secundarias

Pregunta Primaria:

¿Cómo vivencia sus procesos psicológicos un grupo de mujeres estudiantes de psicología al haber participado de un taller de desarrollo personal con base gestáltica?

Preguntas secundarias:

I. ¿Cómo son percibidos los procesos afectivos por un grupo de mujeres estudiantes de psicología al haber participado de un taller de desarrollo personal con base gestáltica?

II. ¿Cuáles son los recursos personales que ha logrado reconocer un grupo de mujeres estudiantes de psicología al haber participado de un taller de desarrollo personal con base gestáltica?

III. ¿Cómo son las dinámicas de relaciones interpersonales que ha logrado percibir un grupo de mujeres estudiantes de psicología al haber participado un taller de desarrollo personal con base gestáltica?

II.4. Objetivos General y específicos

Objetivo General:

Conocer los procesos psicológicos que vivencia un grupo de mujeres estudiantes de psicología al haber participado de un taller de desarrollo personal con base gestáltica.

Objetivos Específicos:

I. Conocer el proceso afectivo percibido por un grupo de mujeres estudiantes de psicología al haber participado de un taller de desarrollo personal con base gestáltica.

II. Conocer los recursos personales que ha logrado reconocer un grupo de mujeres estudiantes de psicología al haber participado de un taller de desarrollo personal con base gestáltica.

III. Reconstruir las dinámicas de relaciones interpersonales que ha logrado percibir un grupo de mujeres estudiantes de psicología al haber participado de un taller de desarrollo personal con base gestáltica.

III. MARCO REFERENCIAL

III.1. Antecedentes teóricos

La terapia gestalt es de orientación humanista; la cual está construida para permitir el estudio de la frontera- contacto de un campo el cual se constituye por un organismo y su entorno, siendo una teoría vivencial enfocada en la experiencia (Robine, 2005); la cual señala como actitudes básicas para una relación de ayuda psicológica la empatía y la aceptación incondicional (Rogers, 1980), caracterizándose la corriente gestáltica por considerar que la persona cuenta con los recursos personales suficientes y necesarios para vivir feliz, por lo que desde esta perspectiva, el terapeuta es quien acompaña a la persona en el proceso de descubrimiento personal, entregándole las herramientas para explorar su vida y encontrar sus propias soluciones (Bassán, 2003). Basada en un modelo de psicoterapia que percibe los conflictos y la conducta social inadecuada como señales dolorosas creadas por la no integración de polaridades; este conflicto puede ser de naturaleza interna al individuo o puede manifestarse en las relaciones interpersonales entre personas (González, 1999). Independientemente de la naturaleza del conflicto, el tratamiento frente a esto consiste en la confrontación entre los elementos incongruentes o bipolares de la personalidad o de la relación interpersonal; para esto el principal objetivo de la terapia es encontrar el libre funcionamiento (Latner, 1994), el cual trata de que la naturaleza actúe por sí misma, que fluya según las exigencias del momento. Lo natural es aquello que se presenta espontáneamente (Latner, 1994) lo cual puede ayudar al individuo a darse a sí mismo el apoyo que necesita para superar sus conflictos logrando una vivencia integral de sus difusiones orgánicas y mentales (Castanedo, 1993). La tarea del terapeuta es contribuir al cierre de las gestalts que quedaron incompletas ayudando así a terminar con las situaciones inconclusas, volviendo al fondo lo que nunca debió salir de ahí ya que no nutre el aquí y el ahora (Zwilliger, 1986). Una gestalt es una configuración, una forma particular en que se organizan las partes individuales que la constituyen, siendo la premisa básica de la psicología de la gestalt que la naturaleza humana se organiza en totalidades siendo vivenciada de esta manera por el individuo, pudiendo ser comprendida únicamente en función de las totalidades que la componen (Perls, 1976).

El propósito de la psicoterapia es restaurar las partes perdidas de la personalidad humana y recuperar así la experiencia y funcionamientos rechazados de esta, en base a la recuperación de sensaciones y conductas desechadas, hasta que el individuo obre de forma auténtica, incrementando así el potencial humano a través de un proceso de

integración, el cual permite que la persona descubra, siendo este el centro del proceso de crecimiento y esencia de la psicoterapia; como parte de este también se encuentra el asumir la responsabilidad del sí mismo, siendo los primeros pasos para esto el descubrir y aceptar que detrás del malestar o desamparo se encuentra la propia voluntad, por muy inaceptable que esta sea, permitiéndole así al individuo el darse cuenta del mundo existente en el aquí y en el ahora que le rodea (Baumgardner, 2003; Castanedo, 2003; Perls en Stevens, 1978).

Debido a que la teoría a la base de esta tesis es el enfoque gestáltico es que se incluirá en este apartado sus principales características, las cuales servirán como sustento teórico a la hora de plantear las conclusiones del presente estudio. La terapia de la gestalt se basa en la naturaleza, por lo que sus principios básicos se han fundamentado en un funcionamiento libre del cuerpo, de la conducta sana y espontánea. Los organismos tienen necesidades específicas que deben ser atendidas para mantener su sobrevivencia, en la terapia gestalt este principio general se denomina autorregulación del organismo, donde el organismo lucha por mantener un equilibrio que de forma continua es alterado por sus propias necesidades y recuperado por la satisfacción o eliminación de las mismas; el enfoque aquí presentado cuenta con premisas de las cuales muchas se tornan novedosas en base a su modo de uso y organización; la premisa básica de esta corriente es la Autorregulación orgánica, que es una capacidad innata de todo organismo de lograr, perder y volver a lograr el equilibrio biológico (Perls en Latner, 1994), también llamada homeostasis, la cual según Perls (1976) es el proceso por el cual el organismo mantiene su equilibrio, por lo tanto su salud, siendo esta la coordinación de lo que se es en equilibrio, concepto inseparable de la noción de Autorregulación orgánica (Naranjo, 1990) la cual no asegura la salud propiamente tal, pero si asegura que el organismo haga lo que pueda con los medios y recursos con los que dispone; por lo que la homeostasis es el proceso mediante el cual el individuo satisface sus necesidades, implicando esto un contacto del organismo con el medio y una interacción con su ambiente a través de la identificación de necesidades que se convierten en figura, en primer plano, haciendo retroceder a las demás al fondo; estando en primer plano aquella necesidad que busca ser satisfecha prioritariamente.

En terapia gestalt, a la unidad de organismo y medio, sin ser estos diferenciados entre sí, se le llama fondo o campo, donde el foco sobresaliente de la atención es llamado figura o gestalt; al proceso de formar focos de atención se le denomina formación de figura o formación de gestalt, por lo que al proceso de satisfacción y desaparición de las necesidades y de sus gestalts concomitantes se le llama cierre y/o destrucción de la figura o gestalt (Latner, 1994); para lograr que el individuo satisfaga sus necesidades tiene que ser capaz de sentir lo que necesita, sabiendo como manejarse a sí mismo y a su ambiente, lo cual ocurre a través del ciclo de la experiencia, una secuencia orgánica de la que se puede hacer conciente en cada momento de su experiencia, asociándosele a la noción de *darse cuenta* (*awareness*); una experiencia subjetiva, que siempre tiene un

contenido, puesto que el individuo siempre se está dando cuenta de algo, la cual implica una percepción relajada en lugar de una percepción tensa, que lleva acabo la persona en su totalidad. Cuando el *awareness* es pleno este puede permitir que el organismo se haga cargo sin interferir, sin interrupciones, fiándose así en la sabiduría de su propio organismo, ya que cuando más óptimo es su funcionamiento más satisfactoria es la experiencia, permitiéndole así al individuo el darse cuenta de los acontecimientos que se dan en la frontera- contacto, lugar de la experiencia en donde se produce el intercambio con el medio; durante este ciclo de la experiencia el paso de una fase a otra contempla diferentes momentos, los cuales se inician cuando el organismo se encuentra en retirada, estando totalmente en reposo, donde nada es verdaderamente figura, pasándose el individuo de una figura de interés a otra; luego de esto surge la sensación, que vendría siendo algo difuso que el sujeto no lograría definir, como por ejemplo sonidos en su estómago o una cierta intranquilidad; la movilización de la energía ocurre una vez que el individuo se conecta correctamente con su sensación, fase seguida por una movilización natural que le permite seguir el estado de equilibrio que busca lograr, analizando las diversas posibilidades de acción presentes en el entorno; la acción, siempre y cuando se produzca de forma exacta, conllevará al contacto con el objeto ambiental que permitirá restaurar el equilibrio del organismo, lo cual es necesario para satisfacer la necesidad; al vivenciar el contacto se encuentra el equilibrio, el cual permite una relación efectiva con el entorno y/o el objeto sobre el que era necesario actuar para satisfacer la necesidad identificada. Una vez satisfecha la necesidad las sensaciones desaparecen, la atención disminuye ante la acción y el contacto, volviéndose el organismo disponible nuevamente para otro acontecimiento, completándose así el ciclo de la experiencia¹ (Delisle, 1997; Latner, 1999; Perls, 1976; Robine, 2005).

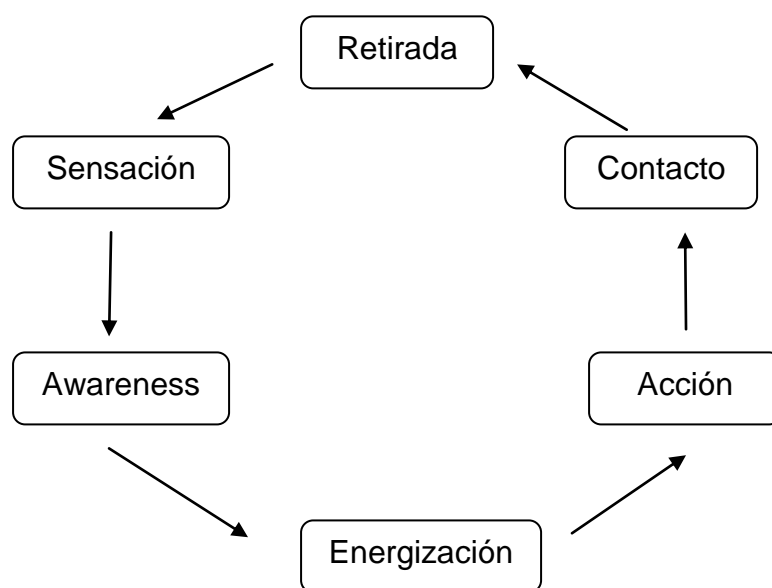


Figura 1: Ciclo de la experiencia orgánica.

¹ Ver Figura 1.

Lo abordado anteriormente describe el curso de la experiencia sin interrupciones, lo cual se presenta de forma natural y saludable, brotando espontáneamente del sí mismo en integración. Esta integración es un requisito previo para el funcionamiento satisfactorio del desarrollo figura- fondo, puesto que el individuo para crear gestalts que satisfagan sus necesidades tiene que ser capaz de elegir entre todas sus posibilidades de acción, para lo cual necesita tener una conducta integrada en base a la autenticidad y a la sinceridad, teniendo así la capacidad de formar gestalts libremente y de forma apropiada, lo cual se traduce en que su experiencia de vivir tendrá profundidad y características saludables al estar en conexión consigo mismo y con la realidad, manteniéndose así en contacto pleno con lo que es importante para sí, sabiendo lo que necesita y aceptando lo que es, ya que sus necesidades están en su existencia en el aquí y el ahora, lo cual implica también saber lo que no es. Al distinguir lo que se es, de lo que no, el individuo se identifica con su yo en formación separándose de lo que orgánicamente no es suyo, orientándose así hacia la salud; lo cual manifiesta Fritz Perls a través de su llamada "Oración Gestalt".

Yo soy yo y tú eres tú
No estoy en este mundo para hacer lo que esperas de mí
Ni tú estás en este mundo para hacer lo que yo espero de ti
Yo hago lo mío, y tú lo tuyo
Si por casualidad coincidimos
Será maravilloso
Si no, ¡Qué remedio!

En términos gestálticos, ningún individuo es autosuficiente, ya que sólo puede existir en un campo ambiental, por lo que inevitablemente en todo momento forma parte de algún campo, siendo su comportamiento función del campo total que lo incluye tanto a él como a su ambiente. El ambiente no crea al individuo, como tampoco el ambiente es creado por este, cada uno es lo que es, cada cual tiene un carácter particular en torno a la relación que establece consigo mismo, con un otro y con el todo (Perls, 1976); desde este enfoque el ambiente y organismo se encuentran en una relación de reciprocidad, puesto que para satisfacer sus necesidades, el organismo tiene que encontrar los suplementos necesarios para su sobrevivencia en el ambiente a través del sistema de orientación que descubre lo que es requerido, siendo todos los organismos vivos capaces de percibir cuáles son los objetos externos que suplirán sus necesidades. Si ocurriese alguna perturbación en el proceso homeostático, el individuo se vuelve incapaz de percibir sus necesidades prioritarias o de accionar ante ellas para lograr satisfacerlas, por lo que se comportará de manera desorganizada y poco efectiva, intentando hacer demasiadas cosas a la vez; esta incapacidad de concentrarse es una característica de la persona neurótica, puesto que al existir más de dos objetos que exigen atención, o el objeto se presenta difuso, el individuo se torna confundido, encontrándose ante la presencia de un

conflicto, que al presentarse de forma permanente y sin una solución aparente es considerado como un conflicto neurótico.

La persona neurótica ha perdido, o quizá nunca ha logrado organizar su comportamiento de acuerdo a la jerarquía de sus necesidades, existiendo una interrupción entre el límite de sí mismo y el ambiente, volviéndose un límite difuso o impermeable, produciéndose una alteración en el límite de contacto así como también en el darse cuenta, por ende también en el proceso de autorregulación, siendo el sujeto incapaz de distinguir adecuadamente entre sí mismo y el ambiente, caracterizándose por manejar el ambiente mediante roles, gastando su energía en manipular al mundo en vez de utilizarla en su propio desarrollo, lo cual es muestra de su inmadurez remanente.

Según Perls (1976) los disturbios del límite de contacto operan primordialmente a través de cuatro mecanismos, los que a su vez también tienen un efecto adaptativo sobre la autorregulación de forma saludable, siendo estos la introyección, la proyección, la confluencia y la retroflexión, descritos a continuación:

- **Introyección:** Se trata de un modo de adaptación o resistencia según el cual lo que forma parte del entorno se experimenta como forma del sí mismo. Siendo un opuesto a la asimilación², ya que cuando alguien asimila un elemento del entorno lo descompone, tomando sólo lo que lo nutre, rechazando lo que le parece tóxico. La persona que introyecta traga todo, adoptando actitudes, modos de actuar, de sentir y evaluar sin darse cuenta, por lo que muchos de estos se convierten en cuerpos extraños agregados a la personalidad.
- **Proyección:** Consiste en hacer como si lo que formara parte del sí mismo perteneciera al entorno. Es la tendencia de hacer responsable al ambiente de lo que se origina en el sí mismo, por lo que el proyector en lugar de ser partícipe activo de su propia vida se convierte en un objeto pasivo, víctima de las circunstancias; trasladando el límite entre su sí mismo y el resto del mundo demasiado a su favor haciendo posible su renuncia a aquellos aspectos de su personalidad que encuentra ofensivos o poco atractivos. La proyección adaptativa está hecha con *awareness*, por lo que se torna provisional pudiendo cambiar con el contacto del objeto sobre el que actúa.
- **Confluencia:** Se habla de confluencia cuando el individuo no siente ningún límite entre sí mismo y el ambiente que le rodea, existiendo un desdibujamiento entre la frontera- contacto. La persona en la cual la confluencia es un estado patológico no puede decir que es de ella, ni que es de los demás puesto que no sabe donde comienza ella misma ni donde comienzan los otros, no pudiendo hacer un buen

² Perls reservaba el termino introyección para la cara patológica del proceso y para referirse al proceso sano hablaba de asimilación (Robine, 2005).

contacto con ellos, ni consigo misma; por lo que tampoco puede retirarse. A diferencia de la confluencia sana que es potencialmente propensa al contacto.

- **Retroflexión:** Mecanismo que significa literalmente “volverse atrás intensamente en contra”. Cuando alguien retroflecta una conducta, se trata así mismo como originariamente quería tratar a otras personas u objetos, dejando de dirigir sus energías hacia el exterior en un intento de manipular, sino que reorienta su actitud hacia el interior sustituyéndose así mismo por el ambiente, convirtiéndose en su peor enemigo (Delisle, 1997; Perls, 1976; Robine, 1999).

En palabras de Perls (1976) y a modo de resumen, “El introyector hace lo que los demás quieren que haga, el proyector le hace a los demás lo que él acusa a los demás de hacerle a él, el hombre en confluencia patológica no sabe quién le está haciendo qué cosa a quién, y el retroreflector se hace a sí mismo lo que le gustaría hacer a otros” (p. 50).

Es por lo anterior que la terapia gestalt busca la maduración de la persona, quitando los bloqueos que le impidan pararse sobre sus propios pies, ayudando al individuo a que haga una transición desde el apoyo ambiental hacia el autoapoyo, descubriendo en sí mismo que toda la energía que gasta en manipulación (modos de movilizar y usar al ambiente para que haga el trabajo que a él le corresponde), puede ser utilizada en su propia actualización hasta el punto que se haga lo suficientemente fuerte como para sustentar su propio crecimiento, aprendiendo a identificar donde están sus vacíos, y cuales son los síntomas de estos; lo cual se va logrando a medida que la persona consigue un equilibrio adecuado entre apoyo y frustración, capacitándose para la independencia y la utilización de su potencial innato (Delisle, 1997; Perls, 1974 y 1976; Stevens, 1978).

Investigaciones sobre el enfrentamiento y apoyo social en mujeres con VIH, describen que la psicoterapia gestalt en su modalidad de grupo propone un contexto para el trabajo en una dimensión relacional que promueve el mejoramiento del apoyo social y de las estrategias de enfrentamiento a la enfermedad; proporcionándole a la individuo oportunidades de retroalimentación y validación de las experiencias propias así como experiencias de aceptación y cuidado por parte de otros (Perls, Hefferline y Goodman, 1951; Robine, 2005). Esta investigación consistió en evaluar el efecto de la intervención psicoterapéutica gestalt sobre los factores psicosociales nombrados anteriormente (estrategias de enfrentamiento y apoyo social) para conocer el cambio que se da a partir de la intervención clínica en mujeres seropositivas al VIH (Ibarra, 2000).

Otra investigación como es la realizada en el estudio del duelo en aborto adolescente, utiliza técnicas gestálticas entre otras; debido a que el método de silla vacía permite expresar los sentimientos escondidos, y movilizar las fuentes y capacidades de la personas con estas características, lo cual trajo como resultados que estas mujeres continuaran con su desarrollo vital en nuevas direcciones, además de promover en ellas

factores curativos a nivel grupal, asimilando de una forma más saludable su duelo (Ibarra, 2004). Otros estudios intentan dar orientación a como mejorar el modelo de apadrinamiento en alcohólicos anónimos, basándose en técnicas humanistas; apoyándose en la psicoterapia gestáltica por ser útil para los alcohólicos que asuman la responsabilidad de apadrinar a un compañero de reciente ingreso; aportando herramientas al modelo de apadrinamiento, tales herramientas son principalmente que el paciente sustituya el apoyo obtenido del exterior por el apoyo que él mismo puede generarse con bases en su autoconocimiento y propia responsabilidad (Cambron, 2007). Resultados de estos estudios nos indican que la psicoterapia gestalt es una propuesta efectiva a la hora de trabajar en relación al proceso afectivo y a los recursos personales de las personas que enfrentan situaciones complejas como las nombradas anteriormente.

Hablando estrictamente de la mujer en psicoterapia, a nivel social se ha asociado su problemática psicológica a un origen psicosomático o nervioso; describiéndosele como una persona débil, sugestionable, desequilibrada y muchas veces hasta irracional (Wilkinson y Kitzinger, 1994), conjunto de características que posiblemente la vuelven incapaz de hacer frente al estrés y conflictivas ambientales, lo cual muchas veces a llevado a descalificar y estereotipar la imagen de la mujer por parte de interpretaciones científicas completamente erróneas (Sebastián, 2001); mientras que al hombre se le considera independiente, asertivo, dominante y competente.

Según la terapia gestáltica las afirmaciones anteriores sólo describirían que hombres y mujeres no han logrado hacer una integración adecuada de los polos femenino y masculino, al establecerse entre ambos una diferenciación que los libera de su característica natural de organismo; esta separación entre ambos estaría arraigada a sus personalidades a través del proceso de introyección, como parte de una creencia socializada la cual se ha presentado de forma limitante, puesto que es la sociedad que enseña a edad muy temprana durante la infancia dos tipos de actitudes completamente diferentes y aparentemente opuestas, como por ejemplo el ser mujer, que trae consigo ciertas características, muchas veces implícitas, las cuales son introyectadas por los individuos a muy corta edad donde estos recalcan que la mujer debe ser femenina, vestir de rosa, ser delicada etc.; lo cual también sucede con el hombre, el cual aprende a través de los mismos introyectos a ser macho, rudo, y a jugar con camiones; no pudiendo así desarrollar sus propias personalidades (Perls, 1976). Es por lo anterior que en esta investigación se ha decidido trabajar con ellas, debido al significado implícito que trae consigo el ser mujer y el sentimiento de sumisión que implica (Soriano, 2000), puesto que estas tienen una forma de hacer y ver las cosas, de sentir y de pensar diferente a la de los hombres, en base a lo introyectos adquiridos, teniendo interrogantes acerca del propio cuerpo, de la sexualidad, de las dificultades en torno a la relación con los hijos y a los obstáculos frente a la inserción laboral (Tubert, 2009) etc. La psicoterapia en mujeres según Tubert (2009) ha permitido romper el aislamiento en el que vivía la mujer dueña de casa, permitiéndole descubrir que sus temores y angustias son compartidas por el resto

del grupo, liberándose así de aspectos que se creían singulares, teniendo como fin último fortalecer sus procesos de autodeterminación que les facilitan establecer relaciones en un marco de respeto, valoración y equidad (Rodríguez, 2004). Autores refieren que el aprovechamiento de los potenciales femeninos sólo será posible si se crean las condiciones organizacionales y sociales óptimas para que las mujeres accedan en igualdad de condiciones a nuevas situaciones, donde el poder sea compartido por la diversidad humana (Sarrió, Ramos y Candela, 2004); de aquí la importancia de que las mujeres aprendan el proceso de asimilación planteado anteriormente, y busquen un empoderamiento (Ferrer, 2004) que les permita a quienes han vivido creyendo que son débiles, sugestionables y delicadas, un desarrollo integro basado en el proceso de autorregulación y la integración de polaridades de forma saludable.

A partir de la mediana edad, las mujeres se centran más en actividades fuera de el hogar, ya sea uniéndose a grupos comunitarios o vinculándose con mujeres más jóvenes o participando con más energía en sus pasatiempos, debido a la liberación de las obligaciones familiares, puesto que son los hombres quienes en esta etapa se ocupan más en temas personales y domésticos. Este entrecruzamiento de roles, sugiere que los hombres y mujeres a medida que se hacen mayores, presenten conductas de género cruzadas; volviéndose así las mujeres más independientes mientras que los hombres se vuelven más nutrientes (Gutmann, 1987; Neugarten, 1968). Hoy en día un número importante de mujeres adultas, especialmente jóvenes que trabajan, se encuentran en la disyuntiva de que es lo que debe primar en su vida, si la entrega hacia su pareja y su familia o a luchar por tener un currículo profesional y disfrutar de la vida personal a nivel social y cultural; estos se han convertido en los principales ejes organizadores de la vida, siendo muy frecuente que las mujeres tengan que hacerse cargo de ambas: de la mujer clásica y la moderna, con la dificultad y contradicciones que esto conlleva (López, 2004).

Las vivencias, son interpretadas la mayoría de las veces de manera ajena, olvidándose estas del cuerpo e incluso de los derechos que los individuos tienen sobre el mismo, dejando de lado el contacto con este, puesto que es observado de manera externa, por lo que el individuo no puede diferenciar sus necesidades que hacen figura con las que se encuentran en el fondo, interrumpiéndose así el proceso de contactarse de forma plena con el ambiente. Es por esto que “el mayor trabajo y atención del terapeuta gestáltico, es hacer que la persona se dé cuenta de sus propias sensaciones corporales” (Schnacke, 1993, p. 51) volviéndose así el individuo hacia la experiencia, logrando un funcionamiento de la frontera entre el organismo y el entorno (Robine, 2005); por lo que en método fenomenológico se ve un camino para recuperar la experiencia original de la persona, permitiéndole así su liberación frente a los introyectos inculcados por la pseudo educación recibida (Godina, 2001; Perls, 1976), puesto que la gestalt necesita de un modelo que le permita conocer la trayectoria de las sensaciones entre el organismo y el ambiente, es que opta por la fenomenología, a través de la cual logra la comprensión basada en lo obvio o lo que es revelado por la situación, más que en una interpretación del

observador, permitiendo así el darse cuenta vivencial, percibiendo lo que está presente. La fenomenología de la terapia gestáltica es experimental y utiliza la vivencia para explicar las diversas situaciones de la experiencia (Yontef, 1997).

En la corriente gestalt lo normal no es vivir como lo hace la mayoría de los individuos, de una forma muchas veces desequilibrada donde nunca se llega a la satisfacción buscada, viviendo en un continuo nivel de frustración, de miedo y añoranza; sino que lo normal sería vivir de una forma sana e integrada, gozando de las propias reflexiones, euforias y alegrías. En la psicoterapia se observan momentos similares; donde estos procesos vivenciados permiten la coordinación del yo, la reintegración de estructuras y el madurar con nuevas formas de conducta, buscando la integración como un requisito previo para el funcionamiento satisfactorio del desarrollo. He aquí la importancia de estudiar los procesos psicológicos vivenciados por un grupo de mujeres al intentar resolver sus propias necesidades dentro del ambiente, debido a que la propia satisfacción vendrá del grado de compromiso que se tenga con estos procesos dinámicos, los cuales podrían alterar su polarización y unificación, permitiendo así que la persona experimente su existencia en plenitud (Latner, 1994). Proceso, entonces, será definido por Latner (1994) como un sentido de cambio y de libre funcionamiento donde cada cual es responsable de sí; por lo que el objetivo general de la presente tesis será conocer los procesos psicológicos que vivencia un grupo de mujeres al haber participado de un taller de desarrollo personal con base gestáltica; siendo estos un conjunto de actividades sensoriales, perceptivas, emocionales y motivacionales comprendidas en la forma particular de vida de cada ser humano (Gutiérrez, Pérez, García y Gómez, 2005; Mishara y Riedel, 2000). Los objetivos específicos de investigación en esta tesis, se enmarcan en el estudio de subcategorías derivadas de los objetivos específicos de la pregunta primaria, siendo estos; los procesos afectivos percibidos, los recursos personales reconocidos y las dinámicas de relaciones interpersonales vivenciada.

III.1.1. Procesos Afectivos

Los procesos afectivos son un conjunto de relaciones innatas o adquiridas que unen al ser vivo con su medio, siendo un estado subjetivo, personal e interior, en donde el sujeto es el protagonista de su propia experiencia; a su vez es una vivencia individual y experimental del sí mismo, el cual se manifiesta a través del estado de ánimo en relación a las emociones y sentimientos que la persona presenta (Álvarez, 2002). Las emociones son manifestaciones corporales producidas por estímulos interiores o exteriores, las cuales suelen aparecer de forma súbita, sin que se les espere, por lo que su manifestación ocurre a través de lo corporal, especialmente en el rostro, existiendo consecuencias con su aparición; tal como es la exaltación, la inhibición y consecuencias orgánicas donde se pone de manifiesto la disminución o aumento de ciertas funciones orgánicas (Álvarez,

2002); siendo una experiencia afectiva en cierta medida agradable o desagradable, que implica una cualidad fenomenológica característica comprometiendo tres sistemas de respuesta: Cognitivo-subjetivo, conductual-expresivo y fisiológico-adaptativo (Chóliz, 2005); por lo que una buena definición de emoción debiera referirse a las principales funciones de estas, como es su importancia en la adaptación corporal, en la comunicación social, en la experiencia subjetiva, en el ajuste personal de quien la vivencia y su indispensable papel en el proceso de autorregulación orgánica a través de la calidad del contacto establecido y el darse cuenta logrado, (Chóliz, 2005; Perls, 1976; Ramos, Piqueras, Martínez, y cols., 2009) siendo esta la capacidad que tiene el individuo para percibir lo que sucede en el mundo que lo rodea, en esta experiencia se pueden distinguir tres tipos de darse cuenta, denominadas “áreas del darse cuenta” o “zonas de contacto”:

- a) **El darse cuenta del mundo exterior:** Esto es, contacto sensorial actual, que permite que el organismo se ponga en contacto con objetos y acontecimientos del mundo que lo rodea en el presente.
- b) **El darse cuenta del mundo interior:** Esto es, contacto sensorial con eventos internos en el presente, son todas aquellas sensaciones y sentimientos que ocurren dentro del organismo, permitiéndole a este ponerse en contacto consigo mismo.
- c) **El darse cuenta de la fantasía:** Incluye toda actividad mental que abarca más allá de lo que transcurre en el presente, permitiéndole al organismo ponerse en contacto con sus fantasías y pensamientos (Bassan, 2003; Stevens, 1976).

Desde la perspectiva de la inteligencia emocional, las emociones se encuentran en el centro de las aptitudes para vivir (Goleman, 2002), siendo en esencia impulsos movilizan al individuo a actuar, por lo que toda emoción implícitamente conduce a la acción; teniendo estas emociones una mente propia cuyas conclusiones o ideas pueden ser completamente distintas a la mente racional, asumiéndose que la emocionalidad constituye a su vez un asunto mediado por la inteligencia, el cual según Salovey y Mayer (1990) abarca cinco competencias: el conocimiento de las propias emociones, la capacidad de controlar las emociones lo cual se facilita al tener conciencia de uno mismo, la capacidad de motivarse a uno mismo, el reconocimiento de las emociones ajenas y el control de las relaciones; no todas las personas manifiestan el mismo grado de dominio en estas capacidades o habilidades, siendo mucho más aptos en algunas y menos en otras (Goleman, 2002), lo descrito anteriormente según la terapia gestáltica se lograría a través del proceso de maduración, el cual es definido por Perls (1978) como la transición del apoyo ambiental al autoapoyo, lo cual ocurre a través de la disminución del apoyo ambiental y el aumento de su tolerancia a la frustración, desmoronándose su falso afán de representar roles adultos e infantiles por medio de la manipulación.

Dentro de los estudios entorno a las emociones, no existe un consenso en relación a que vendría siendo esta, algunos autores dicen que es una respuesta a eventos, como se explicaba anteriormente (Álvarez; 2002); otros enfatizan en su aspecto subjetivo y personal, vistas también como una energía vital que une los acontecimientos internos con los externos dentro de la experiencia humana, caracterizándoseles por tener un componente sensorial que podría ser lo visto, lo oído, lo saboreado etc. por lo que al hablar de emociones, estos se refieren a experiencias diversas o vivencias muy diferentes; uniendo a esto las sensaciones y/o también sentimientos que son los que indicarían la presencia de una emoción vivenciada en el cuerpo, en el interior subjetivo de éste (Casassus, 2007); siendo esta definición muy parecida al desempeño que estas cumplen en el ciclo de la experiencia, en base a lo que Perls (1974) denominó contacto, al extender la frontera entre el organismo y ambiente, aquí estas son primordiales a la hora de que el organismo perciba una necesidad que lo haga accionar y contactarse con el objeto del medio que suplirá su necesidad, esto se produce a través de las sensaciones, y el conjunto de emociones que se puedan experimentar (Delisle, 1997).

Según Rojas (1993) los sentimientos son la experiencia más destacable al interior de la vida afectiva, siendo estos un estado “subjetivo difuso que tiene siempre una tonalidad positiva o negativa” (p.12); subjetivo en cuanto a que la experiencia básica reside en el yo y difuso porque su percepción no es muy clara ni específica (Delisle, 1997; Peiró y Gregory, 2006), pudiendo decir que son estables pero que no surgen bruscamente, de escasa manifestación corporal y de origen poco claro (Álvarez, 2002).

Haciendo una revisión, las emociones desde la perspectiva cognitiva son experimentadas de forma continua, variando a lo largo del día en torno a lo que le ocurre al individuo en función de los estímulos que percibe, no siendo siempre concientes de estas ni sabiendo diferenciarlas (Ramos, Piqueras, Martínez, y cols., 2009). Wukmir (1967) plantea que las emociones desde esta perspectiva son respuestas inmediatas que informan lo agradable o desagradable que es una situación, por lo que si la situación favorece a la supervivencia, la emoción será positiva, de no ser así se experimentaría una emoción negativa como es la tristeza y/o el miedo etc. Según lo anterior el organismo constaría de una brújula que iría buscando situaciones post supervivencia y alejándose de aquellas que no lo son, aclarando que son cognitivas ya que implican una apreciación de la realidad y permiten que el organismo actúe de acuerdo a las consecuencias que esto produce (Herrera, 2000; Wukmir, 1967); lo que en terapia gestalt podría traducirse en una interrupción, puesto que al atribuirle un componente positivo o negativo a las emociones y/o sensaciones el individuo estaría en presencia de una escisión, no así de una integración, que es lo que realmente se busca lograr en esta terapia.

Varela (2000) en sus trabajos sobre los fenómenos de conocimiento establece ciertas relaciones entre las emociones y la cognición, distinguiendo cuatro niveles de afecto; donde el primer nivel serían los sentimientos, siendo estos la percepción de un acontecimiento corporal interno; en un segundo nivel se encontrarían las emociones, las

cuales son el estar conciente del tono emocional en el presente, correspondiente a la mente externa; en el tercer nivel están los afectos, una disposición propia de una secuencia coherente de acciones más largas y en el último nivel se encontrarían los estados de ánimo que serían el nivel de conciencia más interno expresado en una descripción de tiempo más extensa. La importancia de lo anterior es que los afectos intervienen en nuestra capacidad de actuar, ya que algunos afectos estimulan la potencia del accionar, mientras que otros la disminuyen; favoreciéndola o reprimiéndola (Casassus, 2007), lo cual dicho en términos gestálticos dependerá si la sensación se hace conciente o se interrumpa este proceso a través de la calidad del contacto que se esté llevando a cabo, existiendo dos posibilidades; que se complete el ciclo de la experiencia, cerrándose la gestalt, o el individuo al no saber que hacer con sus sensaciones, por no poder identificarlas, se neurotice .

Según la terapia gestalt, el ser emocional, capacita al individuo a la hora de desenvolverse en la vida, invitando a las personas a hacerse cargo; haciéndose responsable de lo que se está sintiendo y haciendo, evitando o deseando; siendo un principio para el crecimiento y la maduración personal³, lo cual implica también hacerse responsable del sí mismo y de la propia vida, deshaciéndose a su vez de la responsabilidad por cualquier otra persona (Casso, 2003); en este proceso de autodescubrimiento es donde la persona acepta la responsabilidad de su propia conducta alcanzando así su propio sostén; siendo este uno de los principales propósitos de la gestalt (Baumgardner, 2003). Como resultado de un proceso vivencial, la práctica de la gestalt se apoya en los cambios facilitados por un darse cuenta o por la toma de conciencia (*awareness*), definiéndose esta como la capacidad que tiene todo ser humano de percibir lo que sucede dentro de sí mismo; una forma de vivencia donde se está en contacto pleno con la experiencia real, tomando conciencia de sí mismo, de sus propias actitudes y del tipo de relaciones mantiene con otros; donde la interrupción de este continuo impide el crecimiento y la maduración emocional, por ende también impide el éxito en la terapia (Armas, 2004; Martín, 2007; Vásquez, 2000). El ser humano experimenta un grado de movilización que lo empuja a salir adelante, siendo importante aprender a reconocer los mecanismos de evitación de contacto que le impiden afrontar situaciones necesarias para su crecimiento y desarrollo, dándose cuenta de sus bloqueos lo cual le permite aumentar su capacidad de contacto y potencial (Armas, 2003), aceptando de que para pensar razonablemente requiere hacer conciente lo inconciente, conectándose así con lo real (Castanedo, 2003).

En la terapia gestalt se cultiva la toma de conciencia del aquí y del ahora, visto como un estado de apertura, el cual implica una aceptación de la experiencia (Casso, 2003), un reconocimiento de lo obvio; entendiendo esto como todo lo que se pueda registrar a través de los órganos perceptivos, por lo que lo obvio es lo que es y no lo que

³ Información obtenida de la Pág. Web <http://www.gestaltmurcia.com/index2.asp>. EMUTG. Escuela Murciana de Terapia Gestalt.

podría ser, siendo la experiencia misma del momento presente (Baranchuk, 1999) ya que nada existe fuera de este, puesto que el pasado ya no es y el futuro aun no llega. El ahora es el equilibrio del estar aquí, es la experiencia, el darse cuenta, cubriendo todo en un momento determinado en un proceso continuo (Castanedo, 2003; Vásquez, 2000).

III.1.2. Recursos Personales

Los recursos personales serán definidos en base a la promoción del desarrollo humano y de la salud, ya que existen ciertas fortalezas humanas que actúan como amortiguadores frente a la enfermedad (Rivera y Andrade, 2008), lo cual se vuelve inseparable del proceso de autorregulación orgánica, la cual conlleva a una transformación de la persona a través de un proceso de acomodación mutua el que en terapia gestáltica es llamado “adaptación creadora”, mediante este, la persona se vuelve más creativa, ya que este proceso coloca en interacción las necesidades del organismo y los estímulos del entorno, buscando así esta necesidad una respuesta que la satisfaga, por lo que la creación se vincula a la novedad, al descubrir una nueva solución, la creación de una nueva configuración, de una nueva integración, pudiendo tomar acción a través de sus propios recursos; ajuste y creación aparecen como dos polos complementarios de un mismo proceso, cada uno necesita del otro para mantener un equilibrio saludable, ya que el ajuste solo no integra ninguna novedad al campo encerrando al individuo en su repetición neurótica, por otro lado la creación sin ajuste no tiene ninguna base en lo real, puesto que no está en contacto con el medio, por lo tanto el ajuste garantiza la dimensión de lo real y la adaptación, y la creación abre la dimensión de las posibilidades (Latner, 1994; Robine, 1997). Es por esto que el ciclo de la experiencia, vivenciado de forma saludable y de forma auténtica, permite que el individuo maneje un conocimiento más profundo de sus situaciones, volviéndose más resistente a las dificultades, estando socialmente mejor integrado, experimentando nuevas emociones (Prada, 2005); puesto que toda herramienta que lo conlleve a conseguir una salida ante sus conflictos o problemáticas, permitiéndole recuperar su rumbo, reencontrándose consigo mismo; es un recurso (Bucay, 2000) que estará dado por diferentes aspectos de su personalidad. Un ejemplo de lo anterior es la autonomía emocional, que es la capacidad de autogestión personal, la cual se obtiene a través del proceso de maduración, que libera a la persona de ser dueño o esclavo de otros, por medio del conocimiento de sus introyectos, haciéndose cargo de sí mismo aprendiendo a satisfacer sus propias necesidades; tomando a su vez sus propias decisiones, viviendo de acuerdo a sus propios deseos (Bucay, 2000; Moreau, 1999; Perls, 1974). Otro recurso personal es la tolerancia a la frustración, la cual se refiere a la habilidad de sobrellevar las situaciones desagradables, teniendo la voluntad de enfrentarse a aquello, estando en contacto pleno con el ambiente (Baumgardner, 2003), siendo este recurso primordial en el proceso de maduración, puesto

que en este la persona “toma conciencia del carácter alucinatorio de su sufrimiento, descubriendo que no tiene que torturarse, adquiriendo una mayor tolerancia ante la frustración y el dolor imaginario; comenzando así a madurar” (Perls, 1978, p.16).

III.1.3 Dinámica de las Relaciones Interpersonales.

Las dinámicas de relaciones interpersonales, se encuentran íntimamente relacionadas con la autorregulación de la persona, ya que esta se lleva a cabo dependiendo de la calidad del contacto que la persona tenga con el medio, jugando así un papel fundamental en el desarrollo integral de esta (Latner, 1994; Navarro, 2009). En la interacción humana un encuentro genuino exige que ambas partes sean exclusivamente sí mismas, de forma auténtica y espontánea, puesto que un encuentro sano requiere que las personas se entreguen de lleno al proceso para resolver sus necesidades en el ambiente. A través de las relaciones, el individuo obtiene importantes refuerzos sociales del entorno que favorecen su adaptación al mismo⁴, por lo que la incapacidad de autorregulación orgánica puede provocar dependencias con el medio, a través de los mecanismos de evitación de contacto, estancándose así su potencialidad y crecimiento (Perls, 1974). Para lograr una comunicación exitosa y mejorar la calidad de las interacciones interpersonales, es necesario mantener un balance, que es la capacidad de contactarse sin perder la propia identidad y sin pasar a llevar la identidad del otro basándose en el respeto, por lo que estando en el aquí y el ahora de ese encuentro y contacto es donde se desarrolla la escucha activa, donde se está presente, prestándole atención a otra persona que de igual manera se encuentra presente, contribuyendo así a la maduración, a través de que el individuo asuma la responsabilidad de su propia vida; teniendo la capacidad de estar vivo, de sentir y de ser sensible, haciéndose cargo de sí mismo, contactándose de forma plena (Perls, 1974). El concepto de contacto abarca un campo de la experiencia a veces más amplio y a veces más estrecho que el de la relación en sí, siendo un fenómeno primario que articula al individuo con lo que es y con lo que no es, ya sea este otro humano o un objeto, por lo que la relación dependerá del ajuste creador del organismo y el entorno (Robine, 1997), así como también que el límite de contacto se mantenga firme para mantener su autonomía (Yontef, 1997).

III.2. Antecedentes Empíricos

Al indagar sobre información que diera sustento empírico a la investigación realizada, nos encontramos frente a la dificultad de la no existencia de aproximaciones teóricas en torno al estudio de los procesos psicológicos de mujeres estudiantes de

⁴ Información obtenida de la Pág. Web http://www.down21.org/web_n/index.php donde se realiza una descripción de las relaciones interpersonales en función de su importancia.

psicología, así como también de una escasa bibliografía en relación al estudio de la terapia gestáltica. Debido a que el área disciplinaria que enmarca el estudio desarrollado, es la psicología clínica es que se comenzará definiendo Salud Mental como un primer acercamiento a la temática a abordar; siendo esta mucho más que sólo la ausencia de trastornos mentales; definida por la OMS (2004) como un estado de completo bienestar físico, mental y social, que no solamente se encuentra a la base de la ausencia de dolencias o enfermedades; sino de un bienestar subjetivo, autonomía, competencia, dependencia intergeneracional y el reconocimiento de la habilidad de realizarse intelectual y emocionalmente. También se ha definido como un estado de bienestar por medio del cual las personas son capaces de reconocer sus habilidades, haciendo frente al estrés normal de la vida trabajando de forma productiva; por lo que se ha vuelto un tema de interés para todas las personas y no sólo para aquellas que se encuentran afectadas por un trastorno mental; convirtiéndose en el pilar central del bienestar general de las personas, de las sociedades y naciones, relacionándose la temática con la terapia gestáltica ya que en esta, la anormalidad es abordada desde la salud (Yontef, 1997).

La problemática recae en que cerca de 450 millones de personas se encuentran afectadas por algún trastorno mental o de conducta de acuerdo a la carga global de enfermedades del año 2001 en la OMS (2004); de los cuales 150 millones de personas han sufrido de depresión; cerca de 1 millón se han suicidado cada año; alrededor de 25 millones de personas sufren de esquizofrenia; 38 millones están afectadas por la epilepsia; y más de 90 millones sufren de trastornos causados por el uso de alcohol y drogas, por lo se estima que el número de personas con trastornos probablemente aumentará con el envejecimiento de las poblaciones en conjunto con los resultados de conflictos sociales (OMS, 2004). En relación a esto, El Ministerio de Salud de Chile, en su decisión de adecuarse a las necesidades de la población, formuló el Plan Nacional de Salud Mental y Psiquiatría (2000), el cual ha fijado las principales líneas políticas y estratégicas donde las principales fortalezas han sido en base a la promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación, incluyendo también organización de servicios, colaboración intersectorial y financiamiento. Donde son las mujeres quienes representan alrededor del 50% de la población que es tratada en los dispositivos de salud mental públicos y privados en Chile, siendo una proporción mayor de mujeres en centros ambulatorios, clínicas privadas y en servicios de corta estadía en hospitales generales; por lo cual se quiere transformar a los Centros Comunitarios de Salud Mental (COSAM) en uno de los principales ejes en el desarrollo del modelo comunitario (Sistema de Salud Mental en Chile, 2006), definido como un establecimiento de atención ambulatoria, dedicado exclusivamente al área de salud mental y psiquiatría que apoya y complementa a los consultorios rurales y urbanos de una comuna. En relación a lo anterior la corriente gestáltica se ha apoyado en la investigación para demostrar su eficacia frente a los problemas y dificultades en salud mental, por lo cual se ha fomentado las publicaciones de tesis doctorales y estudios en el área; estos en su mayoría han sido realizados en universidades norteamericanas, pero ya

en los últimos tiempos países como Canadá, Australia, Reino Unido e Irlanda, etc. han iniciado en su enseñanza superior la dirección de tesis doctorales en terapia gestalt; las temáticas han sido de diverso índole: estudios sobre el darse cuenta, diversos estilos de contacto, resistencias, comparaciones de la terapia con otros enfoques psicoterapéuticos, religión, abuso sexual, etc. (Castanedo, 2003) utilizándose como instrumentos psicológicos entre otros, el Personal Orientation Inventory (POI) (Inventario de Orientación Personal), el cual mide valores y conductas de las personas en relación a su auto-actualización en el contexto de diagnóstico clínico (Vidaña, 2006) y el Gestalt Contact Styles Questionnaire-Revised (Cuestionario Gestáltico de Estilos de Contacto-Revisado) que detecta el estilo de contacto de la persona (Castanedo, 2003); estudios que a diferencia del desarrollado en la presente tesis, buscan una expansión por sobre una profundidad de datos debido al carácter cuantitativo de los instrumentos nombrados anteriormente.

En esta investigación se intencionó una aproximación a los procesos de formación que ha logrado vivenciar un grupo de mujeres al participar activamente de un taller con base gestáltica, actividad que ocurre de forma paralela a sus estudios universitarios de psicología; por lo que es atingente hacer referencia a investigaciones realizadas en estudiantes de la misma carrera. Estudios previos realizados con estudiantes de psicología aluden al grado de autoestima, así como también a la capacidad empática y la de contactarse e integrar sensaciones corporales, relacionando lo anterior con el bienestar psicológico del estudiante y su desempeño académico, lo cual podría determinar el accionar futuro a nivel profesional; visualizándose la carrera de psicología como un espacio promotor de salud y bienestar psíquico (Farias-Carracedo y Muñoz, 2009). Siendo la formación en psicología un desarrollo de habilidades que forman parte de la manera de ser, de pensar y de sentir de cada persona, refiriéndose a la personalidad de cada profesional y a un conjunto de aprendizajes; el académico por excelencia y el producto de un desarrollo personal actitudinal. En Chile se han realizado estudios en torno a la materia, que hacen referencia a la efectividad de la psicoterapia grupal aplicada en estudiantes de psiquiatría, uniendo a esto también que el aprendizaje de la transferencia es mucho mejor en alumnos que han participado de estos grupos (Foladori, 2009), a pesar de lo anterior no se han encontrado estudios similares en torno a estudiantes de psicología. Por otro lado investigaciones se han basado en discusiones en torno a la importancia de formar sujetos con una autoestima alta y saludable, caracterizados por ser tolerantes y respetuosos con los demás, individuos responsables de sus acciones, íntegros y que se sientan orgullosos de sus logros, con una iniciativa propia y dispuestos a tomar riesgos, capaces de tolerar críticas y de controlar su propia existencia; unido a esto es que estudios derivan en la necesidad de realizar acciones extracurriculares con el objetivo de incrementar tales potencialidades (Hernández, De León y Vargas, 2006). Otro tema de interés estudiado en relación a estudiantes de psicología ha sido el optimismo, en la medida en que en muchos casos la orientación vital estará marcada por esta característica disposicional,

constituyendo un aspecto mediador entre las situaciones externas, sean físicas o sociales y la interpretación que se hace de estas, lo cual permite responder positivamente ante situaciones adversas (Grimaldo, 2004). En base a la metodología cuantitativa se encuentran investigaciones en torno al estudio de las características emocionales (Villalobos, 2008) y respuestas ante el sentido de vida (Jaramillo y cols, 2008), así como también estudios en torno a las preocupaciones vitales y modalidades de enfrentamiento de estudiantes de psicología (Cornejo y Lucero, 2005); lo anterior ante la ausencia de estudios de corte cualitativo que indaguen en torno a esta carrera universitaria y a la temática planteada, lo cual brinda una mayor importancia a la tesis realizada.

III.3. Marco Epistemológico

Esta investigación tiene a su base el paradigma de la fenomenología, la cual trata de proponer un ejercicio que intenta describir el mundo y la realidad; también conocida como la ciencia que trata los fenómenos en su esencia misma como una forma de pensamiento moderno; una nueva lógica que propone superar las incertidumbres de la lógica que había conducido a la objetividad pura (Treviño, 2007). La reflexión, como función característica del método fenomenológico es el instrumento o el procedimiento por el cual se posibilita un tratamiento objetivo de la conciencia trascendental, el ser constituyente absoluto, centro de toda actividad humana; debido a que esta ejerce de la conciencia sobre sus propios contenidos a estudiar, haciendo objeto de sí toda actividad pura en relación a aquellos contenidos puros y *a priori* (Mays, 1976).

De la comprensión del hombre inserto en un mundo de formas donde estas adquieren un significado, se deriva lo que se llama psicología de la gestalt, cuya idea central es lo que se sabe y cómo es que se sabe; concepto relacionado con la fenomenología que a su vez parte también de la idea según la cual no se trata de saber si lo percibido es real, sino que si lo real es percibido (Piaget, 1971). Así es como la fenomenología y la terapia gestalt tienen en común intentar salir del campo empírico y darle al sujeto cognoscente el fundamento de que la verdad de las cosas se halla en el medio, éste como fondo que le da significación a la forma percibida en su conciencia; buscando la verdadera objetividad de tipo perceptiva (Treviño, 2007).

La teoría de la gestalt termina en convertirse en una práctica profesional hoy conocida como psicoterapia gestalt (Treviño, 2007); la cual tiene como idea “convertir a las personas de cartón en personas de verdad” (Perls, 1976, p.119) y que esta vuelva a la vida, enseñándole a usar su potencial innato (Perls, 1976), esta terapia ha sido utilizada en el planteamiento y desarrollo de la presente investigación, la cual indaga a través del paradigma fenomenológico basado en la experiencia observable e inmediata de cómo una persona hace; donde el cómo tiene mayor importancia que la atención al que (Huguet, 2005), debido a que su tarea principal es comprender a una persona desde sí misma y no

querer explicarla desde alguna teoría en particular (Längle, 1997), realizándose una observación descriptiva, que en ningún caso deberá ser interpretativa, ni causalista ya que no pretende llegar a una teoría explicativa de los sucesos del pasado (Martínez y Varas, 2009), existiendo así por un lado las personas que vivencian un fenómeno, y por otro lado al investigador o especialista que aplicará el método fenomenológico (Heather, 1978).

Reflexividad.

A lo largo de la carrera de psicología e cursado tres monográficos de terapia gestáltica, los cuales han sido de libre elección como parte de las actividades académicas, en los monográficos nombrados anteriormente he sentido y vivenciado un enorme crecimiento personal, a raíz de esto he decidido unir esta temática de la gestalt a los procesos psicológicos vivenciados por un grupo de mujeres estudiantes de psicología, ya que creo que estas podrían aportar con su experiencia a la formación teórica y al estudio en relación a la gestalt. Me he planteado continuamente si las personas que participan de uno de estos talleres con base gestáltica han adquirido diversas herramientas que les permitan potenciar su crecimiento personal tal como me sucedió a mi con la experiencia vivenciada. Mi idea es poder buscar una conexión entre la terapia grupal con base en la gestalt y los procesos psicológicos vivenciados en un contexto quizá un poco diferente a lo que se acostumbra; haciendo investigación al interior de la academia de psicología, y no fuera de ella. La gestalt me ha enseñado a responsabilizarme personalmente de mis actos, intentando no sentirme culpable por mis acciones, viviendo en el aquí y en ahora; sintiendo todo lo que pueda sentir, abriendo mis sentidos para captar todo lo que sea posible, dejando atrás el pasado por el hecho de que ya fue y tampoco preocuparme por el futuro que aun no llega; e vivido un día a la vez, lo cual me ha ayudado a sentirme mejor conmigo misma, eliminando de mi vida ciertos aspectos desagradables que sólo llenaban mi espacio y mente de malos pensamientos que limitaban mi autenticidad; es por mis cambios personales que me he preguntado si a otras mujeres les pasará lo mismo en sus vidas durante o luego de vivenciar uno de estos talleres, esta es mi motivación a investigar; el llegar a otras realidades subjetivas de mujeres como yo. El inicio de esta investigación se da a mediados del año 2009 con la realización y presentación de un anteproyecto de tesis, el cual es aprobado para que su ejecución comenzase en Marzo 2010, debido a la contingencia nacional en ese entonces (Chile pos-terremoto), las tesis de pregrado sufren un retraso, por lo que finalmente su desarrollo comienza en el mes de Abril; con esta problemática surgen nuevos desafíos en relación a los tiempos de ejecución de la misma, los cuales se vieron muchas veces limitados al estar también desarrollando la práctica profesional. El año 2009 se presentó un anteproyecto muy similar, el cual sufrió modificaciones en Junio de 2010 al presentarse dificultades en torno a la población que se quería estudiar, estas serían mujeres adultas pertenecientes a una población habitacional donde se les diese la posibilidad de participar activamente de un

taller de desarrollo personal con base gestáltica, este teniendo como facilitadora a la investigadora en cuestión; al no existir un compromiso real de participación por parte de las personas implicadas, así como también buscando mantener una mayor objetividad del estudio, se decide realizar modificaciones en la investigación a ejecutar; surgiendo así la presente tesis. Lo anterior trajo consigo un cambio de población, siendo ahora esta constituida por mujeres estudiantes de psicología; y un replanteamiento de los objetivos de estudio, debido a que la investigación ya no sería realizada en tiempo presente, sino que involucraría un proceso de percepción y de reconocimiento por parte de las entrevistadas, preguntando por cómo vivencia sus procesos psicológicos un grupo de mujeres estudiantes de psicología al haber participado de un taller de desarrollo personal con base gestáltica, actividad que fuese realizada en forma paralela a sus estudios formativos.

IV. DISEÑO METODOLÓGICO

IV.1. Metodología/ Diseño

La investigación realizada es de tipo cualitativa, debido a que permite identificar la naturaleza profunda de las realidades dinámicas (Martínez, 2006) a través de la producción de datos descriptivos (Taylor y Bogdan, 1987), intentando llegar al cómo las personas dan sentido e interpretación a su entorno social; siendo el foco de la investigación, la búsqueda de explicaciones subyacentes, percepciones, sentimientos y opiniones en su profundidad (Salamanca, 2006).

El área disciplinaria que enmarca el estudio es la psicología clínica, bajo el prisma epistemológico de la fenomenología, el cual considera que cada persona percibe el mundo y lo vive a su manera, viviendo en un mundo propio que forma su realidad (Rojí y Saúl, 2005), logrando describir así el significado de las experiencias vivenciadas, en este caso de un grupo de mujeres.

El diseño que fundamenta la investigación es el diseño diamante, el cual supone una toma de decisiones que se sabe y se acepta de antemano que deberán ser alteradas a lo largo de la investigación (Ruiz, 2007); este diseño parte de una pregunta delimitada, considerando a su vez un proceso de análisis y síntesis con la posibilidad de que surjan categorías emergentes (Martínez, 2006) considerando las características del diseño cualitativo, al ser flexible con capacidad de adaptarse de acuerdo a las circunstancias existentes en la realidad (Rodríguez, Gil y García, 1999). Este proceso se encuentra a la base de tres categorías *a priori* implícitamente mencionadas en la pregunta general y objetivos del estudio, siendo estas: terapia gestalt, mujeres y procesos psicológicos; conceptos que se relacionan con subcategorías derivadas de objetivos específicos que incluyen a su vez; los procesos afectivo, recursos personales y dinámicas de relaciones interpersonales, conceptos que durante el análisis y conclusiones serán contrastados entre

los datos recolectados y los marcos de referencia. El método utilizado es el Método fenomenológico como fundamento para investigar y entender la experiencia que el ser humano tiene del mundo, de sí mismo y de sus semejantes (Sassenfeld y Moncada, 2006), utilizándose la técnica de entrevista abierta en base al paradigma de la fenomenología que presenta a la investigadora como una sujeta situada, con una actitud receptiva y abierta; aceptando a la otra tal como es, procurando liberarse al máximo de todos sus prejuicios para evitar ideas predeterminadas frente al fenómeno de estudio.

IV.2. Técnicas de Recolección de Información

Como técnicas de recolección de información se utilizaron entrevistas abiertas debido a que estas permiten profundizar en temáticas específicas debido a su carencia de estructura (Blasco y Otero, 2008); esta técnica permite adquirir conocimientos a través de encuentros cara a cara entre la investigador en cuestión y los informantes (Taylor y Bogdan, 1987) puesto que suele abarcar uno o dos temas en profundidad, donde las preguntas que el investigador realiza son de carácter emergente de las respuestas del entrevistado, centrándose principalmente en la aclaración de detalles con la finalidad de seguir profundizando en el tema del objeto de estudio. La decisión de optar por la utilización de esta técnica de entrevista se llevó a cabo de acuerdo al diseño de la investigación que propone categorías *a priori*, en conjunto con los objetivos específicos a investigar en el estudio, donde la entrevista abierta permite recoger una visión subjetiva de los participantes (Blasco y Otero, 2008). En los estudios cualitativos, el formato de las entrevistas acostumbra a no ser limitado de antemano ya que el investigador al definir las temáticas no fija una secuencia para su realización ya que estas tienden a cambiar a medida que el investigador aumenta sus evidencias a partir de entrevistas previas y observaciones; siendo los entrevistados alentados a describir impresiones importantes, pero no siendo dirigidos por el investigador (Burns, 2004).

IV.3. Instrumentos

Los instrumentos utilizados en la técnica de recolección de información fueron pautas temáticas o guías de entrevistas, las cuales permitieron a la investigadora asegurarse de que los temas claves fuesen explorados consiguiendo un profundo y mutuo entendimiento del objeto de estudio (Taylor y Bogdan, 1987; Burns, 2004).

Las entrevistas abiertas, también llamadas en profundidad son las más usadas en investigación cualitativa, ya que buscan encontrar lo más importante y significativo para los informantes sobre acontecimientos y dimensiones subjetivas (Leal, 2005); estas fueron realizadas de forma individual a cuatro mujeres estudiantes de la carrera de psicología.

Los instrumentos utilizados fueron pautas temáticas⁵ que a la hora de pesquisar los datos, dieron énfasis a las categorías *a priori* del los procesos afectivos percibidos y los recursos personales reconocidos en mujeres estudiantes de psicología que hubiesen pertenecido a un taller de desarrollo personal con base gestáltica; incluyendo también las dinámicas de relaciones interpersonales que percibieron estas mujeres. Las entrevistas fenomenológicas exigen la privacidad de un lugar tranquilo donde las personas puedan expresarse (Moreira, 2004), por lo que se realizaron estas en un ambiente propicio para la actividad, siendo un espacio que acomodara a la informante (Namakforoosh, 2005). En relación a la objetividad del estudio, se realizó la triangulación de los datos con las informantes, (Arias, 1999) con el fin de que no existiese confusión alguna frente a lo que realmente estas querían expresar, utilizándose a su vez estrategias psicoterapéuticas que promovieran adecuados cierres y limitación de roles a la hora de realizar la indagación de la información.

Cada entrevista tuvo una duración de aproximadamente una hora, hora y media, y dos horas (Carrillo, 2004). Las entrevistas se realizaron con un número de personas que permitió la aplicación del principio de saturación, el cual tiende a buscar la repetición de los núcleos conceptuales. Este principio implica que los relatos serán suficientes en una medida no cuantitativa, saturándose los datos cuando los informantes comiencen a decir lo mismo (Wehbe, 1994).

En la ejecución de los instrumentos se tomaron notas de campo y se empleó grabadora, luego de haberse realizado el consentimiento informado⁶ de este procedimiento; su importancia recae en recordar con precisión y detalles lo ocurrido (Carrillo, 2004; Taylor y Bogdan, 1987).

IV.4. Población

La población de la investigación fue constituida por un grupo de cuatro mujeres estudiantes de psicología; las cuales participaron activamente en un taller de desarrollo personal con base gestáltica. La selección de las personas se realizó de forma intencional y no al azar, realizándose de forma pragmática y teórica refiriéndose al acceso y a la voluntariedad de las personas, así como también que dicha selección se relacionara con los marcos de referencia; respectivamente (Ruiz, 2007): Que fuesen mujeres estudiantes de psicología y que hubiesen participado activamente de un taller de desarrollo personal con base gestáltica de forma paralela a su formación académica.

⁵ Ver anexo 1.

⁶ Ver anexo 2.

IV.5. Análisis de Datos propuesto

Se realizó de acuerdo al diseño diamante, el que incluye categorías a priori y emergentes; utilizando como programa de apoyo para el análisis el software Atlas/ti que permitió integrar toda la información facilitando su organización, búsqueda y recuperación, así como también para la descripción e interpretación de los textos y para la elaboración teórica (Delgado y Gutiérrez, 1995; Muñoz, 2003) a través del análisis de contenido, ya que este permite investigar sobre la naturaleza de los discursos de la comunicación humana; categorizando, clasificando, sintetizando y comparando la información, obteniendo así una visión más completa del fenómeno estudiado. (Porta y Silva, 2003; Vázquez y cols, 2006).

IV.6. Criterios de Calidad

El control de calidad de una investigación cualitativa es un proceso de verificación continuo y reiterativo a lo largo del proceso de estudio (Vázquez y cols, 2006); los criterios de validez y confiabilidad resguardados en esta investigación son los siguientes:

- a) **Credibilidad:** Esta se expresa en el grado en que los resultados reflejan fielmente el fenómeno estudiado refiriéndose al valor de la verdad de estos, relacionándose con el uso de un conjunto de criterios teóricos como son la duración e intensidad de la participación, discusiones con colegas y revisiones de la información (Valles, 2000; Vázquez y cols, 2006), uniéndose a esto una exhaustiva evaluación de la validez interna de la investigación; la cual estará dada por la existencia de una bibliografía validada por un comité editorial cuyos datos sean creíbles y triangulados (Pérez Serrano en Bracker, 2002).
- b) **Confirmabilidad:** Considera cómo el proceso y el investigador influenciaron en los resultados del estudio, haciendo explícitas las opiniones del investigador en la presentación de los mismos, así como también el uso de la reflexividad que respaldaría la objetividad que buscan las investigaciones cualitativas (Vázquez y cols, 2006). Tomando en cuenta también la auditabilidad, como el trazo lógico que permitirá que un investigador/ra externo/a siga la pista de lo que la investigador ha realizado y la fiabilidad externa de la investigación, dada por la validez de métodos y técnicas empleadas confirmándose la intervención con argumentos lógicos y visibles (Guba y Lincoln, 1988).
- c) **Coherencia Interna:** Se utiliza para garantizar que los resultados de una parte de la investigación sean congruentes con otra parte de la misma (Ruiz, 2007); para esto deberá existir una construcción de marcos teóricos consistentes, los cuales se encontrarán en estrecha relación con el diseño, método, técnicas e instrumentos utilizados. Existiendo

también una estrecha relación entre la pregunta de investigación, marcos y análisis usados; utilizándose como estrategia la triangulación de los datos con los marcos de referencia.

d) Validez Ecológica: Dada por la selección de las personas, la cual deberá ser de forma intencional y no al azar; bajo una selección pragmática y teórica referida al acceso y a la voluntariedad de las personas, así como también que se relacione dicha selección con los marcos teóricos; respectivamente, debiendo realizarse bajo los criterios éticos correspondientes al código chileno de psicología y los descritos en el apartado siguiente. Para resguardar esta validez se incluirá la transferibilidad en caso de que posteriormente realizada la investigación un/a investigador/ra quiera realizar el mismo estudio, la aplicabilidad de la investigación deberá estar dada por la extensión de los resultados del estudio a otras poblaciones, ajustándose los datos a los nuevos contextos (Pérez Serrano en Bracker, 2002).

e) Validez Transaccional: Estuvo dada por el grado de relación que se tuvo con las personas investigadas, con el fin de determinar el ajuste de los datos con la realidad (Cho y Trent, 2006), para lo cual se realizó la triangulación y revisión de los datos con las informantes, evitando así una mala interpretación de los mismos.

IV.7. Aspectos Éticos

Resguardar los aspectos éticos durante una investigación es de suma importancia ya que durante todo el transcurso de la actividad se trabaja con personas dispuestas a contribuir al proceso investigativo. Estos aspectos éticos se basaron en el Código de Ética Profesional de Psicólogos de Chile teniendo en cuenta el rol de psicólogo investigador expuesto en el capítulo 3: Normas específicas, artículo 15 el cual trata sobre aspectos relativos a la investigación en psicología. La investigación a su vez se regirá por los criterios explicitados en el capítulo 17 del mismo código el cual declara que se hacen como propios los principios establecidos en la Declaración de los Derechos Humanos, por lo que el ejercicio profesional estará fundamentado en la no trasgresión de estos aspectos.

Tomando en cuenta los principales criterios éticos de la investigación psicológica, la investigación debió desarrollar algunos de estos, los cuales fueron los siguientes: que los beneficios fuesen razonablemente proporcionados en relación a los riesgos posibles, que las investigados contasen con un consentimiento informado el cual implicase que las personas de la investigación supiesen que iban a ser estudiadas y que contaban con el derecho de saber la naturaleza de la investigación así como también de las posibles consecuencias o daños que esta pudiese provocar (Mondragón, 2007); a su vez estos debieron ser informados que en cualquier momento podrían abandonar la investigación,

sin recibir represalias por ello; que el registro de los datos se realizaría de tal manera que asegurara la privacidad de los sujetos teniendo todo el derecho a que se les explicase la intención del estudio, pudiendo también conocer los resultados después de haber participado de él, asegurándosele la confidencialidad de estos (Franca-Tarrago, 2001).

A su vez también se consideró que todo aquello que contribuyese al contacto pleno entre los seres humanos y el ambiente, lo cual fuese expresado como una totalidad, es necesario y sano; abogando por el respeto, la dignidad y los valores facilitando así el desarrollo de procesos⁷.

V. PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

La etapa de análisis del material obtenido consistió de una serie de etapas esenciales para lograr llegar a los resultados; la primera consistió en la lectura y estudio de cada una de las entrevistas realizadas, así como la familiarización con estas y su contenido, lo que dio inicio a la segunda etapa denominada preanálisis, la cual es un primer intento de organizar y categorizar la información a través del establecimiento de indicadores que dieran cuenta de las temáticas presentes, reduciendo e integrando el material en bruto, seleccionando las unidades de análisis más apropiadas (Bardin, 1996), las cuales están estrechamente relacionadas con los objetivos del estudio. La tercera etapa fue la definición de las unidades de análisis⁸, las cuales representan los trozos de datos del texto que fueron categorizados y relacionados entre sí, con el fin de poder establecer inferencias a partir de ellos, siendo previamente elegidos en base a criterios específicos. La cuarta parte se basó en establecer las reglas de análisis⁹ y códigos para la clasificación, indicando cuales son las condiciones explícitas o implícitas que guían al investigador para la eventual categorización del material (Mayring, 2000), así como también de los códigos que los diferenciarán de otros grupos de contenido. La quinta etapa del análisis de contenido de esta investigación fue ordenar y clasificar el contenido de los textos en base a lo anterior, haciendo uso de la creatividad, de la capacidad de síntesis, integración y todas las habilidades que permitan realizar relaciones entre el material, así como también establecer interpretaciones (Dumka, Gonzales, Wood & Formoso, 1998) mediante una inferencia teórica, una integración de los contenidos y los objetivos del estudio. Siendo la sexta etapa la integración final de los hallazgos, realizada en concordancia con los objetivos, buscando enriquecer la elaboración teórica, presentando también las categorías emergentes que surgen de los contenidos del texto analizado.

⁷ Código de Ética: Sociedad Venezolana de Gestalt. SOVEG.

⁸ Ver anexo 3.

⁹ Ver anexo 3.

V. 1. Malla Categorial

Las categorías *a priori* de esta investigación desarrolladas en los marcos de referencia son: Terapia gestalt, mujeres y procesos psicológicos; conceptos que se relacionan con subcategorías y sub-subcategorías derivadas de los objetivos específicos, así como también con categorías emergentes derivadas del presente estudio.

Objetivo	Subcategoría	Sub-subcategoría
<p>1. Conocer los procesos afectivos percibidos por un grupo de mujeres estudiantes de psicología al haber participado de un taller de desarrollo personal de base gestáltica.</p>	<p>1.1. Proceso Afectivo.</p>	<p>1.1.1. Repertorio Emocional. 1.1.2. Responsabilidad. 1.1.3. Toma de conciencia. 1.1.4 Aceptación de la propia experiencia.</p>
<p>2. Conocer los recursos personales que ha logrado reconocer un grupo de mujeres estudiantes de psicología al haber participado de un taller de desarrollo personal de base gestáltica.</p>	<p>2.1. Recursos Personales.</p>	<p>2.1.1 Autonomía. 2.1.2 Aceptación de la frustración.</p>
<p>3. Reconstruir las dinámicas de relaciones interpersonales que ha logrado percibir un grupo de mujeres estudiantes de psicología al haber participado de un taller de desarrollo personal con base gestáltica.</p>	<p>3.1. Relaciones Interpersonales.</p>	<p>3.1.1. Escucha Activa. 3.1.2. Manejo de autoridad.</p>
	<p>4.1. Categorías Emergentes.</p>	<p>4.1.1. Corporalidad. 4.1.2. Significancia.</p>

		<p>4.1.3. Utilidad.</p> <p>4.1.4. Aprendizaje.</p> <p>4.1.5. Cambio.</p> <p>4.1.6. Percepción del taller.</p> <p>4.1.7. Carrera Universitaria.</p>
--	--	--

V.2. Resultados

El análisis de los datos se realizó comparando y relacionando continuamente subcategorías y sub-subcategorías *a priori* derivadas de los objetivos del estudio realizado, en base al discurso entregado por las entrevistadas durante la aplicación de los instrumentos, definiciones de unidades y reglas de análisis.

Para lograr un mayor entendimiento que pudiese contextualizar y dar un orden a las respuestas de las informantes, es que fue necesario formular códigos para la clasificación de estos datos, lo cual es explicado a continuación: el primer número del código indica a la persona entrevistada, los cuales van del 1 al 4, cuando este número es seguido luego de un punto por un n° 2 se refiere a la segunda entrevista realizada a la misma persona, el número final seguido dos puntos indica el n° del párrafo citado¹⁰.

1.1. Procesos Afectivos

Esta subcategoría se refiere al conjunto de emociones y sentimientos percibidos y/o experimentados por las entrevistadas al preguntárseles en torno a la vivencia en un taller de desarrollo personal de base gestáltica.

1.1.1. Repertorio Emocional

Para las personas entrevistadas el repertorio emocional en un primer acercamiento al taller se encuentra marcado por sentimientos dolorosos y emociones más bien intensas; los cuales surgen a raíz del primer contacto consigo mismas y con el acercamiento a lo desconocido, generando confusión en sus estados emocionales, frustración y dificultad.

1:14. “fueron surgiendo sensaciones como, de primera era un miedo tremendo! Porque te enfrentai contigo, estai mirándote a la cara, por primera vez en la vida tan bruscamente mmm... entonces era primero... lo primero que recuerdo era que me quedaba esa sensación de temor, como quedar un poco paralizada frente a lo que estaba viendo...”.

¹⁰ Ejemplo; el código 4.2:3 refiere a la entrevistada n° 4 en su segunda entrevista, texto ubicado en el párrafo n° 3.

1:14. “ te enfrentaban de golpe y porrazo y te frustraban, frustración tras frustración, y ahí me encontré con sensaciones súper fuertes phu...”.

3:18. “en ese momento yo me sentía como súper eee... como inundada emocionalmente súper confundía emocionalmente, no tenía, me costaba mucho identificar mucho las emociones de hecho...”.

4:6. “al principio fue como un poco difícil entrar en contacto conmigo misma...”.

Presentándose un cambio al avanzar en las sesiones del taller vivenciado; las entrevistadas se perciben como más responsables de sus propias emociones y sentimientos, así como también más contactadas en torno a su sentir, asumiendo las sensaciones negativas y positivas como propias, siendo validadas como tales, pudiendo experimentar e identificar una variedad de emociones.

1:10 “...entonces todo eso te ayuda de alguna manera, o me ayudó de alguna manera cuando conocí esta forma de ver la vida eee a conectarme más con lo que sentía que con lo que imaginaba phu”.

1:10 “...cosas que antes me producían mucha angustia después ya eran más controlables, menos fantasías... no se yo creo que fue el proceso de ir, de irme acercando a mis propias emociones”.

2:20. “...sensaciones pude experimentar distintos sentimientos como de alegría... de tristeza en ocasiones, de gratitud, de confianza...”.

3:18. “Y de hecho como que me costaba mucho hablar en primera persona por ejemplo tú ahora me preguntas que sientes tú y yo parto al tiro diciendo, reconociendo de inmediato las emociones, que antes yo no lograba...”.

4:10. “...entonces tu aprendes a como identificar tus emociones, lo que te pasa”.

4:14. “el repertorio emocional ha cambiado en el sentido de que ahora estoy más conciente de mis emociones...”.

4:22. “...entonces al identificar tu emoción tu aprendes también a hacerte cargo de ella”.

4:34. “... también valoro y valido mis emociones y las del resto, al ser más conciente de las emociones también puedo como modularlas mejor”.

En su mayoría las mujeres entrevistadas refieren haber aprendido a conectarse emocionalmente consigo mismas y con los demás, teniendo esto una significancia positiva en su experiencia.

1:10. *“Me ayudó montón a conectarme conmigo y funcionando más en base a eso que en expectativas phu... como eso principalmente encuentro yo que... como de manera global...eso podría ser, como el plus que tienen estas sensaciones”.*

3:10. *“llegaron competencias que eran necesarias por ejemplo: ser más empático, conectarse con los otros...”.*

3.2:50. *“...porque en el fondo la comunicación significaba conectarme con el otro, en dejar que el otro se acercara a mi, entonces yo lo veía súper significativo pa mi, el de sensibilizar esos mismos límites”.*

4:30. *“...sentimientos de estar más presente, de estar más en contacto contigo misma, son como una enseñanza...”.*

Cada vez que las entrevistadas se refirieron al repertorio emocional, el contenido de los texto se relacionó a su vez con el asumir responsabilidades y con las tres áreas del darse, así como también con contactarse corporalmente; describiendo lo anterior en base a un aprendizaje obtenido, lo cual repercute directamente en el estado emocional de las entrevistadas.

1:10. *“entonces todo eso te ayuda de alguna manera, o me ayudó de alguna manera cuando conocí esta forma de ver la vida eee a conectarme más con lo que sentía que con lo que imaginaba phu”.*

1:14. *“el hecho de hacerte responsable de ti mismo y de las demás decisiones que tú tomas, y que lo que te pasa es tú responsabilidad y es responsabilidad de golpe y porrazo, cuando nunca habías tenido una vinculación con eso es súper fuerte phu”.*

1:18. *“...mi primera reacción fue tratar de conectarme conmigo...y yo sentía ganas de vomitar”.*

3.2:7. *“De hecho creo que estoy como en un constante darse cuenta ahora, porque de todo me doy cuenta (ríe) porque a través como del reconocimiento de mis emociones yo... logro por lo menos focalizar como el foco más o menos de lo que me pasa entonces rápidamente hago insight”.*

4.2:47. *“Porque tu entiendes más al otro, incluso como si te estuviese pasando a ti y eso es aprendizaje puro independientemente si tu hallas tenido un duelo o una relación amorosa mala y todo...en ese momento es tal la conexión que tu te pones en el lugar del otro y eso es aprender y eso es súper importante”.*

1.1.2. Responsabilidad

Para las entrevistadas el hablar de responsabilidades implicó asumirlas como tal, refiriéndose explícitamente a estas al hacerse cargo de las consecuencias de sus propios actos.

1:18. *“entonces el hecho de aprender a no juzgar, a no condenar fue uno de los primeros aprendizajes que me dejó todo este rollo de los talleres en este rollo de la gestalt y el hacerte cargo de tu propio rollo, sin que eso justifique tampoco el hecho”*

3:37. *“entonces en ese sentido yo como que privilegie mi salud... porque si hubiese sido otra persona sin gestalt por ejemplo, yo hubiese venido a dar los certámenes y me hubiese ido pésimo! Y hubiese estado responsabilizando a la enfermedad de mi papá en algo que era responsabilidad mía”.*

Relacionando las responsabilidades con la postura de límites, lo cual implicó un hacerse cargo en base a lo que realmente les correspondía asumir; no cargando con responsabilidades de otras personas ya fuese esto a nivel emocional o situacional.

2:33. *“...pero si siendo un poco más responsable; siiii, claro responsable con los límites, sabiendo de que no tenían porque seguir pasándome a llevar, porque lo hacían constantemente”.*

2:33. *“yo creo que en ese sentido me sirvió mucho sobre todo pa no tomar responsabilidades de otros también...”.*

4:38. *“...pero su emoción es válida y es de él, aunque yo no la comparta, porque eso te lo da la experiencia de hacerte responsable de tus emociones, entonces tu ves que es como personal y no te enganchas de la rabia del otro...”.*

Así como también hacen referencia de las relaciones interpersonales basadas en el hacerse cargo y la responsabilidad.

1:18. *“Pero siempre haciéndote cargo de que es tuyo, y que no tiene que ser de nadie más phu, que no tiene porque quererlo o rechazarlo, filo...si es tuyo no más...”.*

4:22. *“si yo tengo celos ponte tú, esos celos son míos así que yo me tengo que hacer cargo de eso, y no tirárselo al otro”.*

4:38. *“...de lo que te pasa por ejemplo si tú tienes un problema aprendes a discriminar que es tuyo y que es del otro entonces al hacerme cargo de mis emociones, es un recurso personal que me sirve por ejemplo para no entrar en conflicto con el otro cosas que el otro no va a poder solucionar porque son tuyas y eso te ayuda en las relaciones interpersonales...”.*

1.1.3. Toma de conciencia.

La toma de conciencia según lo relatado por las entrevistadas tiene una directa relación con los darse cuenta de situaciones o vivencias previas que no habían sido visualizadas.

2:6. *“son talleres bastantes expresivos en si que permiten darse cuenta y hacer insigth constantemente y darse cuenta muchas veces de cosas que estaban ocultas y totalmente impensadas para uno.”*

2:33. *“...que me pasaran a llevar ponte tu, préstame el cuaderno, préstame aquí, préstame allá y yo ya bueno, es que en realidad no me afectaba mucho, pero después me di cuenta pero porque phuuu!”.*

3:2:19. *“...en gestalt me di cuenta que lo más simple es súper creativo y es súper significativo”.*

Enlazándose la toma de conciencia con el autoconocimiento, en base al descubrimiento de la interioridad del ser persona.

4:14. *“Como para estar más conciente, entonces esto se enlaza con el autoconocimiento...”.*

4:30. *“...eso de estar conciente de ti, conciente de tus emociones...”*

4:2:3. *“...también tiene relación con que uno está más conciente de sí mismo con lo que quiere hacer con sus motivaciones, con todo”.*

Mencionando los beneficios de esta toma de conciencia, como un cambio en la forma de ver las diversas situaciones.

1:10. *“...ese proceso de conectarse contigo mismo ee el hecho de no se... por decir algo uno normalmente anda como muy acelerao en la vida, muy corriendo, muy poco conectao con lo que sentís, con lo que pensai, y vivís de puras fantasías*

la mayor parte del tiempo, entonces todo eso te ayuda de alguna manera, o me ayudó de alguna manera cuando conocí esta forma de ver la vida eee a conectarme más con lo que sentía que con lo que imaginaba phu, entonces me fui dando cuenta de cuantas cosas podían estar resultando como fantasías y cuantas cosas eran reales... y eso contribuyó de enorme manera a bajar los niveles de ansiedad eee...”

2:29. *“...porque me di cuenta que una vez que uno comprendía ciertos mensajes o distintas cosa que se mantenían más bien inconcientes, había un cambio, era como ver las cosas de distinto modo”*.

2.2:35. *“...antes recuerdo que vivía enferma, no enferma tan grave tampoco pero... con muchos resfríos, bastantes amigdalitis y recuerdo que hubo un momento en que hicimos una terapia de órganos y ahí hice de pulmón, y ahí me di cuenta cual era la función del pulmón phu, y el pulmón deja entrar y no filtra, entonces a lo mejor ese era mi punto, dejaba entrar, que me pasaran a llevar y no discriminaba entre las cosas que estaban pasando y en realidad la sintomatología ha bajado mucho yo este año no me he resfriado (ríe) y eso igual lo encuentro que es algo que ha cambiado...”*

1.1.4. Aceptación de la propia experiencia

Esta sub-subcategoría se refirió específicamente a la aceptación del sí mismo y la aceptación de otros, así como también de la aceptación de la propia vivencia. Las mujeres entrevistadas manifestaron en su mayoría la existencia de una aceptación propia y una adecuación en sí mismas para lograr aceptar a las demás personas sin intentar cambiarlas, validando así sus propias experiencias.

2.2:7. *“...en ese punto en saber que la persona es como es y aceptarla tal cual es y que es ser individual independiente a mi y que no somos dos personas que estamos por un mismo fin, sino que somos dos personas que caminamos juntas y nos encontramos y listo”*.

4:34. *“siento que ahora recién el fruto de eso fue que me aceptara, no fue como de una ves, sino que después de un tiempo de estar en taller pasa uno varios procesos y llega el momento de sentir que me acepto a mi misma como soy”*.

Mencionando también la existencia de una necesidad intrínseca de la propia aceptación, siendo validada de forma positiva.

3:6. *“como que yo necesitaba compensar en el fondo y aceptar mi lado emotivo, entonces yo teóricamente porque era muy objetiva, elegí la gestalt pa dejar de ser tan racional”.*

4:34. *“...llega el momento de sentir que me acepto a mi misma como soy, también valoro y valido mis emociones y las del resto, al ser más conciente de las emociones también puedo como modularlas mejor, expresarlas de una manera mejor y sobretodo aceptación de uno, de que si tengo rabia, tengo rabia!, de que si tengo pena, tengo pena! pero la forma de decirlo es distinta phu, entonces yo creo que eso ha sido como un poco esa aceptación, eso ha sido como el mayor proceso de la experiencia...”.*

2.1. Recursos Personales

Esta subcategoría da cuenta de las capacidades o destrezas percibidas por las entrevistadas a la hora de enfrentarse a situaciones complejas; al preguntárseles por los recursos personales que han reconocido en sí mismas, mencionan la capacidad de hacerse cargo de sus propias emociones y de su propia aceptación como personas, así como también el asumir responsabilidades ya sea a nivel emocional o situacional; lo cual se relaciona estrechamente con una mejoría en el ámbito de las relaciones interpersonales de las informantes.

2:2:58. *“recursos personales, el plantearme la vida de otra perspectiva, menos autoritaria, pero siempre dejando claro los límites, de tratar de que no me pasen a llevar como lo permitía antes, no sobrecargarme más de lo necesario, o sea si puedo, puedo sino ya no!...”*

3:10. *“ eee yo creo que la primera era como reconocer mis emociones y no juzgarlas como negativamente, lo otro era como...también de proyectar más como emocionalidad pal resto... igual fue un tema como que me había planteado como cuadrada, estructuradita y cuando yo estaba en gestalt yo era otra persona y encontraba que no tenía porque he... o sea claro al principio pensaba que tenía que ser súper cuadra y súper racional por ejemplo pa las cosas de la U, pero después me di cuenta que tenía que incorporar todas las cosas, o si no me empezaba como a aa fragmentar demasiado.. y ahí llegaron competencias que eran necesarias por ejemplo: ser más empático, conectarse con los otros...”*

4:38. *“uno de los principales recursos personales es aceptar y hacerme cargo de las emociones como decía antes, o sea tu aprendes a hacerte cargo de la emoción, de lo que te pasa por ejemplo si tú tienes un problema aprendes a*

discriminar que es tuyo y que es del otro entonces al hacerme cargo de mis emociones, es un recurso personal que me sirve por ejemplo para no entrar en conflicto con el otro cosas que el otro no va a poder solucionar porque son tuyas y eso te ayuda en las relaciones interpersonales, es como habilidad social yo lo veo, como casi como una habilidad social y es como...haber a veces se puede ver como tan simple, pero es tan significativo en las relaciones interpersonales, que yo creo que eso ha sido como la mayor habilidad ...”.

2.1.1. Autonomía

Esta sub-subcategoría indagó en la capacidad de autogestión personal, incluyendo aspectos como la automotivación y la autoeficacia emocional, así como también en la satisfacción de las propias necesidades, en torno a la toma de decisiones.

En cuanto a lo anterior las entrevistadas asumen la autonomía como una capacidad adquirida en torno a la no necesidad de solicitar ayuda en la toma de decisiones que conlleven a un posible accionar.

2.2:15. “bueno en realidad me considero una persona bastante autónoma, casi nunca he necesitado, ni de chica por ejemplo mi mamá me diga hace las tareas... yo sola, me autorregulo sola bastante bien...”.

4.2:19. “habeer... yo lo veo como más en mi vida personal en el sentido de sentirme más autónoma y sentirme más por ejemplo, aparte de autónoma sentirme también como... yo soy la que crea mis propios procesos y eso en el plano emocional phu, eso ha sido bastante bueno porque se relaciona también con el hecho de decir no o decir si cuando uno quiere uno es autónomo en su vida, entonces hay una especie de autonomía en eso y eso es importante súper importante!”.

También se hace referencia al polo de independencia- dependencia en los relatos descritos en el texto, al preguntárseles a las entrevistadas acerca de la autonomía personal.

4:42. “...el hecho de la autonomía de despegarme de mi familia, al diferenciar... haber! Ahora me estoy mandando un insight! (ríe) ... al diferenciar, por ejemplo si tu diferencias tus emociones, dentro de tu familia, te das cuenta que hay cosas que son tuyas y cosas de los otros y eso al tiro provoca como un corte yo creo que al tiro pasa una cosa con la dependencia porque te das cuenta, esto es mío, esto es de mis papás, esto es de mi hermano, ese es el primer paso; y luego yo fui capas de tomar la decisión por ejemplo de irme de mi casa, ya no vivo en mi casa, entonces siento que fue como la semillita para! Ser más independiente de cierta forma, entonces siento que ha cambiado radicalmente mi vida...”.

2.1.2. Aceptación de la frustración

Al hablarles a las mujeres informantes acerca de la tolerancia a la frustración, manifiestan que esta es una capacidad con un grado de dificultad de ser lograda, planteando que la frustración se asume como tal, se vivencia y luego de un proceso de asimilación se supera; e ahí la dificultad del proceso, la asimilación de la experiencia de fracaso.

2.2:27. *“...sufrí pero después era un rojo y era un rojo y que más... o sea no me va a costar la vida, no me va a costar nada, entonces yo creo que en la universidad aprendí más que nada a frustrarme y a saber superar eso y que en realidad es absolutamente normal y a valorar unas cosas por otras...”*

4:50. *“...es una frustración como un poco más adaptativa, o sea me frustré por esto pero tampoco me voy a quedar enganchá en esta sensación de frustración porque no me hace bien, no me ayuda, no me colabora, la siento, pero no me quedo enganchá como antes...”*

Así como también del significado que tiene para las mismas no lograr esta habilidad.

3:53. *“yo me he dado cuenta que yo no me sé frustrar no se.. no lo tolero bien y me provoca como ponerme súper irritable por ejemplo... ese tema es complicao (ríe) es un tema que no pude trabajar, en ese momento no sabía que tenía ese problema.. me dí cuenta cuando a posterior, lo bueno que soy capas de cachar que en el fondo el rollo de la tolerancia a la frustración es lo que más me debilita ahora porque creo que es importante aprender a frustrarse”*

3:53. *“Yo creo que las frustraciones es como el tema que me marca constantemente, de hecho yo como que tengo una baja tolerancia a la frustración me...como que me siento súper incapaz de hacer las cosas cuando fallo un poco entonces yo creo que un tema en desarrollo absolutamente yo creo que me faltó eso”*

3.2:3. *“yo creo que aprender a frustrarse debe ser lo más importante pa una persona”*

3.1. Relaciones Interpersonales

Esta subcategoría da una descripción de relaciones interpersonales percibidas por las personas entrevistadas, y con quien o quienes se desarrolla tal relación; así como también de las habilidades que les permiten el desarrollo de una relación satisfactoria.

Las relaciones interpersonales según la descripción que dieron las entrevistadas, en su mayoría se llevan a cabo en un contexto familiar, así como también con amigos/as, con la pareja y con compañeros del taller vivenciado, dándole un mayor énfasis a la dinámica vivenciada en este último.

1:14. "...entonces de ahí tuve que salir y elegir en el fondo salir de ahí, y optar por un estilo de vida distinto y ahí se vienen las presiones de todo el mundo encima... que están tus viejos, que están tus amigos, está tú pareja, la familia de tú pareja, tooo mezclao, y...ahí eee me hice la valiente y me salí phu, elegí por otro estilo de vida..."

2:14. "recuerdo haber salido de los talleres y con mis amigas comentábamos lo que nos pasaba, y también eso yo creo que fue súper importante porque nos ayudó mutuamente a ir dándonos cuenta porque muchas veces en que uno se bloqueaba y no quería ver cosas, la otra le decía quizá por aquí va, entonces yo creo que el taller de gestalt en sí y después las conversaciones con las amistades ayudaron bastante en el ir esclareciendo el porque de las cosas..."

3:14. "saber compartir con los demás, porque como éramos un grupo de hartas personas... compartir con los demás, escuchar a los demás eee también de que, de queeee no tenía nada de malo que uno se expresara como emotivamente y también de que otras personas me hicieran ver aspectos míos que yo no conocía"

Por otro lado, las mujeres refieren que las relaciones interpersonales vivenciadas por las mismas durante el taller, se han producido en un ambiente de respeto y de calidez emocional, lo cual se observa a continuación:

1:18 "...te dai cuenta de eee que están todos en la misma volá que tú queriéndose hacer cargo de sus propias responsabilidades y de sus propios sufrimientos y en eso te dai cuenta de que lo que tú sufrís otros también lo sufren..."

2:20. "...que uno podía hacer un ejercicio y tu sabias que el otro no se estaba riendo sino que estaba totalmente enganchado tal como tu entonces había como un respeto y eso creo yo que permitía hacer los ejercicios totalmente libres"

3:14. "...de hecho como que me hice amiga de otras personas eee también genere como lazos súper estrechos con otras personas que yo de hecho, o no eran

compañeros míos que no hablaba con ellos y lo encuentro que eso fue como lo más importante pa mí.. el conectarme con los demás, más que conmigo misma, que de hecho también lo logré”.

3.2:47. “...después el trabajo requirió mucha entrega de si mismo al otro y ahí se permitían muchas cosas, en ese sentido yo la comunicación ahí yo la, fue una de las cosas que más aprendí, el asunto no verbal y también el silencio de los demás... o sea el respeto por darte un espacio de expresar también”.

Se evidencia en el relato la importancia que tiene para las entrevistadas la relación interpersonal en el ámbito de la praxis como futura profesional, dando cuenta de la significancia de lograr tomar contacto con un otro, obteniendo ciertos aprendizajes de los demás.

3:10. “...sobre todo cuando ya después se empiezan a tener actividades ya de práctica el tener cuidao con la transferencia y la contratransferencia que ya era súper importante, entonces me facilitó demasiado esta cuestión de ver que era lo mío y cual era del otro”.

3.2:54 “...pa mi ahora lo más importante en la movilidad emocional, la pasión de las cosas que uno hace y sobre todo lo que uno va a trabajar a futuro porque... entonces yo me di cuenta que pa mi querer ser psicóloga era querer movilizarme por el resto y por mi, pero no pa yo sentirme mejor, sino que de verdad que de los otros me di cuenta que aprendía demasiado y que eso me motivaba más”.

4.2:47. “yo nunca he tenido clínica ni he tenido pacientes pero me imagino que importante es poder... el tema de las transferencias, contratransferencias, que básico es identificar tus emociones y eso no lo aprendí de un día para otro...”.

3.1.1. Escucha Activa

La indagación de la escucha activa se realizó en base a la comunicación y como esta se llevaba acabo en las relaciones interpersonales de las personas entrevistadas, siendo su mayor característica la presencia del respeto y la comprensión por el otro, así como también de su aceptación.

2.2:42. “es escuchar más allá de lo que la persona te está diciendo y poner atención absoluta de lo que te dicen, como te lo dicen, cuando te lo dicen y porque te lo está diciendo y a ti, es como el respeto de escuchar al otro ser tal cual como es y sin cuestionar”

3.2:50. *“en el fondo la comunicación significaba conectarme con el otro, en dejar que el otro se acercara a mi, entonces yo lo veía súper significativo pa mi, el de sensibilizar esos mismos límites”.*

4.2:11. *“siii! Sobre todo con la pareja phu, yo con mi pareja me he dado cuenta que eso es súper importante para la relación de pareja, porque primero si no se escucha activamente al otro se va a dar cuenta”.*

4.2:11. *“positivamente mejora y eso te sirve arto phu... yo creo que es lo básico escuchar al otro activamente, porque o si no igual estás encerrado en ti mismo”.*

Relacionándose también lo anterior con que las informantes dan en su relato un acercamiento a posibles definiciones de escucha activa, las cuales son:

2.2:46. *“...la escucha activa, poder comprender al otro con lo que me dice...”.*

4.2:15. *“...de hecho ya escuchar activamente es un respeto por el otro, por ejemplo el estar conciente, el estar presente! Que también se relaciona con esa sensación de olvidar el pasado y el futuro y estar aquí! Que es lo que te enseña la gestalt, te ayuda también a tener una escucha activa... esto es lo más importante que estoy haciendo y además eso obviamente fomenta el respeto, porque yo te respeto a ti que me estás diciendo y este momento es sólo tuyo y mío porque yo te estoy escuchando y para mí a lo mejor es lo más importante en este momento”.*

3.1.2. Manejo de Autoridad

Esta sub-subcategoría se aplicó a todos los párrafos del texto que hicieran referencia a una descripción de los conflictos interpersonales en torno a sus posibles soluciones, así como también al enfrentamiento a la autoridad.

El manejo de la autoridad según las entrevistadas, está en continua relación con el enfrentamiento a figuras de poder, lo cual se refleja a continuación:

1:14. *“mi conflicto con la autoridad era bastante fuerte, entonces ahí me encontré con ese tema de eee, de tener que enfrentarme al rol de mi papá y entender un poco que eso que me molestaba de él era también algo mío”.*

Existiendo también una percepción del manejo de la propia autoridad por parte de las mismas.

2.2:50. *“yo en general era una persona bastante autoritaria, aun por supuesto mantengo algo de ellas, pero yo creo que está en el juego de los matices, saber que*

tu no siempre vas a mandar, que hay momentos en los que tu podís ejercer un cierto rol y en el otro te va a tocar ejercer otro rol y eso no significa que esté bien o que esté mal, pero que yo no siempre tenía que mandar en las cosas, no siempre yo tenía que hacer tal cosa, porque si yo no estaba las cosas también iban a funcionar, entonces en ese sentido si, sobre todo en la universidad con los trabajos y todo eso...”.

3.2:31. “Siii, yo soy súper autoritaria, me gusta como mantener el poder entre comillas y lo que he ido intentando hacer, ceder un poco más... es que son como las polaridades, a veces soy tan polarizada que pa mi entregar autoridad a otra persona es casi como sentirme muy débil, entonces como que continuamente estoy como en ese como... doblar la muñeca, de hecho yo lo veo como doblar la muñeca y yo se que no es eso! Y ese tema a mi me complica arto...”.

4.2:19. “Y lo otro que lo relaciono es que por ejemplo hay una autoridad también en mi vida, en la vida diaria, ahora decido lo que como, lo que no como, a que hora duermo, como es mi casa, quien entra y quien sale de mi casa... en mi caso creo que ha sido bastante bueno, pero creo que va todo en relación con lo emocional; si no existiera esa autonomía emocional el resto no podría ser por lo que siento”.

4.1. Categorías Emergentes

De acuerdo al diseño de la investigación, existe la posibilidad de la emergencia de nuevas categorías de acuerdo a los datos obtenidos y el análisis realizado, estas se presentaron de la siguiente manera:

4.1.1. Corporalidad

Las entrevistadas refieren, al preguntárseles por su repertorio emocional, el tomar contacto con su cuerpo, describiendo lo negativo y positivo de esta experiencia, muchas veces visto más bien como algo doloroso, debido al autoconocimiento logrado.

1:18. “...ahí fue mi primera reacción, que fue como se me aprieta la guata así y sentía ganas de vomitar y estaba mariada y sentía rabia una custión muy increíble, insoportable...”

1:18. “mi primera reacción fue tratar de conectarme conmigo..y yo sentía ganas de vomitar”.

4:26. “...darte cuenta de tus emociones y estar concientes de ellas es un cambio que... totalmente se siente en el cuerpo, se siente como... es fuerte”.

2.2:31. *“me dí el placer y el gusto de seguir un poco los sentimientos de mi propio cuerpo y darle respuesta a eso”.*

4.1.2. Significancia

Dándole cierta significancia a la mayoría de los procesos experimentados en relación al taller de desarrollo personal vivenciado por las mujeres entrevistadas, refiriendo de forma homogénea una valoración positiva en cuanto a la experiencia.

1:6. *“mi experiencia es de manera global, podría decir que fue bastante productiva, fue una experiencia súper enriquecedora”.*

2:20. *“creo que más bien fueron experiencias positivas que quedaron registradas más bien con esa connotación”.*

3:10. *“...en el fondo era igual era súper terapéutico pa mi, entonces eso me hacía llegar mucho más clara, lograr las metas terapéuticas mucho más fácil de lo que hubiese sido estar sin gestalt...y en ese sentido yo creo que fue una experiencia como súper positiva muy positiva pa mi”.*

4.2:39. *“...yo creo que ese es uno de los principios, yo creo que si tu me dices que me dejó a mi gestalt? Las habilidades sociales, el relacionarse en grupo y eso es tan importante”.*

4.1.3. Utilidad

Lo anterior se puede relacionar estrechamente con la utilidad que perciben las informantes que trajó consigo la participación en este taller.

1:6. *“me sirvió mucho de autoconocimiento...eee pa poder explorar ee destrezas que no sabía que tenía en el fondo”.*

1:10. *“...entonces todo eso te ayuda de alguna manera, o me ayudó de alguna manera cuando conocí esta forma de ver la vida eee a conectarme más con lo que sentía que con lo que imaginaba phu”.*

2:10. *“en sí los talleres gestáltico me fueron sirviendo sobre todo para darme cuenta de los problemas y con las trancas”.*

3.2:27. *“con la gestalt yo he bajado un poco más los niveles de ansiedad y también de que las respuestas de los otros no son como uno piensa phu, entonces eee me di cuenta que era positivo pedir ayuda”.*

4:14. *“Como para estar más conciente, entonces esto se enlaza con el autoconocimiento y eso me ha servido bastante”.*

4.1.4. Aprendizaje

Las entrevistadas refieren el aprendizaje de ciertas habilidades, tales como el hacerse cargo de las propias emociones, el colocar límites en relación a otro aprendiendo a decir que no, el aprender a pedir ayuda y a autoexplorarse.

1:18. *“Yo creo que eran las resistencias, el echo de no querer mirarte phu, eee el cuerpo evade también phu, es terminar con la división mente cuerpo u poco y aprender que tú eres tu cuerpo phu y que no sólo en la cabeza se resiste sino que eres tú entera”.*

2:2:54 *“...de los talleres de gestalt, aprendí a darme cuenta, a razonar, a ver las cosas más allá de lo lógico”.*

3:37. *“yo creo que aprendí a darme mis tiempos, mucho más que antes”.*

4:22. *“aprendí a hacerme cargo de cosas más que uno le tiende a proyectar al resto”.*

4.1.5. Cambio

Según lo percibido por las entrevistadas, la categoría de cambio dentro de las emergentes se torna más significativa según el texto analizado; es esta categoría de cambio, la que describe la existencia de un antes y un después desde la ejecución de los talleres en base a la gestalt, siendo estos cambios vivenciados positivamente.

1:6. *“Mmm no sé muchas cosas de las que antes resultaban ser un problema, resultaron ser menos problemáticas phu (ríe)... Más fáciles de llevar, más fáciles de llevar...”.*

2:29. *“es como sacarse un peso de encima, es como encontrarle sentido a cosas que antes las vivía absolutamente como cotidianas”.*

3:10. *“yo antes era como muy si decir que si pa too, hacer los trabajos yo enteros aunque fuéramos como 8 personas, ya después... o sea ahora porque yo estuve dos años en total en gestalt... y ahora soy mucho mas como, tengo mis limites súper claros y también me cuesta mucho menos ver cual es el rollo mío y cual es el rollo del otro”.*

4:26. *“darte cuenta de tus emociones y estar concientes de ellas es un cambio”.*

4.2:3. *“...ahora hay cosas que si no las quiero hacer, no las hago simplemente, no de forma pesa, sino que sé que no me interesa o tengo otra cosa importante que hacer, o no me nace hacer eso, entonces siento que eso pasó después del taller”.*

4.1.6. Percepción del taller

La categoría emergente en relación a como es percibido el taller, siendo la impresión que este causó en las personas entrevistadas, se relacionó con la significancia que tuvo este para ellas, al pensar en su futuro desarrollo como profesionales de la psicología.

Lo cual se observa a continuación:

1:14. *“...una volá que a mi me llamaba mucho la atención y aparte de eso era vinculado con lo que yo quería hacer de ahí en adelante”.*

2:33. *“...cada uno es capaz de cargar con lo propio, y sobre todo pa esta carrera donde es súper importante el tema de los límites de saber que tú vas a poder hacer algo con tu paciente hasta donde más tu puedas, pero tu no te lo vas a llevar a la casa ni que tampoco le vas a poder arreglar la vida con una varita mágica, entonces en ese tema de la responsabilidad de los límites”.*

3:10 *“...sobre todo cuando ya después se empiezan a tener actividades ya de práctica el tener cuidao con la transferencia y la contratransferencia que ya era súper importante, entonces me facilitó demasiado esta cuestión de ver que era lo mío y cual era del otro”.*

4:42. *“para mí lo más significativo de estar en la U es hasta ahora estar en gestalt”.*

4.2:47 *“...entonces yo creo que es básico para el que le interesa la clínica, yo creo que eso fue uno de los puntos más importantes y me siento mejor preparada que las personas que no tomaron el taller”.*

4.2:47. *“yo creo que las personas que hacían gestalt tienen un plus, un plus! a las personas que no hicieron el taller”.*

4.1.7. Carrera Universitaria

El punto anterior se interrelaciona a su vez con la importancia que le dan las informantes a la participación en el taller al haber estado estudiando una carrera universitaria, específicamente la carrera de psicología.

2.2:42. *“la práctica en general ha servido bastante, porque es escuchar más allá de lo que la persona te está diciendo y poner atención absoluta de lo que te dicen”.*

2.2:31. *“Sii phu me ayudó bastante en el tema de la frustración por lo mismo porque estaba en un periodo universitario”.*

3.2:59. *“bueno es que yo creo que la gestalt engloba a.. o sea te obliga en el fondo a llevar a la praxis la vivencia lo que uno piensa, en el caso de nosotros que estudiamos psicología en lo teórico, entonces como te obliga a llevarlo a la praxis, tú como que realmente tenís que bajar las defensas entonces lo importante allí era que yo fuera capaz y claro yo hacía insight, tenía claro lo que me pasaba pero me costaba llevarlo a la práctica entonces con la gestalt como que uno tiene que intentar hacer las cosas y siempre estar en un acercamiento”*

VI. CONCLUSIONES

A continuación se hará referencia de las conclusiones del estudio desarrollado en esta tesis, buscando dar respuesta a las preguntas de investigación secundarias, así como también a la pregunta general; lo dicho anteriormente se llevará a cabo en base a los objetivos planteados al comienzo del trabajo presentado.

Objetivo Especifico I.

Conocer los procesos afectivos percibidos por un grupo de mujeres estudiantes de psicología al haber participado de un taller de desarrollo personal con base gestáltica.

Pregunta de Investigación.

¿Cómo son percibidos los procesos afectivos por un grupo de mujeres estudiantes de psicología al haber participado de un taller de desarrollo personal con base gestáltica?

Los procesos afectivos percibidos por las mujeres estudiantes de psicología al haber participado de un taller de desarrollo personal con base gestáltica, se presentan inicialmente en la génesis de sentimientos y emociones más bien negativos, así como también dolorosos, lo cual coincide con la literatura de Castanedo (2003) quien refiere que durante las primeras sesiones de un taller de encuentro, las personas presenten interrupciones en el contacto, con características de falta de responsabilidad y sentimientos de hostilidad; perdiendo el equilibrio que se necesita para interrelacionarse con lo que sucede en el ambiente, careciendo de autoapoyo y de autorreconocimiento, lo cual permite evitar la confrontación directa con situaciones temidas, así como el contactarse consigo mismas, esto visto como un acercamiento a lo desconocido; lo que trajo consigo el surgimiento de intensas emociones, inundación emocional, frustraciones y bloqueos que dificultaron el contacto, lo cual según Perls (1976) se denomina *impasse*, situación donde la persona no visualiza el apoyo externo, creyendo que no tiene recursos a su disposición, evitando usar sus propios recursos, fabricando una serie de expectativas catastróficas que le impiden vivir y ser; proyectando fantasías al mundo, prefiriendo así mantener el *statu quo* que le resulta más conveniente que atravesar el *impasse*, lo cual se debe en gran manera a que su fuerza está dividida entre impulso y resistencia, por lo que el individuo busca escapar de esta situación a través de la manipulación del ambiente (Perls, 1976; Yontef, 1997).

Una segunda aproximación al repertorio emocional de estas mujeres, es percibido por las mismas, más bien como un cambio que surge paralelamente con el avance de las sesiones del taller vivenciado; notándose estas más responsables de sus propias emociones y sentimientos, así como también más conectadas en torno a su sentir, y a sus necesidades (Moreau, 1999) a través de la toma de conciencia; el contacto con el medio ambiente es imprescindible para la supervivencia de la persona y la excitación que surge

en el organismo ante la necesidad, es el mecanismo que coloca en marcha a esta en busca de aquello que la satisface, esta excitación aparece al principio como algo difuso, sin concretarse en nada evidente; existiendo solo una ligera inquietud en la persona, que muchas veces pasa desapercibida. A medida que esta excitación va aumentando, se va concretando y haciendo más específica, hasta hacerse comprensible por el individuo; en ese momento se puede decir que este vivencia una emoción. Es decir, que a medida que la excitación va tomando forma, la persona se va dando cuenta de lo que se va produciendo en su organismo, así como también dándose cuenta de lo que necesita; tomando conciencia de su necesidad (Martín, 2007), lo cual ocurre a través del proceso de autorregulación orgánica, proceso vital y dinámico, que permite que el organismo interactúe con su ambiente manteniendo su equilibrio (Perls, 1976).

Lo expuesto anteriormente se relaciona estrechamente según las entrevistadas con el proceso del darse cuenta, siendo este definido como la capacidad que tiene todo ser humano de percibir lo que sucede dentro de si mismo como una forma de vivencia, donde se está en contacto pleno con la experiencia real; esta capacidad del darse cuenta y mantenerse alerta a lo que sucede en cada momento, mantiene al organismo en contacto con su existencia, permitiéndole la integración (Armas, 2004; Martín, 2007); esta integración es un requisito previo para el funcionamiento satisfactorio del desarrollo figurafondo, puesto que el individuo para crear gestalts que satisfagan sus necesidades tiene que ser capaz de elegir entre todas sus posibilidades de acción, para lo cual necesita tener una conducta integrada en base a la autenticidad y a la sinceridad, teniendo así la capacidad de formar gestalts libremente y de forma apropiada, tomando conciencia de sí mismo, de sus propias actitudes y del tipo de relaciones que mantiene otros, lo cual se logra través del darse cuenta del mundo interior y del mundo exterior, dándose cuenta también de sus propias fantasías (Armas, 2003; Bassan, 2003; Stevens, 1976); aceptando la idea de que para pensar razonablemente se requiere hacer conciente lo inconciente, contactándose así con lo real (Castanedo, 2003), volviéndose a su vez más conciente de su corporalidad (Schnacke, 1993), lo cual según la gestalt, es clave para conocer las interrupciones dadas en la frontera- contacto, las situaciones inconclusas y los sentimientos no expresados a través de los mecanismos de evitación de contacto (Baumgardner, 2003; Perls, 1976).

Puesto que son las emociones las motivadoras de la conducta y los sentimientos motivadores del movimiento corporal (Perls en Baumgardner, 2003) es que al ser validados ambos, también se asume la responsabilidad del hacerse cargo de las consecuencias de los propios actos, haciéndose responsable el individuo de sí mismo y de su propia vida, deshaciéndose a su vez de la responsabilidad por cualquier otra persona (Casso, 2003); lo anterior relaciona a la responsabilidad, esta vista como capacidad de responder a la capacidad de estar vivo, de sentir y de ser sensible (no así como muchas veces ha sido introyectada en base a deberes u obligaciones, transmitidos en sociedad), con la postura de límites adecuados en las relaciones interpersonales, límites que

permitan de forma adecuada la cantidad y calidad del contacto que una persona establezca con el medio que lo rodea, lo que implica un hacerse cargo en base a lo que se arriesga (Martín, 2007) o que corresponde ser asumido responsablemente; no cargando con responsabilidades de otras personas, ya sea esto en el ámbito emocional o situacional. Lo anterior según el análisis realizado favorecería en el manejo de las relaciones interpersonales al no confundirse el individuo, emocionalmente con otro, lo que es respaldado según los lineamientos de la terapia gestalt y la confluencia saludable, ya que esta es potencialmente propensa al contacto (Delisle, 1997; Perls, 1976; Robine, 1999) capacitando al individuo a la hora de desenvolverse en la vida, invitando a la persona a contactarse; haciéndose responsable de lo que está sintiendo y haciendo, evitando o deseando; siendo un principio para el crecimiento y la maduración, proceso que permite que la persona se pare sobre sus propios pies, ayudándolo a que logre una transición desde el apoyo ambiental hacia el autoapoyo, pudiendo descubrir en sí mismo que toda la energía que gasta en manipulación (modos de movilizar y usar al ambiente para que haga el trabajo que a él le corresponde), puede ser utilizada en su propia actualización hasta el punto que se haga lo suficientemente fuerte como para sustentar su propio crecimiento; en este proceso de autodescubrimiento es donde la persona acepta la responsabilidad de su propia conducta alcanzando así su propio sostén; siendo este uno de los principales propósitos de la gestalt (Baumgardner, 2003; Perls, 1974 y 1976; Stevens, 1978).

La aceptación del sí mismo y la aceptación de otros, así como también la aceptación de la propia vivencia, surge a través de la validación de las propias experiencias, lo cual repercute en el hecho de no buscar cambiar a otros, siendo estos aceptados como seres individuales e independientes; este proceso de aceptación de la experiencia no se da de un momento a otro, sino que requiere del paso de varios otros procesos de aprendizaje, así como también de la necesidad intrínseca de la propia aceptación. Baranchuk (1999), al referirse a la experiencia nos habla del momento presente, ya que nada existe fuera de este, debido a que el pasado ya no es, y el futuro aun no llega; cultivándose así en la terapia gestalt la toma de conciencia del aquí y del ahora, visto como un estado de apertura, el cual implica una aceptación de la experiencia (Casso, 2003), un reconocimiento de lo obvio; entendiendo esto como todo lo que se pueda registrar a través de los órganos perceptivos, por lo que lo obvio es lo que es y no lo que podría ser (Baranchuk, 1999). Siendo el ahora el equilibrio del estar aquí, siendo la experiencia del darse cuenta, cubriendo todo en un momento determinado en un proceso continuo a través del ciclo de la experiencia (Castanedo, 2003; Delisle, 1997; Vásquez, 2000).

Objetivo Específico II.

Conocer los recursos personales que ha logrado reconocer un grupo de mujeres al haber participado de un taller de desarrollo personal de base gestáltica.

Pregunta de Investigación.

¿Cuáles son los recursos personales que ha logrado reconocer un grupo de mujeres estudiantes de psicología al haber participado de un taller de desarrollo personal con base gestáltica?

Para responder a esta pregunta es necesario recordar la definición de recursos personales, según Rivera y Andrade (2008) estos se definen en base a la promoción del desarrollo humano y de la salud, lo cual se vuelve inseparable del proceso de autorregulación orgánica, el cual conlleva a una transformación de la persona a través de un proceso de acomodación mutua llamado “adaptación creadora”, mediante este, la persona se vuelve más creativa, buscando así una respuesta que satisfaga a su necesidad, por lo que la creación se vincula a la novedad, al descubrir una nueva solución, a la creación de una nueva configuración, de una nueva integración, pudiendo tomar acción a través de sus propios recursos; ajuste y creación aparecen como dos polos complementarios de un mismo proceso, donde cada uno necesita del otro para mantener un equilibrio saludable, (Latner, 1994; Robine, 1997). Es por esto que el ciclo de la experiencia, vivenciado de forma saludable y de forma auténtica, permite que el individuo maneje un conocimiento más profundo de sus situaciones, volviéndose más resistente a las dificultades, estando socialmente mejor integrado, experimentando nuevas emociones (Prada, 2005). Al hablar entonces de los recursos personales reconocidos por un grupo de mujeres estudiantes de psicología al haber participado de un taller con base gestáltica, se concluye que estos recursos vendrían siendo las capacidades o destrezas percibidas por las entrevistadas a la hora de enfrentarse a situaciones complejas; las cuales son: la capacidad de hacerse cargo de sus propias emociones haciéndose conscientes de sus sensaciones, el aceptarse como persona y ser emocional a través del proceso de integración, la capacidad de asumir responsabilidades en base a la postura de límites en las relaciones interpersonales no dejándose pasar a llevar, ni sobrecargarse más de lo que desean; uniéndose a estas habilidades, el ser empático, lo cual implica según Castanedo (2003) aprecio y tolerancia por otra persona, en base a una relación sana, donde exista respeto mutuo entre ambas partes que se encuentran en contacto, manteniéndose también la independencia y la autonomía, lo cual dependerá de la calidad del límite de contacto establecido entre el organismo y su ambiente.

Otro recurso personal reconocido por las mujeres entrevistadas, es el manejo de las relaciones interpersonales, lo cual se da a la base de las habilidades sociales percibidas por las estudiantes a la hora de entrar en conflicto con un otro, lo cual tiene una gran significancia positiva para estas, debido a la capacidad de manejar la calidad de sus

límites en el contacto; un ejemplo a lo anterior es la autonomía emocional, definida por Bucay y Moreau (2000, 1999) como la capacidad de autogestión personal, la cual se obtiene a través del proceso de maduración, que libera a la persona de ser dueño o esclavo de otros, por medio del conocimiento de sus introyectos, haciéndose cargo de sí mismo aprendiendo a satisfacer sus propias necesidades; tomando a su vez sus propias decisiones, viviendo de acuerdo a sus propios deseos (Bucay, 2000; Moreau, 1999; Perls, 1974); incluyendo también aspectos como la automotivación y la autoeficacia emocional, asumiendo la autonomía como una capacidad adquirida en torno a la no necesidad de solicitar ayuda en la toma de decisiones que conlleven a una posible acción personal; lo que concluye que la persona sea la creadora de sus propios procesos, en independencia de otros a través del “ajuste creativo” el cual se vincula a la novedad, al descubrir una nueva solución, a la creación de una nueva configuración, de una nueva integración, pudiendo tomar acción a través de sus propios recursos, abriéndose la dimensión de sus posibilidades.

La tolerancia a la frustración también es reconocida como un recurso personal, refiriéndose a esta como la habilidad de sobrellevar situaciones desagradables, teniendo la voluntad de enfrentarse a aquello, estando en contacto con el mundo y la realidad (Baumgardner, 2003), lo cual se torna dificultoso, por lo que cuando surge la frustración se asume como tal, siendo vivenciada en el presente como una sensación molesta, para luego ser parte de un proceso de asimilación y de aceptación de la experiencia; superándose así tal frustración, no quedándose el individuo enganchado con las sensaciones que esto generó, este proceso de asimilación se ejecuta por medio del ciclo de la experiencia el cual permite que la persona se haga conciente de sus sensaciones conllevando esto a la acción, siempre y cuando esto ocurra de forma saludable, con un contacto con el medio de forma adecuada.

Este recurso personal, de tolerancia ante la frustración se vuelve primordial en el proceso de maduración de la persona, puesto que en este el individuo toma conciencia de su carácter alucinatorio de sufrimiento, descubriendo que no tiene por qué que torturarse, adquiriendo así una mayor tolerancia ante la frustración y dolor imaginario; comenzando así a madurar (Perls, 1978). Asumiéndose que toda herramienta que lo conlleve al individuo a conseguir una salida ante sus conflictos o problemáticas, y le permita recuperar su rumbo, reencontrándose consigo mismo; es un recurso personal, el cual estará dado por los diferentes aspectos de su personalidad.

Objetivo Específico III.

Reconstruir las dinámicas de relaciones interpersonales que ha logrado percibir un grupo de mujeres estudiantes de psicología al haber participado de un taller de desarrollo personal con base gestáltica.

Pregunta de Investigación.

¿Cómo son las dinámicas de relaciones interpersonales que ha logrado percibir un grupo de mujeres estudiantes de psicología al haber participado un taller de desarrollo personal con base gestáltica?

Las dinámicas de relaciones interpersonales, se encuentran íntimamente relacionadas con la autorregulación de la persona, ya que esta se lleva a cabo dependiendo de la calidad del contacto que la persona tenga con el medio, jugando así un papel fundamental en el desarrollo integral de esta (Latner, 1994; Navarro, 2009), lo cual depende de cuánto es capaz de disfrutar una persona de lo que hace; lo que a su vez también dependerá de la calidad de las relaciones que la persona tenga con otras, por ende de la calidad del contacto que se establezca con el ambiente; puesto que interacción humana en un encuentro genuino exige que ambas partes sean exclusivamente sí mismas, de forma auténtica y espontánea, ya que un encuentro sano requiere que las personas se entreguen de lleno al proceso para resolver sus necesidades en el ambiente, por otro lado la incapacidad de autorregulación orgánica puede provocar dependencias con el medio, a través de los mecanismos de evitación de contacto, estancándose así la potencialidad y crecimiento del individuo (Perls, 1974), lo cual dependerá si la sensación se hace conciente o se interrumpe durante este proceso de autorregulación a través de la calidad del contacto que se esté llevando a cabo, existiendo dos posibilidades; que se complete el ciclo de la experiencia, cerrándose la gestalt, o el individuo al no saber que hacer con sus sensaciones, por no poder identificarlas, se neurotice.

Las dinámicas de relaciones interpersonales percibidas por un grupo de mujeres estudiantes de psicología al haber vivido un taller de desarrollo personal con base gestáltica, según la descripción que dieron las entrevistadas se llevan a cabo en su mayoría en un contexto familiar, así como también con amigos y amigas, con la pareja y con compañeros del taller vivido, dándole un mayor énfasis a las dinámicas vividas en este último; debido a los altos grados de contacto y de aceptación logrados entre los integrantes del grupo, lo cual se relaciona con que la comunicación se llevase a cabo en un ambiente de respeto y de calidez emocional de forma genuina, uniendo a esto la generación de lazos estrechos que permitieron el contacto y la entrega hacia un otro, así como también un contacto saludable consigo mismo.

Lo anterior permite concluir a las entrevistadas, que para lograr una comunicación exitosa y mejorar la calidad de las interacciones interpersonales, es necesario mantener

un balance, que es la capacidad de contactarse sin perder la propia identidad y sin pasar a llevar la identidad del otro basándose en el respeto, por lo que estando en el aquí y el ahora de ese encuentro y contacto es donde se desarrolla la escucha activa, la cual es definida como el respeto de escuchar a otro y la comprensión de este, así como también de su aceptación; donde se está presente y se presta atención a la otra persona que de igual manera se encuentra presente, contribuyendo así a la maduración a través de que el individuo asuma la responsabilidad de su propia vida; teniendo la capacidad de estar vivo, de sentir y de ser sensible, haciéndose cargo de sí mismo, contactándose de forma plena (Perls 1974), escuchando más allá de lo que dice la persona, aceptando la experiencia sin cuestionar al otro; asumiéndose también un manejo en el orden de la autoridad, lo cual implica una superación en base a la propia autonomía emocional frente el continuo enfrentamiento de figuras de poder a través del conocimiento y reconocimiento de introyectos y proyecciones.

Todo lo anteriormente expuesto, se presenta de forma significativa en las informantes, pensando en el desarrollo futuro como profesionales del área de la psicología, colocando énfasis en la importancia de las relaciones interpersonales en la praxis, así como también en lo básico que es saber identificar las propias emociones, logrando hacer una diferenciación de lo propio y lo ajeno.

Objetivo General.

Conocer los procesos psicológicos que vivencia un grupo de mujeres estudiantes de psicología al haber participado de un taller de desarrollo personal con base gestáltica.

Pregunta Primaria.

¿Cómo vivencia sus procesos psicológicos un grupo de mujeres estudiantes de psicología al haber participado de un taller de desarrollo personal con base gestáltica?

Como menciona Latner (1994), “proceso” se define como un sentido de cambio y de libre funcionamiento, donde cada cual es responsable de sí; siendo también un conjunto de actividades sensoriales, perceptivas, emocionales y motivacionales comprendidas en la forma particular de vida de cada ser humano (Gutiérrez, Pérez, García y Gómez, 2005; Mishara y Riedel, 2000). Partiendo de esta definición, el pensar en cómo fueron vivenciados los procesos psicológicos de un grupo de mujeres estudiantes de psicología, en primera instancia llevan a situarse en su calidad de estudiantes, debido a lo complejo de la situación; complejo en primer lugar por ser estudiantes universitarios, y las responsabilidades (deber) así como esfuerzos que esto implica, en segundo lugar por ser estudiantes de psicología, lo cual en comparación al anterior trae consigo un mayor compromiso ético y personal ante cualquier actividad desarrollada.

¿Pero por qué se cuestiona esto? ¿Por qué hacer la diferencia con el estudiante universitario, que por a, b o c motivo pertenece a otra carrera? ¿Cuál vendría siendo la relevancia de este tema como conclusión en esta investigación?... Es de estas interrogantes que surge tal inquietud, al preguntar sobre qué es lo que necesita un estudiante de psicología durante su formación académica?..; lo anterior es utilizado como introducción a la respuesta ante la pregunta general de esta investigación, el preguntar por cómo son vivenciados los procesos psicológicos de un grupo de mujeres estudiantes de psicología en relación a la terapia gestalt, lo cual se basa en que el estudiante de psicología precise de una formación diferenciada, debido a la particularidad de sus características que lo hacen más sensible a ciertas prácticas emocionales, lo cual lo diferencia del resto de la población estudiantil universitaria; necesitando a su vez más espacios que permitan tales desarrollos, e aquí la importancia con el presente estudio; ya que las entrevistadas refieren que el haber participado de un taller de desarrollo personal con base gestaltica de forma paralela a sus estudios de psicología ha sido un plus en torno a su vida universitaria y a su vida personal, así como también pensando en su futuro desarrollo como profesionales psicólogas, sintiéndose ventajosas en relación a sus compañeros que no han tenido tal posibilidad.

Lo anterior se observa ante la atribución positiva que hacen las mismas en relación a los cambios percibidos en sí, y de lo aprendido durante estos encuentros, refiriéndose a la significancia que produjo en ellas la adquisición de recursos personales, así como

nuevas habilidades o también la potencialización de algunas, que aun siendo conocidas no eran utilizadas, de las cuales podemos nombrar algunas a continuación; partiendo por haber vivenciado estas sus procesos afectivos de forma plena buscando siempre el camino del aprendizaje y el del descubrimiento, interiorizando en sí habilidades como el “darse cuenta”, el hacerse cargo de si mismas, el contactarse con sus propias emociones, así como también el aprender a responsabilizarse genuinamente de sus propios actos, lo cual a su vez influyó en contactarse a través de límites adecuados ante las relaciones con otro y/o ambiente; reconociendo como propias las capacidades de conocer sus propios procesos, volviéndose así más resistente ante los conflictos, permitiéndose asimismo experimentar un mayor número de emociones a través del proceso de autorregulación (Prada, 2005); uniéndose también a estas habilidades adquiridas o en proceso de integración, el ser empático, mostrando aprecio y tolerancia por otra persona (Castanedo, 2003) en base a una relación sana, donde exista el respeto mutuo entre ambas partes que se encuentren en contacto, validando así el manejo que se tiene de las relaciones interpersonales; siendo tan importantes estas para los estudiantes en sí, lo que tiene un mayor valor al hablar específicamente de mujeres debido al significado implícito que trae consigo el hecho de ser una de ellas a través de introyectos no asimilados, existiendo un cambio en la valoración de las mismas durante la investigación, lo cual se observa de forma positiva debido a la integración emocional lograda; lo que también se traspasa al ejercicio profesional de estas, ya que el trabajo, independientemente del área de la psicología desempeñada, se realiza en continuo contacto con otras personas, donde para lograr un buen desempeño es necesario adquirir ciertas habilidades personales y específicas que permitan sobrellevar las dificultades de la praxis¹¹.

¹¹ Ver anexo 4.

VII. REFERENCIAS

Álvarez, J. (2002). Análisis descriptivo de los valores, sentimiento y emoción en la formación de profesores de la Universidad de Granada. Vol. 6, nº1-2. España: Profesorado. Revista de currículum y formación del profesorado.

Arias, M. (1999). La triangulación metodológica: sus principios, alcances y limitaciones. Obtenido el 06 de enero de 2010 desde <http://www.scribd.com/doc/7061189/Arias-MM-La-Triangulacion-Methodologica>

Armas, M. (2003). ¿Qué es la psicoterapia gestalt?. Publicado en Hojas Informativas de los Psicólogos de Las Palmas. nº 56. Obtenido el 05 de Julio de 2010 desde <http://www.coplaspalmas.org/07biblio/psicot/psicot09.pdf>

Armas, M. (2004). Un aspecto fundamental para la terapia: El darse cuenta. Publicado en Hojas Informativas de los Psicólogos de Las Palmas. nº 66. Obtenido el 17 de Mayo de 2010 desde <http://www.coplaspalmas.org/07biblio/psicot/psicot16.pdf>

Baranchuk, J. (1996). Atención Aquí y Ahora: Terapia Gestalt. Argentina: Abadon.

Bardin, L. (1996). Análisis de contenido. Madrid: Akal Ediciones.

Bassan, B. (2003). Terapia Gestalt. Revista "figura-fondo", del instituto de Psicoterapia Gestalt A.C. de México, nº 13. pag. 69-76. Obtenido el 5 de Noviembre de 2009 desde http://www.gestalthumanista.com/figura_fondo.html

Baumgardner, P. (2003). Terapia Gestalt; Fritz Perls: Teoría y Práctica. México: Pax México.

Blasco, T. y Otero, L. (2008, Marzo – Abril). Técnicas conversacionales para la recogida de datos en investigación cualitativa: La entrevista (I). Nure Investigación, nº 33. Obtenido el 17 de Octubre de 2009, desde http://www.nureinvestigacion.es/FICHEROS_ADMINISTRADOR/F_METODOLOGICA/formet_332622008133517.pdf

Braker, M. (2002). Metodología de la investigación social, Segunda Maestría en Métodos de Investigación. Nicaragua: Universidad Politécnica de Managua.

Bucay, J. (2002). El camino de la Autodependencia. Buenos Aires: Sudamericana del nuevo extremo.

Burns, N. (2004). Investigación en enfermería. (3ª Ed). Madrid: Elsevier.

Callejo, J. (2002). Observación, Entrevista y Grupo de Discusión: El Silencio de Tres Prácticas de Investigación. *Revista Española de Salud Pública*. Vol. 76, n°5. Obtenido el 17 de Octubre de 2009, desde <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/170/17076504.pdf>

Cambron, J. (2007, Septiembre 12). Aportaciones de la Psicoterapia Gestált al modelo de apadrinamiento en alcohólicos. *Cultura y droga*. Obtenido el 1 de Octubre de 2009, desde [http://culturaydroga.ucaldas.edu.co/downloads/culturaydroga12\(14\)_8.pdf](http://culturaydroga.ucaldas.edu.co/downloads/culturaydroga12(14)_8.pdf)

Carrillo, M. (2004). Metodología y Procedimientos de Análisis. En Barbera, E. y Martínez, I. (eds.), *Psicología y Género* (pp. 82-106). España: Pearson.

Casassus, J. (2007). *La educación del ser emocional*. Chile: Indigo/ Cuarto propio.

Casso, P. (2003). *Gestalt, terapia de autenticidad: La vida y la obra de Fritz Perls*. Barcelona: Kairós, S.A.

Castanedo, C. (1993). *Seis enfoques psicoterapéuticos*. México, D.E: El Manual Moderno.

Castanedo, C. (2003). *Grupos de encuentro en terapia gestalt: De la silla vacía al círculo gestaltico*. España: Herder.

Cornejo, M. y Lucero, M. (2005). Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionado con bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento. *Fundamentos en Humanidades*. n° 2. (pp.143-156). Argentina: Universidad Nacional de San Luis.

Cho, J. y Trent, A. (2006), "Validity in qualitative research revisited", en *Qualitative Research*. (Mi traducción).

Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Departamento de Psicología Básica: Universidad de Valencia.

Delgado, J. y Gutiérrez, J. (1995). *Métodos y técnicas cualitativas de investigación en ciencias sociales*. España: Síntesis.

Delisle, G. (1997). *Las perturbaciones de la personalidad: Una perspectiva Gestáltica*. Madrid: Sociedad de Cultura Valle-Inclán.

Dumka, L., Gonzales, N., Wood, J. & Formoso, D. (1998). Using qualitative methods to develop relevant measures and preventive interventions: an illustration. *American journal of community psychology*. Vol. 26. n° 4. (pp. 605-637). (Mi traducción).

Farias-Carracedo, C. y Muñoz, M. (2009). La enseñanza de la Psicología Humanista como promotora de del desarrollo de actitudes básicas en estudiantes de Psicología. *Revista Diálogos*. Vol. 1. nº 1. Diciembre 2009. (pp. 69-76). Argentina: Universidad Nacional de San Luis. Facultad de Ciencias Humanas.

Ferrer, V. (2004). Violencia contra las mujeres. En Barbera, E. y Martínez, I. (eds.), *Psicología y Género* (pp. 242-270). España: Pearson.

Foladori, H. (2009). Temores iniciales de los estudiantes de Psicología ante el inicio de la práctica de la psicología clínica. *Revista Terapia Psicológica*. Vol. 21. nº 2. Octubre 2009. pp. 161-168. Chile: Universidad de Chile.

Franca-Tarrago. (2001). *Ética para psicólogos: introducción a la psicoética*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Gabalda, C. (2001). *Género y salud mental*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Godina, C. (2001) Resumen de tesis: la teoría de género en la perspectiva fenomenológica del cuerpo vivido. *La lámpara de Diógenes*, enero-junio. Volº. 2. nº 3. México: Benemérita Universidad de Puebla.

Goleman, D. (2002). *Inteligencia Emocional*. Argentina: Vergara.

González, L. (1999). Introducción y bases de la gestalt. *Psicología clínica III*. Orientación existencial fenomenológica.

Grimaldo, M. (2004). Niveles de Optimismo en un grupo de estudiantes de una Universidad Particular de Lima. *Liberatit; Revista de Psicología*. nº 10. pp. 96 – 106. Universidad San Martín de Torres: Perú.

Gutiérrez, M., Pérez, V., García, A. y Gómez, J. (2005). *Procesos Psicológicos Básicos: Un Análisis Funcional*. España: Pearson.

Gutmann, D. (1987). *Reclaimed powers: Toward a new psychology of men and women in later life*. New York: Basic Books. (Mi traducción).

Heather, N. (1978). *Perspectivas radicales en psicología*. México: Continental.

Heneeus, F. (2009) Notas sobre la historia de la gestalt en Chile. Obtenido el 31 de Diciembre de 2009 desde <http://www.euskalnet.net/zimentarri/numero3/art04.pdf>

Hernández, M; De León, E. y Vargas, J. (2006). Niveles de autoestima en un grupo de estudiantes de Psicología del Instituto de Estudios Superiores del Golfo de México. Centro

- regional de estudios en psicología. Vol. 1. nº1. México: Asociación Oaxaqueña de Psicología A. C.
- Herrera, C. (2000). Una teoría cognitiva de las emociones. Publicado en revista de filosofía *Thémata*. nº 25. (pp. 233-240). Obtenido el 14 de Noviembre de 2010 desde <http://institucional.us.es/revistas/revistas/themata/htm/indice25.htm>
- Huguet, S. (2005). Apuntes de metodología en terapia gestalt. Publicado en *Hojas Informativas de los Psicólogos de Las Palmas*. nº 76-77. (pp. 26-31).
- Ibarra, N. (2000). Efectos de la psicoterapia grupal gestáltica sobre el enfrentamiento y el apoyo social en mujeres seropositivas al VIH. México: *Psicología y Salud*.
- Ibarra, C. (2004). El duelo del aborto en adolescentes. *Psicología científica*. Extraído el 22 de Septiembre de 2009 desde <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-89-1-el-duelo-del-aborto-en-adolescentes.html>
- Jaramillo, A. y cols. (2008). Los estudiantes Javerianos y su respuesta ante el sentido de vida. *Pensamiento psicológico*. Vol. 4. nº 11. (pp.199-1208). Colombia: Pontificia Universidad Javeriana-Cali.
- Jung, C. (1967). *La dinámica del inconsciente*: Rascher Verlag Zurich y Stuttgart. T.VIII.
- Längle, A. (1997). Burnout – Existentielle Bedeutung und Möglichkeiten der Prävention . In: *Existenzanalyse* 14, 2, 11-19. (Mi traducción).
- Latner, J. (1994). *Fundamentos de la Gestalt*. Santiago: Cuatro Vientos.
- Leal, J. (2005) *La Autonomía del Sujeto Investigador y la Metodología de Investigación*. Primera Edición. Venezuela: Editorial Litorama. Mérida.
- López, F. (2004). Conducta Sexual de Mujeres y Varones: Iguales y diferentes. En Barbera, E., Martínez, I. y eds. *Psicología y Género* (pp. 145-170). España: Pearson.
- Martín, A. (2007). *Manual práctico de terapia gestaltica*. España: Desclée de Brouwer.
- Martínez, M. (2006). La Investigación Cualitativa (Síntesis Conceptual). *Revista IIPSI*. Facultad de Psicología. UNMSM. Vol. 9. nº 1. Obtenido el 17 de Octubre de 2009, desde http://sisbib.unmsm.edu.pe/Bvrevistas/Investigacion_Psicologia/v09_n1/pdf/a09_v9n1.pdf
- Martínez, A. y Varas, M. (2009). Bases teóricas de la gestalt. Obtenido el 10 de Octubre de 2009, desde la base de datos Avisora.

- Matud, P. (2002). *Psicología del género: Implicaciones en la vida cotidiana*. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva.
- Mayer, J. y Salovey, P. (1990). *Emotional Intelligence: Imagination, Cognition and Personalitv*. Baywood Publishing. (Mi traducción).
- Mayring, P. (2000) *Qualitative content analysis*. Forum qualitative social research. Vol. 1. nº 2. (Mi traducción). Obtenido el 05 de Diciembre de 2010, desde <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/viewArticle/1089/2385>
- Mays, E. (1976). *Fenomenología del conocimiento*. Caracas: Universidad Central de Venezuela. Facultad de Humanidades y Educación, Instituto de Filosofía, Colección Tesis Doctorales.
- Mishara, B. y Riedel, R. (2000). *El Proceso de Envejecimiento*. Madrid: Morata.
- Mondragón, L. (2007). *Ética de la Investigación Psicosocial*. Revista Salud Mental. Vol. 30. nº 6. (pp. 25-31). México: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente.
- Moreira, V. (2004). *Método Fenomenológico de Merleau-Ponty como Ferramenta Crítica na Pesquisa em Psicopatología*. *Psicología Reflexao e Crítica*. Obtenido el 4 de Enero de 2010 desde <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/188/18817316.pdf>
- Moreau, A. (1999). *Ejercicios y Técnicas Creativas de Gestalterapia*. Barcelona: Sirio.
- Muñoz, J. (2003). *Análisis cualitativo de datos textuales con Atlas/ti*. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona.
- Namakforoosh, N. (2005). *Metodología de la Investigación*. México: Limusa.
- Naranjo, C. (1990). *La vieja y novísima gestalt: Actitud y práctica de un experiencialismo ateórico*. Chile: Cuatro Vientos.
- Navarro, R. (2009). *Conferencia familiar: Las siete leyes de las relaciones interpersonales en la familia*. Ponencia presentada en el Auditorio UNAB, El Bosque (Cañaverl), 2009 Mayo.
- Neugarten, B. (1968). *Milddle age and aging*. Chicago: Chicago. (Mi traducción).
- Nogareda, C. (1993). *El grupo de discusión*. Centro Nacional de las Condiciones del Trabajo. España: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

- OMS. (2004). Invertir en salud mental. Suiza: Organización Mundial de la Salud; departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias.
- Piaget J. (1971). El estructuralismo. Buenos Aires: Porteo.
- Peiró y Gregory, S. (2006). Nuevos desafíos de la Educación, tomo II, vol.º2. San Vicente, Alicante: Gamma.
- Perls, F., Hefferline, R. y Goodman P. (1951). Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality. Nueva York: Julian Press. Traducción al español de Vázquez C. (2002). Terapia Gestált: Excitación y crecimiento de la personalidad humana. Madrid, España: Los libros del CTP-4.
- Perls, F. (1974). Sueños y existencia. Terapia gestáltica. Chile: Cuatro Vientos
- Perls, F. (1976). El enfoque Gestáltico. Testimonios de Terapia. Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. (1978). Terapia Gestáltica y las Potencialidades Humanas. En Stevens, J. Esto es Gestalt. (pp. 13-19). Chile: Cuatro Vientos.
- Porta, L. y Silva, M. (2003). La investigación cualitativa: El análisis de contenido en la investigación educativa. Mar del Plata: Universidad Nacional de la Patagonia Austral.
- Prada, E. (2005). Psicología positiva y emociones positivas. Revista electrónica psicología positiva.com, obtenida el 05 de Enero de 2010 desde <http://www.psicologia-positiva.com/Psicologiapos.pdf.pdf>
- Ramos, V., Piqueras, J., Martínez, A. y cols. (2009). Emoción y Cognición: Implicaciones para el Tratamiento. Terapia psicológica. vol. 27. Chile: Sociedad Chilena de Psicología Clínica.
- Rivera, M. y Andrade, P. (2006). Recursos individuales y familiares que protegen al adolescente del intento suicida. Revista intercontinental de psicología y educación, julio-diciembre. Vol.º 8. nº 2. (pp. 23-40). México: Universidad Intercontinental.
- Robine, J.M. (2005). Contacto y relación en psicoterapia: Reflexiones sobre Terapia Gestalt. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Rodríguez, G., Gil, J. y García, E. (1999). Metodología de la investigación cualitativa. Málaga: Aljibe.

- Rodríguez, M. (2004). Programa de atención grupal en el servicio de atención psicológica. *Revista Colombiana de Psicología*, n° 13, 33 - 36.
- Rogers, C. (1980) *Persona a persona*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Rojas, E. (1993). *El laberinto de la afectividad*. Madrid: Espasa Calpe. (p.12).
- Rojí, B. y Saúl, L. (2005). *Introducción a las psicoterapias experienciales y constructivistas*. Madrid: Universidad nacional de educación a distancia.
- Ruiz, J. (2007). *Metodología de la investigación cualitativa*. España: Universidad de Deusto Bilbao.
- Salamanca, A. (2006, Septiembre-Octubre). *La Investigación Cualitativa en las Ciencias de la Salud*. *Nure Investigación*, n° 24. Obtenido el 17 de Octubre de 2009, desde http://www.nureinvestigacion.es/FICHEROS_ADMINISTRADOR/F_METODOLOGICA/FMetod_24.pdf
- Sarrió, C., Ramos, A. y Candela, C. (2004). *Género, Trabajo y Poder*. En Barberá, E. y Martínez. I. (eds.), *Psicología y Género* (pp. 194-215). España: Pearson.
- Schnacke, A. (1993). *Sonia te envió los cuadernos café: Apuntes de terapia gestáltica*. Argentina: Editorial Estaciones.
- Sassenfeld, A. y Moncada, L. (2006). *Fenomenología y psicoterapia humanista-existencial*. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, vol.15, n° 1. (pp. 89-104).
- Sebastián, J. (2001). *Género, salud y psicoterapia*. En Carrasco, M. y García-Mina, A. (eds.), *Género y psicoterapia* (pp. 11-36). Madrid: Universidad Pontificia de Comillas.
- Sistema de Salud Mental en Chile*. (2006). *Informe WHO-AIMS sobre El sistema de Salud mental en Chile*. Santiago: World Health Organization; Gobierno de Chile Ministerio de Salud.
- Soriano, M. (2000). *Igualdad y Diferencia. Una reflexión sobre la sumisión de la mujer*. Córdoba.
- Stevens, J. (1976). *El darse cuenta: Sentir, imaginar, vivenciar: Ejercicios y experimentos en terapia gestáltica*. Chile: Cuatro Vientos.
- Taylor, S. y Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. España: Paidós.

Treviño, R. (2007). Actualidad de la fenomenología en psicología. Revista Diversitas-Perspectivas en Psicología. Vol. 3. n° 2. (pp. 249-261).

Turbert, S. (2009). Psicoterapia grupal con mujeres. Revista de Psicoanálisis y psicología Social, n° 1. Madrid. Obtenida el 06 de Enero de 2010 desde <http://www.revistahuellas.es>

Valles, M. (2000). Técnicas cualitativas de investigación social. España: Síntesis.

Varela, F. (2000). El fenómeno de la vida. Chile: Dolmen.

Vásquez, F. (2000). La relación terapéutica del “aquí y el ahora” en terapia gestáltica. Anales de la Facultad de Medicina, Vol. 61, n° 4. Perú: Universidad Mayor de San Marcos.

Vázquez, M. y cols. (2006). Introducción a las técnicas cualitativas de investigación aplicadas en salud. Barcelona: Materials.

Vidaña, E. (2006). Reflexiones acerca del Inventario de Orientación Personal (POI): Implicaciones de instrumentalización en Psicología. México: Universidad Autónoma de ciudad de Juárez, Instituto de Ciencias Sociales y Administración.

Villalobos, A. (2008). Características emocionales de estudiantes de psicología: Un estudio basado en el enfoque de investigación formativa. Avances en Psicología Latinoamericana, Vol. 26. n° 2. (pp. 252-269). Bogotá Colombia: Universidad del Rosario.

Wehbe, C. (1994). Metodologías cualitativas aplicadas al estudio del imaginario de los Sanjuaninos: Sector Villas. Ponencia presentada en el Congreso "Pobres y Pobreza en la Sociedad Argentina". Argentina: Universidad Nacional de Quilmes.

Wilkinson, S. y Kitzinger, C. (1994). Mujer y salud. Una perspectiva feminista. Barcelona: Paidós

Wukmir, V. (1967). Emoción y sufrimiento. Barcelona: Labor.

Yontef, G. (1997). Proceso y diálogo en gestalt: Ensayos de terapia gestáltica. Santiago: Cuatro Vientos.

Zwilliger, J. (1986). Atención, Aquí y Ahora. Argentina: Abadon Ediciones.

VIII. ANEXOS

Anexo 1. Pauta Temática.

La Pauta utilizada a la hora de realizar las entrevistas, e indagar en las temáticas a fines con la investigación, fue la siguiente:

Tema General	Temas Específicos
<ul style="list-style-type: none"> • Procesos Psicológicos (vivenciados) 	<ul style="list-style-type: none"> • Procesos Afectivos (percibidos) <i>Temáticas Implícitas:</i> Repertorio Emocional (Sentimientos y emociones). Responsabilidad La toma de conciencia Aceptación de la experiencia • Recursos Personales (reconocidos) <i>Temáticas Implícitas:</i> Autonomía Independencia- Dependencia Frustraciones • Dinámicas de Relaciones Interpersonales (percibidas) <i>Temáticas Implícitas:</i> Escucha Activa Respeto al comunicarse Manejo de Autoridad

Anexo 2. Consentimiento Informado.

El presente documento pone a su disposición la información necesaria sobre los objetivos, alcances y actividades involucradas en la investigación **“Procesos Psicológicos: La vivencia de un grupo de mujeres estudiantes de psicología al haber participado de un taller de desarrollo personal con base gestáltica”**, con el objeto de que decida libremente si desea o no participar en ella en calidad de informante.

La investigación tiene como objetivo principal conocer los procesos psicológicos percibidos por un grupo de mujeres estudiantes de psicología al haber participado durante de un taller de desarrollo personal de base gestáltica; teniendo como objetivos específicos conocer los procesos afectivos; así como también conocer los recursos personales que ha logrado reconocer este grupo y la dinámica de relaciones interpersonales percibida por las mismas. La función que esto cumple, recae en que actualmente se ignora en cómo las mujeres vivencian y utilizan ciertas herramientas o recursos personales para resolver sus asuntos pendientes con otros y con ellas mismas a través de sus medios. La investigación no implica peligro para la integridad o seguridad física, social o laboral de las participantes, pudiendo si existir posibles riesgos a nivel psicológico en relación a algún desborde emocional, lo cual será respaldado por la investigadora en cuestión, prestando soporte y atención a esta problemática. La información aportada será confidencial, y en caso de publicación parcial, anónima, proveyendo la seguridad necesaria para que la participante no sea identificada. La información recopilada no será utilizada con ningún otro fin más que la presente investigación.

La participación debe ser totalmente voluntaria y actualizada, de tal modo que la persona puede hacer abandono de ella cuando estime conveniente, y, si así lo desea, puede solicitar que los datos que haya aportado a la investigación sean borrados. No se contemplan pagos o la entrega de algún otro beneficio directo a las participantes.

Los criterios de elegibilidad de las participantes son: Que sean mujeres estudiantes de psicología que hubiesen participado de un taller de desarrollo personal con base gestáltica, en forma paralela a sus estudios académicos; su cercanía a la ciudad de Chillán lo cual permita el traslado de la investigadora, así como también el que tengan disposición a participar como informantes, por medio de entrevistas, conversaciones informales y registros escritos.

Se espera que las participantes aporten con:

1. Participación en entrevistas en profundidad y extensas; con una entrevistadora, estas tendrán una duración aproximada de una a dos horas, de varias sesiones; la cual será registrada con grabadora digital de audio

2. También se utilizará registro escrito en cuaderno de campo, su importancia recae en recordar con precisión y detalles lo ocurrido durante la investigación.

Para cualquier pregunta o contacto, y en cualquier momento, la participante se puede poner en contacto con:

Treicy Espinoza Garcés.

Teléfono: 82515392.

e-mail: espinoza.treicy@gmail.com

Dirección académica: Avda. Andrés Bello S/N

Escuela de Psicología

Universidad del Bío-Bío

Chillán.

Declaro que mi participación es voluntaria, esclarecida y no está influida por la relación que mantengo con la investigadora.

Firma Investigadora

Participante

Chillán; Mayo de 2010.

Anexo 3. Definición de unidades y reglas de análisis.

Código	REPEMOCIO (repertorio emocional)
Definición breve	Conjunto de emociones experimentadas por las entrevistadas
Definición amplia	Conjunto de emociones y sentimientos que han sido experimentados por las entrevistadas al preguntárseles en torno a la vivencia en un taller de desarrollo personal de base gestáltica
Cuándo usar	Aplicar este código a todos los segmentos de las entrevistas que hagan referencia a sentimientos, emociones y al sentir de las sujetas así como también al tomar contacto con éstas.
Cuándo no usar	No usar este código para referirse al tomar contacto con el cuerpo físico.
Ejemplo	“me encontré con sensaciones súper fuertes”

Código	RESP (responsabilidad)
Definición breve	Asumir las consecuencias de las propias acciones
Definición amplia	Concepto que guarda relación con el asumir las consecuencias de los propios actos realizados en forma conciente e intencionada.
Cuándo usar	Aplicar este código a todos los segmentos de las entrevistas que hagan referencia al ser responsable, al hacerse cargo del accionar y del sentir, también a la postura de límites que indiquen un grado de responsabilidad frente a los propios actos.
Cuándo no usar	No usar este código para referirse a la toma de conciencia.
Ejemplo	“ahora siento que me hago responsable de mis actos y sólo me hago cargo de lo que me corresponde”

Código	TOMCC (toma de conciencia)
Definición breve	Hacerse conciente
Definición amplia	Conocimiento que tiene la persona de sí misma, de su propia existencia y del estado en que se encuentra.
Cuándo usar	Aplicar este código a todos los segmentos de las entrevistas que hagan referencia al tomar conciencia de actos y sucesos, así como también del darse cuenta de los mismos.
Cuándo no usar	No usar este código para referirse a la aceptación de la propia experiencia.
Ejemplo	“y me di cuenta que nada era como yo creía verlo”

Código	ACEPROEX (aceptación de la propia experiencia)
Definición breve	Aceptación del sí mismo y de la propia experiencia.
Definición amplia	Aceptación del sí mismo y de la propia experiencia en torno a situaciones y diversos momentos vivenciados por las entrevistadas.
Cuándo usar	Aplicar este código a todos los segmentos de las entrevistas que hagan referencia a la aceptación del sí mismo y de otros/as, así como también de la propia experiencia vivenciada.
Cuándo no usar	No usar este código para referirse al darse cuenta.
Ejemplo	“el saber que la persona es como es y que hay que aceptarlo tal cual, sin intentar cambiarlo”

Código	RECPERSO (recursos personales)
Definición breve	Recursos personales utilizados para enfrentarse a diversas situaciones.
Definición amplia	Capacidades o destrezas percibidas por las entrevistadas a la hora de enfrentarse a situaciones complejas.
Cuándo usar	Aplicar este código a todos los segmentos de las entrevistas que hagan referencia a capacidades o destrezas que sean percibidas por las entrevistadas como un recurso personal a la hora de enfrentarse a situaciones complejas.
Cuándo no usar	Usar siempre que se haga referencia a lo anterior.
Ejemplo	“el aceptarme y el hacerme cargo de mis emociones me ha permitido vivir más tranquila”.

Código	AUTONO (autonomía)
Definición breve	Capacidad de autogestión personal
Definición amplia	Capacidad de autogestión personal, que incluye aspectos como la automotivación y la autoeficacia emocional, satisfaciendo las propias necesidades, en torno a la toma de las propias decisiones.
Cuándo usar	Aplicar este código a todos los segmentos de las entrevistas que hagan referencia a la autogestión personal, a la automotivación y a la satisfacción de las propias necesidades.
Cuándo no usar	No usar este código para referirse a la toma de conciencia.
Ejemplo	“decidí ir a vivir sola e independizarme de mis padres”.

Código	ACEPFRUS (aceptación de la frustración)
Definición breve	Aceptación de que un deseo o necesidad no se satisfaga.
Definición amplia	Capacidad de aceptar de que una expectativa, un deseo, una necesidad o una meta no se cumpla, para esto debe existir una energía positiva frente a situaciones negativas.
Cuándo usar	Aplicar este código a todos los segmentos de las entrevistas que hagan referencia a un manejo de la frustración.
Cuándo no usar	No usar este código para referirse a la aceptación de la propia experiencia.
Ejemplo	“ ahora si me pasa algo que no pensaba que me sucedería, no me lo tomo tan mal “

Código	RELINTER (relaciones interpersonales)
Definición breve	Interacción entre personas.
Definición amplia	Conjunto de contactos que se establecen entre las personas
Cuándo usar	Aplicar este código a todos los segmentos de las entrevistas que hagan referencia a una descripción de relaciones interpersonales percibidas por las personas entrevistadas, y con quien o quienes se desarrolla tal relación.
Cuándo no usar	Usar siempre que haga referencia a lo anterior.
Ejemplo	“ me cuesta relacionarme con mis padres“

Código	ESCUACT (escucha activa)
Definición breve	Respeto al comunicarse.
Definición amplia	Habilidad de escuchar y entender no sólo lo que la persona está expresando directamente, sino también los sentimientos, ideas o pensamientos que subyacen a lo que se está diciendo; para esto es necesario saber ponerse en el lugar de la otra persona.
Cuándo usar	Aplicar este código a todos los segmentos de las entrevistas que hagan referencia a una descripción de la escucha activa, del respeto al comunicarse y de la empatía.
Cuándo no usar	Usar siempre que haga referencia a lo anterior.
Ejemplo	“ es poder comprender al otro“

Código	MAUTO (manejo de autoridad)
Definición breve	Manejo de autoridad
Definición amplia	Capacidad de desenvolverse satisfactoriamente en una relación jerárquica.
Cuándo usar	Aplicar este código a todos los segmentos de las entrevistas que hagan referencia a una descripción de los conflictos interpersonales en torno a sus posibles soluciones y/o enfrentamientos a la problemática, así como a la autoridad.
Cuándo no usar	Usar siempre que haga referencia a lo anterior.
Ejemplo	“La autoridad es compartida “

Código	CORPORO (corporalidad)
Definición breve	Contacto con la corporalidad
Definición amplia	Tomar conciencia del cuerpo y darse cuenta de este.
Cuándo usar	Aplicar este código a todos los segmentos de las entrevistas que hagan referencia a la toma de conciencia del cuerpo y el darse cuenta de este.
Cuándo no usar	No usar este código para referirse a la toma de conciencia de actos y sucesos.
Ejemplo	“comprendí que mi cuerpo era un todo integrado”

Código	SIG (significancia)
Definición breve	Significancia del taller.
Definición amplia	Importancia de lo sucedido o vivenciado en torno al taller de desarrollo personal con base gestáltica.
Cuándo usar	Aplicar este código a todos los segmentos de las entrevistas que hagan referencia a la significancia que le dan las entrevistadas a la vivencia y a la experiencia en relación al taller de desarrollo personal con base gestáltica.
Cuándo no usar	No usar este código para referirse a la utilidad en torno al taller.
Ejemplo	“creo que fue súper fuerte todo lo que pasó”

Código	CAMB (cambio)
Definición breve	Cambio percibido
Definición amplia	Modificación actitudinal y/o situacional en base al taller de desarrollo personal con base gestáltica.
Cuándo usar	Aplicar este código a todos los segmentos de las entrevistas que hagan inferencia a alguna modificación actitudinal y/o situacional, y a la existencia de un antes y un después en relación al taller de desarrollo personal con base gestáltica.
Cuándo no usar	Usar siempre que se haga referencia a lo anterior.
Ejemplo	“han cambiado hartas cosas, especialmente en como me relaciono con otros”

Código	UTILI (utilidad)
Definición breve	Utilidad de la vivencia del taller.
Definición amplia	Provecho o beneficio que se toma de la vivencia del taller de desarrollo personal con base gestáltica.
Cuándo usar	Aplicar este código a todos los segmentos de las entrevistas que hagan referencia a alguna utilidad para las entrevistadas en relación a la vivencia del taller de desarrollo personal con base gestáltica.
Cuándo no usar	No usar este código para referirse a la significancia en torno al taller.
Ejemplo	“me sirvió mucho el aprender que era mío y que no lo era”

Código	PERTALLE (percepción del taller)
Definición breve	Percepción del taller
Definición amplia	Impresión de las entrevistadas en torno a la vivencia del taller de desarrollo personal con base a la gestalt.
Cuándo usar	Aplicar este código a todos los segmentos de las entrevistas que hagan referencia a la percepción obtenida en relación al taller de desarrollo personal con base gestáltica.
Cuándo no usar	No usar este código para referirse a la significancia ni a la utilidad en torno al taller.
Ejemplo	“yo me imaginaba que era algo totalmente distinto a lo que fue”

Código	CARREU (carrera universitaria)
Definición breve	Carrera Universitaria
Definición amplia	Carrera de Psicología
Cuándo usar	Aplicar este código a todos los segmentos de las entrevistas que hagan inferencia a la carrera universitaria estudiada.
Cuándo no usar	Usar siempre que se haga referencia a lo anterior.
Ejemplo	“la carrera pa mi es todo...”

Código	APP (aprendizaje)
Definición breve	Aprendizaje
Definición amplia	Proceso por el cual se adquieren nuevas habilidades, destrezas, conocimientos y/o conductas.
Cuándo usar	Aplicar este código a todos los segmentos de las entrevistas que hagan inferencia al aprendizaje obtenido en torno a la experiencia de haber vivenciado un taller de desarrollo personal con base gestáltica.
Cuándo no usar	No usar este código para referirse a la significancia ni a la utilidad en torno al taller.
Ejemplo	“yo me imaginaba que era algo totalmente distinto a lo que fue”

Anexo 4. Mapa explicativo.

¿Cómo vivencia sus procesos psicológicos un grupo de mujeres estudiantes de GF psicología al haber participado de un taller de desarrollo personal con base gestáltica?

