

# **INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE**

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial número 15018  
publicado en el Diario Oficial de la Federación el 29 de noviembre de 1976



**Proyecto de intervención**

**Pro-grado**

**Que para obtener el grado de maestro en:**

**Desarrollo Humano**

**PRESENTA:**

**Elsa Gutiérrez Reyes**

**Aportes del desarrollo humano a la visión sistémica en psicoterapia**

**ASESORÓ:**

**Dra. Sofía Cervantes Rodríguez**

Tlaquepaque, Jal., a 28 de octubre de 2017

## **DEDICATORIA:**

Dedico este trabajo a mis dos amores: ANGEL Y ALONSO

## **AGRADECIMIENTOS**

En primer lugar, agradezco a mis padres el haberme dado la vida y de haber aprendido de ellos la lucha, la constancia por alcanzar metas. En donde estés padre, te reconozco y honro tu herencia. A mi madre por ser una mujer que sin recursos, logró que mis hermanos y yo tuviéramos la oportunidad de estudiar y siempre nos motivó y ayudó para lograrlo.

Agradezco a la vida el haberme dado la oportunidad de conocer a Ángel, mi esposo que siempre me ha apoyado. Recuerdo que, en mi tesis de Licenciatura, estuvo conmigo levantando censos en la Col. Ruíz Cortines en la Ciudad de México, siempre dispuesto a apoyarme. Reconozco en él la honestidad, lo humano, la honradez y la solidaridad; atributos que como pareja han contribuido a que sigamos juntos a lo largo de muchos años. Con su apoyo pude continuar formándome en las distintas especialidades que he cursado y dentro de ellas la Maestría en Desarrollo Humano. Uno de los grandes apoyos fue haber decidido ser padre por segunda ocasión y con esto, la llegada de nuestro hijo Alonso.

A ti Alonso te agradezco el haberme permitido ser madre del corazón y a partir del momento que llegaste, mi vida, mis ilusiones, mis deseos de superación y mi motivación por ser cada día mejor ser humano, se acrecentó y desde ahí, me prometí compartir lo mejor de nosotros y hacerte feliz fue mi propósito de vida desde entonces. Curiosamente acabas de recibir tu título como profesionista y esto es prueba de que vamos logrando superarnos aún en las peores adversidades, porque no todo ha sido fácil. Por ti seguí preparándome para entenderte, comprenderte y dar lo mejor de mí, siempre en la búsqueda de convertirme en un ser humano más pleno y libre.

Agradezco a todos mis compañeros de la Maestría en Desarrollo Humano, quienes compartieron grandes experiencias y al mismo tiempo lo hice también, arriesgándome con esto a crecer, a sentirme mejor, descargándome de cosas que me atoraban y no me permitían continuar. También a todos mis compañeros de la Maestría en Terapia Familiar, que también con ellos, continué explorando situaciones personales, familiares que me ayudaron a aceptar, perdonar y corregir mis estilos de comunicación y convivencia tanto con mi familia de origen como con mi familia actual.

A mis pacientes, quienes no solo se han acercado a mí para compartir su vida, sino también me han dejado grandes aprendizajes y me han hecho seguir buscando mi crecimiento personal y profesional.

A mi grupo de supervisión, espacio en el que comparto mis vivencias personales, familiares y profesionales, porque hay una gran complicidad de confianza, de apertura y de confrontaciones que nos han hecho crecer a cada una. No en vano este año (2017) cumplimos 15 años de reuniones mensuales, las cuales espero cada mes para aprender en cada reencuentro.

También agradezco a todos mis maestros de todas las especialidades, quienes muchas veces me hacían caer en la realidad, aunque fuera dura, atroz, pero al aceptarlo, me daba la oportunidad de cambiar.

Hay una gran persona, que, aunque no fue terapeuta en la época que recibí apoyo de ella, considero que su apoyo fue fundamental para que yo pudiera decidir muchas cosas en la vida, en primera instancia, estudiar la Licenciatura en Psicología, ella fue mi empuje, para buscar superarme en los difíciles momentos por los que pasaba. Gracias por tus palabras, por tu aliento y por sin darte cuenta, ser una gran facilitadora de mi propio desarrollo humano.

Y por último: Sofía, gracias por tu entrega, paciencia y sabiduría. Lo difícil lo fuiste convirtiendo en algo más comprensible para mí. Tus recomendaciones siempre acertadas y puntuales. Lo que en un principio se me hacía difícil de conseguir, ahora se está consolidando, gracias por tu apoyo.

## RESUMEN

El presente Reporte de Experiencia Profesional (REP), tiene como objetivo dar cuenta de cómo el Desarrollo Humano se complementa con perspectiva sistémica en la psicoterapia, es decir, las propuestas provenientes de la Terapia Familiar Sistémica. Una vez concluida la Maestría en Desarrollo Humano (MDH), me formé como Psicoterapeuta Familiar y también como Psicoterapeuta Gestalt, desde entonces, mi trabajo ha sido ir acompañando personas, grupos, familias en diversos ámbitos laborales. El trabajo realizado mediante el ejercicio profesional como psicoterapeuta con siete consultantes, será la base para la construcción de este Reporte de Experiencia Profesional (REP), con el objeto de lograr la titulación de la Maestría en Desarrollo Humano en el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (ITESO). El trabajo incluye la fundamentación teórica del Enfoque Centrado en la Persona, de la Psicoterapia Sistémica y cómo, estos dos enfoques se conjugan desde la perspectiva humanista y los beneficios que esto conlleva. De manera particular, se registran los aportes que tuvo un acompañamiento psicoterapéutico con este encuadre, a siete consultantes; cinco mujeres y dos varones. La labor del psicoterapeuta, en términos generales, es promover el darse cuenta de lo que la persona quiere o elige, de lo que cubre sus necesidades existenciales y que aprenda a renunciar a lo que no promueve su desarrollo, incluidos los aprendizajes provenientes de su familia de origen; cuestiones estas que se registran como hallazgos. Desde luego, incluyo lo concerniente a mi crecimiento personal y profesional, así como mi experiencia desde mi formación en la Maestría en Desarrollo Humano (MDH).

**Palabras clave:** Psicoterapia Familiar Sistémica, visión sistémica, Desarrollo Humano

# INDICE

INTRODUCCIÓN .....	1
CAPITULO I.- LA EXPERIENCIA LABORAL .....	4
1.1 PERFIL PROFESIONAL.....	4
1.2 MOTIVACIONES PARA ESTUDIAR LA MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO .....	4
1.3 SÍNTESIS DE LA EXPERIENCIA LABORAL. VINCULACIÓN CON EL DESARROLLO HUMANO. ....	8
1.4 EL CAMPO DE CONOCIMIENTO.....	13
1.5. JUSTIFICACIÓN. LA RELEVANCIA DEL DESARROLLO HUMANO EN EL EJERCICIO DE LA PSICOTERAPIA CON UNA VISIÓN SISTÉMICA.....	14
1.6. OBJETIVOS.....	16
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO-CONCEPTUAL .....	18
2.1 LA VISIÓN SISTÉMICA.....	18
2.1.1 <i>El marco de la Terapia Familiar</i> .....	18
2.1.2 <i>Los modelos de la Terapia Familiar Sistémica</i> .....	20
2.1.3 <i>La interacción también es comunicación. Niveles de comunicación</i> .....	25
2.1.4 <i>Tipos de Sistemas</i> .....	27
2.1.5 <i>El sistema familiar; relaciones que no se olvidan</i> .....	28
2.2 EL DESARROLLO HUMANO. APORTACIONES CON MATIZ INTERDISCIPLINAR.....	32
2.2.1 <i>El Desarrollo Humano. Una definición entre otras</i> .....	33
2.2.2 <i>El Enfoque Centrado en la Persona</i> .....	34
2.2.3 <i>La Tendencia Actualizante: un impulso al desarrollo</i> .....	36
2.2.4 <i>La experiencia como fuente de conocimiento</i> .....	39
2.2.5 <i>La relación interpersonal que promueve el desarrollo</i> .....	40
2.3 LA PSICOTERAPIA GESTALT. UNA PROPUESTA HUMANISTA.....	43
2.3.1 <i>La experiencia en el aquí y ahora</i> .....	43
2.3.2 <i>La expresión para cerrar una Gestalt</i> .....	44
2.3.3 <i>El darse cuenta: piedra angular del crecimiento</i> .....	48
2.3.4 <i>La relación como reconstrucción personal y social. Un diálogo interdisciplinar</i> .....	49
III.- LA VOZ DE LOS CONSULTANTES .....	55
3.1 INSTRUMENTO PARA RECABAR INFORMACIÓN. EL CUESTIONARIO .....	55
3.2 LA ELECCIÓN DEL CUESTIONARIO. CRITERIOS DE SELECCIÓN .....	55
3.3 APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO.....	56
3.4 ORGANIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN .....	57
IV.- ANÁLISIS DE LOS DATOS.....	58
4.1 ANÁLISIS DE PREGUNTAS CERRADAS.....	59
4.2. ANÁLISIS DE PREGUNTAS ABIERTAS.....	64
CAPITULO V. HALLAZGOS.....	70
CAPITULO VI. LA VOZ DE LA ACOMPAÑANTE .....	76
6.1 LA EXPERIENCIA DE CONSTRUIR ESTE REPORTE DE EXPERIENCIA PROFESIONAL.....	77

6.2 MEJORAS QUE SE PROSPECTAN EN EL DESEMPEÑO PROFESIONAL.....	79
<b>CAPITULO VII. CONCLUSIONES .....</b>	<b>81</b>
7.1 LO RELEVANTE.....	81
7.2 LO INÉDITO.....	83
7.3 DIFICULTADES, LOGROS Y APRENDIZAJES.....	84
7.4 PROPUESTAS Y SUGERENCIAS.....	85
<b>ANEXO1. CUESTIONARIO PARA EXPLORAR LA EXPERIENCIA EN PSICOTERAPIA.....</b>	<b>86</b>
<b>ANEXO 2. CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO.....</b>	<b>89</b>
<b>ANEXO 3.- CONCENTRADO DE PREGUNTAS ABIERTAS POR CATEGORIAS. 91 DEL "CUESTIONARIO PARA EXPLORAR LA EXPERIENCIA EN PSICOTERAPIA" .....</b>	<b>91</b>
<b>ANEXO 4.- CONCENTRADO POR CONSULTANTE DEL “CUESTIONARIO PARA EXPLORAR LA EXPERIENCIA EN PSICOTERAPIA” .....</b>	<b>94</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>97</b>

## INTRODUCCIÓN

Como parte fundamental de cerrar círculos y además de concluir con la formación académica que recibí por parte de ITESO, me uno al Programa “Progrado” para la obtención del Título de la Maestría en Desarrollo Humano.

Desde que cursé la Maestría, cada materia, cada maestro, cada facilitador, sembraron en mí el deseo de acompañar, así como lo hicieron conmigo. Un cúmulo de experiencias fui descubriendo de mí misma, de mis compañeros, de las personas que iba conociendo y esas ganas de continuar conociendo y reconociendo dentro de mis emociones, sentimientos, experiencias que desconocía y que me hacían reflexionar acerca de lo valioso del ser humano, de lo enriquecedor que es contactar con cada uno. Esto me motivó a seguir el camino del acompañamiento en diferentes instancias de mi vida profesional.

Una vez concluida la MDH, tuve la inquietud de seguir capacitándome y fue cuando, leyendo un artículo sobre los principios básicos de la Psicoterapia Gestalt, encontré: “Aquí y ahora: la terapia Gestalt hace un gran hincapié en el Aquí y ahora, en el momento presente. Entendiendo que todo cuanto ocurre es en el ahora, puesto que el pasado ya no existe y el futuro aún no ha llegado” (Perls, 2008, p.69). Esto me hizo reflexionar en que, el ser humano y yo misma, ubicaba muchas cosas en el pasado y me angustiaba el futuro y ¿cómo hacerle para vivir siempre el aquí y ahora? Decidí, entonces, estudiar Psicoterapia Gestalt, cuyos planteamientos de base, son humanistas, pues promueven que el ser humano tome consciencia, favorezca el darse cuenta, la toma de responsabilidades y aprenda a renunciar a lo que limita su desarrollo. Además, hace énfasis en el sentir y no tanto en el pensar y promueve la aceptación propia. Cuando uno entra en el terreno de la Psicoterapia, continúa la necesidad de seguir aprendiendo y creciendo, lo que me llevó a cursar una Maestría

en Terapia Familiar Sistémica. Fueron cinco años de entrenamiento, entre teoría, práctica y dos años de supervisión, que corroboran cuánta necesidad hay en el ser humano de ser entendido, escuchado, aceptado y verificar que lo que pasa en un miembro de la familia, afecta, acomoda, reacomoda o reconcilia a todos los miembros de la familia. El Terapeuta Familiar tiene como función buscar el equilibrio entre los miembros de la familia., ayudarlos a abrir comunicaciones, a entablar diálogos, a asumir roles, a reajustar poderes y aprender a negociar, entre otras cosas.

El presente Reporte aborda la importancia del acompañamiento en la vida del ser humano, y cómo una persona puede lograr cambios cuando se da la oportunidad de dejarse acompañar por otro ser humano, que aprende y crece al mismo tiempo que acompaña. De manera particular, se registra lo encontrado en el testimonio de siete consultantes; cinco mujeres y dos hombres, con edades entre los 25 y los 45 años. Seis de ellos contaban con estudios profesionales y se dedicaban a su profesión, en tanto que una mujer, atendía labores del hogar. Los siete consultantes contaban con una situación socioeconómica desahogada.

El tipo de acompañamiento realizado se planteó desde las aportaciones del Desarrollo Humano y tomó en cuenta los enfoques de la Psicoterapia Familiar Sistémica y la Psicoterapia Gestalt, que han sido las bases para mi trabajo en el acompañamiento, en el dar y recibir, en sentir y dejar sentir, en ubicar al otro y ubicarme a mí misma, buscando promover el bienestar personal, familiar y grupal de los acompañados.

A lo largo de siete procesos de acompañamiento se puede dar cuenta de los cambios que han tenido estas personas y de lo que se logra a través de este trabajo. Esta es la base para la construcción del presente Reporte de Experiencia Profesional (REP), con el objeto de obtener la titulación del Grado de Maestría en Desarrollo Humano en el Instituto de Estudios Superiores de Occidente (ITESO).

El trabajo se inscribe en el marco de la interdisciplina, es decir, se consideran las propuestas de tres perspectivas y la incorporación de conceptos provenientes de las mismas para entender y dar cuenta de la intervención realizada; el Desarrollo Humano, la Psicoterapia Gestalt y la Terapia Familiar Sistémica. De manera particular, se focalizan las aportaciones que hace el Desarrollo Humano, -y dentro de este enfoque, la Psicoterapia Gestalt-, también se consideró a lo que hemos denominado, “la visión sistémica”. Esto es, la perspectiva que considera algunos de los principios básicos de la Terapia Familiar Sistémica que se hacen presentes en la psicoterapia o el acompañamiento personal y cómo estos son permeados y enriquecidos por el Desarrollo Humano.

La estructura del trabajo se inicia por la presentación de la Experiencia Laboral en el Capítulo I. Éste se inicia por la presentación de la Experiencia Laboral, que incluye el Perfil Profesional, la vinculación de la Experiencia de Trabajo con el Desarrollo Humano y la Justificación que da cuenta de la relevancia del Desarrollo Humano en la temática propuesta, así como los propósitos de la misma. En el Capítulo II se presenta la Vinculación del trabajo con los conceptos, esto es, la fundamentación teórica y conceptual del Reporte de Experiencia Profesional (REP), para seguir con el Capítulo III, la presentación de la voz de los participantes, lo que da cuenta del impacto que tuvo en los consultantes el acompañamiento desde este marco. Este capítulo se cierra con una Prospectiva del Ejercicio Profesional. En el Capítulo III se describe el instrumento que se utilizó en este REP, así como su aplicación y organización del mismo. El siguiente Capítulo IV, se describe el análisis de los datos y se realiza un análisis de las preguntas tanto cerradas como abiertas. Enseguida el Capítulo V, en donde se describen los hallazgos encontrados en este REP. En el Cap. VI se describe a través de la voz del acompañante, la experiencia de construir el REP, así como se incluyen las mejoras en el desempeño profesional y por último en el Cap. VII, se presentan las Conclusiones y Propuestas.

## **CAPITULO I.- LA EXPERIENCIA LABORAL**

En este apartado se presentan las motivaciones que tuve para estudiar la Maestría en Desarrollo Humano (MDH), así como se justifica como se complementa el desarrollo humano (DH) y la visión sistémica.

### **1.1 Perfil profesional**

Tomando en cuenta que, desde el término de la MDH, me he dedicado a la orientación de personas a nivel individual y familiar, se desglosan las motivaciones que me llevaron al estudio de la misma maestría, así como de las demás formaciones para conjuntar todas en un mismo objetivo: la promoción del desarrollo humano en los seres humanos.

### **1.2 Motivaciones para estudiar la Maestría en Desarrollo Humano**

Mi llegada a Morelia fue en año 1984, un año antes del Terremoto registrado en la Ciudad de México en el año de 1985 y para ese entonces, Morelia no era una ciudad con muchas posibilidades académicas, ni laborales, por lo que asumí mi responsabilidad de vivir en provincia, y con ello las consecuencias que esto llevaba.

Tenía a la expectativa de buscar donde seguir estudiando, y años después, se dialogó la posibilidad de formar un grupo para estudiar la MDH. En ese entonces, era docente de una Universidad y fui invitada para ser informada de lo que trataba la Maestría y de la organización que llevaríamos. De principio me desubiqué, ya que esperaba un grupo conformado con solo Psicólogos, más no fue así, pero el planteamiento fue de mi interés, así que empecé el trámite de entrega de documentos.

Una de las cosas que me emocionó y me convenció fue escuchar que era una maestría más práctica que teórica, que mucho del material era trabajar con uno mismo, que tendríamos espacios para la reflexión y que era necesario acudir a los intensivos, y que más que aprender de otros, era aprender de mí misma. Entonces recordé a mi maestra de la academia comercial y me dije: “Si haz crecido gracias a solo breves espacios que te dedicó ella, imagínate todo lo que seguirás avanzando si te das la oportunidad. No se diga más...” Enseguida acepté y gustosa entre a esta experiencia tan enriquecedora.

Ese grupo tan diferente, y precisamente, por tener visiones diversas, hizo que la experiencia tuviera matices, vivencias, puntos de vista diversos, experiencias, intercambio de experiencias y de ideas, retroalimentaciones, y momentos de compartir emociones, tristezas, frustraciones, planes, proyectos, historias de vida, etc. Antes no había tenido la oportunidad de conocer al ser humano en esa dimensión, tan sensible, tan emocionante, tan profundo. Aprendí mucho de mí y de los otros.

Una vez terminando el plan de estudios de la MDH, empecé facilitando grupos de crecimiento y trabajando como co-facilitadora en los mismos. Esto me ayudó a ir teniendo experiencia en el manejo de grupos, lo cual he llevado también al ámbito académico, ya que me he dado cuenta de que, en la medida en que el ser humano tiene espacios que promueven su desarrollo y crecimiento, en esta misma medida, abre sus posibilidades y amplía su visión del mundo y de él mismo.

Como antes lo mencioné, en las siguientes formaciones, tanto de Terapeuta Gestalt, como de Terapia Familiar, la supervisión fue básica, por lo que, desde entonces, me he dedicado a atender en orientación, no solo a personas, de manera individual, sino también a familias, tomando en cuenta, además, las propuestas de la Psicología Humanista. Al mismo tiempo, también fui recibiendo asesoría en las

supervisiones, lo cual me ha ayudado mucho a nivel personal y profesional, particularmente, a darme cuenta de lo que ha sido mío y lo del otro y cómo es necesaria la constante revisión de uno mismo para estar con los otros y con los consultantes.

Así, desde hace más de 15 años, he estado en contacto con la supervisión en la formación profesional y también con un grupo de colegas, de la misma profesión, y que por nuestra propia iniciativa, formamos un grupo, al cual nos reunimos mensualmente, para supervisar nuestros casos, y nuestra implicación en éstos. Este grupo ha sido ayudador, no solo en la supervisión de casos, sino en mi propio crecimiento personal y profesional. A ello le debo mucho de mis avances y de mis logros personales, profesionales y familiares. Cuando se es madre, es necesaria la revisión personal, en lo particular, he recurrido a la psicoterapia para desbordar dudas y alinear ideas, sentimientos y tomar mejores decisiones con mi pareja y con mi familia, pero, sobre todo, para entender al hijo en la época actual. De esta manera, hemos sobrellevado muchas situaciones que han sido difíciles, pero no imposibles de ir resolviendo. Acudir a psicoterapia me ha ayudado a darme cuenta de que, ser madre, es una tarea que sorteamos, pero la carga se aligera si es compartida, no solo con la pareja, sino con un profesional que apoya y ayuda a que veas otras perspectivas de las situaciones, lo cual lleva a encontrar mejores soluciones.

Así que no solo me he dedicado profesionalmente a orientar, sino que he continuado viviendo lo que es sentirse del otro lado de la silla. De un lado y del otro, no he dejado de seguir aprendiendo y creciendo al igual que el orientado, al cual agradezco su compartir, porque junto con ellos, yo sigo creciendo.

En la cita de Artiles (2000), enfatiza: “Me encanta, tanto hacer brotar las cosas y las plantas, como las ideas y los seres humanos” (en Rogers, 2000, p. 9) y cierto, me encanta disfrutar del paso a paso que siguen los consultantes y gozo de darme

cuenta de su crecimiento individual, de pareja y de familia., ya que, considerando el enfoque sistémico, aunque no se trate a la familia completa, con uno que asista basta, para ir promoviendo cambios, que se transmiten y comparten con la familia.

También he incluido las propuestas del Desarrollo Humano y las habilidades del facilitador de grupos en la práctica de la docencia. Muchos años he impartido clases y no ha importado la asignatura que sea: “Entrevista clínica”, “Teorías de la personalidad”, “Psicología del niño y del adolescente”, “Psicología de la vida adulta”, “Psicopatología”, etc. En cada una he dedicado un tiempo para que los estudiantes reflexionen en torno a sus vivencias. Tanto en las asignaturas de “Psicología del adolescente” como en “Psicología de la vida adulta”, he solicitado a los estudiantes, el caso de un adolescente y de un adulto mayor. Al final del semestre, cada alumno presentaba su caso, pero durante el semestre, tenían que realizar las entrevistas y buscaban espacios para que yo les supervisara. Esto les ayudó en varios aspectos: tener contacto con diversas situaciones sociales, practicar la entrevista, conocer historias sencillas y complejas, pero, sobre todo, en ellos se movían emociones y se acomodaban o reacomodaban situaciones personales. Así, dedicábamos espacios en grupo, para compartir y reflexionar al respecto. El hecho de que fueran a los asilos a entrevistar a adultos mayores les ayudaba a darse cuenta de las difíciles situaciones que vivían cada uno de ellos. En muchos casos, el abandono, la tristeza, la desesperación o la depresión que sufrían, les movía personalmente. Además, se daban cuenta de la falta que hace atender psicológicamente a esta población. Estas situaciones les impactaron, de tal manera, que, algunos alumnos, al término de su Licenciatura, se han dedicado a abrir espacios para la atención al adulto mayor.

En mi labor profesional, no solo he realizado este tipo de grupos de reflexión con alumnos, también lo hice en talleres para padres, donde abordé cuestiones de su interés sobre el desarrollo de la adolescencia. Fueron experiencias muy gratificantes, ya que, al abrir espacios para compartir sus inquietudes, pesares y dudas, muchas

veces sobrepasábamos el tiempo, ya que se desbordaban en compartir sus experiencias.

La formación en Desarrollo Humano facilitó integrar en mi trabajo profesional los espacios de la reflexión, de la promoción del crecimiento y junto con ello, me brindó la posibilidad de establecer una relación con las cualidades que señala Rogers (1991); de comprensión empática y aceptante, así como ser escuchante del dolor del ser humano y promotora del bienestar integral de la persona que ha buscado ayuda.

Mi camino profesional sigue una vereda sin terminar, ya que sigo aprendiendo, leyendo, revisando, supervisando y sigo gozando de esta labor tan noble que es el acompañamiento. Continúo acompañando y acompañándome a mí misma. Mi camino continúa.

### **1.3 Síntesis de la Experiencia laboral. Vinculación con el Desarrollo Humano.**

Cuando terminé la preparatoria, quise entrar a la Universidad, en ese entonces, la situación económica familiar no era buena, así que no había otra opción que estudiar una carrera comercial para poder sostener mis estudios. Fue ahí, en la “Academia comercial”, que conocí a una maestra, la cual no solo daba sus clases, era muy observadora, motivadora, orientadora y cuando captaba que alguna de nosotras necesitaba ayuda, nos citaba después de clase. Con ella compartí mis primeras inquietudes personales, familiares y mis ambiciones, en ese entonces suspendidas. Ella me orientó y motivó a continuar estudiando, me aportó ideas para que, una vez terminando de estudiar comercio, continuara estudiando y trabajando. En ese entonces, un gran sentimiento de frustración y tristeza me embargaban, no me veía

trabajando tras un escritorio, para, únicamente hacer llamadas y mecanografiar. Desde ese entonces, me propuse terminar esa carrera comercial y buscar un trabajo que me permitiera seguir estudiando.

Llegó el tan anhelado día, graduarme de la carrera comercial, pero no solo eso, ahí empezaría mi gusto por ser como ella, como mi maestra, ella sin saberlo, fue mi facilitadora en el inicio de mi vida profesional. Así que inicié la búsqueda de un trabajo accesible en el horario que me permitiera seguir estudiando. Al mismo tiempo, fui a la Universidad Autónoma de México (UNAM) a preguntar de horarios y la posibilidad de estudiar por las tardes.

Acudí a varias empresas particulares en búsqueda de trabajo, pero los horarios eran de todo el día, así que opté por buscar en instancias de gobierno y pensé en Teléfonos de México (TELMEX), Instituto del Seguro Social (IMSS), Comisión Federal de Electricidad (CFE). En estos lugares, sabía que solo por recomendación de personas con altos cargos, podría aspirar a ser entrevistada. Sin embargo, me dije: “No pierdo nada”. Así que fui en búsqueda del Secretario General del Sindicato Único de Trabajadores Electricistas de la República Mexicana (SUTERM), desde luego, imposible hablar con él y me dirigí a las Oficinas Centrales, para investigar de qué manera podría entrar a la CFE. Varias personas, riéndose, me dijeron: “¿De quién vienes recomendada?” Yo les decía: “De nadie, de mí misma”. Esas pláticas con mi maestra me hicieron tanto bien, que yo iba segura de conseguir lo que quería, aunque no conociera a nadie y nadie me recomendará.

Acudí durante 6 meses, buscando a uno y otro delegado, hasta encontrar a una delegada mujer, que fue la primera que me miró y me dijo: “¿Qué sabes hacer? Le respondí; “Todos los trabajos secretariales y estoy dispuesta a aprender todo lo que tenga que aprender”. Me vio tan segura diciéndole esto, que me dijo; “ven mañana y

pasado y todos los días, porque puede haber una oportunidad”. Así lo hice durante 6 meses constantes, y al mismo tiempo, tramité mis documentos y presenté el examen a la UNAM. En uno de esos días de espera, me dijo la delegada: “mañana te presentas con esta persona y si te acepta, vienes a firmar papeles”. No lo podría creer, fui, platiqué con esta persona, amable, pero me dijo que quería una persona con experiencia. Le dije; “no la tengo, pero quiero aprender., si me da la oportunidad yo estoy dispuesta a aprender”. En fin, al otro día estaba firmando un contrato por 3 meses como “eventual” y me propuse dar lo mejor de mí, influenciada por todas las palabras de aquella tan querida maestra, quien promovió en mí la recuperación de la confianza y me ayudó a que la extendiera hacia mis relaciones y mis aspiraciones.

Mi primer día fue fenomenal, varias compañeras me preguntaron: “¿De quién vienes recomendada?”. Parecía que era la pregunta que todos hacían y no me creían cuando les decía que de nadie. Presenté mi examen a la UNAM, esperé la respuesta y mi sobre llegó con inscripción a Iztacala. Ahí era muy lejos para mí, pues ya estaba trabajando en CFE. Así que, con la influencia de mi maestra, acudí a solicitar un cambio y me dijeron imposible para la UNAM. Solicité varias veces el cambio para poder trasladarme directo de la oficina a la Ciudad Universitaria (CU). Otra sorpresa más; logré el cambio y ahora ¿cómo arreglar la hora de salida? El horario de trabajo era de 8:00 a 15:30 y mis clases empezaban a las 15:00 hrs. Pues otro trámite más, para ese entonces, ya estaba ya con contrato definitivo en la CFE y pude lograr también cambiar un horario especial de 7:00 a 14:30 hrs.

Mis primeras clases en CU fueron tan disfrutables, porque fue el producto de todo el esfuerzo que tuve que vivir y ahora todo dependía de mí. En CU tuve también maestros que seguían dejando huella y grandes aprendizajes. Al estudiar todas las corrientes de la Psicología, me incliné por la clínica, y además, yo quería ser psicoterapeuta y sabía que tenía que continuar estudiando para lograrlo.

En CU también tuve varias compañeras que trabajaban y eso nos ayudó a organizarnos y ayudarnos. Que diferente es tener tiempo para estudiar y trabajar, pero cuando se tiene una meta, nada es imposible. Así que, tuve varios años de desvelo, y también de gusto y de disfrute. Me tocó la época de una huelga larga en la UNAM, pero como lo mencioné, tenía compañeras en la misma situación que la mía y pronto nos organizamos para continuar teniendo clases fuera de CU. No perdíamos el tiempo, al contrario, siempre lo aprovechábamos.

Terminé la Licenciatura en Psicología y tocaba hacer la tesis, pero en CFE conocí a una persona, que más tarde se convirtió en mi esposo. Teníamos planes de casarnos, pero de repente, lo mandan del trabajo a Morelia, por lo que teníamos que tomar decisiones, entre estas, dejar la tesis pendiente y solicitar un cambio en CFE. Para entonces, y con la licenciatura terminada, ya ocupaba un puesto en el Depto. de Recursos Humanos en la CFE, realizando entrevistas, aplicaciones de pruebas y contratación de personal. Tomamos la decisión de que yo continuara terminando la tesis y él se cambió a la Ciudad de Morelia. De esta manera, continuamos la relación y él viajaba cada fin de semana para vernos y apoyarme en el trabajo de la tesis.

Una vez que él y yo nos establecimos juntos en Morelia, llegué a trabajar en CFE en el Departamento de Capacitación. El trabajo me agradó, pero el ambiente no, pues era muy diferente al de la Ciudad de México. Ya no estaba tan a gusto trabajando, así que busqué que más podía hacer para continuar desarrollándome en la profesión. Entonces trabajé en una Comunidad Terapéutica, un hermosísimo proyecto, donde se brindaba un trato diferente al paciente psiquiátrico y con un gran equipo de trabajo, conformado por médicos, enfermeras, trabajadores sociales, psicólogos, veterinarios y maestros de danza, teatro, música y pintura. Ahí conocí a varias colegas que a la fecha seguimos viéndonos y apoyándonos. Solo estuve dos años, porque, desafortunadamente, el cambio de gobierno quitó recursos y recortaron presupuesto a este proyecto y varios fuimos despedidos.

Entonces fui a laborar a la única Universidad privada que había. Tuve varios puestos y tomé la decisión de quedarme en la docencia, realizando varias tareas apegadas al área que había elegido. Fue en esta institución que conocí a varios colegas y quienes inquietos también por continuar formándonos, empezaron a hablar de la posibilidad de traer gente del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (ITESO) para cursar una Maestría en Desarrollo Humano. No olvido las experiencias en Puente Grande; dormir y lavar trastes, y servir las comidas entre todos y bañarnos compartiendo el mismo jabón y shampoo, solo divididos por una pared, pero mirándonos las caras; cuantos aprendizajes y cuanta soltura y flexibilidad fuimos desarrollando. Hasta entonces, es que fui comprendiendo lo que significaba estudiar el Desarrollo Humano de propia vivencia, de compartir y darse cuenta, aprender a escuchar, aprender a ser flexible, a no engañarse, a ser aceptante y aceptarse a sí mismo, aprender a ser congruente, a reconocer errores y a saber qué quieres en tu vida, aprender a vivir... a ser libre y a decidir por uno mismo.

Cuántas cosas y que fácil se dicen, pero nos costó grandes pláticas, grandes discusiones, muchos llantos, risas, negociaciones, muchas lecturas y “peregrinas ideas”. Así se abrió mi camino hacia mi propio desarrollo y el de los demás y un ansia de seguir aprendiendo, de seguir estudiando, de seguir formándome.

Gracias a todos los facilitadores de mi vida, gracias a mis maestros de vida y de formación, quienes me enseñaron a buscar el bienestar integral y a promoverlo también en los demás.

## 1.4 El campo de conocimiento

Cuando Ruiz (2005), refiere a Bordieu al hablar acerca de la compleja realidad social y cultural que la humanidad ha desarrollado y lo difícil que es comprenderla, señala que el campo de conocimiento de la vida social, desde cualquier ángulo, se apareja de esta complejidad, tanto para constatar los fenómenos culturales, como para ser comprendidos. Es decir, el campo del conocimiento del hombre y sus relaciones es muy amplio. Cada campo de conocimiento es tan amplio, especialmente en lo que concierne al hombre.

Este trabajo se coloca en el campo del Desarrollo Humano (DH), y en particular, en la relación del DH con la visión sistémica que proviene de las propuestas de la Terapia Familiar. En el campo del DH confluyen varios marcos teórico-conceptuales que focalizan el estudio del hombre y sus dinámicos de desarrollo personal y social, lo que también se ha conocido como Psicología Humanista, en el que se reconoce a la Psicoterapia Gestalt. De aquí que este trabajo sea de corte interdisciplinar, entendiéndose por interdisciplina, de acuerdo con Zohn, Gómez, Enríquez (2013):

la interacción con distintas perspectivas teóricas y metodológicas, así como autores, profesionales y disciplinas en la mira de construir una comprensión amplia de los problemas humanos y su tratamiento, lo cual supone considerar diferentes puntos de vista acerca del desarrollo humano, sus problemas y procesos de cambio” (p.13).

De esta manera, el objetivo de este trabajo es, que, a partir de las propuestas que se reconocen bajo el marco de la Psicología Humanista - que incluye a la Psicoterapia Gestalt-, se establezca un diálogo con lo que hemos llamado la *visión*

*sistémica*, que se conforma con afirmaciones provenientes de la Terapia Familiar Sistémica.

### **1.5. Justificación. La relevancia del Desarrollo Humano en el ejercicio de la psicoterapia con una visión sistémica**

A partir de los años sesenta, se da el reconocimiento de la perspectiva humanista o la llamada “Tercera Fuerza” de la Psicología, dado que el psicoanálisis y el conductismo eran las dos corrientes reconocidas hasta entonces. Los modelos humanistas tienen su referencia más clásica en los trabajos de Carl Rogers de la “Psicoterapia centrada en el cliente” (1981) y de Fritz Perls en su “Terapia Gestalt” (citado en Naranjo, 2013).

De acuerdo con Peñarrubia (1998), el enfoque de Rogers, que luego se conoció como el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), parte del principio fundamental de que la persona posee una tendencia actualizante, un impulso hacia el crecimiento. Por lo que, la terapia, más que *hacer algo* al individuo, crea las condiciones para que, mediante una relación interpersonal con los atributos del ECP, se libere de aquello que le limita el crecimiento y desarrollo, lo que, además, le facilitará la toma de decisiones respecto a su existencia y la responsabilidad por las mismas; todo ello, gracias a la ampliación de su darse cuenta. En esta “Tercera fuerza” confluyen diversas propuestas que coinciden con los planteamientos anteriores. Uno de estos enfoques que forman parte de la “Tercera Fuerza”, la Psicología Humanista o el Desarrollo Humano, es la psicoterapia Gestalt de Fritz Perls, que parte de la noción del sujeto como tendiente a completar su existencia. Sin embargo, también se reconoce que esta tendencia puede verse impedida o limitada por criterios de valoración psicosocial externos a la persona, produciéndose una negación de las necesidades personales, dificultando que la Gestalt se complete. Estas necesidades no reconocidas, continúan actuando de fondo, manifestándose mediante síntomas y malestar. La toma de conciencia en el aquí y ahora, es esencial para la psicoterapia Gestalt. Las necesidades escindidas y reprimidas conforman como un “otro” ajeno a la totalidad, un “otro” que ha sido

bloqueando en darse cuenta. Las tareas de la psicoterapia intentan que el sujeto integre este “otro” en la totalidad consciente del aquí y ahora.

Por otro lado, los modelos sistémicos, representados por Watzlawick (2014), Minuchin (2001), Jay Haley (2016), Selvini Palazzoli (2016), y Virginia Satir (2001), (citados en Álvarez et al, 2016), enfatizan el papel de los sistemas relacionales, que, en el terreno interpersonal, se establecen en los sistemas sociales, y particularmente, familiares. Para entender el desempeño y la experiencia de un miembro de un sistema, hay que considerar los elementos del sistema, sus propiedades, la interacción entre los mismos y las propiedades de la totalidad. Todos estos autores coincidieron en la importancia de la comunicación y las relaciones humanas en el núcleo familiar.

Como podemos darnos cuenta, estas tres visiones; a) la visión humanista de Rogers, -quien entiende al hombre con una capacidad innata para desarrollarse-, b) la visión de Perls del hombre -con la capacidad para atender sus necesidades y cerrar sus experiencias o gestalten- y c) la visión sistémica -que focaliza las relaciones interpersonales y la comunicación entre los miembros de la familia-, son visiones que convergen en una afirmación fundamental: la capacidad del individuo para reconfigurarse, más allá de las situaciones que se viven; características que parten del campo de la Psicología Humanista o “Tercera fuerza, ya que esta desarrolla una nueva imagen del ser humano.” Carpintero H, Zalbidea A. (1990). Esta corriente considera las potencialidades humanas como: el amor, la creatividad el sí mismo, el crecimiento, el organismo, la auto-actualización, los valores, el ser, el llegar a ser, la espontaneidad, el juego, el humor, la afectividad, la naturalidad, el calor, la trascendencia del yo, la autonomía, la responsabilidad, la significación y la experiencia Carpintero et al (1990). Por lo que podemos decir que tanto la visión humanista, la visión gestaltista y la visión sistémica, toman cada una diferentes puntos de los antes descritos y estas visiones conllevan al ser humano hacia la búsqueda del bienestar tanto personal como social y familiar.

Como se puede observar, las afirmaciones epistemológicas del Desarrollo Humano (DH), son las que convocan a las otras dos propuestas señaladas. Estas son:

- a) el ser humano tiene la capacidad innata para reconstruirse, incluso en las circunstancias más adversas,
- b) la validación de la experiencia como fuente de conocimiento -las personas aprenden de sí mismas y de los demás, gracias a su experiencia y no a sus ideas-
- c) el ser humano se construye y reconstruye gracias a sus relaciones interpersonales,
- d) los seres humanos son, constitutivamente, seres de expresión, por lo que la promoción de la misma impulsa al crecimiento y desarrollo (Rogers, 1991).

Son estas afirmaciones del Desarrollo Humano, las que abonan y enriquecen el acompañamiento a personas y grupos, por ello, la importancia de reconocerlas en el ejercicio profesional, particularmente, cuando se asumen desde un marco interdisciplinar. Ya decíamos que el campo de estudio del Desarrollo Humano es tan complejo, que se admite la participación de otras posturas, como en este caso son, la visión de la Terapia Familiar Sistémica y la Psicoterapia Gestalt. De esta manera, consideramos que se tienen mayores posibilidades de lograr las comprensiones de lo que acontece con los consultantes en la práctica psicoterapéutica.

## **1.6. Objetivos**

Por lo anteriormente desarrollado, los propósitos de este Reporte de Experiencia Profesional son:

### **Objetivo central:**

Dar cuenta cómo el Desarrollo Humano se complementa con la visión sistémica en el acompañamiento psicoterapéutico de siete consultantes.

**Objetivos particulares:**

Establecer una relación entre algunas de las afirmaciones de la Terapia Familiar Sistémica con el marco del Desarrollo Humano en el acompañamiento a siete consultantes.

Dar cuenta de la repercusión que tuvo un acompañamiento interdisciplinar en este grupo de consultantes.

## **CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO-CONCEPTUAL**

### **2.1 La Visión Sistémica**

Se incluyen en este apartado, algunas de las afirmaciones que sustentan la Terapia Familiar Sistémica (TFS), que pueden incorporarse en el acompañamiento psicoterapéutico a la manera de un marco, desde el cual se pueden entender las personas, sus interacciones y cómo se desenvuelven en su vida cotidiana.

#### **2.1.1 El marco de la Terapia Familiar**

La terapia familiar surge en la segunda mitad del siglo XX, cuando las ideas, denominadas, *científicas*, abren una brecha entre las teorías psiquiátricas y psicoterapéuticas, permitiendo la creación de una terapia innovadora que nace de la psiquiatría y atiende la necesidad de dar una respuesta a problemas que, por su naturaleza, no lograban encontrar solución en una óptica solo individual, como el tratamiento de la esquizofrenia. De aquí surge la Terapia Familiar Sistémica. En acuerdo con esta propuesta, un sistema se define como un conjunto de elementos que, al mismo tiempo de estar interrelacionados entre sí, lo están con su medio y que de acuerdo con sus características pueden ser abiertos o cerrados (Álvarez, Esoffié, Rosado, Sosa, 2016).

A su vez, un sistema abierto se caracteriza por ser permeable a la entrada de información tanto positiva como negativa. Los sistemas abiertos poseen poca capacidad autorreguladora o de homeostasis y la fluctuación de energía llamada entropía es corregida por el entorno. En cambio, los sistemas cerrados se rigen por las leyes de la termodinámica que actúan en su interior, además limitan u obstruyen su

intercambio con el medio ambiente y no permiten el desarrollo ni crecimiento del sistema, por lo que producen síntomas y desorganización (Von Bertalanffy, 1995).

La Terapia Familiar Sistémica tiene sus fundamentos en “los postulados de la teoría general de los sistemas, la cibernética de segundo orden, la teoría de la comunicación humana orientados a la representación práctica, la concepción de la familia, su ciclo evolutivo, las etapas de crisis que vivencian y como se llega a formar un sistema terapéutico”, como lo señalan Villarreal-Zegarra y Paz-Jesús (2015, p. 45). Von Bertalanffy, 1995 (citado en Álvarez et al., 2016, p. 105), trasladó las propuestas de la cibernética, de la teoría general de sistemas y de la teoría comunicación humana, asegura que los sistemas vivos tienen capacidad autorreguladora, esto es, tienden a buscar la homeostasis, la cual les sirve para su supervivencia. Estas, y otras afirmaciones, que también provienen de la Teoría General de los Sistemas, dieron sustento a la terapia familiar, permitiendo una nueva concepción de los problemas del comportamiento y de sus relaciones, modificando la unión lineal o reduccionista por una sistémica o contextual. Esta nueva concepción de sistemas, - aplicada a la terapia familiar- sostiene que la conducta de un miembro de la familia afecta o está relacionada con la de cada uno de los miembros de dicha familia, Sánchez y Gutiérrez, 2000 (citado en Álvarez et al., p. 105). Por lo que todo sistema familiar es una unidad organizada a través de sus reglas propias, donde los elementos de organización son independientes de forma necesaria. Es el psicoterapeuta quien observa el sistema y determina, con base en la teoría del modelo que aplica en terapia y sus conocimientos, cuál es el problema y cuál es la estrategia más propia para promover los movimientos del sistema y sus miembros en dirección al cambio.

## **2.1.2 Los modelos de la Terapia Familiar Sistémica**

### **La Teoría de la Comunicación Humana**

En 1950, Gregory Bateson encabeza el movimiento de la escuela de Palo Alto. Bateson formó un grupo, junto con otros, estudiaron las pautas de comunicación entre miembros de la familia y se dieron cuenta de las disfunciones que se provocaban a través de la comunicación, por lo que se formaron una teoría: esas pautas podrían provocar que las personas podrían “aprender a aprender” (Álvarez et al., 2016, p. 108), y en 1959, abren el Mental Research Institute (MRI), una pequeña asociación privada, cuyo objetivo fue estudiar y formalizar un método de terapia familia; ahí se formaron varias generaciones de psicoterapeutas familiares.

### **El Modelo Estructural**

A principios del decenio 1970-1979, Salvador Minuchin, junto con sus colaboradores, construye este enfoque en terapia familiar (Álvarez, et al., 2016). Minuchin se especializó en el estudio de la estructura familiar y la definió como “una serie invisible de demandas funcionales que se organizan en la manera en que sus miembros interactúan” (Álvarez, et al., 2016, p. 110). La estructura denota la configuración de la familia (Sánchez y Gutiérrez, 2000) y toma en cuenta: la forma de organización, los subsistemas familiares y los límites como barreras invisibles que identifican a cada miembro de la familia.

En este modelo, el terapeuta trabaja sobre la reestructuración del sistema como una redistribución de las posiciones jerárquicas y de nivel en el seno de la familia. La terapia familiar recurre a técnicas que alteran el contexto inmediato de las personas

de tal modo que sus posiciones cambian. Al cambiar la relación entre una persona y el contexto familiar en que se mueve, se modifica consecuentemente su experiencia subjetiva. Minuchin (2001, p. 34)., por lo mismo menciona:

Este es el fundamento de la terapia familiar. El terapeuta se asocia con la familia con el objetivo de cambiar la organización de la familia de tal modo que la experiencia de sus miembros se modifique. A través de la facilitación del uso de modalidades alternativas de interacción entre los miembros de la familia, el terapeuta recurre a la matriz de la familia para que el proceso de curación. La familia, al modificarse, ofrece a sus miembros nuevas circunstancias y nuevas perspectivas frente a sus circunstancias. La nueva organización permite un continuo refuerzo de la nueva experiencia, lo que proporciona una validación del nuevo sentido de sí. Minuchin, p. 35).

En este sentido, el terapeuta se da cuenta desde la primera entrevista y considera para su intervención, desde la llamada telefónica (quien hace la llamada, que mensaje manda, su tono de voz, et.), y ya en consulta, toma en cuenta la colocación de los miembros de la familia, así como el primero que comunica., todo esto ayuda para que el terapeuta, pueda hacer intervenciones para reconfigurar a la familia para que cada uno asuma el rol que le corresponda.

### **El Modelo Estratégico**

La terapia familiar estratégica se desarrolló a partir de la terapia estratégica de Milton Erickson, quien instituyó las tareas para hacer en casa, utilizadas, no por su contenido sino por el significado simbólico que pueden asumir en la vida de los orientados y por la posibilidad de desviar la atención a las disfunciones (Álvarez et al., 2016).

En este modelo, el terapeuta debe identificar problemas solubles, fijar metas, diseñar intervenciones para alcanzarlas, examinar las respuestas que recibe para corregir su enfoque, y por último, evaluar el resultado de la psicoterapia para verificar su eficacia Haley, 1994 (citado en Álvarez et al., 2016, p. 111). Erickson escribió:

“El pasado no puede cambiarse; sólo se cambia la interpretación y el modo que tenemos de verlo, e incluso esto se modifica con el paso del tiempo. En consecuencia, en el mejor de los casos, los modos de ver y las interpretaciones del pasado tienen importancia sólo cuando embrutece a una persona en una rigidez. La vida se vive en el presente. Por lo tanto, la psicoterapia se orienta de modo apropiado con respeto a la vida de hoy al prepararse hacia el futuro, que en sí mismo impondrá muchos cambios en el funcionamiento de la persona en todos los niveles de conducta” (citado por O’Hanlon, 1989, p. 24).

El terapeuta estratégico no buscará las “causas” de un problema para resolverlo, sino que se interesará “en cómo funciona y cómo puede cambiar la situación de malestar del sujeto.... se trata de saber cómo, más que un saber por qué” Watzlawick, (1986).

Considerando que tanto la Terapia estratégica como la gestalt hacen énfasis en no buscar causas, sino el “cómo” las personas han llegado a situaciones de malestar, encauza a los consultantes a encontrar ellos mismos las salidas de atrape que a veces sin darse cuenta han caído y esto los lleva a mejorar sus formas de vivir.

## **El Modelo Centrado en Soluciones**

Steve de Shazer trabajó durante un tiempo en el Mental Research Institute (MRI) y fue el fundador de este modelo. Con este nuevo modelo llevó al máximo la importancia concedida a los recursos de los orientados y el lenguaje, manteniendo al mismo tiempo, los requisitos de practicidad, simplicidad y brevedad (Álvarez et al., 2016).

Shazer promovió la técnica de la llamada, pregunta *del milagro*, que consiste en plantearle al orientado lo siguiente: "Imagine que esta noche sucede un milagro y que mientras usted duerme, el problema se resuelve. ¿Cómo lo sabría? ¿Qué habría cambiado?, ¿Qué sería diferente?, ¿Cómo lo notaría su familia? De esta forma el terapeuta opera de manera que el orientado construya de forma directa los posibles escenarios futuros de su vida, Bertando & Toffaneti, 2004 (citado en Álvarez et al., 2016, p. 112).

Shazer se interesaba en encontrar la solución y no tanto en el problema, por lo que muchas veces, sus intervenciones a través de la metáfora, la paradoja, rituales, y tareas, implicaban mensajes a la familia para provocar el cambio.

## **El Modelo de Milán**

Mara Selvini-Palazzoli, psicoanalista italiana, a comienzos de 1971 fundó en Milán, Italia, el Centro para el Estudio de la familia, y junto con Boscolo, buscaron métodos más eficaces de intervención en terapia, Bertando & Toffaneti, 2004 (citado en Álvarez, et al, 2016, pág. 113).

Los psicoterapeutas incluyen una intervención o recomendación para la familia que puede ser un ritual, tarea o prescripción. Esta intervención es compartida con cada miembro de la familia a través de una carta que se envía o entrega a cada uno de ellos. Se requiere que toda la familia se encuentre presente en una primera sesión. Antes de cada sesión, el equipo se reúne para comentar la reunión previa. Las sesiones duran cerca de una hora y el tratamiento no excede diez sesiones, con intervalos de un mes o más (Álvarez, et al., 2016).

Este modelo se caracteriza por:

1) por su concepto de la "neutralidad" (permaneciendo siempre no reactivo); 2) por la táctica de introducir bloques de tiempo entre las sesiones (reduciendo la oportunidad de que ellos o su insumo sean devorados por la familia antes de ser eficaz, y alargando el tiempo antes de que sean totalmente devorados, e inútiles); 3) por el empleo de tareas o rituales que introducen elementos que permanecen invariables; 4) por su atención a aquellos elementos, en el campo general, que puedan anular su insumo; 5) por su cuestionamiento circular, que no sólo introduce nueva información al nivel del sistema sino que los hace menos vulnerables a los intentos de la familia por "devorarlos"; y 6) por su prescripción sistemática que mantiene inmóvil una parte. Empleando estas técnicas han formado una notable metodología para "cortar el sistema en pedazos" y obligarlo a encontrar alternativas. Hoffman (1992, p 299).

Este modelo quizá funcione en países o ciudades donde haya educación para la psicoterapia; en Morelia, Mich., en donde se atendieron las consultantes, no existe la costumbre de acudir al terapeuta, a menos que sean enviados por especialistas o las escuelas; por lo cual, este modelo no fue aplicado al grupo de consultantes. El hecho de citarlos cada mes no sería conveniente ya que la motivación ya no sería la misma.

Para el grupo de consultantes (7) descritos en este REP, no se siguió un modelo específico, ya que se utilizaron técnicas de los diversos modelos, menos el de Milán, por lo antes descrito. Cada pareja, cada familia va requiriendo diferentes técnicas para lograr los movimientos. Algunas veces, se les han dejado tareas, consignas, ejercicios, en donde desde casa, van ellos mismos promoviendo la interacción, la comunicación y el acercamiento entre ellos mismos. Las revisiones de tareas asignadas muchas veces son el motivo en la sesión y de esta manera, se logran cambios más eficientes y de corto plazo para ellos.

### **2.1. 3 La interacción también es comunicación. Niveles de comunicación.**

Con base en los resultados de varios estudios, Watzlawick (2002), hace un análisis del significado de la comunicación y llegó a las siguientes afirmaciones, las que denominó como axiomas de la comunicación:

**Es imposible no comunicar.** La actividad o falta de actividad, las palabras o el silencio, son todos ellos mensajes para el interlocutor, el cual no puede dejar de percibirlos y por ello se ve obligado a responder. Como es natural, Sin embargo, también existen mecanismos que la entorpecen como son; la negación de la comunicación, la descalificación y la conversión de la comunicación: mismas que son consideradas como un síntoma que tiene como función la de proteger.

**Toda comunicación tiene un elemento de contenido y otro de relación.** De tal manera que, el segundo clasifica al primero, y por ello se da la meta-comunicación.

**Los seres humanos se comunican de manera verbal y no verbal.** Por lo que la comunicación, no es entendida solamente como la emisión de palabras, ya que abarca aspectos no verbales y corporales.

**Los intercambios de comunicación son simétricos o complementarios.** Es decir, cuando la comunicación es de la misma naturaleza, el intercambio es simétrico mientras que el intercambio complementario se caracteriza porque hay diferencia entre los mensajes.

**Toda comunicación implica considerar la puntuación de una secuencia de hechos.** La comunicación se puede entender como una secuencia ininterrumpida de intercambios en donde los organismos participantes puntúan la secuencia otorgando iniciativa, predominio y dependencia, entre otras. Organizando así, la secuencia de las interacciones comunicativas.

Según estas modalidades de intercambios comunicativos, la atención del psicoterapeuta se dirige, en particular, a los patrones comunicacionales, no a los contenidos, para así favorecer los cambios de las modalidades de comunicación de la familia, en lugar de actuar sobre la conciencia de los integrantes.

El terapeuta interactúa con cada miembro de la familia y observa todos signos de comunicación verbal y no verbal que la familia utiliza, observa las posturas, la forma de comunicarse entre ellos, la forma de colocarse en el espacio de terapia observa también quien empieza el diálogo, a quien se dirigen, todo esto con el objetivo de promover los cambios que convienen al sistema familiar.

La retroalimentación es una de las herramientas más importantes en los intercambios comunicativos, dado el potencial de aprendizaje y cambio que conlleva. De aquí que sea una poderosa herramienta para los terapeutas cuando inciden en un determinado sistema familiar con fines terapéuticos para la promoción de cambios. La

retroalimentación implica sugerencias, tareas, asignación de roles, cartas y lecturas, diálogos entre la familia dentro del espacio terapéutico, entre otras técnicas.

#### **2.1.4 Tipos de Sistemas**

El sistema es entendido como un conjunto de elementos en interacción dinámica en el que, el estado de cada elemento está determinado por el estado de cada uno de los demás que lo configuran. Entre muchos sistemas existentes en la naturaleza, está la familia, Sinche y Suárez (2006). Existen varios tipos de sistemas:

Los que permiten el intercambio de información con los miembros del grupo con los que interactúa son identificados como sistemas abiertos, (Villarreal, 2015). En este tipo de sistemas, se facilita más la comunicación y los miembros del grupo permiten el diálogo, el intercambio de ideas, las negociaciones. Al terapeuta se le facilita más trabajar con este tipo de sistemas, ya que están abiertos a escuchar la retroalimentación entre todos y están abiertos a las sugerencias del facilitador. (Villarreal, 2015).

Existen también los sistemas cerrados, (Villarreal, 2015), en donde es más difícil la promoción del diálogo ya que no permiten fácilmente la intervención de los mismos miembros del grupo. El terapeuta promueve el diálogo, mediante diversas técnicas, lleva un poco más de tiempo, pero si la familia resiste, hay posibilidades de cambios importantes. El terapeuta tiene que ser cauteloso en sus intervenciones para no “asustarlos” y no regresen más y generalmente, cuando un miembro del grupo se abre, los demás miembros también lo hacen, entre ellos mismos promueven los movimientos, a su tiempo y ritmo.

Si ejemplificáramos los movimientos en el sistema, me imagino un recipiente lleno de agua y al mismo tiempo, una botella en mis manos, agregando más agua al mismo recipiente, observando cómo se va incorporando el agua, así también, todo el balde se mueve, no hay gota que permanezca sin movimiento, se hacen pequeñas olas, algunas veces remolinos y otras tantas se observa solo el movimiento, así pasa también con la familia y la intervención del terapeuta. El promueve pequeños movimientos, algunas veces torbellinos, pero todo dirigido a la promoción del cambio para el bienestar del sistema.

Los sistemas se componen de subsistemas, entre los que existen límites que tienen como objetivo proteger la diferenciación del sistema y facilitar la integración de sus miembros. Entre ellos está el sistema conyugal. Entre los miembros de la pareja, por lo general, funciona la complementariedad y la acomodación mutua. Es decir, negocian, organizan las bases de la convivencia y mantienen una actitud de reciprocidad interna y en relación con otros sistemas. Otro es el subsistema parental: tras el nacimiento de los hijos, el subsistema conyugal ha de desarrollar habilidades de socialización nutritivas y educacionales. El subsistema filial: la relación con los padres y entre los hermanos ayuda al aprendizaje de la negociación, cooperación, competición y relación con figura de autoridad y entre iguales (Álvarez et al, 2016).

### **2.1.5 El sistema familiar; relaciones que no se olvidan.**

Tomando en cuenta los tipos de sistemas arriba descritos, a lo largo de la vida, vamos incorporando formas y niveles de comunicación, asimilamos roles, aprendemos a negociar, a cooperar y a compartir. Crecemos con estos patrones y sin darnos cuenta, vamos repitiendo los mismos, y cuando formamos pareja, de igual manera. Castanedo (2008) menciona que a veces los padres emiten, desde la niñez, mensajes irracionales que están sustentados, principalmente, en las emociones que los padres tienen entre sí y con el niño; como el descontento, la infelicidad, rabia, etc., Además

de las emociones que los padres tienen de su propia experiencia infantil, como; “Si no fuera por ti sería feliz”, que significa “Desearía que no existieses”. Si, por ejemplo, la madre vive esto y después se da cuenta que *no está bien tener ese tipo de pensamiento*, se sentirá culpable y podría sobreproteger al niño, no le permitir que haga nada peligroso, ni siquiera le enviaría a hacer algunas compras a lugares cercanos, ya que tiene que cruzar la calle y teme que le pudiera atropellar un auto. En estas situaciones, probablemente, el mandato sería; “No crezcas”. Por otra parte, si el niño es el mayor de la familia, es usual que se le pida que cuide de los hermanos menores y el mandato podría ser; “No seas un niño”. Muchos otros mandatos o introyectos existen, tales como: “No disfrutes”, “Trabaja duro”, “No seas importante”, “No estés sano”, “No pienses”, “No existas”, etc. Al niño que se le introyecta, por ejemplo, “No seas un hombre”, podría tener dificultades en su identificación. Una madre que le dice a su hijo frecuentemente, “hubiera deseado que no hubieras nacido”, probablemente hará que el niño sienta que no es valioso. Ese niño, cuando sea mayor, podrá revivir la experiencia de que no es valioso. (Castanedo, 2008).

No solo incorporamos este tipo, y otro tipo, de mandatos de nuestros padres, pues también hay mandatos que nos ayudan a crecer y madurar. Cualquiera de los que hayamos asimilado, matizan la vida de adultos. Sin embargo, cuando somos mayores, existe la posibilidad de ayudarnos a nosotros mismos a romper con esos patrones y modificarlos, para lo que la orientación en psicoterapia resulta de suma utilidad, pues no necesariamente tenemos que seguir viviendo con estilos de relación y/o de comunicación que nos dañan.

### **2.1.6 El Terapeuta como promotor del desarrollo humano**

“No camines delante de mí, puedo no seguirte.  
Camina al lado mío, y simplemente, sé mi amigo”  
Mariangel

En la actualidad, el enfoque sistémico ha permitido definir un nuevo paradigma, por lo que el propósito de nuestro trabajo estriba en exponer las principales aportaciones realizadas con dicho enfoque en los estudios de Psicoterapia familiar, resaltando la relevancia y el significado que el modelo aporta al proceso de desarrollo familiar, a la intervención familiar y a su evaluación. Zinker (2003), al hablar de la labor del terapeuta familiar, afirma que:

“Nosotros aceptamos a la persona/sistema tal como se encuentran, establecemos una unión y encuentro con ellos con una actitud de aprecio por la competencia que poseen (...). Los ayudamos a reconocer que sus síntomas y conductas, incluso sus resistencias, son esfuerzos creativos que poseen bondad, validez estética y propósito. Nos esforzamos para ayudarlos a dejar cada sesión con la sensación de que ellos como personas han sido confirmados en su valía” (p. 297).

Ante esto, un recurso fundamental del facilitador es la comprensión empática de cada miembro de la familia y de la familia como un todo. La empatía la podemos entender como el esfuerzo creativo del facilitador de asumir el marco de referencia interno de la persona, tratando de captar los matices de los sentimientos y significados en la experiencia del otro y transmitiéndoles esta comprensión, tal como lo señalan Rogers (1991) y Duncan y cols; (1992).

Entonces, la labor del terapeuta y/o del facilitador, sería la de crear un espacio psicológicamente seguro donde "además de que cada miembro se sintiera validado, todas las voces contradictorias o las percepciones alternativas fueran igualmente entendidas y aceptadas" (Armenta, 1999, p 41). Esta condición implica que poco a poco se va construyendo un entramado relacional entre el facilitador y cada uno de los miembros de la familia. Relación caracterizada, en este primer momento, por un acercamiento fenomenológico y un respeto a la experiencia vivencial de las personas y del sistema como un todo (Armenta, 1999). En el caso del trabajo con una familia, el

contacto se hace con cada uno de los miembros de la familia, atendiendo a la forma particular que cada uno de ellos tenga en ese momento, para ir estableciendo la primera de las afirmaciones que Rogers (1991), establece; que dos personas se encuentren en contacto psicológico. Y donde una de ellas, en este caso el facilitador, puede hacer una diferencia significativa en el campo perceptual de la persona o familia, construyendo este tipo de vinculación o contacto. En esta forma de aproximación al trabajo con la familia, va a ser fundamental el vínculo que se establezca entre la familia y el facilitador, así como la cualidad de los vínculos que se vayan generando entre los miembros de la familia.

Dentro de las aplicaciones de la Terapia Centrada en la Persona, el trabajo con la familia comparte ciertos principios fundamentales que orientan el trabajo del facilitador. Entre estos podemos mencionar brevemente a los siguientes:

**La tendencia actualizante como punto de partida;** que permite entender que la familia como sistema vivo y dinámico, y bajo las condiciones adecuadas, que puede encontrar vías o caminos para la resolución de sus problemas y para el surgimiento de sus potenciales creativos para un mejor funcionamiento familiar y un mayor crecimiento humano, Rogers (1977 en Armenta, 2011, p. 45). Para Rogers (1991), la tendencia actualizante se pone de manifiesto en la capacidad del individuo para comprender aquellos aspectos de su vida y de sí mismo que le provocan dolor o insatisfacción, solo requiere de un ambiente adecuado.

**La relación que establece el facilitador:** Como lo menciona Armenta (2011), “el encuentro humano es el núcleo de la psicoterapia, la base del cambio y desarrollo por medio de la interacción personal. Es la esencia de la curación en su sentido más profundo”; lo que conlleva un potencial de crecimiento tanto a nivel personal, como familiar. Para Rogers (1991) menciona:

“Si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí mismo su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirán el cambio y el desarrollo individual”.

Por otro lado, Kaam (1966 en Armenta 2011, p. 47), cita:

En el trabajo con la familia sería fundamental la disposición del facilitador para el encuentro con el otro y con su experiencia, sea ésta agradable, monótona, profundamente dolorosa, confusa, caótica, o lo que fuere. El facilitador ante esto no puede entrar en contacto con el otro, sino a través de su propia congruencia. Es decir, “la llamada de una persona no puede ser contestada sino con la presencia total de otra persona”

Estas relaciones tienen las cualidades o atributos ya señalados; relaciones congruentes, con aceptación y comprensión empática. Esto genera confianza en la familia para que encuentre sus propias respuestas y marque el rumbo y la dirección del proceso que se está facilitando, y que suele generar, un mayor sentido de búsqueda de bienestar entre los miembros de la propia familia.

## **2.2 El Desarrollo Humano. Aportaciones con matiz interdisciplinar**

Se inicia por la definición de Desarrollo Humano a la que nos afiliamos, para luego presentar las afirmaciones epistemológicas de esta “Tercera Fuerza” de la Psicología o “Psicología Humanista”, como también se conoce este enfoque. Es decir, las declaraciones que lo sustentan y que habrán de sostenerse como un marco desde donde el orientador, facilitador y/o el psicoterapeuta, se desenvuelven en su práctica y en su vida.

### **2.2.1 El Desarrollo Humano. Una definición entre otras**

El Desarrollo Humano incluye la reflexión con otras disciplinas, como son, la antropología, pedagogía, sociología, teología y la ética, entre otras, al decir de Blanco (1992). El autor agrega que, el Desarrollo Humano tiene como finalidad promover o facilitar “el desarrollo de las potencialidades humanas al máximo de su expresión, dentro de las limitaciones inevitables” (Blanco, 1992, p. 35). Y dado que, el ser humano “nace inacabado, debe ser protegido, contenido y desafiado por el entorno en que crece, pero además de esto debe ser vocado, llamado, interpelado desde y hacia su ser mismo por la palabra del otro” (Blanco, 2012, p. 34). Por otro lado, Lafarga, (2010), menciona que, para él,

el Desarrollo humano significa desbloquear, a través de la relación interpersonal comprensiva, transparente y afectuosa sin condiciones, la tendencia básica al crecimiento, no aprendida e inextinguible en todos los organismos humanos. Desbloquear no orientar. El organismo humano, desbloqueado de presiones internas y externas es capaz de crecer en direcciones insospechadas. La orientación, en cambio de esta tendencia frena el crecimiento, pues genera en la persona orientada las respuestas dadas por el orientador (p. 6).

Uno de los principales representantes del Desarrollo Humano (DH) es Carl Rogers, quien, además, extendió sus propuestas más allá del campo de la psicoterapia, para ponerlas al alcance de las personas que no contaban con una licenciatura en Psicología ni con un entrenamiento que les habilitara como psicoterapeutas. De esta manera, surgió el “Enfoque Centrado en la Persona” (Rogers, 2007), cuyas afirmaciones básicas constituyen el centro del Desarrollo Humano. Así, tanto en el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), como en el Desarrollo Humano, se

reconocen las siguientes afirmaciones básicas, mismas que son desglosadas para su mejor comprensión.

### **2.2.2 El Enfoque Centrado en la Persona**

El Desarrollo Humano se introduce en 1930 en los Estados Unidos, cuando Gordon W. Allport utiliza “por primera vez, el término de ‘Psicología Humanista’, llegando a conocerse como ‘la tercera fuerza’ (en Arias, 2015, p. 142). Psicólogos como Carl Rogers, hicieron posible que los planteamientos de la Psicología Humanista se extendieran a diversos campos, como la educación, el ámbito laboral, y por supuesto, en la psicoterapia (Arias, 2015).

Rogers (1991), es uno de los primeros en cambiar el término “paciente” por “cliente”, lo que es muy importante, dado que esto da la posibilidad de iniciar una relación de cercanía para el proceso de ayuda. En los primeros desarrollos de Rogers, sus propuestas fueron nombradas como la Terapia Centrada en la Persona, que luego cambió al Enfoque Centrado en la Persona, que promueve aspectos de la persona, como: la libertad, creatividad, trascendencia, responsabilidad y autonomía (Rogers, 1991).

Rogers (1991), planteó la mayor importancia de la relación interpersonal y las actitudes promotoras del desarrollo de las personas sobre las técnicas empleadas (en Arias 2015), y fue el primero en darle relevancia a la voz y visión de la persona o cliente y a sus relaciones interpersonales. Así como también, descubrió que toda persona posee capacidades para encontrar su camino y mejorar, a lo que llamó tendencia actualizante, un impulso hacia buscar el bienestar y salud (Rogers, 1961). En la relación de ayuda, desde este enfoque, es importante que el orientador sea también persona con el otro, es decir, que crea las condiciones para impulsar al orientado para

que siga creciendo y desarrollándose. El orientador, al decir de Rogers (1961), considera tres actitudes básicas en el acompañamiento, de las que se desprende una relación interpersonal con estos mismos atributos:

**Autenticidad. También llamada congruencia.** La congruencia, señala Rogers (1991) es la correspondencia que se da entre el concepto que se tiene uno de sí mismo y lo que reporta la experiencia orgásmica

**Aceptación incondicional o consideración positiva incondicional.** Significa aceptar a la persona tal cual es, con sus sentimientos y experiencias.

**Empatía o escucha empática.** Es la capacidad de comprender la experiencia única de la otra persona y la transmisión de esta comprensión. Captar detrás de sus palabras, sus sentimientos, ideas, opiniones, creencias. El orientador habrá de devolver de manera adecuada esta profunda comprensión empática, a través de respuestas adecuadas.

Estas tres actitudes, con la correspondiente relación interpersonal que se deriva de las mismas, crean un marco propicio para que la persona pueda comprenderse a sí misma, recobrar la confianza y obtener lo necesario para su bienestar. Más que solucionar, la labor del facilitador o del psicoterapeuta, es promover las condiciones adecuadas para que se dé el impulso innato al crecimiento. El orientador centrado en la persona ha de estar presente, centrado, enfocado, paciente y aceptando al otro, lo que es y cómo vive.

Es importante señalar que el orientador se centra en la relación y en la comunicación que establece, y no en las técnicas para conseguir que el cliente avance. El psicoterapeuta, en vez de basarse en sus conocimientos, teorías o técnicas, facilita

el cambio del cliente. Muchas veces, los orientadores se utilizan a ellos mismos como eje de cambio. Además, no tiene como objetivo conducir, regular o controlar al cliente, no se toma la responsabilidad por los clientes, ni tampoco se decide la duración del tratamiento. Por el contrario, el orientador está presente, accesible para los clientes y se enfoca en las experiencias inmediatas, de esta manera, los clientes se hacen menos defensivos y más abiertos a posibilidades para ellos mismos y para su interacción con el mundo.

### **2.2.3 La Tendencia Actualizante: un impulso al desarrollo**

El en libro “El Camino del Ser”, Rogers (1987), mencionó que “una de las bases de tu teoría es la tendencia a la actualización, que funciona en los organismos incluyendo el humano. La Universalidad de esta tendencia tal y como se expresa en otras formas de vida se esparce por el propio universo y se denomina tendencia formativa” (p. 114). Esto es lo que Rogers (1987), señaló en este escrito:

Estamos hablando de una tendencia que penetra en toda vida orgánica, una tendencia a llegar a ser toda la complejidad de la que el organismo es capaz. Y es una escala aún mayor, creo que se trata de la potente tendencia creativa que ha creado el universo, desde los astros más minúsculos hasta las más extensas galaxias, desde la ameba más simple hasta las personas más sensitivas y dotadas. Y quizá estamos tocando el mundo culminante de nuestra habilidad para trascendernos a nosotros mismos, para crear caminos nuevos y más espirituales dentro de la evolución del ser humano. Para mí este tipo de formulación es la base filosófica del enfoque centrado-en-la-persona (p. 134)

Esta tendencia actualizante, la adquirimos desde que nacemos, el niño nace y sin poder aún darse a entender, busca la manera de hacerse atender, ya sea porque tenga hambre, sed o simplemente porque busque el contacto humano. Esta tendencia sigue a lo largo de la vida, cada ser humano busca la manera de ir encontrando el bienestar y la plenitud. Cuando estamos inmersos en otros quehaceres, no tomamos conciencia de atender esta parte de nosotros mismos y muchas veces, vamos viviendo “automatizados”, sin dar, ni encontrar un sentido a la propia vida, hasta que, en algún momento, nos percatamos de buscar herramientas, de buscar sentidos y de encontrarlos, entonces esta tendencia despierta y no tiene fin. Cada ser humano, puede aprovechar esa tendencia con la que se nace, a buscar y encontrar el bienestar para vivir una vida como se quiere y se decide vivir. Rogers (1991) agregó que:

Cualquiera que sea el nombre que le asignemos -tendencia al crecimiento, impulso hacia la autorrealización o tendencia direccional progresiva- ella constituye el móvil de la vida y representa, en última instancia, el factor del que depende toda psicoterapia. No es sino el impulso que se manifiesta en toda vida orgánica y humana -de expansión, extensión, autonomía, desarrollo, maduración-, la tendencia a expresar y analizar todas las capacidades del organismo, en la medida en que tal actualización aumenta el valor del organismo o del sí mismo. También se expresa en su tendencia a reorganizar su personalidad y, su relación con la vida de acuerdo con patrones considerados más maduros (p.42).

El autor (Rogers, 1991), agrega, que, su forma de pensar, “tiende cada vez más y más hacia el individuo como organismo que posee una necesidad definida de estructura y un potencial casi ilimitado haciendo que el entorno le ofrezca la oportunidad de darse cuenta de sus necesidades y de su riqueza de expresividad positiva” (p. 167). Esta tendencia puede verse contrariada, pero no “puede destruirse sin destruir a todo el organismo” (p. 167). Esto nos remonta a una pequeña anécdota de Rogers. De niño vivió en una granja. Las patatas las ponían en un sótano para

que se conservaran durante el invierno y él se dio cuenta de que cuando se acercaba la primavera, muchas de estas patatas estaban chupadas y secas, pero que de ellas salían pequeños brotes blanquecinos que se orientaban hacia la única luz que había en este oscuro sótano. Rogers (1991), utilizó esta anécdota a lo largo de toda su vida para describir la tendencia a la actualización. Aquellos frágiles brotes nunca llegarían a ser patatas grandes y jugosas que eran lo que se suponía que podrían haber sido si se hubieran dado las condiciones adecuadas. Nunca producirían por tanto otras patatas, pero hicieron todo lo que pudieron dentro del entorno en el que estaban.

Esta anécdota de Rogers me parece muy apegada a lo que pasa con el ser humano, simplemente, observamos que en un niño que es estimulado, su potencial de creatividad también aumenta, a diferencia del que no recibe estimulación. Esto no significa que el niño no estimulado no desarrolle sus capacidades, sino que éstas estarán disminuidas. Así pasa con el hombre, cuando se le rodea de un ambiente que facilite su desarrollo, crece y descubre su potencial. El ambiente del que es rodeado es importante para que su potencial surja, y al mismo tiempo, se muestre congruente con su medio ambiente. Sin embargo, Rogers (1991), también señala que, vivir en condiciones que limitan el desarrollo, o sea, encontrarse en un estado de vulnerabilidad, también puede catapultar esta tendencia al desarrollo. De esta manera, depositaba una enorme confianza en el potencial humano, sin que dejara de lado, que, en ocasiones, este impulso al crecimiento también podía hallarse disminuido.

Lo importante es que el facilitador del potencial de las personas, o en su caso, el psicoterapeuta, tiene como tarea establecer las mejores condiciones posibles para el crecimiento y el desarrollo de los que acompaña, y facilitar que el orientado vayan aprendiendo a ser más libres, responsables y congruente con ellos mismos y con su entorno.

#### **2.2.4 La experiencia como fuente de conocimiento**

Hablar de la experiencia como fuente de conocimiento es remontarnos al cúmulo de experiencias que hemos tenido los seres humanos desde nuestros primeros años de vida. El ser humano va aprendiendo de sí mismo a partir de su relación con otros sujetos, o más bien, en la experiencia que tiene de su existencia en relación con ellos (Artiles, 2000). En la medida en que nuestras experiencias se acoplan con las de los otros, en la medida en que los otros nos comprenden y nosotros percibimos nuestra existencia en coincidencia con lo que ellos perciben de su propia existencia, aun siendo subjetivas, esas experiencias adquieren una dimensión de objetividad que, después de todo, es la única objetividad posible (Artiles, 2000). Por otro lado, a medida que la persona aprende a escucharse de manera comprensiva, también comienza a aceptarse. Al expresar sus aspectos, probablemente, antes ocultos para sí mismo, descubre que el facilitador le manifiesta un respeto positivo e incondicional, no sólo hacia él y sus sentimientos, sino respecto a lo que le sucede. De esta manera, poco a poco aprende a asumir la misma actitud hacia él mismo, aceptándose tal como es y, por consiguiente, se orienta hacia el proceso de llegar a ser (Rogers 2007).

Las personas van aprendiendo de sus propias experiencias y su mismo proceso terapéutico, ya que se dan la oportunidad de aprender de sí mismas y del mismo terapeuta. Aprenden a flexibilizar sus propias ideas y sentimientos y a construir nuevos modelos de vida, así como a cambiar y modificar significados, aprovechando su propia experiencia y la de los demás, y esto mismo va provocando que su percepción de otras relaciones cambie, al sentirse aceptado, escuchado, valorado. No son los otros los que han cambiado, es él mismo que ha logrado estos cambios. Su mundo se va transformando con congruencia, con respeto hacia él mismo y hacia los demás y sobre todo, aprende de la misma relación con el psicoterapeuta.

### **2.2.5 La relación interpersonal que promueve el desarrollo**

Rogers (1991), señala como su hipótesis general la siguiente: “Si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí mismo su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirá el cambio y el desarrollo individual” (p. 40). Él habló de varias condiciones implícitas en la relación terapéutica para crear la relación con el orientado: ser auténtico, promover la aceptación y valoración de la otra persona y mostrar una sensible capacidad de ver al orientado y su mundo tal como lo observa él. Rogers (1991), mencionó que, si se logra lo anterior, entonces la persona puede comprender y aceptar aspectos de sí misma que antes tenía reprimidos; logrará una mayor integración y será capaz de funcionar con más eficacia; se volverá más expresiva y se mostrará con más confianza, y sobre todo, podrá enfrentar los problemas que se le presenten de una manera más adecuada, buscando soluciones que le beneficien y la hagan productiva. Tomando en cuenta lo anterior, lo que se promueve es que la persona reorganice su personalidad, en todos los estratos de la misma; lo que le facilitará encarar la vida más constructivamente, tanto de manera personal como en la sociedad, y a la vez, más satisfactoriamente (Rogers, 1991).

La relación que promueve el desarrollo de las personas es la que tiene las siguientes cualidades:

#### **La aceptación positiva incondicional en la relación interpersonal**

La aceptación positiva incondicional, como cualidad de la relación interpersonal, implica ver al otro tal como es y apreciarle por lo que es (Rogers, 2007). La relación con el terapeuta y/o con el facilitador es primordial, ya que, si el cliente es acogido con respeto, aprecio, simpatía, aceptación, calidez y amor, va a experimentar una

aceptación incondicional y esto favorece la autoaceptación y el crecimiento de su autoestima.

El terapeuta o facilitador, apoya a la persona, acompañándola en su proceso de reorganizarse, es un apoyo indirecto y cercano, que promueve que el cliente tome la iniciativa y la libertad de decidir por sí mismo. El terapeuta o facilitador ofrece, mediante una relación interpersonal de aceptación que favorezca el desbloqueo de la tendencia actualizante, permitirá al individuo comprenderse para lograr un funcionamiento más pleno.

### **La congruencia en la relación interpersonal**

Rogers (2007), define la congruencia como la consonancia que existe entre la experiencia orgásmica y el autoconcepto y consideró que este atributo de la relación interpersonal era uno de los más importantes.

Rogers se opuso a considerar al facilitador como una “pantalla en blanco” (Rogers en Brazier, 1997, p. 26). Su propuesta era la del establecimiento de un encuentro interpersonal en la que el facilitador se implica en gran medida con el mundo experiencial del cliente, y en la que él, consecuentemente, se muestra a sí mismo. En tal relación de trabajo, el facilitador sirve de modelo; su congruencia motiva al cliente a tomar sus propios riesgos con el fin de colaborar a que llegue a ser él mismo. Rogers (1997), gradualmente llegó a considerar la congruencia del facilitador como un factor crucial en el establecimiento de la confianza y enfatizó la idea de que la aceptación y la empatía solo son efectivas cuando se perciben de forma genuina. El facilitador parece ser más eficaz cuando es natural y espontáneo, esto es; cuando demuestra la consistencia que ha logrado entre la experiencia orgásmica y su auto concepto (Rogers, 2007).

Esta actitud, relación y comunicación, tan necesarias del facilitador, solo se desarrollan a través de su trabajo personal pues, darse cuenta de sus propias limitaciones y de sus propias experiencias, le habilita para acompañar a otros.

### **La comprensión empática en la relación interpersonal**

La relación que se aparea de la comprensión empática, como una relación donde se entiende y comprende al otro desde su marco de referencia, y además, se le transmite esta comprensión (Rogers, 2007), es promotora del desarrollo del cliente.

El rol del facilitador “consiste en captar y reflejar la significación personal de las palabras del ‘cliente’, más que responder a su contenido intelectual” (Rogers, 2000 en Artiles, p. 26), razón por la cual, el facilitador, pone entre paréntesis sus propios valores, sentimientos y necesidades, absteniéndose de aplicar los criterios que lo guían fuera de su interacción con sus clientes. Cuando este atributo del facilitador se pone de manifiesto en la relación interpersonal, al cliente se le facilita seguir explorando en sus experiencias, dado que se siente entendido y respetado por el facilitador. Es muy importante que el cliente sienta y tenga la experiencia de que lo que expresa es entendido y aceptado por éste, lo que favorece que él también lo entienda y acepte. Esto permite que el cliente siga avanzando en su proceso de exploración y de su compartir experiencias, sentimientos y su vida misma.

## **2.3 La Psicoterapia Gestalt. Una propuesta humanista**

El enfoque de la terapia Gestalt fue creado y desarrollado por Fritz Perls. Tomó el nombre de la escuela de la Gestalt alemana, y tuvo influencias del psicoanálisis, de la fenomenología y del existencialismo. Perls se interesó, por un lado, por los trabajos de W. Reich sobre el cuerpo como sistema de defensa y coraza caracterológica, de ahí la importancia que la terapia Gestalt concede al cuerpo en terapia. Y, por otro lado, en los trabajos de J. L. Moreno y sus técnicas de psicodrama y expresivas. La palabra Gestalt deriva del alemán y no tiene una traducción precisa al español. Se la puede definir como “forma, estructura, configuración o totalidad, propiedades que no pueden ser derivadas de la suma de sus partes” (Perls, 1995, p. 1).

La Psicología de la Gestalt, constituyó otro de los fundamentos de la Psicoterapia Gestalt. Promueve una comprensión holística del hombre, pues incluye el cuerpo, las emociones, pensamientos, cultura y sus expresiones sociales en su marco integrado, todos ellos siendo aspectos de una misma experiencia o acontecimiento.

### **2.3.1 La experiencia en el aquí y ahora**

La Psicoterapia Gestalt, en su mirada holística, se interesa más en saber el *cómo* o *para qué* suceden las cosas, más que el intento de explicar *por qué* suceden. Para Perls (en Vasquez, 2000), el por qué lleva al individuo al raciocinio, y además, impulsa al pasado, mientras que el cómo o para qué, lo lleva al contacto con el aquí y ahora y con él mismo.

La Psicoterapia Gestalt es un enfoque centrado en el momento existencial que vive la persona, en el *aquí y ahora*, en su presente. Uno de los intereses, en su

aplicación terapéutica, consiste en que la persona tome conciencia o se dé cuenta de lo que está pasando momento a momento, en sí mismo y en su alrededor, es por esta razón que, en sus comienzos, “Fritz Perls, su fundador, la llamó Terapia del Darse Cuenta” (Castanedo, p.37).

El Concepto *aquí y ahora* es utilizado también en el Enfoque Centrado en la Persona de Rogers (1991). La importancia en la Psicoterapia Gestalt reside en que es usada integralmente con otros principios gestálticos, tales como: la formación de la figura y el fondo, el darse cuenta, tomar conciencia, la movilización, la acción y la toma de contacto.

El todo, en la Psicoterapia Gestalt, se aprecia en el ciclo de la experiencia, el que, trabajado en sus diferentes fases, desde la sensación, hasta su resolución, retirada, cierre y reposo, constituyen un todo o una experiencia que se cierra; todo ello en el *Aquí y el Ahora*.

Tanto la Psicoterapia Gestalt como el Enfoque Centrado en la Persona, otorgan una capital importancia a la experiencia personal, como germen del conocimiento que una persona puede tener de sí misma como de lo que le rodea. La experiencia es pues, el material a explorar en el acompañamiento o la psicoterapia.

### **2.3.2 La expresión para cerrar una Gestalt**

Los asuntos inconclusos que vamos acumulando, van generando malestares e incomodidades en nuestras vidas. Celedonio Castanedo (2000), al respecto menciona que:

una de las principales fuentes de malestar psicológico en la gente, la producen los “asuntos inconclusos”, que aparecen cuando una persona se siente dolida, enojada, o resentida hacia otra persona y no encuentra la forma de resolver estos sentimientos. En consecuencia, la experiencia es incompleta. Reteniendo esta experiencia incompleta o evitando el cierre, una persona invierte una gran parte de su energía, lo que hace que le quede poca energía disponible para hacer frente a nuevas situaciones. (p. 25)

Cuando las personas no actúan adecuadamente para hacer un cierre, cuando no pueden olvidar las acciones que han ocurrido en el pasado, o cuando no aceptan las situaciones como son, entonces tienen dificultades para funcionar de forma sana y enérgica. Castanedo (2000), retoma la aportación del ciclo de la experiencia, cuando señala que las interrupciones en este, se genera:

un asunto inconcluso, entonces se acumula en el organismo la tensión que produce la gestalt incompleta o inconclusa. En la auto-interrupción algunas partes del cuerpo no se utilizan en su totalidad. Puede ser que la persona interrumpa el ciclo de la experiencia desviando la conducta y anulando las funciones de una parte de su cuerpo y que esto se refleje en malestares físicos o emocionales. (p 27).

Tomando en consideración lo anterior, entonces toma sentido el trabajo psicoterapéutico a realizar. Este autor, (Castanedo, 2000), asevera al respecto que;

el trabajo psicoterapéutico consiste en permitir la expresión, y al mismo tiempo, retomar corporeidad ausente mediante técnicas propias de la terapia Gestalt, tales como: la silla vacía, el uso de cojines y fantasías dirigidas, en donde la persona pueda expresar sus sentimientos, sus malestares, sus fantasías, sus decepciones, su rabia, sus fracasos y frustraciones. Esto ayuda al cliente para

que vaya cerrando experiencias que no habían podido expresarse, y por lo tanto, quedaban inconclusas. (p 27)

Estas cuestiones, son el núcleo de la psicoterapia Gestalt, pues en cualquier caso, la identificación de las alteraciones en el flujo del contacto, los asuntos inconclusos que se generan a partir de ello, y el acompañamiento en el marco de la psicoterapia o del acompañamiento, bien sea partiendo de la visión sistémica, desde el Enfoque Centrado en la Persona, o propiamente, desde la psicoterapia Gestalt, se buscará el cierre de las experiencias, o sea, la expresión de lo que no fue expresado, dado que:

el cierre gestáltico se refiere a la tendencia inherente del ser humano a completar percepciones incompletas o confusas. El cierre se rige por el principio de que la gente lucha activamente para completar la percepción o acción y no está satisfecha hasta que lo consigue. Es un proceso de equilibrio. Una figura cerrada promueve el desarrollo. Una figura incompleta es una situación inconclusa. Una de las más importantes labores que puede ofrecer el psicoterapeuta, es ayudar a la gente a confrontar los asuntos inconclusos, alrededor de los cuales están atascadas o bloqueadas las personas. (Castanedo, 2000, p 27).

Cualquier Gestalt incompleta es un asunto inconcluso, que requiere su cierre y resolución, por lo que el trabajo del psicoterapeuta es ayudar al cliente a darse cuenta de estos asuntos y apoyarlo a través de las técnicas terapéuticas a cerrar situaciones, que pueden tener diferentes formas, pueden tratarse de sentimientos o emociones no resueltas o inexpresadas. Esto es importante, ya que el ser humano tiene serias limitaciones para vivir satisfactoriamente y ser productivo. Siguiendo con Castanedo (2000), encontramos que;

lo mismo que cada Gestalt tiende al cierre, cada partícula de un asunto inconcluso lucha para completarse. Todo lo que reprimimos tiende a salir a flote; de ahí la importancia de no dejar asuntos inconclusos para que la persona pueda vivir con libertad y satisfacción (p 30).

Castanedo (2000), señala que “el mundo existencial de la Gestalt: abrir y cerrar constantemente gestalten mientras la vida exista. Cerramos aquellos asuntos inconclusos que nos quitan energía física y psíquica, y nos centramos en resolver nuevas situaciones que les den significado a nuestras vidas (p. 30).

Como se puede observar, cuando una Gestalt está *abierta*, es una señal de que lo vivido es relevante y tiene un notable sentido en la existencia de una persona, por lo que se presenta la necesidad de cerrar o completar lo que se ha vivido: esto se logra, cuando la persona expresa *lo que le faltó*; precisamente, esta es la labor del psicoterapeuta. Como afirma Zinker (p. 37), la labor creativa del terapeuta, a quien compara con un artista que sabe utilizar sus herramientas y sus conocimientos para transformar la vida del otro, desde una postura de humildad.

Los clientes acuden a la psicoterapia para recibir algún tipo de ayuda, porque, por lo general, sienten ansiedad, lo cual es un primer paso, pues acude para tratar de aclarar qué le inquieta, que lo mantiene no productivo, ni feliz. Cuando acude a la psicoterapia y se va dando cuenta de sus asuntos inconclusos, que tiene pendientes, y mientras los va cerrando, su vida y su alrededor van cambiando, su percepción de sí mismo se va transformando y va teniendo más facilidad para manejar su mundo, sus sentimientos y sus decisiones. Entonces, como terapeutas nos damos cuenta de que las herramientas utilizadas han sido a la medida de cada persona, que, como artistas, según Zinker (2003), hemos ido transformando la obra: un ser humano tal cual quiere ser. El psicoterapeuta tiene el permiso para ser creador, pero también dedicación y amor, son partes esenciales y necesarias para ayudar a transformar al otro.

### 2.3.3 El darse cuenta: piedra angular del crecimiento

El objetivo de la Terapia Gestalt es que, lo que no ha sido satisfecho o expresado, aparezca a nivel de darse cuenta en el campo perceptual de la persona, lo que se consigue trabajando con las emociones que aparecen, particularmente cuando surge este conjunto de cosas *olvidadas* y que, sin embargo, aún están activas, por lo que hay que impulsarlas al darse cuenta. De aquí la aseveración de Castanedo (2000); “la terapia Gestalt pretende que el cliente se dé cuenta que tiene algo que no ha sido satisfecho, lo identifique y que lo reviva emocionalmente, durante su proceso terapéutico, pero también en la vida diaria” (p. 313). Respecto al trabajo del psicoterapeuta, Castanedo (2008), agrega lo siguiente:

El terapeuta inicia el encuentro con la sensación de la situación, escalando en el ciclo hasta llegar a darse cuenta de lo que es figura en su existencia en ese momento, en el aquí y ahora, movilizandó la energía para después descender a la fase de acción, llegando a establecer contacto y el cierre (p. 313).

O sea, al enfocarse en el darse cuenta, la energía vital se moviliza, permitiendo con ello, que se busque la satisfacción de lo que necesita el organismo para funcionar con los recursos que se poseen, pues “la eficacia de esta energía está determinada por la habilidad que tenga la persona para concentrarse en el darse cuenta de sus diferentes sensaciones” (Castanedo, 2000, p. 313).

Las aportaciones del Desarrollo Humano, enfatizan y resaltan las propuestas de la Visión sistémica y de la Psicoterapia Gestalt, cuando; a) le concede enorme relevancia al encuentro interpersonal, b) crea las condiciones relacionales, con los atributos ya mencionados, para que el otro se libere de aquello que le limita el crecimiento y desarrollo, c) considera al ser humano con tendencia hacia el

crecimiento, d) hay una aceptación incondicional hacia la persona y e) toman en cuenta la comunicación en la relación psicoterapéutica.

La vida cotidiana impulsa a la automatización, a vivir sin pensar, sin sentir y sin darnos cuenta. Cuando logramos darnos cuenta, entonces somos capaces de vivir, ya no en automático, sino disfrutando y reconociendo lo que somos. Nos ayuda a ir tomando decisiones con la responsabilidad que nos conlleva esto.

Las afirmaciones básicas del Desarrollo Humano favorecen el acompañamiento a personas y grupos, dado que depositan la confianza en el impulso al desarrollo que poseen los seres humanos, -o tendencia actualizante-, y promueven las condiciones (en términos de relación interpersonal), para que esta tendencia se manifieste y se sostenga a nivel individual, pareja, familia o grupo.

### **2.3.4 La relación como reconstrucción personal y social. Un diálogo interdisciplinar**

El ser humano es un ser integral que se manifiesta de múltiples maneras, tanto biológica y psicológica, como social y espiritual. Está dotado de conciencia, inteligencia, voluntad, intencionalidad, afectividad y creatividad, en síntesis, de una personalidad, que obedece a su ubicación temporal (momento histórico) y espacial (lugar donde habita). El individuo, como se ha mencionado, es una totalidad imposible de separar en sus dimensiones, ya que no es fácil establecer cuánto influye una sobre las otras o cuánto depende la una de las otras. Si se ahonda más en detalles del conocimiento del ser humano, podemos ver cómo éste participa en una serie de procesos sociales que lo influyen, por ejemplo; es parte de un contexto variable, entre otros, el de tipo familiar, donde, particularmente en las etapas tempranas del desarrollo, requiere una estimulación afectiva e intelectual para el desarrollo cognitivo-afectivo; el de tipo poblacional, pues se encuentra inmerso en una dinámica

sociodemográfica conformada por múltiples eventos, por ejemplo: la localización geográfica, la densidad y concentración poblacional, las opciones de escolaridad, vivienda e ingresos. Económicamente, le impacta la influencia del poder de otros sobre sí, las políticas económicas, el desempleo, la distribución de los ingresos, pero, sobre todo, la exclusión de los bienes y servicios públicos que reditúa en pobreza. Las relaciones que conllevan una comunicación poco afectuosa también impactan de manera notable el desarrollo de las personas (Ramos, 2000). De ahí que resulte difícil hablar de partes o elementos y de lo interno y lo externo. Además, para entender al individuo como un todo, se requiere del trabajo interdisciplinario. Enseguida, algunos puntos de diálogo entre el Desarrollo Humano (incluidos el Enfoque Centrado en la Persona y la Psicoterapia Gestalt), con autores como Rogers (1991), Martín-Criado (1993), y Bertalanffy (1976 en Villarreal-Zegarra y Paz-Jesús, 2015).

La afirmación básica de Rogers (1991), que el establecimiento de un cierto tipo de relación interpersonal con el cliente (con los atributos señalados), impulsará que el cliente la aproveche para favorecer su desarrollo, y con ello, su estructuración como tal, coincide con las contribuciones de diversos autores bajo el marco de otras disciplinas. Por ejemplo, Martín-Criado (1993), quien al referir la postura de Goffman (1974), señala que “las personas no son algo a lo que habría que llegar, sino que se van construyendo y reconstruyendo en el curso de las interacciones. La existencia de una persona «verdadera» es un presupuesto de sentido común sobre el que se juega el sentido de la interacción” (en Martín-Criado, 1998, pág. 59). De esta manera, la propuesta de Rogers (1991), respecto a la importancia de la relación interpersonal en la constitución de la personalidad, es respaldada por Goffman (1974, en Martín-Criado, 1993), respecto a la construcción y reconstrucción de las interacciones sociales.

De ahí la importancia de considerar que el ser humano está influenciado por todo lo que le rodea, y todo lo que es y se muestra, es producto de su historia, de su ambiente, de las relaciones de las que se ha rodeado. En la terapia, es muy importante

tomar en cuenta todos estos factores para poder entenderlo desde su marco de referencia, tomando en cuenta todo lo anterior.

Martín-Criado (1993), al preguntarse por los “decires y los haceres” (p. 57) de los sujetos sociales, se centra en la relación existente entre la censura establecida por las estructuras sociales, o sea, por los sujetos que las conforman y el desempeño de estos. El autor retoma las aportaciones de Goffman (1974), quien resalta que con los discursos no sólo nos expresamos, sino que el discurso es un tipo de interacción donde las personas realizan constantes negociaciones, según la “situación social” (Martín-Criado, 1993, p. 59). Esta situación social conlleva una especie de *orden comunicacional* que impone regulaciones a las interacciones, tales como; quienes pueden o no intervenir en una situación dada, cómo deben intervenir, los que se puede hablar en una relación y lo que no, cuándo cambiar un tema de conversación, que tanta divergencia se permite y el tipo de *actuaciones* permitidas, o sea: movimientos corporales, expresiones faciales, tono de voz, etc. (Martín-Criado, 1993); todo ello cuando las personas se mueven en el terreno social. De esta manera, son las relaciones con los demás las que regulan las prácticas de las personas en la vida diaria, gracias a la interacción social<sup>1</sup> o relación interpersonal, aprendemos un *orden social* (Goffman, 1974 en Martín-Criado, 1993), que orienta la vida diaria. Un asunto de enorme relevancia es tratado por Martín-Criado (1983), cuando refiere que es, gracias a la interacción social, que las personas conforman su identidad. Con referencia a la obra de Goffman (1974) en Martín-Criado (1993), el primero sostiene que:

La identidad de los sujetos se construye en el orden de las interacciones con los otros: en las definiciones del yo —que suponen un determinado valor social— que allí se negocian. Por ello hay una inversión emocional de los sujetos en el

---

<sup>1</sup> En este trabajo se entiende de la misma manera el término de interacción social que el de relación interpersonal. Esto se hace sólo con el objeto de acotar el trabajo.

juego de la interacción: porque lo que está en juego no es solamente el «crédito social» que podemos obtener, sino toda nuestra identidad (p. 61).

De esta manera, se entiende que, tanto, la misma estructuración de la personalidad, así como las posibilidades de su desarrollo, dependen en gran medida, de las relaciones interpersonales que se establezcan. Por su parte, para Castoriadis (1997 en Torres, 2006), “el sujeto no está dado, debe hacerse en ciertas condiciones y circunstancias: es creación histórica” (p. 96), a lo que agrega, que, hacerse o constituirse como sujeto, implica que desde que se es un “cachorro humano se inscribe en distintas redes de significantes que lo preceden y lo significan, antes que él mismo pueda atribuirles significado” (p. 92). Así, podemos entender que en la constitución de los sujetos<sup>2</sup>, participan las estructuras sociales que le rodean (familia, escuela, comunidad, etc.), pero también se encuentra presente su propia participación; incluso desde edades tempranas. Torres (2006), confirma lo anterior, cuando asevera que la subjetividad<sup>3</sup> personal es una confluencia de los imaginarios y saberes colectivos, pero también es alteridad y vínculo<sup>4</sup>, es decir, encuentro con el otro y relación; lo que se asemeja a lo señalado por Rogers (1991), respecto a la importancia de la relación interpersonal en la constitución de la personalidad. En palabras de Torres (2006): “La subjetividad es siempre intersubjetividad; en lo individual están expresándose otras subjetividades” (p. 93). Para Pichon-Riviére (1985, p. 87 en Torres, 1996), la subjetividad es una “verdadera selva de vínculos” (p. 93). De aquí se desprende la expresión de que “cuando uno habla, hablan también los que nos han enseñado algo”.

Muy cierto lo relacionado a cuando una persona habla, transmite todo lo que ha ido aprendiendo a lo largo de su vida y de sus relaciones interpersonales. Incluso,

---

<sup>2</sup> Término que se utiliza de manera análoga al de persona, ya que no es el objetivo del trabajo incorporar mayores diferenciaciones.

<sup>3</sup> Entendida como lo señala de Sousa Santos (1994, p. 123 en Torres, 2006); “espacio de las diferencias individuales, de la autonomía y la libertad que se levantan contra formas opresivas que van más allá de la producción y tocan lo personal, lo social y lo cultural” (p. 91).

<sup>4</sup> Se entiende por vínculo, “esa estructura sensible, afectiva, ideativa y de acción que nos une, nos “ata” a otro ser y con la cual el sujeto se identifica” (Torres, 2006, p. 93).

desde que somos pequeños, vamos repitiendo palabras, conductas, movimientos, etc., primero de nuestros padres y luego de las personas con la que nos rodeamos. Y cada persona va decidiendo, negociando, interactuando de la manera que cada uno va decidiendo hacerlo. En el espacio de terapia, es ahí donde muchas veces, el consultante se va dando cuenta para poder decidir cómo quiere seguir interactuando en sus relaciones con él mismo y con los demás.

En la línea del desarrollo infantil, Carli (1999), se aboca al desarrollo de la infancia y a la incidencia que tiene el contexto social en esta. La mirada de la autora se asemeja a la visión sistémica del trabajo que aquí se presenta, centrando su atención en el período de vida al que denominamos *infancia*, el cual, necesariamente, está permeado por las interacciones sociales que los adultos establecen con los menores de edad. La autora considera que el término *infancia*, es una construcción social que está en constante mutación, particularmente, por las condiciones actuales, por ejemplo; las lógicas relacionales familiares y la proliferación de los medios de comunicación masiva en la vida cotidiana infantil, entre otros.

Retomando la *visión sistémica* que se señala en el trabajo que ahora se presenta, se señala, a manera de corolario, lo ya mencionado por Villarreal-Zegarra y Paz-Jesús (2015); los sistemas, sean psicológicos o sociales no tienen un lugar en el espacio concreto, siendo en la interacción social donde se evidencian, dado que le otorgan sentido a la misma.

Respecto a los postulados señalados por Bertalanffy (1976 en Villarreal-Zegarra y Paz-Jesús, 2015), para los sistemas sociales, resaltamos el de la totalidad: que “comprende que las interacciones no se explican por el análisis de sus partes en forma aislada” (p. 47), pues para advertir el desempeño de los integrantes del sistema, no basta apreciar sus relaciones por separado, sino que es necesario, conocer cómo se relacionan y comunican en el sistema (como es el caso de la familia).

Los referentes incorporados en este apartado exponen, de manera breve, la riqueza que comporta el estudio de las relaciones interpersonales y su incidencia en la vida personal y social. Lo anterior corrobora la importancia de abrir posibilidades a las aportaciones que hacen diversos autores desde distintos campos de estudio. Medina (2006), reconoce la relevancia del diálogo interdisciplinar cuando afirma que; “las diferentes disciplinas científicas cuando se quedan reducidas solamente a su campo específico con exclusividad” (p. 89), se llega a límites estrechos en la comprensión de la naturaleza y de la sociedad.

La complejidad que entraña el conocimiento, en cualquier campo, hace imposible aprehender “bajo una sola perspectiva disciplinaria, bajo la mirada de una sola especialidad” (p. 89). En este momento se incorporaron algunas miradas, que, desde distintos ángulos, visibilizaron uno de los posibles entramados que conforman la vida social y la vida individual; la relación interpersonal.

Es preciso mencionar que, sólo en la interacción social que promueve el crecimiento, podemos hablar de un ser humano orientado a constituirse de manera integral. Retomamos las palabras de Ramos (2000): «No falta en el hombre moderno la voluntad de reformarse y sólo espera saber con evidencia cuáles son los medios más seguros para realizarla» (s/p).

Considerando las observaciones de los autores anteriores, observamos que, en cualquier etapa de la vida del ser humano, niño, adolescente, adulto o adulto mayor, todos vamos necesitando la interacción con otros, somos seres sociales, con necesidades de interactuar con otros y de comunicarnos, ya que somos seres vivos y con tendencia a actualizarnos Rogers (1991).

### **III.- LA VOZ DE LOS CONSULTANTES**

En el presente Reporte de Experiencia Profesional (REP) se elaboró un cuestionario, que se intituló “Cuestionario para explorar la experiencia en psicoterapia” y que contiene 13 preguntas en diferentes modalidades: abiertas, de opción múltiple y frases incompletas. Su objetivo fue recabar información de siete consultantes que están y/o han estado en un proceso psicoterapéutico, con el objeto de indagar su experiencia en dicho proceso.

#### **3.1 Instrumento para recabar información. El Cuestionario**

El cuestionario es un instrumento para recoger información. Por su diseño, los cuestionarios, permiten obtener información, tanto de manera cualitativa como cuantitativa, acerca de un tema determinado, con el objeto de que posteriormente se realice el procesamiento y tratamiento correspondiente, según el marco metodológico asumido. Esta técnica para la recolección de datos suele ser bastante empleada, dado que no es costosa, permite llegar a un número mayor de participantes y también porque facilita el análisis, como lo señalan Casas, García (2006). Además, a decir de estos autores, el cuestionario permite el establecimiento de comparaciones y contrastaciones de la información que brindan

#### **3.2 La elección del cuestionario. Criterios de selección**

El cuestionario, dado que es un medio útil y eficaz para recoger información en un tiempo relativamente breve, fue seleccionado como una técnica para recabar la información de los sujetos que fueron objeto del trabajo

que ahora se presenta. El criterio que orientó esta acción fue que varios de los consultantes (la población de estudio), no radicaban en la ciudad de Morelia, Michoacán, -que es donde se realiza este REP-. Se contactó con siete personas y también se les pidió regresar firmada una “Carta de consentimiento informado” (ANEXO 2), en la que se especificó que se les haría llegar un cuestionario para su llenado y que la información recabada sería confidencial y de uso exclusivamente académico. De esta manera, se buscó concentrar la información, para, posteriormente, organizarla y realizar un análisis de los datos que den cuenta de su experiencia en un proceso psicoterapéutico, que, a partir de la visión sistémica, incorporó las aportaciones del Desarrollo Humano. Este “Cuestionario para explorar la experiencia en psicoterapia”, (que puede consultarse en el ANEXO 1), se aplicó a siete personas, quienes cumplieron con el criterio de haber participado o seguirlo haciendo, en un proceso psicoterapéutico con la autora de este REP.

### **3.3 Aplicación del cuestionario**

Como se menciona, se contactó por diferentes medios a siete personas para explicarles en que se consistía su participación, particularmente, en el llenado del “Cuestionario para explorar la experiencia en psicoterapia”, cuyos resultados se registran más adelante. Adjunto, se envió la “Carta de consentimiento informado”, con el objeto de que conocieran y accedieran al uso de la información de manera confidencial. Todos los convocados hicieron llegar el “Cuestionario para explorar la experiencia en psicoterapia” con sus respuestas, vía correo electrónico.

### 3.4 Organización de la información

La información obtenida por el instrumento señalado, -el “Cuestionario para explorar la experiencia en psicoterapia”-, fue organizada, con el objeto de prepararla para su posterior análisis. Para ello, se realizaron las siguientes operaciones:

- a) El “Cuestionario para explorar la experiencia en psicoterapia” fue construido en concordancia con los objetivos planteados para la intervención.
- b) Dicho instrumento fue enviado por correo electrónico a siete personas que habían participado, o todavía lo estaban, en proceso psicoterapéutico con las características antes descritas. En este correo se adjuntó la “Carta de consentimiento informado”.
- c) Se solicitó el regreso de ambos documentos por la misma vía
- d) Una vez recibidos el total del “Cuestionario para explorar la experiencia en psicoterapia”, se concentraron todas las respuestas cerradas en una hoja de Excel.
- e) Se presentaron los datos de las respuestas cerradas en gráficas.
- f) Para las preguntas abiertas, se vaciaron todas las respuestas de cada pregunta en otra hoja de Excel.
- g) Se identificaron las temáticas más recurrentes y se agruparon las respuestas concernientes a cada una de estas.

Posteriormente, a la luz de los propósitos de la intervención y de los conceptos y teorías incorporados en el apartado correspondiente, se dio lectura a la información recabada, lo que se presenta enseguida.

#### **IV.- ANALISIS DE LOS DATOS**

En el marco de la metodología cualitativa, se entiende por análisis de los datos lo que asevera Spradley (1980, en Rodríguez et al, 2005): “Por análisis de datos cualitativos se entiende el proceso mediante el cual se organiza y manipula la información recogida por los investigadores para establecer relaciones, interpretar, extraer significados y conclusiones” (p. 135). Los procedimientos analíticos tienen la peculiaridad de que no se realizan de forma lineal sino cíclica, es decir, que los datos se revisan desde diversos ángulos, se consideran de manera parcial y también de manera total, pues gracias a esta recursividad, se van descubriendo las cuestiones que resaltan. Cuando estas se hacen visibles, facilitan una lectura a la luz del marco teórico establecido, la que si bien, no abarca lo acontecido en los participantes en su totalidad, si permite ciertas comprensiones que pueden ser compartidas, discutidas y sometidas al diálogo con otros interesados en la cuestión.

En este apartado se realiza el análisis de la información obtenida por el “Cuestionario para explorar la experiencia en psicoterapia”, en las preguntas de respuestas cerradas. Este instrumento fue enviado a siete personas que habían participado (o aún lo estaban) en un proceso de acompañamiento psicoterapéutico que, desde una visión sistémica, se enriqueció con las contribuciones de la Psicología Humanista, particularmente, la propuesta de Carl Rogers y algunas aportaciones de la Psicoterapia Gestalt.

El análisis de los datos se llevó a cabo siguiendo la orientación de Rodríguez y cols., (2005), en cuanto a tres tareas: a) la reducción o fragmentación de los datos, b) la disposición y transformación de los datos, y c) la obtención de resultados y verificación de conclusiones. En este apartado se desarrollan las dos primeras, en tanto que la tercera se inscribe posteriormente. Estos procesamientos, valga la aclaración, pueden arrojar varias miradas, dependiendo de

aquello que interesa, pues que se tiene al frente una multiplicidad de posibilidades, dado “el carácter polisémico de los datos cualitativos” (Rodríguez y cols., 2005, p. 136). Por ello, el resultado de estos procesamientos analíticos, aun cuando tiene el propósito de acceder a los significados que, “de la realidad analizada se desea extraer” (p. 136), siempre están abiertos a la interlocución.

#### **4.1 Análisis de preguntas cerradas**

En este apartado se presenta el análisis de las respuestas cerradas del “Cuestionario para explorar la experiencia en psicoterapia”, esto es, las que admiten una respuesta de “sí” o “no”, y también las de opinión en una Escala tipo Likert (Rodríguez, 2005), como “Muchas veces”, “Solo a veces” o “Ninguna vez”. Las respuestas se muestran en forma gráfica, y al pie, una breve descripción.

En la pregunta 1: (¿En el proceso de psicoterapia se ha sentido entendido?), el total de los consultantes respondieron afirmativamente a esta pregunta, lo cual significa que, para ellos, la experiencia de asistir a psicoterapia fue haberse sentido entendidos por la terapeuta. Como ya se mencionó, cuando una persona que comparte su experiencia y tiene la experiencia que la otra persona le entendió desde su marco de referencia (Rogers, 1981), se vive con mayor seguridad y confianza para explorarse y también para continuar con el proceso terapéutico.

En la pregunta 2: (¿La relación con el terapeuta le ha facilitado reflexionar acerca de situaciones de su vida familiar?), el total de los pacientes contestó que *Muchas veces* la relación con el psicoterapeuta le facilitó reflexionar acerca de situaciones de su vida familiar. Ligada esta pregunta con la anterior (1), se puede decir que cuando una persona se percibe entendida por el otro, se abre también la posibilidad de reflexionar acerca de situaciones familiares, lo que implica que se

consideren las interacciones y comunicaciones que se establecen en uno de los sistemas más importantes en la vida de las personas: la familia. Estas cuestiones, como ya se decía, son centrales en lo que se ha denominado en este trabajo, como la *visión sistémica*.

En la pregunta 3: (¿Han cambiado algunas situaciones de su vida durante su proceso en psicoterapia?), el total de las respuestas de los consultantes respondieron afirmativamente y las respuestas fueron diversas, por lo que éstas fueron identificadas en el concentrado de respuestas abiertas., lo cual da cuenta de la experiencia de los consultantes que se vivieron con libertad en sus expresiones y no sentirse juzgados; cuestión que es central en el acompañamiento, desde cualquier propuesta. Rogers (1981), refiere la importancia de la relación psicoterapeuta-cliente y afirma que, la expresión favorece explorarse y arriesgarse a descubrir formas de relación con uno mismo y con los demás.

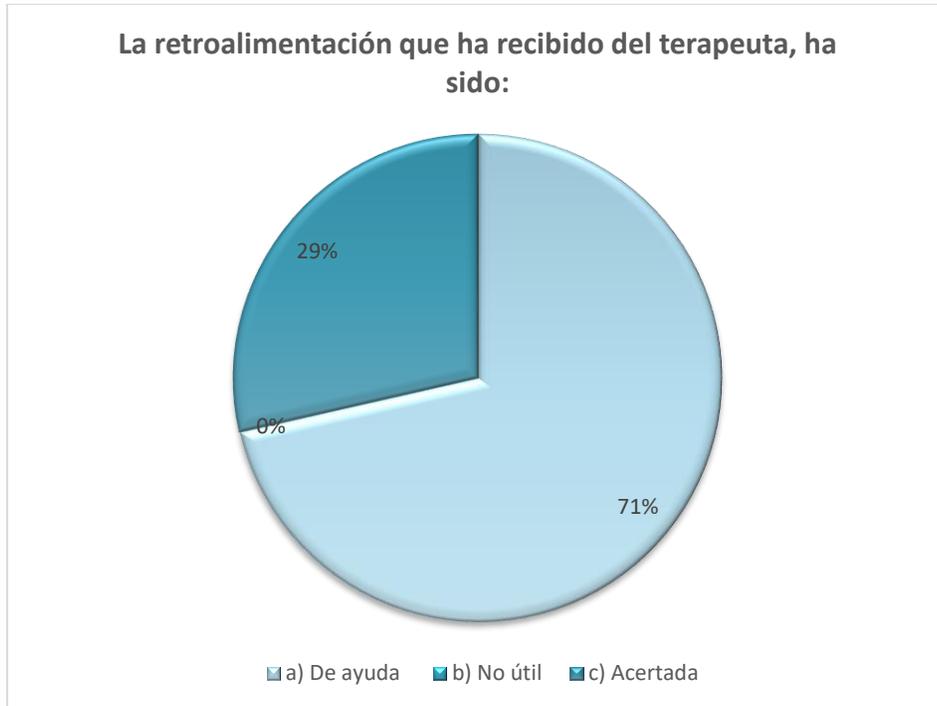
En la pregunta 4: (¿Ha tenido la experiencia de que durante la psicoterapia se respetaron sus formas de expresarse?), el total de los consultantes respondieron que si se respetaron sus formas de expresarse en psicoterapia. En esta pregunta se registran las respuestas a una pregunta destinada a explorar los dinamismos comunicativos, que preferentemente, se dan en un sistema familiar. La comunicación es otra de las cuestiones centrales de las propuestas sistémicas, es decir, aquellas que se derivan de autores como Von Bertalanffy (1995), Gregory Bateson (1950), y particularmente, de Watzlawick (2002), quien afirma que toda interacción es también comunicación. Por lo que lo aquí reportado, se puede decir que tiene estrecha relación con la Pregunta 2. Finalmente, la interacción y la comunicación van de la mano (Watzlawick, 2002).

**Gráfica 1**



En esta gráfica se observa que 71% de los consultantes respondió de manera afirmativa que la psicoterapia les facilitó la exploración de las propias vivencias, en tanto que 29% contestó que solo a veces. Rogers (1981), afirma que el cliente es el experto en sí mismo y que como psicoterapeutas o facilitadores, solo acompañamos, escuchando, guiando y orientando la indagación y el conocimiento personal. De esta manera, el cliente va aprendiendo a ayudarse, a apoyarse, y cada vez, necesitar menos al psicoterapeuta.

**Gráfica 2**



Como se observa, 71% de los clientes contestaron que la retroalimentación que han recibido del psicoterapeuta ha sido de ayuda, en tanto que 29% dijeron que fue acertada. Lo reportado en esta Gráfica, se puede relacionar con lo registrado en la Gráfica 5, ya que, al tiempo que el cliente va dándose la oportunidad de explorarse, va siendo más independiente y maduro y decidiendo por sí mismo al irse conociendo y reconociendo en sus capacidades, aciertos y desacierto. Finalmente, el propósito de la psicoterapia es que el consultante sea más independiente y maduro, lo que en la Psicoterapia Gestalt se conoce como sostenerse en los propios pies (Perls, 1995).

**Gráfica 3**



El resultado de las respuestas a la pregunta 11 (que indaga si en el proceso de psicoterapia, el cliente ha vivido que el terapeuta haya manifestado aceptación hacia sus propias decisiones, sentimientos y expresiones), muestra que 43% contestó afirmativamente, en tanto que 29% respondió que a veces y el 28% respondió que no. Este resultado lleva a reflexionar acerca del propio desempeño en el acompañamiento psicoterapéutico, particularmente, en cuanto a la búsqueda de la mejora en la transmisión de la aceptación respecto a lo que le acontece al consultante. En el entendido de que, la aceptación que señala Rogers (1981), no significa estar de acuerdo sino reconocer lo que acontece. Esto también conlleva a mejorar aspectos de uno mismo como terapeuta y a continuar creciendo, aprendiendo y analizando lo que es de uno y lo que es del otro.

## 4.2. Análisis de preguntas abiertas

En la tarea de análisis, la información obtenida por las preguntas abiertas que fueron dadas al “Cuestionario para explorar la experiencia en psicoterapia”, se realiza con base en los procedimientos señalados por Rodríguez y cols., (2005), quienes reconocen que, una vez recabada y organizada la información, se realizan estrategias de manejo de la información, en las “que intervienen de manera activa la percepción de los investigadores, su interpretación, sus conocimientos previos sobre el tema objeto de análisis, así como una colección de sesgos (Rodríguez y cols., p. 137).

Las respuestas obtenidas en forma de narrativa por los sujetos que fueron objeto de este estudio, una vez que se trasladaron como transcripciones se organizaron de manera que fueran susceptibles al análisis; a) primero se segmentaron en unidades de análisis, según el criterio temático, b) se identificaron y clasificaron ciertos elementos (o temáticas), que implicó la asignación de un código (o descriptor conceptual), para luego, c) realizar una síntesis de estos, y d) realizar una lectura que incorpora la visión conceptual con que se cuenta (Rodríguez y cols., 2005). De esta manera, se organizó el material atendiendo a las siguientes preguntas del “Cuestionario para explorar la experiencia en psicoterapia”:

3. ¿Han cambiado algunas situaciones de su vida durante su proceso en psicoterapia?

Si su respuesta es afirmativa, señale 3.

5. ¿Para usted ha sido de ayuda estar en psicoterapia?

Si su respuesta es afirmativa, señale de qué manera le ha sido de ayuda

6. ¿Ha observado cambios en su manera de comunicarse a partir de su participación en la psicoterapia?

Si su respuesta es afirmativa, señale 3

7. ¿Ha observado cambios en su sistema familiar?

Si su respuesta es afirmativa, señale 2.

10. Durante la psicoterapia ha reconocido algunos de los aprendizajes provenientes de su familia de origen? (De su padre, madre o hermanos)?

Si su respuesta es afirmativa, señale 3

Enseguida se identificaron las temáticas que dieron origen a las siguientes categorías: 1. Autoconocimiento y aceptación de uno(a) mismo (a). 2. Socialización y comunicación. 3. Relación familiar y de pareja. De esta manera, los procesamientos de análisis dieron lugar a las síntesis, pues,

cuando se categoriza lo que se hace, se ubican diferentes unidades de datos bajo un mismo tópico o concepto, por lo que se puede afirmar que dicha labor es, en sí misma, una operación conceptual de síntesis por cuanto permite reducir un número determinado de unidades a un solo concepto que las representa (Rodríguez y cols., 2005, p. 146)

De esta manera, se registra el análisis y la síntesis de las respuestas mencionadas según las categorías encontradas.

### **Categoría 1: Autoconocimiento y aceptación de uno mismo**

Algunas de las narrativas encontradas, hacen referencia, de manera directa, al autoconocimiento, como son: “sin dudarlo a conocerme mejor, a convertirme en una persona más estable, más racional, determinada, segura de mis capacidades y orgullosa de mis logros” (GIN); “Actualmente he tenido en realidad cambios hacia una

actitud positiva y más libre "(HAY); "a saberme valiosa y más aún a amarme" (HAY); pero también otras hacen referencia indirecta al mismo, como: "reconocer los errores propios" (ROSY); "no dar cosas por hechas, preguntar y no confundir" (ANT); "el sentirme mejor conmigo misma" (LIZ); "más confianza en mí para enfrentar mis miedos y problemas"(KINA); "entrar menos en conflictos" (LIZ) y "convertirme en una persona más estable" (GIN), entre otras. En acuerdo con esto, se puede afirmar que, a partir de la participación en un proceso psicoterapéutico, se facilitó el reconocimiento respecto a cualidades o características personales, tanto de lo que se consideran que son aciertos, pero también de las limitaciones.

Otras respuestas se refieren a una experiencia de bienestar, caracterizada por; "cerrar asuntos inconclusos" (GIN); una mayor "autoestima" y "confianza" (ROSY); "reconocer que puedo con cualquier conflicto y manejar mis emociones" (KINA); "aprender a amar la soledad y el tiempo conmigo misma" (HAY); "la relación conmigo misma" (GIN) y "encontrar herramientas que me sirven en mi vida cotidiana" (GIN). Dado lo anterior, se puede decir que, el conocimiento personal es promotor de la aceptación y que ello contribuye a fomentar experiencias de bienestar personal.

Las narrativas corresponden, particularmente, a los ítems 3, 5 y 6. Estos son:

3. ¿Han cambiado algunas situaciones de su vida durante su proceso en psicoterapia?
5. ¿Para usted ha sido de ayuda estar en psicoterapia?
6. ¿Ha observado cambios en su manera de comunicarse a partir de su participación en la psicoterapia? ¿Cuáles?

## **Categoría 2: Socialización y comunicación**

Las narrativas contenidas en esta categoría fueron mucho más claras y directas, tales como: “interactúo más con mis compañeros de trabajo” (LIZ); “Convivo con mis amigos” (LIZ); “Me comunico con mayor seguridad, con mayor sinceridad y con mayor tranquilidad” (JELI); “Hablar en lugares específicos” (ANT); “Hago un mayor esfuerzo por expresar abierta y claramente mis necesidades y opiniones y preguntar a los demás sobre las suyas” (KINA); “tener mejor comunicación con mis seres queridos” (LIZ). Una de las narrativas, dada su complejidad, es registrada de manera completa:

“Cuando inicié con la terapia era incapaz de expresarle mis sentimientos a mi padre con quien durante mucho tiempo tuve conflictos grandes, sin embargo, ahora la comunicación se ha abierto y la relación ha mejorado de manera que yo no imaginaría que pasara, pude entender muchas de las situaciones y me permitió aceptar que él no iba a cambiar, pero yo pude hacerlo y el resultado es que hoy la relación con él es más sana” (GIN)

Como se puede ver en los ejemplos anteriores, los participantes hacen alusión a las relaciones interpersonales y a la mejora en las mismas a raíz de su participación en un acompañamiento psicoterapéutico como el ya descrito. La variabilidad en estos registros es menor que los anteriores, aunque también dan muestra de cambios importantes en su proceso psicoterapéutico.

## **Categoría 3: Relación familiar y de pareja**

En esta categoría se agruparon las respuestas a las siguientes preguntas del “Cuestionario para explorar la experiencia en psicoterapia”:

6. ¿Ha observado cambios en su manera de comunicarse a partir de su participación en la psicoterapia?

7. ¿Ha observado cambios en su sistema familiar?

Si su respuesta es afirmativa, señale 2.

10. Durante la psicoterapia ha reconocido algunos de los aprendizajes provenientes de su familia de origen? (de su padre, madre o hermanos).

En este rubro, Identificamos las respuestas según estas preguntas, pero también considerando la categoría. A manera de ejemplo tenemos la que hacen referencia a una cuestión central de la visión sistémica, como es que; la conducta de un miembro de la familia está relacionada con cada uno de los miembros del sistema familiar. Ejemplos de lo anterior y que hacen alusión a mejoría en estas interacciones son los siguientes: “Mejor aceptada a la familia” (LIZ); “Disminución de pleitos” (LIZ); “No hacer los problemas familiares míos” (LIZ); “Dejar a cada uno su responsabilidad” (ANT), “La relación con mis familiares” (LIZ); “la relación con mis hijos” (LIZ); “Mis pendientes con mi papá los reflejo en mi pareja” (ANT).

En otro tenor, se encuentran las respuestas al ítem 10. ¿Durante la psicoterapia ha reconocido algunos de los aprendizajes provenientes de su familia de origen? (De su padre, madre o hermanos), como son: “He aprendido de las vivencias de mi madre” (KINA); “cambiado mi forma de relacionarme con mis padres y hermanos, aceptando como son y no comprando sus ideas” (HAY); “He valorado la enseñanza de mis hermanos” (LIZ); “He reconocido aprendizajes que me han llevado a la falta de confianza en mí misma, que provienen de actitudes de mi padre y madre” (KINA); “Sigo patrones de miedos y fobias que vi en mis padres, aunque los desencadenantes no son los mismos” (KINA). Incorporamos la siguiente respuesta, dado que hace referencia a lo logrado, pero también a lo que falta: “Considero que para nuestra familia (3) fue de gran ayuda la terapia, nuestras personalidades son fuertes y si nos sirve tener un punto de apertura y acuerdos, sumamente útil. Creo nos faltó mucho aún”

(LIZ). Otras narrativas, como las que siguen, hacen referencia a las relaciones interpersonales y a la comunicación en el sistema familiar, particularmente cuando los aprendizajes familiares permean otras relaciones: “Concientizarme de mi tono y forma de dirigirme a mi pareja” (ANT); “que si he avanzado en cuestión de visión con mi pareja” (ANT); “he aprendido a saber lo que merezco y lo que busco en una pareja” (HAY). La narrativa siguiente la registramos de manera completa, dado que ilustra lo concerniente:

No en el preciso instante de la psicoterapia, muchas veces después del momento, soy seguramente más parecida a mi padre de lo que yo pensaba, ello me ha ayudado a poder cambiar hábitos y a dejar de enfurecerme con su forma de actuar, porque si, a veces yo también lo hago, ser específica en algo particular es complicado, porque no ha sido trabajo de una sola sesión de terapia, a veces el espejo de la vida te dice más de lo que en ocasiones te niegas a ver. (GIN)

## **CAPITULO V. HALLAZGOS**

La construcción que ahora se presenta, emerge de lo reportado por siete consultantes que, habiendo participado en un acompañamiento psicoterapéutico conformado por una visión sistémica (que incorpora algunos de los postulados básicos de la Terapia Familiar Sistémica), admitió la propuesta de la Psicología Humanista y el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers, particularmente, en lo que corresponde a su obra “El proceso de convertirse en persona” (1991).

El sustento de lo encontrado en la experiencia de los participantes proviene del “Cuestionario para explorar la experiencia en psicoterapia”, tanto de las preguntas abiertas como cerradas del mismo. El material se organiza atendiendo a las categorías de análisis establecidas: a) Autoconocimiento y aceptación de sí mismo, b) Socialización y comunicación y c) Relación familiar y de pareja.

### **Autoconocimiento y aceptación de sí mismo**

Respecto a esta categoría, la respuesta del total de los consultantes registró que durante el acompañamiento psicoterapéutico, tuvieron la experiencia de haber sido entendidos por la psicoterapeuta que los acompañó. Lo anterior tiene relevancia, dado que, cuando una persona se vive entendida y aceptada por otros, se promueve la seguridad personal, y con ello, la posibilidad de continuar con una exploración personal. En esta misma línea, se puede decir que, la aceptación de uno mismo también favorece el darse cuenta de lo que se considera como aciertos o logros personales, pero también de lo que son las limitaciones o dificultades. El darse cuenta de las limitaciones no es una desventaja en la psicoterapia, por el contrario, favorece que las personas puedan trabajar en esto para superarlas, o en todo caso, para responsabilizarse de las mismas.

Por otro lado, el total de los consultantes expresaron que se respetaron sus formas de expresarse en el proceso de psicoterapia, lo cual da cuenta de la experiencia de que los consultantes se vivieron con libertad en sus expresiones y sin juicios respecto a lo que les pasaba; cuestiones que son centrales en el acompañamiento y también importantes para que las personas sigan explorando sus vivencias y buscando mejoras en su vida. En este renglón, sus respuestas fueron haber vivido una experiencia de bienestar al “cerrar asuntos inconclusos” (GIN), sentirse con una mayor “autoestima” y “confianza” (ROSY), “manejar emociones” (HAY), “aprender de mí misma” (GIN) y el reconocimiento de “la relación conmigo misma” (GIN); frases que expresan que el proceso de psicoterapia les apoyó en estos sentidos.

En otro punto, 71% de los consultantes mencionó que la psicoterapia les facilitó la exploración de las propias vivencias, mientras que 29% contestó que solo a veces. Esto refleja que la mayoría de los consultantes van aprendiendo de sí mismos y siendo más independientes para darse cuenta, para responsabilizarse de sus propias decisiones y vivencias, y que el cliente va aprendiendo a ayudarse, a apoyarse y cada vez a necesitar menos del psicoterapeuta.

Respecto a la respuesta de los consultantes en relación a que se percataron de la aceptación hacia sus propias decisiones, sentimientos y expresiones por parte del terapeuta, el 43% contestó afirmativamente, mientras que 29% manifestó que en ocasiones y 28% de ellos expresan que no. Podemos decir entonces, que, esto confirma alude a lo anteriormente señalado: que la aceptación que se brinda en el espacio terapéutico es algo que los consultantes valoran, aprecian, e incluso, necesitan; tanto para el propio conocimiento, como para la aceptación de sí mismo, por lo que, cuando esto no lo experimentan, lo señalan. Esto último, es algo que no se esperaba recibir de los consultantes, pero la percepción que tuvieron al respecto lleva a la reflexión de que hay que continuar trabajando para que los consultantes no se sientan así, y si lo hacen, puedan procesarlo. Sobre todo, cuando contar con una experiencia de no aceptación, proviene de la historia personal, lo que puede limitar el

proceso de la terapia y que los consultantes no continúen su proceso. En lo que corresponde a la psicoterapeuta, estos testimonios son indicadores de mejora profesional.

Como terapeuta, solo hay que reconocer lo que acontece, aunque no se esté de acuerdo con algunos aspectos, decisiones o expresiones del cliente; esto es respeto y los consultantes merecen todo nuestro respeto. El psicoterapeuta, solo acompaña el proceso, respetando el ritmo y el tiempo del otro.

## **Socialización y comunicación**

En este apartado, aunque hubo menos respuestas, no por esto resultan menos importantes, ya que estas dan muestra de francas alusiones a las relaciones interpersonales y a la mejora en las mismas, a raíz de la participación en la psicoterapia. En este tenor, las respuestas en cuanto a mejoras en la socialización y comunicación, las refieren a la pareja, familia, amistades y en el aspecto laboral.

En la visión sistémica, resulta relevante la revisión de las relaciones y dinámicas familiares, particularmente cuando inciden de manera desfavorable en la vida propia. Uno de los hallazgos que consideramos relevante se manifiesta en la respuesta de una consultante que da cuenta cómo un acompañamiento que incluyó las propuestas de la Psicología Humanista, le generó el beneficio personal de establecer con su padre una relación distinta. La experiencia de la consultante fue registrada en la pregunta 7. ¿Ha observado cambios en su sistema familiar?; “Cuando inicié con la terapia era incapaz de expresarle mis sentimientos a mi padre con quien durante mucho tiempo tuve conflictos grandes, sin embargo, ahora la comunicación se ha abierto y la relación ha mejorado de manera que yo no imaginaría que pasara, pude entender muchas de las situaciones y me permitió aceptar que él no iba a cambiar, pero yo pude hacerlo y

el resultado es que hoy la relación con él es más sana” (GIN). De esta manera, podemos decir que el proceder psicoterapéutico -que conjuntó las premisas de la Terapia Familiar Sistémica con las propuestas de la Psicología Humanista-, favoreció la vida familiar de la consultante. Esta respuesta fue colocada en esta categoría, pues consideramos que el material que se abordó en la psicoterapia fue extendido a la relación con otros.

En cuanto a la retroalimentación recibida por el terapeuta, 71% de los consultantes respondieron que fue de ayuda, mientras que 29% contestaron que fue acertada. Esto apunta a una de las cuestiones que son centrales en lo que aquí entendemos como la visión sistémica, y que es la retroalimentación. Como ya lo señalábamos, la retroalimentación constituye una de las herramientas más importantes en los intercambios comunicativos, particularmente en la psicoterapia, dado el potencial de aprendizaje y cambio que conlleva, por lo que se esperaba tuviera resonancia en el ámbito familiar. En la misma línea tenemos la respuesta de otro consultante, cuando refiere de lo que se ha dado cuenta: “sigo patrones de miedos y fobias que vi en mis padres, aunque los desencadenantes no son los mismos” (KINA). En este ítem se vertieron numerosas respuestas que apuntan a lo anterior, por lo que solamente incorporamos algunas: “He aprendido de las vivencias de mi madre” (LIZ), “He valorado la enseñanza de mis hermanos” (LIZ).

A través de la relación con el terapeuta, van aceptándose más, van socializando con más seguridad y van comunicándose con más asertividad.

### **Relación familiar y de pareja**

El total de los consultantes refirieron que la relación con la psicoterapeuta les facilitó reflexionar acerca de situaciones de su vida familiar. Esto da cuenta de que cuando una persona se percibe entendida, aceptada y recibida por otro, se abre a la

posibilidad de reflexionar acerca de situaciones familiares, lo que implica que se consideren las interacciones y comunicaciones que se establecen en uno de los sistemas más importantes en la vida de las personas: la familia. También el total de los consultantes refirieron haber tenido cambios en su manera de comunicarse a partir de la participación en psicoterapia. Este resultado junto con el anterior, dan muestra de que es sumamente importante, en el proceso terapéutico, la relación que se establece entre el consultante y el terapeuta, ya que esto promueve una mejor comunicación derivada de la misma relación y como afirma Watzlawick (2002), “toda interacción es también comunicación”. Por lo que, el establecimiento de una relación bajo el encuadre de la fenomenología propuesto por la psicología Humanista, al decir de Armenta (1999), que, de entrada, enfatiza el respeto a la experiencia vivencial de las personas (y del sistema familiar como un todo), comunica precisamente lo anterior.

Desde la visión sistémica, entendemos que la conducta de uno de los miembros está relacionada con cada uno de los miembros del sistema familiar, y en este sentido encontramos varias respuestas de cambios, aceptación o darse cuenta, que contaron con el apoyo de la Psicoterapia: “mejor aceptada en la familia” (LIZ); “disminución de pleitos” (LIZ); “no hacer los problemas familiares míos” (LIZ); “dejar a cada quien su responsabilidad” (HAY); “Mi esposo tuvo cambios favorables para la relación” ( ROSY); “Mejora en las relación con mis familiares” (LIZ); “la mejora en la relación con mis hijos” (LIZ); “Mis pendientes con mi papá los reflejo en mi pareja” ( ANT ). Nos detenemos un poco en cuanto a esta última respuesta, ya que, si bien, no manifiesta un cambio en la comunicación ni en la relación con la pareja, sí señala que la consultante se percata de que las cuestiones problemáticas con la figura paterna son trasladadas a la pareja. El abordaje de este tipo de problemáticas constituye uno de los puntos medulares de la visión sistémica, por lo que podemos decir que el acompañamiento brindado -con las características señaladas-, redituó en la identificación de un asunto no resuelto, lo que *per se*, ya es valioso, aunque no tenga otras resoluciones.

Otras respuestas señalan que se está en camino de lograr un cambio que se considera favorable, en cuanto a los aprendizajes familiares, como son: “he aprendido de las vivencias de mi madre” (LIZ); “he cambiado la forma de relacionarme con mis padres y hermanos” (HAY); “he reconocido aprendizajes que me han llevado a la falta de confianza en mí misma, que provienen de actitudes de mi padre y madre” (KINA). El darse cuenta y aceptar estas situaciones, promueve que los consultantes, como anteriormente se mencionó, si bien no están resueltas totalmente, ya que aún siguen en proceso, cuentan con la posibilidad de otras resoluciones.

Otras respuestas, señalan de manera explícita, los beneficios obtenidos por su participación en el acompañamiento psicoterapéutico, entre éstas: “fue de gran ayuda la terapia” (ANT); “me he concientizado de mi tono y forma de dirigirme a mi pareja” (ANT); “me he dado cuenta lo que busco en una pareja” (HAY).

Gracias a estas, y otras respuestas obtenidas de los consultantes, me doy cuenta de la cantidad de asuntos que se han abordado en la psicoterapia y de que los consultantes refieren que han recibido apoyo; sin embargo, hay otros asuntos que aún requieren continuar explorando. Lo importante ha sido que ellos se han arriesgado a indagar, a escarbar, a desmenuzar aspectos de sus vidas y esto es lo valioso de la psicoterapia; poder compartir, apoyar y acompañar a las personas en cuestiones importantes en sus vidas. De esta manera, puedo atreverme a afirmar que, al menos en algunas de las cuestiones señaladas, las aportaciones de la Psicología Humanista ya señaladas han enriquecido el ejercicio de mi profesión y también, algunos aspectos en la vida de los consultantes.

## **CAPITULO VI. LA VOZ DE LA ACOMPAÑANTE**

A partir de cursar la MDH he tenido cambios importantes en mi vida personal, laboral y familiar. Me convertí en una facilitadora que promueve que las personas reconozcan y aprovechen al máximo sus recursos, que busco espacios para la reflexión, y de esta manera, que las personas tengan la oportunidad de expresarse y reconocerse a sí mismas. Me he convertido en una persona más flexible, más abierta a recibir y expresar retroalimentación y a aceptar más a las personas, posponiendo mis juicios lo más posible, a escuchar y establecer una relación con la cualidad de la comprensión empática con ellas. También he aprendido a explorar y compartir mis experiencias de vida y compartirlas con menos temor a la crítica. Esto me ha permitido, no solo extenderlo a mí misma, sino a aplicar todo esto en mi ámbito académico y laboral.

Ahora siento más seguridad en las relaciones sociales y me siento capaz de mantener relaciones cercanas y duraderas, antes no era así y me congratulo de tener relaciones cercanas tanto en la amistad, como en lo laboral. La vida es más llevadera cuando puedo contar con amistades, conocidos y familia que me apoya y que también apoyo. Antes vivía en automático, ahora vivo disfrutando cada momento de mi vida y doy gracias por todas las oportunidades que me ha brindado, pero que también yo he buscado y he promovido. Ahora veo que el sol sale todos los días y dejo que ilumine cada momento de mi vida, porque la vida se disfruta siendo libre, siendo pleno y siendo auténtico... ¡Ahora así soy yo! Esto no ha sido fácil, ya que lo que me ha ayudado a llegar a esto son las formaciones que he cursado, tanto la Maestría en Desarrollo Humano (MDH), la Psicoterapia Gestalt y la Terapia Familiar. En cada una de estas formaciones, he ido creciendo, he ido explorando, he visto los cambios, los cuales me han hecho una persona transformada y transformadora de experiencias de vida. Esto lo busco y lo promuevo en todos los ámbitos de mi vida y mi quehacer no termina, sigo creciendo, sigo aprendiendo, sigo reflexionando en lo maravilloso que es el ser humano y sigo aprendiendo de cada uno de ellos. Aprovecho lo que cada uno me da,

mis colegas, mis amigos, mis vecinos, mis maestros, mis pacientes, mi familia y continuó en la búsqueda de cada día ser mejor ser humano.

“He encontrado el significado de mi vida al ayudar a los demás a encontrar en sus vidas, un significado”.

Victor Frankl

Con esta frase me quedo pues me ha hecho mucho sentido. He encontrado mi significado y con ello el compromiso de acompañar a los demás a encontrar el suyo.

### **6.1 La experiencia de construir este Reporte de Experiencia Profesional**

Elaborar un Reporte de Experiencia Profesional, después de haber pasado varios años de haber cursado la Maestría en Desarrollo Humano (1989-1991), ha sido un reto, ya que después de varios intentos de escribir una tesis, me sentía frustrada, ya que, por diversas circunstancias, estos intentos no me llevaban a concluir un trabajo. Además, de que formé parte de un grupo que cursó la MDH un proyecto remoto de ITESO, ya que cursábamos el posgrado en la Ciudad de Morelia, pero todos los maestros venían desde la ciudad de Guadalajara, Jal. y todas las materias las cursamos en intensivos de fines de semana, lo que también influyó en dejar mi titulación pendiente.

Una desventaja que tuve en lo particular fue no tener un asesor cercano para la asesoría de tesis y el hecho de ir y venir de una ciudad a otra complicó y me desmotivó para obtener el grado. Sin embargo, desde esa fecha ha sido uno de mis pendientes

de vida tanto personal, como profesional, ya que vivía con el pendiente de no haber cerrado un ciclo importante en mi desarrollo académico y profesional.

Cabe destacar que para mí fue de suma importancia cursar la MDH, ya que puedo definirme como una persona insegura, en varias áreas indefinida, con recursos limitados para hablar en grupo y compartir vivencias personales. En el transcurso de la MDH, fui observando cambios muy importantes en mí, como convertirme en una persona más segura, más flexible, con más facilidad para compartir vivencias, con muchas ganas de seguir aprendiendo y desarrollando mis potenciales y esto se vio reflejado en las decisiones que fui tomando a partir del término de la MDH.

Afortunadamente, me enteré del proyecto que se tenía de poder elaborar este Reporte de Experiencia Profesional (REP) con la asesoría a través de medios electrónicos y esto me ayudó a otra vez, empezar un nuevo tema, el cual, junto con la asesora designada elegimos, de acuerdo con las actividades laborales que actualmente estoy desarrollando y me animé con todo el susto de volver a intentar armar un trabajo formal.

Me he sentido muy apoyada y acompañada por mi asesora Sofía, quien ha estado siempre muy dispuesta a orientar y dar dirección al trabajo, lo cual me ha facilitado enormemente el dar continuidad a este proyecto importante en mi vida.

Ahora casi estoy por cerrar un ciclo y me siento feliz de estarlo haciendo. Volver a revisar, leer, me ha hecho también revivir los momentos de estudiante y con ello todas las vivencias que pasé con mi grupo.

Hubiera querido que mi grupo de la MDH también me acompañara en esta experiencia de elaborar un REP, pero ninguno se animó a hacerlo. Soy la primera de

este grupo que se animó a vivir esta experiencia y estoy segura de que más adelante, varios de mis compañeros también lo harán.

Volver a revisar y leer a Rogers, me ha encantado, al igual que a Perls y los autores de la Terapia Familiar Sistémica, dentro de ellos: Minuchin, Hoffman, Satir, etc., Esto me ha ayudado a retomar vivencias, técnicas, experiencias del trabajo con familias, lo cual me hace sentir satisfecha del trabajo en psicoterapia y reafirmo mi formación primeramente en DH, lo cual me motivó para cursar Psicoterapia Gestalt y Psicoterapia de pareja y Familia.

Elaborar este Reporte me deja muchos aprendizajes en los cuales reafirmo mi formación, pero también aprendo que siempre hay cosas que mejorar y mi reflexión es continuar revisándome, continuar supervisando para poder apoyar y ayudar en el camino del acompañamiento.

## **6.2 Mejoras que se prospectan en el desempeño profesional**

Desde que iba vaciando la información en el Excel, iba descubriendo como era percibida en mi trabajo y al mismo tiempo me surgían muchas ideas de cómo mejorarlas. Desde la retroalimentación que recibo en la supervisión, surgen varias situaciones para mejorar, sin embargo, no dejo de ser humana y de cometer errores que, si son aceptadas con humildad, se pueden mejorar y muy dispuesta a llevarlo a cabo. Me doy cuenta de que hay que mejorar mi forma de acompañar, sobre todo en la percepción que tienen algunos de los pacientes en lo referente a la aceptación hacia sus propias decisiones, sentimientos y expresiones, lo cual me hace reflexionar en mejorar estos aspectos, ya que es muy importante en la terapia, respetar los puntos de vista del otro. Como lo he mencionado anteriormente, no dejo de seguir aprendiendo y esto me muestra una vez más que como terapeuta es conveniente

seguir trabajando para mejorar el proceso del acompañamiento. Mi tiempo, no es el mismo tiempo del otro, y me refiero a que cada uno marca su tiempo y ritmo para darse cuenta y decidirse a hacer cambios y a mejorar su calidad de vida.

Por otro lado, me doy cuenta de que mi trabajo si ha tenido sus frutos, ya que lo mencionan los clientes. Me doy cuenta de que, a nivel personal, pareja y familia, sus ambientes han mejorado y algunos continúan mejorando. Los que ya no están cerca porque tuvieron que cambiar de residencia, siguen contactándome y participándome de sus logros. Esto me ayuda y motiva a continuar buscando mejoras en mi trabajo como terapeuta y seguir revisándome, formándome para acompañar de una mejor manera.

Observar tan claramente las respuestas de los consultantes, tanto en las gráficas, como en las categorías, me comprometen a darme cuenta de los aciertos y de lo que hay que mejorar. Es muy diferente escucharlo en la retroalimentación dentro de la supervisión a verlo plasmado, de una manera tan real. Así que reafirmo mi compromiso a ser mejor persona y como lo mencionaba Zinker (2003), en relación con que el psicoterapeuta es un artista, reitero mi disposición de poner mi expresión artística en el espacio terapéutico, buscando las mejores herramientas, tanto para mí misma, como para los otros. Siendo prudente en respetar cada pincelada, cada material que el otro elija y no presionar o sugerir la elección de temas, ni materiales para la construcción de sus obras, sus vidas y sus decisiones. Cada pincelada, cada cuadro, escultura o lo que el paciente elija, es digno de disfrutar y de observar sus avances hasta lograr su obra de arte y que mejor que ayudarlo, apoyarlo en lograr los mejores trazos, las mejores pinceladas que logren el bienestar personal, que logren la aceptación de sus materiales, la aceptación de sus temas y la aceptación al final de sus obras dignas de cada uno.

## **CAPITULO VII. CONCLUSIONES**

### **7.1 Lo relevante**

Para la autora del presente REP, cada capítulo ha sido relevante, ya que, en este apartado se señala lo relevante de los hallazgos reportados en la voz de los consultantes, quienes contestaron el “Cuestionario para explorar la experiencia en psicoterapia”.

Tomando en cuenta las aportaciones del Desarrollo Humano a la visión sistémica y de la Psicoterapia Gestalt, las que son: a) Conceder enorme relevancia al encuentro interpersonal, b) Crear las condiciones relacionales con los atributos mencionados, para que el otro se libere de aquello que le limita el crecimiento y desarrollo, c) Considerar al ser humano con tendencia hacia el crecimiento, d) La aceptación incondicional hacia la persona y e) Tomar en cuenta la comunicación en la relación psicoterapéutica, encontramos las siguientes consideraciones:

Cuando una persona se vive entendida y aceptada por otros, se promueve la seguridad personal, y con ello, la posibilidad de continuar con una exploración personal. En esta misma vertiente se puede decir que, la aceptación de uno mismo también favorece el darse cuenta de lo que se consideran aciertos o logros personales, pero también de lo que son limitaciones o dificultades. En la psicoterapia, el darse cuenta de los aciertos propios es algo valioso, pero también lo es, el darse cuenta de las dificultades o limitaciones, lo que, lejos de ser algo desventajoso, se considera un beneficio personal, pues se logra un mayor conocimiento de sí mismo, lo que además favorece la aceptación propia. Entre la experiencia de aceptación que recibe una persona, en este caso, un consultante, contribuye a su propia aceptación, y con ello, a fomentar experiencias de bienestar personal. No es de extrañar, que el total de los consultantes hayan dado relevancia a esta cuestión. Rogers (2007) menciona que

cuando una persona aprende a escucharse de manera comprensiva, también comienza a aceptarse. Además, todos los consultantes reportaron haberse vivido con libertad de expresarse y no sentirse juzgados, cuestión que es central en el acompañamiento e importante para que las personas sigan explorando sus propias vivencias y buscando mejoras en su vida. Para Armenta, (1999), crear un espacio psicológicamente seguro, donde cada miembro se sienta validado, facilita el que los consultantes se vayan entendiendo y aceptando.

Es importante que cada persona aprenda a identificar y “cerrar asuntos inconclusos”, ya que esto promueve que las personas mejoren en su confianza y autoestima y en el manejo de sus emociones, y al mismo tiempo, se hace extensivo el bienestar no solo a nivel personal, sino familiar, laboral, esto es, en los distintos ámbitos de vida, puntos que fueron señalados por los consultantes, en relación a cerrar asuntos inconclusos, y por ende, lograr mejor relación entre los hijos, pareja, padres, familiares y hasta en el área laboral. Un principio básico en la Gestalt es buscar el cierre de experiencias, o sea la expresión de lo que no fue expresado. Castanedo (2000), menciona que es importante no dejar asuntos inconclusos para que la persona pueda vivir con libertad y satisfacción.

También se encontró relevante, lo que la voz de los consultantes, de diferente manera, nos dijo: que para ellos es importante el establecimiento de una relación interpersonal que les transmita la aceptación de lo vivido, expresado y sentido. Además, esto, es un señalamiento a la psicoterapeuta, en el sentido, de hacer una revisión del ejercicio profesional. El encuentro con los consultantes es una fuente de riqueza que permite el desarrollo de áreas de mejora. Esta cuestión, si bien, no era esperada, se recibe con buen talante, ya que, algunos de los aprendizajes más significativos en la vida de las personas, provienen del encuentro interpersonal entre el paciente y el terapeuta.

## 7.2 Lo inédito

Además de las reflexiones antes descritas, se citan las siguientes, mismas que caracterizan este trabajo. Uno de los aspectos más relevantes se encuentra en torno a la retroalimentación. Como se había señalado, esta es una de las funciones más importantes en la comunicación, según lo señalan Watzlawick (2002) y Minuchin (2001); cuestión que fue refrendada por el porcentaje de respuestas que dieron los consultantes al “Cuestionario para explorar la experiencia en psicoterapia”. Encontramos que, 71% respondieron que la retroalimentación ofrecida por la psicoterapeuta les fue de ayuda y 29% señalaron que fue acertada respecto a las situaciones que vivían. Esto apunta a una de las cuestiones que son centrales en lo que aquí entendemos como la “visión sistémica”, y que concierne a la comunicación. La retroalimentación, como herramienta comunicativa, constituye uno de los recursos más importantes en los intercambios sociales, particularmente en el ámbito de la psicoterapia, dado el potencial de aprendizaje y cambio que conlleva, por lo que se esperaba tuviera resonancia, sobre todo en el ámbito familiar, como sucedió. Es precisamente, en el campo de la comunicación, donde las aportaciones de la Psicología Humanista, y en particular, del Desarrollo Humano, se conjugan de manera productiva cuando se tiene el cuidado de que la retroalimentación -así como todo intercambio relacional y comunicativo- conlleve los atributos de la comprensión empática, la aceptación positiva incondicional y la congruencia, como lo señala Rogers (1991).

Otra de las cuestiones que se focalizan desde la “visión sistémica”, es el sistema familiar, con sus interacciones (relaciones complementarias, alianzas, disputas, etc.), asuntos que pueden aportar a la Psicología Humanista una perspectiva más allá de lo individual, es decir, visibilizar la huella que dejan los aprendizajes provenientes del núcleo familia, puesto que, a veces, suele permanecer toda la vida. Asimismo, las estrategias que propone la Psicoterapia Gestalt, particularmente, en lo que concierne al cierre de los asuntos inconclusos familiares, ofrece al psicoterapeuta un marco para

la intervención que es sumamente valioso. De acuerdo con esto, es posible afirmar que, en el marco de la facilitación de los recursos personales, desde el Enfoque Centrado en la Persona, el establecimiento de una relación interpersonal con los atributos ya señalados -comprensión empática, congruencia y aceptación- (Rogers, 1991), y las estrategias de la Psicoterapia Gestalt para cerrar asuntos inconclusos, complementan las cuestiones centrales de lo que hemos denominado la "visión sistémica". Sobre todo, cuando impulsan al psicoterapeuta, a no perder de vista el contexto familiar y los acontecimientos, que, en el pasado, influyen en el desarrollo de las personas. Así, podemos decir que

Otro elemento relevante, es que la Psicología Humanista, con sus variadas propuestas -entre las que se encuentran el Enfoque Centrado en la Persona y la Psicoterapia Gestalt-, nos ofreció una perspectiva amplia en el acompañamiento psicoterapéutico a este grupo de consultantes, sobre todo, en lo que se refiere al marco de la facilitación del potencial humano. Consideramos, que, de esta manera, la práctica de la psicoterapia, al menos en nuestro caso, se vio sumamente enriquecida.

### **7.3 Dificultades, logros y aprendizajes**

Los aprendizajes fueron muchos, puedo empezar a mencionar desde volver a revisar teoría, consultar libros guardados, ir a la red a buscar artículos, etc. Esto ha sido muy valioso, ya que me actualizó en muchos aspectos. Darme cuenta de mis habilidades como terapeuta, pero también de mis desaciertos, son aprendizajes valiosos para continuar buscando herramientas, técnicas, miradas que me ayuden en esta tan noble profesión del acompañamiento.

Mis logros han sido desde plantear la posibilidad del llenado del "Cuestionario para explorar la experiencia en psicoterapia" y darme cuenta de la disposición de los

consultantes, me llevó a reflexionar que esto solo se logra mediante una buena relación con ellos, dispuestos a cooperar y a apoyar este REP.

Cuando elegimos el tema del REP, entre Sofía y yo, no tenía ni idea como se iba a armar, pero la muy atinada dirección de Sofía, me ayudaron a motivarme y a buscar maneras de poder darle cuerpo a este REP. Considero un gran logro de mi parte el haberme animado a “cerrar este ciclo” importante en mi vida profesional.

En cuanto a las dificultades que tuve, fueron no tener la habilidad para la búsqueda en la red y poder avanzar más rápido. Otra fue el tiempo que tuvimos para armar este REP, ya que el tiempo no solo estaba dedicado a esto, el trabajo, la casa, el hijo, los pacientes, etc., así que tuve varias noches muy agradables de desvelo, pero tiempo muy bien invertido y con el gusto de ir viendo cada noche un avance más.

#### **7.4 Propuestas y sugerencias**

Como propuestas diría que falta promover este tipo de proyectos, ya que yo me enteré en esta 4ª. Generación y si me hubiera enterado antes, tal vez me hubiera animado más que de inmediato a tomar esta forma de obtención de grado Tal vez, como en un principio lo mencioné, pertenezco a un grupo piloto en la Cd. de Morelia, y por lo mismo quizá no se tienen datos actuales de contacto. Estoy segura que, si esta modalidad se promoviera más, muchas personas, y entre ellas parte de mi grupo, también se animarían.

Sugiero que ITESO tenga más contacto con egresados, ya que como ex-ITESO, queremos seguir viviendo experiencias académicas que esta Universidad promueve.

## ANEXOS

### ANEXO1. CUESTIONARIO PARA EXPLORAR LA EXPERIENCIA EN PSICOTERAPIA

#### CUESTIONARIO PARA EXPLORAR LA EXPERIENCIA EN PSICOTERAPIA

Fecha: \_\_\_\_\_

#### INSTRUCCIONES:

El presente cuestionario tiene como finalidad recabar información que se usará de manera Confidencial para un estudio acerca del Proceso en Psicoterapia.

Favor de leer cuidadosamente cada una de las preguntas y contestarlas de la manera más honesta.

1. Durante el proceso en psicoterapia se ha sentido entendid@?
  - a) Si
  - b) No
  - c) A veces
  
2. ¿La relación con el terapeuta le ha facilitado reflexionar acerca de situaciones de su vida familiar?
  - a) Muchas veces
  - b) Solo a veces
  - c) Ninguna vez
  
3. ¿Han cambiado algunas situaciones de su vida durante su proceso en psicoterapia? Si su respuesta es afirmativa, señale 3.
  - a) Si
  - b) No
  - c) A veces

---

---

4. ¿Ha tenido la experiencia de que durante la psicoterapia se respetaron sus-formas de expresarse? Señale con una cruz su respuesta.  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ A veces \_\_\_\_\_
  
5. ¿Para usted ha sido de ayuda estar en psicoterapia? Señale con una cruz su respuesta  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ A veces \_\_\_\_\_

Si su respuesta es afirmativa, señale de qué manera le ha sido de ayuda la psicoterapia:

---

---

6. ¿Ha observado cambios en su manera de comunicarse a partir de su participación en la psicoterapia?

- a) Si
- b) No
- c) A veces

Si su respuesta es afirmativa, señale 3 cambios que haya hecho:

---

---

7. ¿Ha observado cambios en su sistema familiar? Si su respuesta es afirmativa, señale 2.

- d) Si
- e) No
- f) A veces

---

---

8. ¿Considera que la psicoterapia le ha facilitado la exploración de sus propias vivencias?

- a) Muchas veces
- b) Solo a veces
- c) Ninguna vez

9. La retroalimentación que ha recibido del terapeuta, ha sido:

- a) De ayuda
- b) No útil
- c) Acertada

10. Durante la psicoterapia ha reconocido algunos de los aprendizajes provenientes de su familia de origen? (de su padre, madre o hermanos)

- a) Si
- b) No

c) A veces

Si su respuesta es afirmativa, señale tres de estos aprendizajes

---

---

11. ¿En el proceso de psicoterapia, ha considerado que el terapeuta haya manifestado aceptación hacia sus propias decisiones, sentimientos y expresiones?

- a) Si
- b) No
- c) A veces

12. ¿La psicoterapia le ha ayudado en el establecimiento de relaciones interpersonales?

- a) Si
- b) No
- c) A veces

Si su respuesta es afirmativa, señale con quienes:

---

13. Si desea agregar algo más, hágalo por favor

---

**¡Gracias por su colaboración!**

## **ANEXO 2. CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**Actividad:** Programa de obtención de grado PROGRADO

**Asesor del Trabajo de Grado:**

Al aceptar mi participación en la actividad referida y respecto al uso de información laboral he sido informado de lo siguiente:

1. Que la utilización del material será sólo con fines académicos que den cuenta del desempeño propio, sin involucración alguna de la institución ni de sus integrantes.
2. Que la información utilizada respecto al desempeño profesional, sólo tiene por objeto ser analizada y publicada en la forma de un Trabajo de Grado (TG), para obtener la titulación de la Maestría en Desarrollo Humano (MDH) del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (ITESO), mediante el Reporte de Experiencia Profesional.
3. Que en cualquier momento se hará el resguardo pertinente de los datos y de cualquier material que sea solicitado, con el objeto de ofrecer las garantías requeridas para la protección de la información y del derecho sobre la misma.
4. Que la información que se publique será acordada con las instancias correspondientes en el ámbito laboral y con la autorización respectiva.
5. Que, en caso de ser requerido, se informará de los avances en cuanto a la recuperación, sistematización, análisis y reflexión a las instancias laborales correspondientes.
6. Que los resultados obtenidos de los procesos anteriores podrán ser puestos a disposición de quienes firman este Consentimiento Informado.
7. Que todo el material será supervisado solamente por el asesor designado para la construcción del Trabajo de Grado (TG) que ofrece el Programa PROGRADO, mismo que vigilará el resguardo de los datos y el cumplimiento del Consentimiento Informado.
8. Que la publicación de la información en forma de Trabajo de Grado será puesta a consideración en dos sesiones públicas: a.- en un trabajo grupal donde participan el asesor del TG y otros dos estudiantes inscritos al Programa PROGRADO, con el objeto de retroalimentar el trabajo. b.- ante un jurado con el objeto de ser sancionado el TG, y en su caso, aprobado como opción de titulación.
9. Que el desarrollo del proceso en su totalidad sólo será informado a la Coordinación de la Maestría en Desarrollo Humano del Departamento de Psicología, Educación y Salud del ITESO.
10. Que en caso de requerir o solicitarse información adicional, ésta deberá ser aprobada por el asesor(a) del Trabajo de Grado o por la Coordinación de la Maestría en Desarrollo Humano del ITESO.

11. Que, en caso de tener alguna duda, se ponen a disposición los datos:

A. De la Coordinadora de la Maestría en Desarrollo Humano: Dra. Irma Lorena Zaldívar Bribiesca. Tel: 3669-3434 Ext. 3455. Correo e: [lorenz@iteso.mx](mailto:lorenz@iteso.mx)

---

Firma y nombre completo

---

Lugar y fecha

### ANEXO 3.- CONCENTRADO DE PREGUNTAS ABIERTAS POR CATEGORIAS DEL "CUESTIONARIO PARA EXPLORAR LA EXPERIENCIA EN PSICOTERAPIA"

<b>Categoría 1: AUTOCONOCIMIENTO Y ACEPTACION DE SI MISMA</b>
* Poder cerrar ciclos inconclusos
* El tener la oportunidad de buscar nuevas opciones con respecto a mi plan de vida
* Confianza
* Autoestima
* Pérdida de miedo
* He aprendido a perdonar y liberar
* A saberme valiosa y más aún a amarme
* Ha sido un autoconocimiento
* Reconocer mis errores
* Aceptar mi responsabilidad
* No dar cosas por hechas, preguntar, no confundir, ni disociar mis sentimientos
* He tratado de ser menos exigente conmigo y con las personas que me rodean
* He tratado de tener más confianza en mí para enfrentar mis miedos y problemas
* He tratado de observar mis reacciones ante los problemas y reflexionar más detenidamente sobre ellas
* Sin dudarle a conocerme mejor, a convertirme en una persona más estable, más racional, determinada, segura de mis capacidades y orgullosa de mis logros
* Reconocer que puedo con cualquier conflicto y manejar mis emociones y no permitir que me afecte lo que hacen los demás
* Reconocer lo positivo
* Cuando inicié mi terapia fui ahí porque acababa de terminar una relación que fue dolorosa en todos los sentidos, lo único que quería era estar sola, no deseaba saber nada de una pareja, estaba verdaderamente deshecha, sin embargo con la terapia pude encontrarme de nuevo conmigo y ello fue la base para aprender a amar la soledad y el tiempo conmigo, cuando por fin estaba medianamente más sana, me di la oportunidad de conocer a alguien y ha sido excelente y maravilloso, con sus alta y bajas aunque sin miedo.
* No se, creo que entro en menos conflictos y me engancha menos con situaciones que no tienen soluciones simples o en dinámicas dañinas
* La relación conmigo misma
* La terapia me sirvió para reforzar mi personalidad y reconocer que yo también tengo errores y a la vez a manejar mis emociones para tener mejor comunicación con mis seres queridos y sobre todo, no permitir que las acciones de los demás me afecten
* He aprendido mis temores de aprensión y celos, pero el amor no duele, es libre. He visto lo peor de mí
* Aprendí a perdonarme y perdonar

* Después de haber pasado por diferentes terapias, humanista, psico corporal, breve, etc. esta ha sido la experiencia más rica que he podido tener de autoconocimiento, siempre me ayuda a encontrar herramientas que me sirven en mi vida cotidiana, entre ya no tomarme la vida tan a pecho, así como el aprender a disfrutar de los eventos felices y los tristes, con la firme convicción de ser una mejor persona para mí misma, mis resultados son inversamente proporcional a mi propio proceso de hacerme consciente.
<b>Categoría 2: SOCIALIZACIÓN Y COMUNICACIÓN</b>
* Poder expresar mis sentimientos, antes reprimía lo que pensaba, lo que sentía e incluso actuaba una forma de ser que al final me causaba conflictos, pero sentí que no era yo
* interactúo más con mis compañeros de trabajo
* Convivo con mis amigos
* Me comunico con mayor seguridad, con mayor sinceridad y con mayor tranquilidad
* Hablar en lugares específicos, concientizarme del tiempo
* Busco formas y momentos más adecuados para expresar mis inquietudes
* Cuando inicié con la terapia era incapaz de expresarle mis sentimientos a mi padre con quien durante mucho tiempo tuve conflictos grandes, sin embargo, ahora la comunicación se ha abierto y la relación ha mejorado de manera que yo no imaginaría que pasara, pude entender muchas de las situaciones y me permitió aceptar que él no iba a cambiar, pero yo pude hacerlo y el resultado es que hoy la relación con él es más sana.
<b>Categoría 3: Relación familiar y de pareja</b>
*Concientizarme de mi tono y forma de dirigirme a mi pareja
* hijos se sintieron más seguros y tranquilos
* Mi esposo tuvo cambios favorables para la relación
* cambiado mi forma de relacionarme con mis padres y hermanos, aceptando como son y no comprando sus ideas.
* Mejor aceptada a la familia
* Disminución de pleitos
* que si he avanzado en cuestión de visión y mi pareja en ocasiones se cierra
* No en el preciso instante de la psicoterapia, muchas veces después del momento, soy seguramente más parecida a mi padre de lo que yo pensaba, ello me ha ayudado a poder cambiar hábitos y a dejar de enfurecerme con su forma de actuar, porque si, a veces yo también lo hago, ser específica en algo particular es complicado, porque no ha sido trabajo de una sola sesión de terapia, a veces el espejo de la vida te dice más de lo que en ocasiones te niegas a ver.
* consejos de mi padre
* He aprendido de las vivencias de mi madre
* He valorado la enseñanza de mis hermanos
* Mis pendientes con mi papá los reflejo en mi pareja
* Mi preocupación con mis hermanos
* El desarrollo de nuestro hijo, yo lo hacía sola

* He reconocido aprendizajes que me han llevado a la falta de confianza en mí misma, que provienen de actitudes de mi padre y madre.
* Sigo patrones de miedos y fobias que vi en mis padres, aunque los desencadenantes no son los mismos
* La relación con mi esposo
* La relación con mis familiares y amigos
* La relación con mis hijos
*La Relación con amigos, hermanas y madre
* Considero que para nuestra familia (3) fue de gran ayuda la terapia, nuestras personalidades son fuertes y si nos sirve tener un punto de apertura y acuerdos, sumamente útil. Creo nos faltó mucho aún
* No hacer los problemas familiares míos
* Dejar a cada quien su responsabilidad
* he aprendido a saber lo que merezco y lo que busco en una pareja

## ANEXO 4.- CONCENTRADO POR CONSULTANTE DEL “CUESTIONARIO PARA EXPLORAR LA EXPERIENCIA EN PSICOTERAPIA”

Pr eg	CONSULTANTE 1 (Mujer) GIN	CONSULTANTE 2 (Mujer) ROSY	CONSULTANTE 3 (Mujer) HAY	CONSULTANTE 4 (Mujer) LIZ	CONSULTANTE 5 (Hombre) JELI	CONSULTANTE 6 (Hombre) ANT	CONSULTANTE 7 (Mujer) KINA
3	<p>Poder cerrar ciclos inconclusos</p> <p>El tener la oportunidad de buscar nuevas opciones con respecto a mi plan de vida</p> <p>El cambiar la perspectiva y mejorar mi relación de pareja</p>	<p>Confianza</p> <p>Autoestima</p> <p>Pérdida del miedo</p>	<p>Comprender y perdonar a mis papás, a cada pareja</p> <p>He aprendido a perdonar y liberar</p> <p>A saberme valiosa y más aún a amarme,</p> <p>Ha sido un autoconocimiento</p>	<p>Entender mejor la situación familiar que no podemos ver como pacientes</p> <p>No hacer los problemas familiares míos</p> <p>El sentirme mejor conmigo misma</p>	<p>Reconocer mis errores</p> <p>Aceptar mi responsabilidad</p> <p>Pensar en los demás y no nada más en uno mismo</p>	<p>No dar cosas por hechas, preguntar, no confundir, ni disociar mis sentimientos.</p> <p>Procurar un espacio para hablar</p>	<p>He tratado de ser menos exigente conmigo y con las personas que me rodean</p> <p>He tratado de tener más confianza en mí para enfrentar mis miedos y problemas</p> <p>He tratado de observar mis reacciones ante los problemas y reflexionar más detenidamente sobre ellas.</p>
5	<p>Sin dudarlo a conocerme mejor, a convertirme en una persona más estable, más racional, determinada, segura de mis capacidades y orgullosa de mis logros</p>	<p>Reconocer que puedo con cualquier conflicto y manejar mis emociones y no permitir que me afecte lo que hacen los demás.</p>	<p>Controlo mis crisis de frustración y fracaso emocional, a valorar mis emociones y sobre todo a recuperar el control sin ir al sufrimiento total y la deriva.</p>	<p>Entender mis problemas y defectos</p> <p>Sentirme mejor</p>	<p>En mi persona he aprendido a entender y analizar lo que se hizo mal en mi relación de matrimonio, pero también reconocer lo positivo.</p>	<p>Dejar a cada quien su responsabilidad.</p> <p>Hacer algo, no solo pensar, sino mejorar y actuar (trabajo)</p> <p>Concientizarme de mi tono y forma de dirigirme a mi pareja</p>	<p>Si no me pareciera útil, no seguiría asistiendo</p>
6	<p>Poder expresar mis sentimientos, antes reprimía lo que pensaba, lo que sentía e incluso actuaba una forma de ser que al final me causaba conflictos, pero sentía que no era yo</p> <p>He aprendido a ser congruente, en mi decir, pensar y actuar en consecuencia de ello.</p>	<p>Con tranquilidad</p> <p>Con certeza</p> <p>Con confianza</p>	<p>Actualmente he tenido en realidad cambios hacia una actitud positiva y más libre.</p> <p>He sufrido actualmente una desilusión amorosa, pero he comprendido lo que quiero en mi vida, me ha dolido pero no he permitido sufrir de más.</p> <p>He comprendido mis temores de aprensión y celos pero el amor no duele es libre. He visto lo peor de mí.</p>	<p>Soy más sociable</p> <p>Interactúo más con mis compañeros de trabajo</p> <p>Convivo con más amigos</p>	<p>Me comunico con mayor seguridad</p> <p>Me comunico con mayor sinceridad</p> <p>Me comunico con mayor tranquilidad</p>	<p>Hablar en lugares específicos, concientizarme del tiempo.</p> <p>Entender que somos distintos y pensamos diferente.</p>	<p>Hago un mayor esfuerzo por expresar abierta y claramente mis necesidades y opiniones y preguntar a los demás sobre las suyas.</p> <p>Busco formas y momentos más adecuados para expresar mis inquietudes.</p>
7	<p>Cuando inicie con la terapia era incapaz de expresarle mis sentimientos a mi</p>	<p>Mis hijos se sintieron más seguros y tranquilos</p>	<p>He cambiado mi forma de relacionarme con mis padres y hermanos,</p>	<p>Mejor acoplada a la familia</p> <p>Disminución de pleitos</p>		<p>Creo que si he avanzado en cuestión de visión y mi pareja en ocasiones se cierra.</p>	<p>No se, creo que entro en menos conflictos y me engancho menos con situaciones que no tienen</p>

Pro eg	CONSULTANTE 1 (Mujer) GIN	CONSULTANTE 2 (Mujer) ROSY	CONSULTANTE 3 (Mujer) HAY	CONSULTANTE 4 (Mujer) LIZ	CONSULTANTE 5 (Hombre) JELI	CONSULTANTE 6 (Hombre) ANT	CONSULTANTE 7 (Mujer) KINA
	<p>padre con quien durante mucho tiempo tuve conflictos grandes, sin embargo, ahora la comunicación se ha abierto y la relación ha mejorado de una manera que yo no imaginaria que pasara, pude entender muchas de las situaciones y me permitió aceptar que él no iba a cambiar, pero yo pude hacerlo y el resultado es que hoy la relación con él es más sana.</p> <p>Cuando inicié mi terapia fui ahí porque acababa de terminar con una relación que fue dolorosa en todos los sentidos, lo único que quería era estar sola, no deseaba saber nada de una pareja , estaba verdaderamente deshecha, sin embargo con la terapia pude encontrarme de nuevo conmigo y ello fue la base para aprender a amar la soledad y el tiempo conmigo, cuando por fin estaba medianamente más sana, de di la oportunidad de conocer a alguien y ha sido excelente y maravilloso, con sus altas y bajas, aunque sin miedo.</p>	<p>Mi esposo tuvo cambios favorables para la relación</p>	<p>aceptando como son y no comprando sus ideas.</p>				<p>soluciones simples o en dinámicas dañinas.</p>
12	<p>Mis jefes, en el trabajo La relación con mi padre</p>	<p>Con mi esposo Con mis hijos y La gente que me rodea</p>	<p>He aprendido a saber lo que merezco y lo que</p>	<p>Mi esposo Mis hijos Mis familiares y amigos</p>		<p>En tener tolerancia en mi trabajo.</p>	<p>Amigos, hermanas, madre</p>

<b>Pr eg</b>	<b>CONSULTANTE 1 (Mujer) GIN</b>	<b>CONSULTANTE 2 (Mujer) ROSY</b>	<b>CONSULTANTE 3 (Mujer) HAY</b>	<b>CONSULTANTE 4 (Mujer) LIZ</b>	<b>CONSULTANTE 5 (Hombre) JELI</b>	<b>CONSULTANTE 6 (Hombre) ANT</b>	<b>CONSULTANTE 7 (Mujer) KINA</b>
	La relación conmigo misma		busco en una pareja.				
13	Después de haber pasado por diferentes terapias, humanista, psico corporal, breve, etc. esta ha sido la experiencia más rica que he podido tener de autoconocimiento, siempre me ayuda a encontrar herramientas que me sirven en mi vida cotidiana, entre ya no tomarme la vida tan a pecho, así como el aprender a disfrutar de los eventos felices y los tristes, con la firme convicción de ser una mejor persona para mí misma, mis resultados son inversamente proporcional a mi propio proceso de hacerme consciente.	La terapia me sirvió para reforzar mi personalidad y reconocer que yo también tengo errores y a la vez a manejar mis emociones para tener mejor comunicación con mis seres queridos y sobre todo, no permitir que las acciones de los demás me afecten.  Y aprendí a perdonarme y a perdonar	Solo deseo agregar que ha sido un paso excelente la terapia de autoconocimiento ... y enfrentar mis miedos...	Mi agradecimiento y felicitaciones infinitas a Elsa: Excelente Psicóloga y la he recomendado con varias personas para la terapia	Considero que la terapia me ha ayudado a darme cuenta de mis errores y aceptarlos y por consecuencia ser un mejor ser humano.	Considero que para nuestra familia (3) fue de gran ayuda la terapia, nuestras personalidades son fuertes y si nos sirve tener un punto de apertura y acuerdos, sumamente útil. Creo nos faltó mucho aún.	Este cuestionario me pareció incómodo de responder, porque me sentí expuesta e insegura, aunque no tengo nada que ocultar, me provocó esas sensaciones y por eso tardé en entregarlo.

## REFERENCIAS

- Arias, W. (2015) "Car R. Rogers y la Terapia Centrada en el Cliente", *Revista Avances en Psicología*, 2(23) agosto-diciembre, 2015. Consultado el 1 de junio del 2017 en [www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015\\_2/W.Arias.pdf](http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015_2/W.Arias.pdf)
- Alonso, L. M. (2000) "Universidad, Sociedad y Ambiente". *Salud Uninorte*, Vol. 15: 36-39.
- Álvarez C. S. et al. (2016). *Terapia en Contexto. Una aproximación al ejercicio psicoterapéutico* (2ª. Edic.) México: Edit. El Manual Moderno
- Armenta, J. (2011). "El trabajo terapéutico con la familia: una perspectiva dialógica centrada en la persona". *Revista Iberoamericana de Personalismo Comunitario*. No. 16, año VI, abril 2011. Argentina: Publicación del Instituto Emmanuel Mounler
- Artiles, F. (2000). *La Actitud Psicoterapéutica*. Argentina: Editorial Bonum
- Blanco, R. (1992). "Desarrollo Humano, proyecto y sentido de vida", *Prometeo, Fuego para el Propio Conocimiento*. *Revista Mexicana de Psicología Humanista y Desarrollo Humano*, México, D. F.: Universidad Iberoamericana, (0), otoño de 1992, pp. 33-36
- Brazier, D. (1997). *Más allá de Carl Rogers*. España: Editorial Desclée de Brouwer, S.A.
- Casas J., García J. (2006). "Guía técnica para la construcción de cuestionarios". *Revista electrónica de pedagogía*. México, Año 3, núm. 6, enero-junio 2006. ISSN 1870-1477
- Carli, S. (1999). "La infancia como construcción social", en Carli, S. (comp.). *De la familia a la escuela. Infancia, socialización y subjetividad*. Buenos Aires: Santillana. Consultado el 27 de julio del 2017 en: <http://www.sadlobos.com/wp-content/uploads/2015/07/Carli-Sandra-De-la-Familia-a-la-Escuela.pdf>
- Carpintero H., Mayor L, Zalbidea Ma. A. (1990). *Revista de Filosofía*. 3ª. Época, vol. III. Madrid: Editorial Complutense
- Consultado el 14 de octubre de 2017 en: <http://revistas.ucm.es/index.php/RESF/article/viewFile/RESF9090120071A/12152>

- Castanedo, C. (2008). *Seis enfoques Psicoterapéuticos*. 2ª. Edic., México: El Manual Moderno
- Castanedo, C. (2003). *El Proceso Creativo en la Terapia Gestáltica*. Reimp. Buenos Aires: Paidós
- Castanedo, C. (2000). Conferencia “Cómo cerrar asuntos inconclusos”, pronunciada en la Dirección de Desarrollo Estudiantil de la Universidad de Guanajuato, (Guanajuato, México), el 13 de julio de 2000
- Cinabal, L. (2006). *Introducción a la Sistémica y Terapia Familiar*. España: Edit. Club Universitario
- Criado, M. (1993). “Los decires y los haceres”, *Papers*, vol. 56, p. 57-71, Barcelona; Universidad Autónoma de Barcelona
- Jaramillo, H. (1997). *El despertar del mago*. México: Edivisión
- Hoffman, L. (1992). *Terapia Familiar. Un marco conceptual para el cambio de sistemas*. México: FCE
- Lafarga, J. (1997). “O nos salvamos juntos o todos perecemos”, *Revista Mexicana de Psicología Humanista y Desarrollo Humano. Prometeo*. México: Universidad Iberoamericana Número Especial. P.61-64
- Lafarga, J. (2010). “¿Qué es el Desarrollo Humano en México? Origen y Proyecciones”, *Cuadernos de Difusión del Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano (INIDH)*. Cuaderno 3. México, D.F.
- Medina, I. (2006) “Interdisciplina y complejidad”, *Perspectivas*, Revista de Ciencias Sociales, vol. 29, p. 89-130, Sao Paulo, Brasil: Universidad Estatal Paulista. Consultada el 24 de julio del 2017 en:  
<http://piwik.seer.fclar.unesp.br/perspectivas/article/view/34>
- Minuchin, Salvador (2001). *Familias y Terapia Familiar*, España: Edit. Gedisa,
- Naranjo, Claudio. (2013). *Gestalt de Vanguardia*. (2ª. Edic.). Barcelona: Ediciones la Llave
- O'Hanlon, W. (1989). *Raíces Profundas*. Buenos Aires: Paidós Editorial
- Peñarrubia, F. (1998). *Terapia Gestalt. La vida del vacío fértil*. España: Alianza Editorial.
- Perls, F (2003). *Terapia Gestalt. Teoría y Práctica*. México: Pax

- Perls, L (2004). *Viviendo en los límites*. (3ª. Edic. actualizada y aumentada). México: Edit. Plaza y Valdés.
- Perls, F. (1995) "La Terapia Gestáltica" Inst. de Desarrollo Psicológico. INDEPSI. LTDA-ALSF Chile: Gestalt y Psicoterapia. Correo No. 17
- Ramos, S. (2000). *Hacia un nuevo humanismo. Programa de una Antropología*. Alicante: Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes.
- Rodríguez C., Lorenzo O., Herrera L. (2005). "Teoría y práctica del análisis de datos cualitativos. Proceso general y criterios de calidad", *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, vol. XV, núm. 2, julio-diciembre, 2005, pp. 133-154, Universidad Autónoma de Tamaulipas, México.
- Rogers, C. (1991). *El proceso de convertirse en Persona*. México: Paidós.
- Rogers, C. (2009). *El proceso de convertirse en Persona*. México: Paidós
- Rogers, C. (2007). *Psicoterapia, personalidad y relaciones interpersonales (6ª. Reimpresión)*, Buenos Aires: Nueva Visión
- Rogers, C. (1981). *Psicoterapia centrada en el cliente*. México: Pax
- Rogers, C. (1987). *El Camino del Ser*. Barcelona, España: Kairós
- Ruiz, T. (2005). "*Bourdieu en teoría y práctica.*" *Revista Economía Sociedad y Territorio*
- Satir, V. (1991). *Nuevas Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar*. México: Pax
- Stevens John B. (2008). *Esto es Gestalt. (15ava. Edic.)*. México: Cuatro Vientos
- Sinche E.; Suárez M. (2006). *Introducción al Estudio de la Dinámica Familiar*. Fascículos CADEC. Perú: RAMPA, 1(1):38/47
- Torres, A. (2006). "Subjetividad y sujetos: perspectivas para abordar lo social y lo educativo", *Revista Colombiana de Educación*, Núm. 50, enero-junio 2006, pp. 86-103, Bogotá, Colombia: Universidad Pedagógica Nacional.  
Consultado el 20 de agosto del 2017 en <http://www.redalyc.org/pdf/4136/413635244005.pdf>
- Vasquez, F. (2000). "*La relación terapéutica del aquí y ahora en Terapia Gestáltica*". *Anales de la Facultad de Medicina*. P. 285-288. UNMSM  
Consultado el 10 de agosto de 2017 en: <http://www.redalyc.org/html/379/37961404/>

Villarreal-Zegarra, D. y Paz-Jesús, A. (2015). "Terapia familiar sistémica: Una aproximación a la teoría y la práctica clínica". *Interacciones*, Vol. 1, (1), pp. 45-55, enero-junio, 11-28, ISSN 2411-5940

Watzlawick, P. (2014). *Terapia Breve Estratégica. Pasos hacia un cambio de percepción de la realidad*. Barcelona: Paidós

Watzlawick, P. (1994). *La realidad Inventada*. (3ª. Edic.). Barcelona: Gedisa

Zinker, J. (2003). *El proceso creativo en la Terapia Gestáltica*. México: Paidós Editorial

Zohn, T., Gómez, E.N., Enríquez, R. (coord.) (2013). "*Psicoterapia Contemporánea: dilemas y perspectivas*", en Colección Psicoterapia y Diálogo Interdisciplinario; Guadalajara, México: ITESO: Universidad de Guadalajara, León, México: Universidad Iberoamericana, Plantel León.

Consultado el 10 de agosto del 2017 en:

<http://www.alsf-chile.org/Indepsi/Correos/Gestalt/Gestalt-17.pdf>