

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

EFFECTIVIDAD REPORTADA DE LA TERAPIA GESTALT EN LA IRA DE ADOLESCENTES QUE
CURSAN LOS DISTINTOS NIVELES DE SECUNDARIA
TESIS DE GRADO

JENNIFER PAOLA MICHELENA SOTO
CARNET 15015-17

QUETZALTENANGO, ENERO DE 2022
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

EFFECTIVIDAD REPORTADA DE LA TERAPIA GESTALT EN LA IRA DE ADOLESCENTES QUE
CURSAN LOS DISTINTOS NIVELES DE SECUNDARIA
TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR
JENNIFER PAOLA MICHELENA SOTO

PREVIO A CONFERÍRSELE
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

QUETZALTENANGO, ENERO DE 2022
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. MIQUEL CORTÉS BOFILL, S. J.

VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTHA ROMELIA PÉREZ CONTRERAS DE CHEN

SECRETARIO GENERAL: DR. LARRY AMILCAR ANDRADE - ABULARACH

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

VICEDECANA: DRA. KAREN ANAVICTORIA PONCIANO CASTELLANOS DE BURGOS

SECRETARIA: MGTR. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTÍNEZ

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

MGTR. LUIS ANGEL MOIR SANDOVAL

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

MGTR. ELENA FABIOLA HURTADO BONATTO

AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO

DIRECTOR DE CAMPUS:	P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.
SUBDIRECTORA ACADÉMICA:	MGTR. NIVIA DEL ROSARIO CALDERÓN
SUBDIRECTORA DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA:	MGTR. MAGALY MARIA SAENZ GUTIERREZ
SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO:	MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ
SUBDIRECTOR DE GESTIÓN GENERAL:	MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ

Quetzaltenango, 9 de noviembre de 2021.

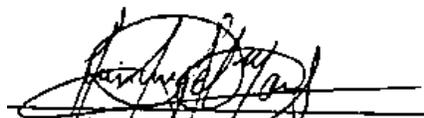
Ingeniera Nivia Calderón.
Subdirectora Académica
Campus de Quetzaltenango.
Universidad Rafael Landívar.

Respetable Ingeniera Calderón.

Como asesor del trabajo de Tesis titulado: **EFFECTIVIDAD REPORTADA DE LA TERAPIA GESTALT EN LA IRA DE ADOLESCENTES QUE CURSAN LOS DISTINTOS NIVELES DE SECUNDARIA.** Elaborado por la estudiante **Jennifer Paola Michelena Soto,** con Carné No. **1501517,** previo a conferírsele el título de Licenciada en Psicología Clínica, me es grato informarle que esta tesis es resultado de un arduo trabajo de investigación bibliográfica, como trabajo de campo, que constituye un valioso aporte para todos los profesionales tanto de la Psicología, como de otras disciplinas para su contenido.

Por lo que a mi juicio está concluido y cumple con los requisitos de una investigación científica, que se ajustan a la metodología requerida por la Universidad Rafael Landívar, por lo tanto, agradeceré sea nombrado el revisor correspondiente de Tesis, para que se revise y apruebe el trabajo y se emita el dictamen correspondiente.

Atentamente.



Lic. Luis Angel Moir Sandoval.

Asesor.

Colegiado No. 6594

Código Docente No. 25850.

Luis Angel Moir Sandoval
PSICOLOGO CLINICO
Colegiado. No. 6594



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES
No. 054852-2022

Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante JENNIFER PAOLA MICHELENA SOTO, Carnet 15015-17 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 053313-2022 de fecha 7 de enero de 2022, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

EFFECTIVIDAD REPORTADA DE LA TERAPIA GESTALT EN LA IRA DE ADOLESCENTES
QUE CURSAN LOS DISTINTOS NIVELES DE SECUNDARIA

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 10 días del mes de enero del año 2022.

 Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala
Facultad de Humanidades
Secretaría de Facultad

**MGTR. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTÍNEZ, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar**

AGRADECIMIENTOS

- A la vida:** Por permitirme concluir este proceso tan importante.
- A mi asesor:** Lic. Angel Moir, por el acompañamiento, apoyo y siempre resolver todas mis dudas al momento de realizar el esta investigación.
- A la Universidad Rafael Landívar:** Por prepararme para ser profesional.

DEDICATORIAS

A mis padres:

Maira Soto y José Michelena, por siempre estar para mí, apoyarme y motivarme en este proceso de estudio, también agradecerles por sus esfuerzos y por creer en mí.

A mi hermana:

Perla Michelena, por su apoyo y alentarme a seguir adelante.

Índice

	Página
Resumen	1
I. INTRODUCCIÓN	2
1.1. Terapia Gestalt	7
1.1.1. Definición	7
1.1.2. Historia de la Gestalt	8
1.1.3. Principios de la terapia	9
1.1.4. Objetivos de la terapia Gestalt	12
1.1.5. El darse cuenta	14
1.1.6. Ciclo de Salama	16
1.1.7. Formas gestálticas de expresión	19
1.1.8. Técnicas gestálticas	22
1.2. Ira	23
1.2.1. Definición	23
1.2.2. Raíces emocionales de la ira	24
1.2.3. Desarrollo psicosocial de la ira	26
1.2.4. Causas de la ira	27
1.2.5. Consecuencias de la ira	29
1.2.6. Formas de ira	31
1.2.7. Fisiología de las emociones	33
1.2.8. Tratamiento de la ira	35
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	38
2.1. Objetivos	39
2.1.1. Objetivo general	39
2.1.2. Objetivos específicos	39
2.2. Variables	39
2.3. Definición de variables	39
2.3.1. Definición de las variables o elementos de estudio	39

2.4. Alcances y límites	40
2.5. Aportes	40
III. MATERIAL Y MÉTODO	42
3.1. Sujetos o Unidad de análisis	42
3.2. Procedimiento	42
3.3. Tipo de investigación, diseño y metodología	43
IV. ANÁLISIS DE RESULTADOS	45
V. DISCUSIÓN	47
VI. CONCLUSIONES	54
VII. REFERENCIAS	56

Resumen

La terapia Gestalt tiene como finalidad brindar técnicas funcionales con las cuales los individuos a través de ellas se centren en el presente, el aquí y el ahora, esto les permite cerrar eventos inconclusos y bloqueos que podrían interrumpir la autorrealización y el crecimiento personal. Por otro lado, la ira es una reacción emocional que se produce cuando una situación no se lleva a cabo como es esperado o no se cubre una necesidad, suele variar en intensidad y esta podría manifestarse de manera verbal o física, y podría ocasionar diversas consecuencias en la vida diaria. Por lo que el objetivo general de este estudio es identificar la efectividad reportada en la literatura científica de la terapia Gestalt en la ira de adolescentes que cursan los distintos niveles de secundaria, la investigación fue de tipo exploratoria, diseño de revisión sistemática con enfoque descriptivo.

Por lo tanto, se concluye que la terapia Gestalt es una corriente psicológica efectiva para la reducción y manejo del control de ira de los adolescentes que cursan los distintos niveles de secundaria, con base a la literatura científica, marco teórico y lo presentado durante la investigación documental, puesto que cuenta con técnicas funcionales para que los sujetos cuenten con mayor consciencia sobre sí mismos y desarrollen un autocontrol adecuado sobre las emociones.

Palabras clave: Gestalt, ira, adolescentes, psicoterapia.

I. INTRODUCCIÓN

En Guatemala se pueden observar los altos índices de diversas situaciones como crímenes y actos de violencia a los cuales se enfrenta la población en la vida diaria, generalmente mantienen un factor en común que es la ira, esta emoción es considerada necesaria para el ser humano, puesto que en diferentes momentos el sentir enfado o molestia de manera adecuada puede garantizar la integridad de los individuos al formar parte del instinto de sobrevivencia, pero al no expresarse de forma controlada podría repercutir en sucesos que afecten en distintas áreas de la vida de las personas.

A diferencia de otras emociones, la ira suele tener un poder sobre el ser ya que puede aumentar pensamientos irracionales, funciones como la pulsación, respiración y hasta estrés muscular, todas estas con la capacidad de ser controladas a través de diversas técnicas que permiten la expresión de esta emoción de forma adecuada y que no tenga un impacto negativo en el entorno del individuo. Para el manejo de la ira es de utilidad la terapia Gestalt, la cual pertenece a la corriente de la psicología humanista, esta hace énfasis en el presente de los seres humanos, en el aquí y el ahora, la terapia aborda las problemáticas psicológicas de la persona desde un enfoque holístico, cuyo objetivo es la creación del sentido de los propios actos, la autorrealización y el desarrollo personal.

En la presente investigación se analizaron diferentes documentos y se profundizará en la terapia Gestalt e ira a través de la literatura científica, se ampliará el conocimiento que se tiene actualmente sobre la temática en los adolescentes de secundaria, el cual servirá como referencia bibliográfica y recurso para los interesados, se busca fomentar el uso de técnicas gestálticas para el control de la ira, puesto que uno de los objetivos de dicha terapia es que los individuos integren situaciones de sí mismos que rechazan ya que estos problemas podrían afectar la calidad de vida y el desenvolvimiento social.

Por lo tanto, esta investigación pretende identificar la efectividad reportada en la literatura científica de la terapia Gestalt en la ira de adolescentes que cursan los distintos niveles de secundaria, esto se realizó con documentos científicos con los cuales se buscó dar respuesta a los objetivos planteados.

A razón de lo anterior, a continuación se plantean los antecedentes que exponen las perspectivas de otros autores.

Cifuentes (2021) en la tesis titulada Psicoterapia Gestalt y agresividad en adolescentes, de la Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, donde el objetivo fue describir la efectividad reportada en la literatura científica sobre la terapia Gestalt como tratamiento para la agresividad de los adolescentes; la unidad de análisis estuvo compuesta por documentos científicos que contuvieran resultados en base a sujetos comprendidos entre las edades de 12 a 18 años. La investigación fue de tipo exploratoria y diseño revisión sistemática con enfoque descriptivo; con el reflejo de estos datos, se concluye que la terapia Gestalt permite recabar resultados, investigaciones e información que valido los diferentes contextos en los que es funcional esta terapia psicológica en relación con la conducta agresiva de los adolescentes, puesto que la causa de dicho comportamiento se compone de diversos factores como el género, el contexto, los valores, la expresión emocional, la edad, la personalidad de los sujetos.

López (2019) en la tesis titulada Terapia Gestalt y acoso escolar en estudiantes, de la Universidad Rafael Landívar, cuyo objetivo fue determinar la influencia de la terapia Gestalt sobre el índice general de acoso que presentan los estudiantes de primero básico secciones A y B del colegio privado Mixto San Francisco de Asís de la cabecera departamental de Quetzaltenango; la muestra que se utilizó fue de 35 sujetos comprendidos en las edades de 11 a 16 años. La investigación fue de tipo cuantitativo y diseño pre-experimental; se utilizó la prueba psicométrica AVE, que evalúa el acoso escolar en adolescentes; con el reflejo de estos datos, se concluye que la terapia Gestalt influye sobre el índice general de acoso que presentan los estudiantes a través de la disminución del acoso global. Por lo que la disminución de acoso por medio del desarrollo de la intervención a través de técnicas pertenecientes a la terapia Gestalt, puede ser utilizada con diversos recursos y herramientas funcionales, para lograr la liberación de emociones desde el aquí y ahora.

Manrique y Pineda (2018) en el estudio titulado la depresión y la psicoterapia Gestalt grupal en adolescentes, de la Universidad San Carlos de Guatemala, donde el objetivo fue brindar conocimientos sobre la eficacia de la psicoterapia Gestalt grupal con adolescentes del Instituto de educación básica por cooperativa de Villa Hermosa del municipio de San Miguel Petapa del

departamento de Guatemala; la muestra que se utilizó fue de 32 sujetos comprendidos en las edades de 13 a 17 años. La investigación fue de tipo cuanti- cualitativa y diseño experimental; se utilizó el inventario de depresión de Burns y 12 sesiones psicoterapéuticas gestálticas; se concluyó que se comprobó la efectividad del tratamiento de la depresión, al utilizar psicoterapia Gestalt grupal en adolescentes, disminuyeron los síntomas ubicados en los rangos de moderado y grave al inicio del tratamiento, hasta los rangos de no existente, limite y leve al completar el proceso psicoterapéutico. Por lo que es prioritario trabajar talleres de prevención desde la perspectiva de reducción de riesgos de los trastornos del estado del ánimo, a través del Centro de Atención Psicológica –CAPs- que funciona dentro de dicho instituto y obtener un mejor manejo de la aparición de dichos trastornos.

Pérez (2018) en el artículo titulado las leyes gestálticas: así organizamos lo que vemos publicado en la página electrónica la mente es maravillosa menciona que las leyes de la Gestalt son principios que exponen el origen de las percepciones por medio de los estímulos. A través de ello se comprende por qué se perciben de esta manera. Las leyes gestálticas giran alrededor de que el todo es algo más que la suma de sus partes. Estas fueron establecidas por los autores Max Wertheimer, Wolfgang Köhler y Kurt Koffka. Estos psicólogos probaron en un laboratorio que el cerebro humano estructura los elementos percibidos en forma de totalidades o configuraciones. De este modo se sustituyó la idea de que las sensaciones son el resultado de la simple suma de percepciones individuales. Se propusieron las leyes gestálticas de la organización a principios del siglo XX, estas son las siguientes: ley de cierre, ley de proximidad, ley de similitud, ley de simplicidad, son consideradas sumamente importantes para poder entender la percepción, ya que los estímulos se establecen de modo que le dan sentido al atender distintos principios.

Sarrió (2015) en el artículo titulado fases del proceso de contacto: Perls y Goodman publicado en la página electrónica Gestalt terapia explica que la escuela de New York considera el proceso de contacto con un curso extraordinario con diversas secuencias, un baile de figuras y fondos en el que suceden las siguientes cuatro fases: pre-contacto, durante esta fase el fondo es el cuerpo y la figura que surge es la sensación, aquí funciona el ello y la interrupción es mediante la confluencia donde no existen límites entre yo y el otro. En la fase toma de contacto se produce una identificación de las sensaciones; cuando estas se determinan, se colocan en acción las estrategias necesarias para satisfacerlas, mediante la función del yo, y las interrupciones son la introyección,

proyección y retroflexión. En el contacto final es la interacción que se establece con el entorno para satisfacer la necesidad, el fondo estará constituido por las diferentes posibilidades seleccionadas en la fase de toma de contacto. Y por último, en la fase de post- contacto la experiencia es asimilada por lo cual ya no hay figura, la nueva vivencia se integra, el *self* ha realizado una expansión.

Cota (2019) en la tesis titulada Control emocional e ira, de la Universidad Rafael Landívar, cuyo objetivo fue identificar el nivel de control emocional e ira en los alumnos de tercero básico en el Instituto Nacional de Educación Básica INEB del municipio de Jacaltenango, del departamento de Huehuetenango; la muestra que se utilizó fue de 50 sujetos comprendidos en las edades de 14 a 17 años. La investigación fue de tipo cuantitativa y diseño descriptivo; se utilizó la prueba psicométrica de CEP que permite establecer las dificultades de control en un determinado campo y STAXI- 2, que detecta la expresión de ira estado- rasgo, con el reflejo de estos datos, se concluye que de acuerdo a los datos estadísticos se obtuvo que las subescalas que prevalecen a nivel grupal es el temperamento y reacción, lo que significa que son propensos a tener reacciones airadas de rabia y furia frecuentemente. Por lo que es prioritario dar a conocer las características y consecuencias de un bajo control emocional, tanto psicológicas como físicas, para que sean identificadas y tratadas, para contribuir al manejo de las mismas.

Miranda (2018) en la tesis titulada Ira y juicio moral, de la Universidad Rafael Landívar, donde el objetivo fue determinar el nivel de ira y la categoría de juicio moral de los adolescentes del Instituto Básico por Cooperativa INEBCOP; la muestra que se utilizó fue de 58 sujetos comprendidos en las edades de 13 a 17 años, que viven en el área rural de Nuevo Progreso San Marcos. La investigación fue de tipo cuantitativo y diseño descriptivo; se utilizó la prueba psicométrica STAXI- NA para la expresión de la ira estado- rasgo y JM 91 que evalúa tres series de malas acciones: mentiras, actos de crueldad y hurto, con el reflejo de estos datos, se concluyó que se logró identificar en el trabajo de campo que el nivel de ira en los adolescentes es controlable, la cual se obtuvo por medio de la ponderación individualizada de cada una de las escalas y subescalas evaluadas. Por lo que es prioritario que psicólogos, terapeutas, especialistas y profesores sean capacitados sobre el manejo de las emociones y tratamientos psicológicos específicos para mejorar el control de la ira, ya que habrá una mayor autorregulación de emocional.

Mejicanos (2016) en la tesis titulada Reestructuración cognitiva y control de ira, de la Universidad Rafael Landívar, donde el objetivo fue establecer el manejo y control de ira mediante la implementación de técnicas de reestructuración cognitiva de Quetzaltenango, Guatemala; la muestra que se utilizó fue de 115 sujetos comprendidos en las edades de 13 a 15 años. La investigación fue de tipo cuantitativo y diseño cuasi- experimental; se utilizó la prueba psicométrica STAXI- NA para la expresión de la ira estado- rasgo, con el reflejo de estos datos, se concluyó que se pudo establecer que las técnicas de reestructuración cognitiva ayudaron en el manejo y control de ira en los adolescentes que fueron parte de la investigación. Por lo que es prioritario utilizar las técnicas de reestructuración cognitiva para los adolescentes que presenten dificultades de autocontrol así mismo incentivarlos con técnicas de autocontrol, entre ellas las de relajación, respiración y asertividad para que disminuyan los niveles de ira y esto mejore a través de ellos en las relaciones escolares, familiares y sociales.

Sanz (2012) en el artículo titulado Expresión de ira y autoconcepto en adolescentes tempranos que aparece en la revista electrónica Ciencias Holguín, vol. XVIII, núm. 3, páginas 1-11, del mes de julio-septiembre, explica que los problemas relacionados con la expresión de la ira han estado implicados en un amplio rango de consecuencias negativas en términos de salud mental y física. El objetivo de este estudio fue determinar la influencia de las modalidades de expresión de la ira de los adolescentes seleccionados sobre las distintas dimensiones del autoconcepto. La muestra consistió de 498 sujetos adolescentes. Los instrumentos utilizados fueron escala pediátrica de expresión de ira que mide las múltiples dimensiones de expresión de la ira y el cuestionario de autodescripción para evaluar la multidimensionalidad del autoconcepto. Por lo que se concluyó que los adolescentes que expresaron de forma explosiva la ira, generalmente tuvieron un autoconcepto general inadecuado de sí mismos, no consideraron tener estabilidad emocional ni adecuadas relaciones con los padres y los que reprimían la ira generalmente no tuvieron un autoconcepto general muy adecuado, no consideraron positivas las relaciones con miembros del mismo sexo, aunque consideraron regularmente buenas las relaciones con los padres.

Carrión (2011) en el artículo titulado El manejo de la ira que aparece en el blog psicología y psiquiatría Cinteco explica que las personas que tienen baja tolerancia a la frustración, están expuestas porque no pueden tomar las cosas con calma, algunas son más coléricas que otras. El

cuarto objetivo del manejo de la ira es disminuir los sentimientos y el despertar fisiológico que provoca. Dentro de las técnicas para tener un control de ira se establece la reestructuración cognitiva, la cual se basa en cambiar la forma de pensar, si una persona está molesta o enojada responde exageradamente y surgen cambios de manera gradual y las causas pueden ser por cambios fisiológicos y biológicos; cuando alguien se enoja, la frecuencia cardíaca, presión arterial, los niveles hormonales, la adrenalina y noradrenalina aumentan. La falta de control de la ira aumenta el malestar y la incomodidad del adolescente porque la mayoría no resuelve la situación, lo más idóneo es llegar a conocer el factor que desencadena la ira, y de esa manera buscar diferentes estrategias de solución para llevarlas a cabo.

1.1 Terapia Gestalt

1.1.1 Definición

Joyce y Sills (2013) definen a la Gestalt como una terapia humanista que considera que las personas ya cuentan con las habilidades y los recursos necesarios para mantener un contacto gratificante y llevar una vida satisfactoria y creativa al relacionarse con otros seres. Sin embargo, durante la infancia o en etapas posteriores, generalmente algo interrumpe el proceso y se crea un estancamiento en creencias y patrones determinados que dificultan el desarrollo humano. El propósito de esta terapia es examinar y descubrir cómo estos patrones continúan activos y afectan a la vida actual de los seres humanos.

Latner (2013) define que la terapia Gestalt tiene bases en la naturaleza, la inspiración y principios básicos se desarrollan al observar el libre funcionamiento de la misma, el cuerpo, la salud y la conducta genuina, la dinámica de la naturaleza y del ser humano están dentro de la misma línea y la observación puede ser de utilidad para estructurar una teoría de la conducta humana. La terapia Gestalt se establece al colocar como centro los principios de la estructura y del funcionamiento biológico que se pueden identificar dentro de una conducta normal, ya que esta organización anima a la vida; uno de los principios generales se denomina autorregulación del organismo.

1.1.2 Historia de la Gestalt

Higy- Lang y Gellman (2017) mencionan que la palabra Gestalt tiene origen alemán y se traduce por forma o estructura. La teoría Gestalt también conocida como la teoría de la forma, es un término complejo que es indefinible por ninguna palabra, por esa razón se ha mantenido el significado en idiomas como el inglés, japonés, español, ruso y francés. Esta teoría se ha compuesto de un método integrador el cual ha tomado su composición actual por medio de los aportes de profesionales en la rama de la psicología, la sociología, la filosofía, el psicoanálisis y la psicoterapia.

Gestalt tiene su origen con el médico y neuropsiquiatra alemán Fritz Perls, apoyado e influenciado por los trabajos realizados con doctores como Kurt Goldstein quién estudió el psicoanálisis y los problemas de la percepción en las personas con lesiones cerebrales, y también trabajos en psicoanálisis en las técnicas activas donde se tocaba el cuerpo del paciente para ayudarlo a tomar conciencia activa de la armadura caracterial, las mismas las llevaba cabo el doctor Wilhelm Reich.

En 1934 Perls llega a Sudáfrica y funda el Instituto Sudafricano de Psicología donde triunfa y poco tiempo después saca a la luz el primer libro “yo, hambre y agresión” donde por primera vez se ven reflejadas las técnicas de Gestalt con su valor fundamental en la importancia del momento presente, el lugar del cuerpo, el contacto directo, el valor de los sentimientos, el enfoque global, y el desarrollo de la responsabilidad del paciente, viéndose reflejado en los estudios e influencias en trabajos de psicoanálisis.

En 1946 se muda a Estados Unidos donde se organiza y desarrolla el llamado grupo de los siete, en el que participaban actores como su esposa Laura Perls doctora en Psicología de Gestalt, Isadore From filósofo fenomenólogo, homosexual, que dio a conocer la teoría del *self*, Paul Weisz que inició a Perls en el zen, Elliot Shapiro, Sylvester Eastman y Ralph Hefferline coautor de la “terapia Gestalt”. Estos se convertirían en los colaboradores directos para sentar las bases de la obra publicada en 1951 terapia Gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humana.

Los autores mencionan que según Sartre el existencialismo es un humanismo, la doctrina basada por el hombre, su existencia y su razón de ser en el mundo. La existencia es la manera del ser propiamente humana, el hombre es su existencia, en esta doctrina se rechaza la distinción en sujeto

y objeto, se desprecia el conocimiento intelectual y se le da importancia al conocimiento de la experimentación. El hombre según Sartre es un guía de sí mismo, él crea el ser, los ideales y valores por iniciativa propia.

Perls desarrolló los ideales propios en pensamientos existencialistas que fundamentan la terapia Gestalt y dan función a los valores fundamentales, tanto así que se considera la terapia como una filosofía existencial, en la que se concibe las relaciones del ser humano con el mundo; tal fue la influencia en la familia Perls del existencialismo que se pensó en llamar a la terapia análisis existencialista.

En la psicología humanista se busca recolocar a la persona en el centro de la investigación psicológica, se sostiene que la conciencia, la subjetividad, los valores, la libertad, la creatividad, y la responsabilidad está en el centro de lo que constituye una persona; la psicología humanista se fundamenta en la libertad del individuo, considera que los automatismos y las fuerzas inconscientes que determinan ocasionalmente las lecciones pueden ser contrarrestadas por elecciones conscientes y voluntarias. La conciencia, es considerada junto con la libertad como una influencia determinante superior a los automatismos y rasgos que se heredan.

El crecimiento es fundamental y esencial para la psicología humanista, la unicidad del individuo toma gran valor ya que se ve determinada por las elecciones tomadas para adaptarse al entorno, un sistema de acción, esencial para ajustar las acciones en función de los resultados esperados, y la tendencia a actuar, se busca la mejor versión de cada individuo basada en las capacidades y límites de cada ser. Factores como el existencialismo y la psicología humanista fueron determinantes en el desarrollo de Gestalt y su terapia, también los aportes de diferentes profesionales y ramas del estudio humano que asentaron las bases de lo que sería un método nunca antes visto y que vino a revolucionar el estudio del ser en todos los aspectos mentales.

1.1.3 Principios de la terapia

Martin (2011) explica que las leyes gestálticas están ejemplificadas por el fenómeno de la percepción del movimiento aparente o también conocido como fenómeno “phi”, puesto que se observa el intervalo de tiempo entre un estímulo y el otro, el tiempo de exposición, la diferencia en

la diversidad y en la distancia adecuada pueden provocar una sensación de movimiento, si se intenta analizar las partes que lo componen quedarían destruidas debido a la característica de totalidad que tiene la percepción. Por lo que son ocho los principios que se rigen en la estructura de los elementos que se localizan dentro de un campo gestáltico:

- Principio de la preparación o expectativa: es en el cual se organiza el campo en función a la expectativa de los sujetos, como por ejemplo, las imágenes o percepciones que la persona ha experimentado con anterioridad pueden crear una expectativa.
- Principio de la experiencia pasada o costumbre: aquí se tienden a unir los elementos anteriormente conocidos y que fueron parte de experiencias pasadas. Este principio suele suceder en lo que se determinaría como prejuicios o preconceptos acerca de una temática en específico. Por ejemplo, en una imagen donde estén cuatro líneas, tres horizontales y una vertical, se puede identificar como la letra E.
- Principio de la agrupación en función de una relación causa-efecto: es por el cual se agrupan los elementos de un campo en función de su causa-efecto. Por ejemplo, en una figura donde las líneas estén en la misma distancia pero se pueden agrupar en base al grosor y tamaño de las mismas.
- Principio de los límites comunes: es por el cual se suele disminuir las diferencias que se identifican entre dos elementos que están uno junto al otro. Por ejemplo, dos líneas que están una a la par de la otra pero por estar próximas se perciben como similares aunque existan pequeñas variaciones.
- Principio de la disposición objetiva: por el cual se tiene predisposición a ver una organización con estabilidad a pesar de que los factores de estímulo han desaparecido o sido eliminados. Por ejemplo, una imagen en la cual se han descartado algunos elementos se puede visualizar el mismo objeto.

- Principio de la dirección: es el motivo por el cual las personas tienden a ver las figuras en una dirección continua y fluida. Por ejemplo, elementos que se mueven hacia el mismo destino, pero se perciben como una figura.
- Principio de la proximidad: por el cual los individuos suelen percibir los elementos ligados en el tiempo y en el espacio. Los fragmentos de un fenómeno o fenómenos próximos tienden a juntarse y a formar una sola Gestalt, y resultaría imposible verse aisladas o romper la unidad basada en la cercanía. Por ejemplo, símbolos diferentes que visualmente pueden parecer uno, con características similares.
- Principio de la similitud: en esta ley los elementos semejantes generalmente tienden a verse como partes de la misma estructura. Sucede por la asociación por igualdad, y cuanto mayor sea está entre los objetos de un campo visual, mayor organización en las percepciones unificadas. Por ejemplo, cuando una imagen se puede agrupar porque tiene elementos en común como el color o movimiento.

Higy-Lang y Gellman (2017) mencionan que los procesos perceptivos y neurofisiológicos se establecen en la misma línea, es decir, que de alguna forma las leyes y estructuras se asimilan. La percepción es una reconstrucción de la realidad, esta no puede darse de manera aislada ya que toda percepción se encuentra estructurada; pueden existir variantes, pero se efectúan en el mismo tiempo y espacio. La estructuración de las formas no sucede aleatoriamente, estas se basan en leyes que se presentan al sujeto que los percibe, los principios son los siguientes:

- Principio de la buena continuidad: los puntos próximos suelen simbolizar las formas; cuando se ven, se perciben antes en una continuidad, como si estas se trataran de extensiones de unos con respecto a otros, se percibirán como un todo. Por ejemplo, los elementos que se encuentran orientados en la misma dirección suelen agruparse.
- Principio de la buena forma: se refiere a una agrupación de fragmentos uniformes en el cual se discierne anteriormente como una forma; esta se ve simétrica, simple y estable. Por ejemplo,

una imagen donde a simple vista está todo en orden pero al contar los símbolos enlazados entre sí ocasiona confusión.

- Principio de la proximidad: se reagrupan los puntos que están más inmediatos de los otros; se comprenden como si formaran parte de una unificación. Por ejemplo, cuando se perciben objetos que están cerca unos de otros como parte del mismo conjunto.
- Principio de la similitud: los elementos con semejanzas son concebidos como si sostuvieran la misma forma. Por ejemplo, se utiliza en imágenes donde las mismas son diferentes entre sí pero al verlas parece que son parte de un todo.
- Principio del destino común: los segmentos en movimiento que tienen la misma trayectoria son captados al formar parte de la misma estructura. Por ejemplo, una imagen en donde las aves están posicionadas en la misma dirección, la mente las percibe como un solo grupo que forma un pez.
- Principio del cierre: una forma cerrada es más sencilla de reconocerse como una figura que una forma abierta. Por ejemplo, un círculo de líneas punteadas.

1.1.4 Objetivos de la terapia Gestalt

Salama (2012) refiere que el objetivo principal de parte del terapeuta es procurar y posibilitar la comprensión eficaz y el cierre de asuntos pendientes en el consultante para que éste alcance una existencia genuina y aprenda a auxiliarse en sí mismo para prevenir la dependencia y adquiera una mejor calidad de vida. Desde la perspectiva metodológica, la terapia se apoya en dos metas, que son las siguientes:

- La primera meta se basa en la inmediatez, es decir, en el cumplimiento de la misma en un tiempo estimado de corto plazo, así que esto implica que el terapeuta debe buscar darle cierre a los asuntos urgentes que aquejan a la persona a la mayor brevedad posible, a pesar de ello se deben tomar en cuenta los principios y leyes que rigen esta terapia; siempre con el objetivo de que el individuo pueda integrar aquello que le agobie en el momento.

- A la segunda meta se le denomina como mediata o de largo plazo, esta ejerce un beneficio en el descubrimiento de una filosofía de vida auténtica y genuina con la que el paciente logra reestablecer considerablemente la calidad de vida al aumentar el autoapoyo y la autoestima, esto por consecuencia propicia el crecimiento personal del individuo en el cual incrementa los recursos emocionales.

Se hace hincapié en descubrir el conflicto que origina los síntomas, se cree que la catarsis por sí misma no es la terapia en sí, por la cual no es el objetivo pero se acepta cuando esta ocurre; no cierra el asunto pendiente pero facilita el proceso. Se trabaja directamente con el conflicto en lugar de los síntomas, a menos que estos direccionen el camino hacia el conflicto.

La terapia Gestalt propicia la expansión de la conciencia para habitar en el presente, la capacidad de recibir voluntariamente las experiencias tal cual son, de esta manera el sujeto toma la responsabilidad en todos los aspectos de la vida, no se resiste al cambio, logra identificar debilidades y fortalezas.

Carabelli (2013) expresa que la terapia Gestalt es un espacio creado con el objetivo de que se genere el crecimiento personal del individuo y se disminuyan los padecimientos. El terapeuta gestáltico gestiona la integración de la mente y el cuerpo y las relaciones interpersonales del sujeto; de igual manera con la mente consciente- inconsciente. La mirada holística le da acceso al cuerpo, la mente y el espíritu como aspectos integrados del mismo ser, al coexistir en relación al mundo y establecer un contacto satisfactorio y sano.

El paciente descubre un estilo en donde puede usar las partes del cuerpo para abordar los conflictos psicológicos y pone en práctica una forma de estar con el entorno presente, responsable y consciente. Obtiene una conexión con los recursos que dispone para poder adaptarse al mundo y contexto en el cual se desenvuelve y tiene la habilidad de desarrollar la propia creatividad, las emociones son expresadas de manera fluida y continua sin que exista una interrupción con el pensamiento, por medio de un restablecimiento en la propia energía y estabilidad emocional se emana una

transformación de la identidad; se cierran las problemáticas pasadas que tengan una continuidad inconclusa en el presente y que causen un estancamiento en la vida actual.

Desde la perspectiva de Martin (2011) se explica que el objetivo de esta terapia no se basa en modificar o adaptar a los individuos a la sociedad, sino a ajustarse a sí mismo, al brindar herramientas y acompañamiento para que por él mismo descubra la propia forma de existir, la humanidad, el ser más íntimo y verdadero, y, por tanto, a sentirse más cómodo con la propia existencia y con el cuerpo, este enfoque lleva al darse cuenta y a la comprensión de sí mismo mediante el autoconocimiento y la aceptación de las distintas partes alienadas y no aceptadas; la meta de la terapia gestáltica no está en proporcionarle las respuestas sino en facilitarle el proceso para que él las descubra y por consecuencia pueda gozar de una vida más plena.

1.1.5 El darse cuenta

Martin (2011) explica que el darse cuenta es la capacidad con la cual todos los seres humanos cuentan para percibir no sólo lo que sucede dentro de sí mismo, sino que también en el mundo exterior que lo rodea; esta permite comprender los aspectos de su persona y cualquier acontecimiento que se produzca alrededor. Se pueden identificar tres tipos de darse cuenta “*awareness*” que se enlistan a continuación:

- Darse cuenta de sí mismo o del mundo interior: este se comprende de todos aquellos acontecimientos, sensaciones, emociones y sentimientos que se producen en la zona interior, es decir, en el cuerpo. La experimentación de este darse cuenta se localiza en función con la forma de sentir y de la existencia en el aquí y ahora, y es imparcial de cualquier juicio por parte de los demás, esto quiere decir que, si la persona distingue una particularidad dentro de sí, el que los demás o él mismo, emitan una opinión al respecto, no hará cambiar lo que se produce; estos solo podrán modificarse a medida en que el individuo deje fluir de manera deliberada este sentir, encuentre una posición de una forma distinta en el espacio, o se sume en experiencias que lo coloquen fuera de la situación anterior.

Una de las deficiencias que se presentan en la actualidad es el haber perdido parte de la habilidad para darse cuenta de los sentimientos que experimentan y de cuáles son las necesidades más

auténticas y verdaderas. Colocarse en contacto con el sí mismo, y darse cuenta de lo que realmente siente y desea, es el primer paso para la integración.

- Darse cuenta del mundo exterior: este se relaciona con todo lo que se comprende a través de los sentidos y lo que proviene de la zona exterior, es decir, es el contacto que se establece con los elementos y los acontecimientos del mundo que le rodea. Esto permite que el individuo tome consciencia acerca de lo que está afuera; lo que puede ver, oír, tocar, oler y escuchar, la percepción de esto se configura en base a la herencia genética, los aprendizajes y rasgos de personalidad.
- Darse cuenta de la zona intermedia o zona de fantasía: abarca toda actividad mental que va más allá de los sucesos del presente, este mundo puede incluir el pasado y el futuro, y se establece en las labores relacionadas con el pensar, adivinar, planificar, imaginar, recordar el pasado o predecir y anticipar el futuro. Tanto la idea imaginaria del futuro, como el recuerdo y la concepción del pasado, radican en el discernimiento del presente.

Cuando esta actividad mental tiene como objetivo evitar vivir el presente, se convierte en una actividad neurótica que hace que el individuo se aleje del mundo real, y por ende, se aparta de sí mismo y del darse cuenta en cada momento; la consecuencia es la alienación.

La terapia gestáltica no busca dar soluciones a las problemáticas de la persona, sino que facilita las herramientas para explorar la vida y la personalidad, así como ampliar la capacidad del *awareness* de lo que siente y experimenta en cada instancia, con el fin de esclarecer las confusiones o problemas que puedan surgir, ayuda a descubrir dentro de sí las propias respuestas a las dudas y conductas, o sea, lo que cada quien quiere hacer y lo que la persona es.

En la perspectiva de Joyce y Sills (2013) explican que darse cuenta es sentir y conocer de forma no verbal lo que sucede en el aquí y el ahora, esta es una habilidad positiva y esencial de toda calidad de vida; una de las maneras de entender la toma de conciencia es considerarla como un continuo, el darse cuenta consiste tanto en conocer como en ser.

Se identifican tres zonas del darse cuenta, a pesar de ello la toma de conciencia es desde una mirada holística y todas las zonas están interconectadas y dependen la una de la otra, estas son las siguientes:

- **Zona interior:** la forma más eficaz de incrementar la toma de conciencia en el paciente es orientar la atención hacia el cuerpo y las sensaciones, ya que de esta manera la persona contará con un conocimiento sobre sí mismo, las emociones propias, sensaciones y pensamientos, entre otros; con mayor sensatez y le permitirá actuar desde allí ya que se centrará en esa zona interior antes que en el juicio de los demás sujetos al alrededor y por consecuencia contará con un bienestar y equilibrio que le concederá un mayor disfrute de las experiencias personales.
- **Zona exterior:** es el darse cuenta de la relación con el mundo exterior, incluye las acciones, las palabras y las conductas, también abarca las principales formas sensoriales con las cuales se toma el contacto con el mundo que son las funciones como ver, oír, hablar, gustar, tocar, oler y moverse; si se presta la debida atención a las funciones de contacto, la persona se vuelve más hábil en la toma de conciencia del momento presente, en la percepción de los sonidos, las formas, las texturas, los colores, entre otros.
- **Zona media:** radica en el pensamiento, las emociones y reacciones, las expectativas y fantasías, incluye todas las formas en las cuales se encuentra con el sentido ya sea a los estímulos externos como internos, es decir, interactúa como mediador entre las zonas interior y exterior. La principal función se basa en estructurar las vivencias con el objetivo de llegar a un entendimiento cognitivo y emocional; otra de las funciones es imaginar, crear, hacer elecciones, predecir y planificar, en esta zona residen las creencias y recuerdos.

1.1.6 Ciclo de Salama

Salama (2012) menciona que el Ciclo de Salama es un octagrama en el cual se puede encontrar y explicar varios elementos como las fases, los bloqueos, los temores, las emociones, las características negativas y positivas, se pueden identificar los bloqueos del aquí y ahora; es una espiral interminable en el que puede abarcar los ciclos con los bloqueos dentro de ella. El ciclo gestáltico se comprende de la siguiente manera:

- **Reposo:** se manifiesta en un punto al que se le determina indiferenciación creativa y figura el equilibrio y punto de partida de una nueva experiencia, se le llama el estado de vacío fértil, en el cual están presentes las potencialidades para que surja una nueva Gestalt; el inicio de la fase está en conexión a la necesidad emergente, sea cual sea el origen. El bloqueo de esta fase se denomina postergación esta evita la fluidez natural de cada momento, impide el proceso de asimilación de la experiencia e imposibilita el reposo; el dejar asuntos pendientes es la particularidad básica de este bloqueo y se traduce como temor al éxito. Por ejemplo, que una persona quiera hablar con el jefe y ve que este está concentrado en hablar con los superiores, el individuo posterga la conversación y espera a encontrar el momento adecuado.
- **Sensación:** define en la zona interna, el sentir físicamente lo que aún no se conoce, la aparición de una necesidad genera una tensión de manera inconsciente pero está presente. La desensibilización es el bloqueo que puede manifestarse dentro de esta fase, aquí se establece una negación en el contacto sensorial entre el organismo y la necesidad emergente. Por ejemplo, una persona que sufre la pérdida de un ser querido, pero es necesario que realice todos los trámites que esto conlleva, en ese momento puede comenzar con la desensibilización y usar la capacidad de resolución ante la situación y luego de que esto se solventa, se permite expresar la emoción.
- **Formación de la figura:** se determina de manera concisa la figura de la necesidad y se genera una toma de conciencia de la sensación; en esta fase el organismo ha distinguido lo que le pertenece y necesita satisfacer. Se localiza en la zona de la fantasía. El bloqueo de proyección se establece dentro de la formación de figura, se basa en atribuir a algo externo del individuo lo que le pertenece a sí mismo. Por ejemplo, si una persona tiene un buen día es posible que les comente a las personas alrededor que se ven bien, incluso hasta los que no conoce.
- **Movilización de la energía:** se reúne la energía necesaria para satisfacer lo que la necesidad demanda, la energía se potencializa al plantar, hacia la acción, diferentes alternativas dentro de la zona intermedia. El bloqueo de introyección se podría experimentar en esta fase, esto sucede cuando las creencias, actitudes e ideas no han sido asimiladas por el organismo y no resuenan con el Yo, debido a esto se empieza un proceso donde el individuo se ensimisma a lo que otros le dicen o hacen, sin embargo, con la aparición de la conciencia tiene la capacidad para

diferenciar los aspectos negativos de los positivos y optar por los que se adapten de forma más eficiente a la sociedad en la que este se desenvuelve. Por ejemplo, cuando la persona dice que debe hacer la tarea lo mejor posible porque le gusta el resultado final, es claro que el “debo” se transforma en un “quiero”.

- **Acción:** aquí se acontece el paso a la parte activa y moviliza al organismo hacia el elemento relacional, la acción sucede cuando se está en contacto con la zona externa. El bloqueo de retroflexión aparece en el momento que la persona se realiza a sí misma lo que quisiera hacerles a los demás, quienes usualmente, son individuos significativos para ella y se relaciona con la energía agresiva. Por ejemplo, cuando en una amistad uno de ellos hace un comentario desagradable y el otro no responde porque esto permite que el enojo desaparezca y se pueda resolver de una manera adecuada.
- **Precontacto:** se determina al objeto relacional a contactar, el organismo ubica la fuente de satisfacción y conduce la energía hacia ella, con lo que establece un contacto parcial. Aquí se localiza el bloqueo de deflexión, la persona evita enfrentar lo que le resulta desagradable y dirige la energía hacia otros objetos que no son significativos. Por ejemplo, si alguien camina por la calle y se topa con una situación incómoda, este decide tomar otro camino para evitar el encuentro.
- **Contacto:** se realiza el contacto pleno con la situación que anteriormente presentaba una necesidad, esto genera satisfacción y se experimenta la unión con el mismo, se establece el contacto continuo de conciencia. El bloqueo que podría producirse dentro de esta fase la confluencia que la persona no distinga el fin entre el sí mismo y el medio, confunde los límites de contacto con las del contexto que lo rodea. Por ejemplo, cuando una persona para ser aceptado evita los problemas.
- **Postcontacto:** en esta fase empieza la desenergetización hacia el reposo a la vez que los procesos de alienación y asimilación de la experiencia, al concluir con esta etapa se obtiene de vuelta el estado de balance temporal, donde el organismo está listo para iniciar una nueva Gestalt. El bloqueo que se establece dentro del postcontacto es la fijación, sucede cuando el individuo no

quiere retirarse del contacto, esto lleva a que se tensen los patrones de conducta. Por ejemplo, cuando una persona realiza una acción que le gusta y luego siente la ansiedad para hacerlo nuevamente.

Por lo tanto, a continuación se presenta la siguiente tabla que sintetiza la información anteriormente mencionada:

Tabla núm. 1
Ciclo de Salama

Bloqueo en el ciclo gestáltico de Salama	Fases en el ciclo gestáltico de Salama
Postergación	Reposo
Desensibilización	Sensación
Proyección	Formación de la figura
Introyección	Movimiento de la energía
Retroflexión	Acción
Deflexión	Precontacto
Confluencia	Contacto
Fijación	Postcontacto

Fuente: elaboración propia con base en Salama (2012), pp. 39- 48.

1.1.7 Formas gestálticas de expresión

Carabelli (2013) menciona que el proceso de la escucha es completado cuando el individuo tiene la oportunidad de expresarse, en la comunicación se emplean diversas pautas lingüísticas que permiten a los seres humanos conocerse a sí mismos y también darse a conocer con los demás de maneras diferentes entre sí, las pautas lingüísticas más utilizadas y desarrolladas dentro del enfoque gestáltico son las siguientes:

- “Yo, aquí y ahora”: para poder realizar el contacto, el punto de partida es diferenciar el organismo y el entorno, sin confluencia. Los individuos se expresan en primera persona para facilitar la toma de responsabilidad de ser lo que es y de esta manera evitar las proyecciones, al asumir esta responsabilidad, se expresa en «yo», se comunica la experiencia desde lo que se

quiere o lo que se piensa, no se utiliza el lenguaje impersonal, de esta forma no se percibe quién habla.

- Animarse a confrontar es “hablar con”, no “acerca de”: se llevan a cabo encuentros reales, no imaginarios, se elige ser auténtico, decir lo que siente, de frente de manera clara y concisa, esto es primordial para generar un contacto sano.
- No generalizar: el utilizar expresiones singulares que retraten la existencia; todos, nadie, cualquiera, siempre, nunca se consideran expresiones inexactas que causa un distanciamiento sobre lo que se experimenta.
- No juzgar: las experiencias no se clasifican por buena o mala, tan solo es lo que es, se observa y se descubre lo que le sucede al individuo frente a ellas, por ende no se enjuician las acciones del otro, se especifica lo que acontece en lugar de calificarlo.
- No interpretar: al realizar esta acción se adjudica un significado, puede llegar a confundirse lo imaginario con la percepción, y se reemplazaría a la realidad por fantasía.
- Privilegiar la conciencia del presente sobre el pensar: el sentir como el pensar son dos funciones indispensables que deben ser integradas, cuando la función de pensar se expande erróneamente, invade la conciencia y suplanta a la realidad con imaginarios y tiende a causar confusión en los registros emocionales y les llama sentimientos. En Gestalt, se prioriza el registro sensible para que el organismo tome conciencia del aquí y ahora; cuando la emoción se registra con el cuerpo, y facilita información mucho más genuina que el pensar, cuando la función del sentir se comprende de manera equivocada, se apropia de la capacidad de acción del organismo, se genera impulsividad y descontrol.
- No invadir el campo psíquico del otro: es vital aprender a no interrumpir el proceso del otro y permitir que tenga su propia experiencia.

- No disculparse: la culpa es la consecuencia de un dialogo interno entre un aspecto acusador y otro acusado, que genera culpabilidad, esto conlleva un resentimiento en forma de un noble arrepentido.
- No minimizar: aceptar las emociones sin restarles importancia, lo que se categoriza dentro de “un poco...” es una manera de desvalorizar lo que el individuo siente.
- No amortiguar: expresarse de manera directa y concisa es más sencillo que evitar lo que realmente se quiere manifestar.
- No interrumpir: permitirle al otro expresarse sin causar una interrupción con alguna intervención, es brindarle el espacio a la persona para que pueda exteriorizar su sentir, es decir, que el individuo aprender a guardar silencio y esperar el momento adecuado.
- No manipular: apoderarse del otro es imponerle que hacer o decir, para ello la persona tiende a causarle sentimientos de culpa o de superioridad a fin de que complazca las necesidades y exigencias del otro.
- Generalizaciones: prevenir comunicarse con generalizaciones que minimicen la presentación de lo que sucede, la singularidad de la expresión propicia la toma de responsabilidad del sentir y de las acciones.
- “No puedo/no quiero”: al escudarse en un no puedo, no se asume la responsabilidad, empieza un juego de rol de victimización, al responsabilizarse se afirma el no quiero y se aceptan las consecuencias que esto conlleve.
- Sí, pero...: cuando el individuo acepta toda propuesta que se le hace, luego tiende a buscar un obstáculo que descalifica esta proposición, finalmente se produce un desaliento.
- Preguntas: convertir las preguntas en aseveraciones es darle la oportunidad de autoafirmación.

1.1.8 Técnicas gestálticas

Carabelli (2013) refiere que en la terapia Gestalt se utilizan variadas técnicas en diferentes espacios del proceso terapéutico, el doctor Claudio Naranjo realizó la mayor clasificación de estas técnicas en la obra “La vieja y novísima Gestalt” y las agrupó en tres conjuntos: técnicas supresivas, técnicas expresivas y técnicas de integración.

En las técnica supresivas el autor explica que el suprimir la acción evitativa de un paciente lo apoyará a tomar contacto con aquello que evita y, por lo tanto, lo contrapone con la situación de descubrimiento con aquello que le ocasiona temor. En esa instancia, la persona requiere ampliar recursos para solventar ese contacto y en ese momento el terapeuta interviene como facilitador de ese aprendizaje, cuanto mayor preparado este para suprimir las variantes del contacto, de la persona consigo misma o con el mundo, será más efectivo el crecimiento del paciente; es importante entender que cuando el paciente evita una emoción o contacto es la manera que tiene el organismo de eludir el sufrimiento.

Las técnicas supresivas son principalmente el restablecimiento del contacto donde surge el acercamiento en la cual se trabaja la silla vacía y se anima al paciente a comunicarse directamente con la persona, en las evitaciones en general se percibe que los sujetos evaden el contacto ya que esto disminuye la intensidad emocional que la misma situación provoca, suprimir esta conducta es pedirle al paciente que cese en la acción que realiza para evitar el contacto, que experimente lo que sucede en él al dejar de realizar la conducta evitadora del contacto, se hace consciente la autointerrupción para que el individuo asimile lo que siente dentro de él o en relación al entorno, al tomar conciencia.

En la técnica de conciencia de la responsabilidad, surge el debeísmo en el cual la evitación es la responsabilidad de la propia elección, estos individuos se apoyan en conductas externas y a esto le llaman valores, estos patrones rigen la vida para ellos ya que estos sean seleccionados por cuenta propia, no existe una expresión de las necesidades o elecciones, cuando una persona debeísta toma conciencia de que no vive por la propia originalidad y espontaneidad, sino que en muchas ocasiones vive por pautas ajenas puede confrontarse a la decisión de continuar en la obediencia de estas o rebelarse y encontrar la plenitud, esto se suele trabajar con la técnica del perro arriba y el perro

abajo, la silla vacía, esto da espacio a que la persona logre distinguir entre las peticiones y mandatos internos de los padres o el entorno en el cual se desenvuelve y ha tomado como propias, esto lo conecta a la energía y la creatividad.

En el desarrollo del autoapoyo se encuentra la manipulación, que es necesaria confrontar en las acciones que el individuo realiza, los juegos de roles en los que actúa y mandatos infantiles, cuando se suprimen las manipulaciones se frustran las conductas de los intentos de control del mundo, y da paso a la conexión de la persona con las capacidades y recursos con los que ya cuenta y los cuales puede desarrollar, el no poder resultaría engañoso y manipulador en algunos momentos y en otros un reflejo real de la carencia de los recursos. Por lo tanto, la misión del terapeuta recae en desestimar los intentos de la manipulación e irresponsabilidad y transmitir confianza en las posibilidades de aprendizaje y crecimiento, la responsabilidad recae en la decisión de las acciones y la manipulación es una conducta que podría pasar desapercibida, por lo cual debe pasar a un estado consciente pero sin emitir juicios, ya que al hacerlo no produce aprendizaje sino resentimiento.

En la medida de que la persona incremente los recursos y los utilice cuando sean necesarios, desarrollará mayor crecimiento personal y no necesitará apoyarse en roles o depender de otro ser para satisfacer las necesidades. La empatía es fundamental pero debe limitarse de la simpatía y la antipatía, ya que los pacientes no deben amoldarse a los terapeutas, sino que animarse a descubrir la forma de contacto que se alineó para el aquí y ahora.

1.2 Ira

1.2.1 Definición

Muntané (2012) menciona que la ira es la molestia, enfado o indignación según los grados, que se presenta con rabia, cólera, enojo o furor de igual manera, según el nivel, se habla de una emoción que suele manifestarse con una descarga fuerte en el sistema nervioso acompañada de agresividad ya sea de manera física o verbal. La ira está catalogada como una emoción negativa puesto que produce malestar en lugar de momentos placenteros, como se experimentaría con la felicidad, que esta se define como una emoción positiva.

En la perspectiva de Fernández- Abascal, *et. al.* (2013) definen que la ira es la emoción que se origina cuando la persona se encuentra en una situación que ocasiona un alto nivel de frustración o que puede ser aversiva desde la percepción propia, esta se le conoce como un proceso cognitivo que tiene como objetivo el cesar los otros procesos mentales y de esta forma enfocar la atención y expresión de las conductas negativas en el evento que genera esta reacción. La ira es considerada como parte de las emociones negativas según el sistema de categorización afectiva, puesto que es un sentimiento destructivo, a pesar de esto no se conoce otra emoción con el poder de determinación y acción que la ira, la cual sirve como una herramienta de defensa para eliminar o tener el control de una emergencia.

1.2.2 Raíces emocionales de la ira

Muntanté (2012) explica que desde el modelo de cerebro trino, aceptado a nivel mundial por los expertos, en el primer nivel del cerebro toma acción en las funciones fisiológicas de manera orgánica y funcional, esta actividad se da de forma inconsciente, se trata del nivel más instintivo, se le conoce como sistema neurovegetativo, este se encarga de la excreción, digestión, de la sed y el hambre, es decir, de todo lo automático regido por el sistema simpático y parasimpático o neurovegetativo; se encuentra en el tallo encefálico.

El segundo nivel se encuentra en el sistema límbico y se le designa inconsciente o inteligencia emocional, aquí residen las experiencias, por lo tanto, cualquier información que llega por medio de la percepción es catalogada e interpretada a base de lo que se encuentra dentro de esta área.

Por lo tanto, el tercer nivel cerebral se ubica en el neocórtex, que este se denomina como el cerebro consciente aquí se encuentran los conocimientos adquiridos y los recuerdos de los mismos, esta área se encarga de la memoria y del aprendizaje, aquí se producen tres funciones: la primera es de la conciencia, la segunda se basa en la reflexión o análisis de los datos, y por último, es el cerebro planificador, es importante recalcar que estas tres funciones se relacionan y entrelazan los saberes y conocimientos adquiridos junto con las experiencias y se obtiene una conclusión individual para la acción, el proceso de datos significa acudir a los sistemas anteriores o ya sea la memoria por medio de los vínculos cerebrales.

El autor refiere que Goleman mencionó que las explosiones emocionales radican en una especie de secuestro neuronal, en donde el sistema límbico instala el estado de urgencia y acapara los recursos del cerebro, esto sucede inmediatamente y provoca una reacción determinada antes que el neocórtex que se encarga de la zona pensante tenga la probabilidad de darse cuenta de lo que acontece y menos de identificar si se trata de una respuesta adecuada, por lo que es común que luego del suceso el sujeto no comprenda a totalidad lo que acaba de ocurrir.

El llanto es un rasgo emocional activado por la amígdala y una estructura próxima denominada *gyrus cingulatus*, cuando la persona experimenta sentimientos de tristeza, frustración o disgusto, las zonas anteriormente mencionadas activan el llanto y esto genera que el individuo se sienta consolado y reconfortado. Sin la amígdala el desahogo sería posible, puesto que también activa la secreción masiva de noradrenalina. Por lo que el llanto y la cólera comparten el origen bioquímico, pese a manifestarse de manera distinta. En el análisis de las reacciones por ira se sitúan las siguientes fases:

- Consciencia de que las otras personas causan malestar en las personas porque estas no actúan de la manera esperada, por lo que el proceder es interpretado como un ataque.
- El malestar psicológico que se produce por la interpretación del sujeto ocasiona la emoción negativa de ira, que causa agobio y que siente es necesario exteriorizar para disminuir la sensación, lo cual da paso al impulso agresivo que no pueden controlar.
- El despertar biológico instintivo por medio de los neurotransmisores segregados que impulsan el ataque en agresión verbal o física, o ambos, como una expresión de la ira que se da junto a la recreación de los neurocircuitos de la misma.
- La agresión como acto de violencia.
- La conciencia del suceso creado con interpretación positiva o negativa; algunas personas son capaces de apaciguar la acción desde la conciencia, mientras que para otros esto no es posible.

1.2.3 Desarrollo psicosocial de la ira

Muntané (2012) explica que todos los seres humanos y animales, están dispuestos para la defensa o ataque, la ira es la emoción que precede a la acción de la misma, se confiere de un mecanismo biológico humano pero la ira puede ser consecuencia de una frustración que no necesariamente da origen a una agresión aunque se interprete como tal.

La frustración puede ocurrir cuando se idealiza a otro ser, y luego la persona percibe la realidad pero no existe una agresión por parte del otro individuo simplemente no ha cumplido con la expectativa que la mente del otro le había impuesto, es donde debe empezar asumir que la culpa no recae en el otro sino es propia por la percepción distorsionada. Lo mismo ocurre cuando se establecen objetivos un poco fantasiosos o irreales, se tiene una falta de realidad y el ser humano experimenta frustración, puede enfrentarse ante la ira.

La cultura puede predisponer a las personas para reprimir la emoción, esta represión provoca estrés por la contención del organismo en un momento donde el cuerpo está en modo defensa, como reacción natural y biológica, que es la respuesta neurovegetativa, es como si el sistema consciente y racional reprimiera a al sistema emocional y al neurovegetativo que juntos pretendían un resultado distinto, a pesar de esto, en algunas ocasiones, puede más el instinto animal que el cultural y la persona libera la cólera como expresión de la ira y esta puede estar presente o no de violencia física o verbal. La sociedad hace que las personas inhiban o interioricen las emociones, educan para que se repriman y no para que los individuos tengan conocimiento y conciencia de las mismas, para que aprenda técnicas y herramientas que le sean de beneficio para una gestión adecuada o inclusive aceptar estas emociones.

La autorepresión o inhibición es el primer nivel humano culturalizado, ya que el instinto animal de las personas haría que estas respondan y ataquen, y el segundo sería volver la agresividad cultural a un nivel movilizador de ideales: por medio de la creatividad, del humor o de la investigación.

Papalia, Feldman y Martorell (2012) mencionan que la conducta de ira y agresividad tienden a estar presentes en el núcleo familiar. Tras el análisis de estudios se concluye que los genes tienen influencia en el 40 a 50% de la variedad de la conducta dentro de una población, y de 60 a 65% de

la variedad en los actos antisociales agresivos. A pesar de ello, los genes por sí mismos no pueden predecir la conducta antisocial y agresividad; nuevos descubrimientos exponen que en la expresión de los genes contribuyen influencias ambientales también como la escuela y las amistades. Los déficits neurobiológicos, en las zonas del cerebro encargadas de regular las reacciones al estrés, pueden ser de utilidad para comprender por qué algunos individuos desarrollan características antisociales, como consecuencia de estos déficits neurológicos, podrían ser los efectos de la interacción de los factores genéticos o un temperamento complicado con ambientes tempranos adversos, lo que pueda provocar que los niños y adolescentes no reciban un llamado de advertencia para frenar la conducta impulsiva.

1.2.4 Causas de la ira

Fernández- Abascal, *et. al.* (2013) refieren que la emoción de la ira se encuentra asociada a diversos estímulos y situaciones que se desencadenan y activan los procesos cognitivos y emocionales a través de esta, en algunos casos la secuencia afectiva se inicia tras un proceso de valoración cognitiva y en otros la ira se origina de forma directa antes que se manifieste el proceso cognitivo, las principales causas de la ira podrían ser las siguientes:

A) Situaciones de frustración: es cuando el individuo manifiesta una reacción emocional al momento en el que no se cumple con las propias expectativas o deseos, esto es, un sentir desagradable para la persona al percibir insatisfacción, a continuación se enlistan ocasiones en las cuales se pueden experimentar:

- La violación de normas y derechos, con frecuencia produce la ira al concebir el comportamiento de otros como injusto.
- La interferencia en el acceso de una meta, cuando este proceso se ve obstaculizado por una situación concreta determina condiciones previas donde el individuo tiene una reacción de ira.
- Extinción de situaciones aprendidas, estas fueron enseñadas con refuerzos continuos y luego de que cesan pueden ocasionar ira.

B) Situaciones aversivas: este estímulo normalmente suele resultar como desagradable y de disgusto para el ser humano que lo experimenta, a continuación se describen algunos de estos eventos.

- Restricción física, el no poseer una parte del cuerpo o tenerla inmovilizada, puede generar sentimientos de frustración.
- Dolor, en algunas circunstancias no es manejado de forma adecuada por lo que puede producir ira al no poder controlar el factor que provoca las dolencias.
- Temperaturas excesivas, el frío o el calor en algunos momentos pueden ocasionar en el individuo sentimientos de desesperación y molestia.
- Mal olor, puede estar provocado por diversos factores en el ambiente en el cual se encuentra la persona y esto le produce una gran incomodidad.
- Ruido, al interferir en las actividades que realiza el individuo o este ser excesivo y desmedido, puede causarle molestia e ira.

Castillo, Vanega y Sosa (2013) describen como la ira se diferencia de otras emociones con características específicas que difieren de otras problemáticas, la ira también se considera un factor universal y que se diferencia a través de las culturas. Causas generales como la frustración y más propias como ofensas, amenazas o daño a la estima propia pueden ser elementos que ocasionen ira entre ellos se encuentran los siguientes:

- Que la persona considere que recibe un trato injusto.
- Ser víctima de un ataque físico o verbal.
- Degradación.
- Percibir que a otros individuos no les importa lastimarlos.
- Verse afectado por la negligencia de terceras personas.
- Que una persona significativa le ignore o le maltrate.

- Identificar que otras personas tienen sentimientos de lástima hacia él.
- Considerarse objeto de deshonestidad, decepción o promesas rotas.
- Percibir algún tipo de ofensa o daño hacia los sentimientos, autoridad o posesiones.
- La obstaculización de una meta cuando el tiempo es considerado valioso.

1.2.5 Consecuencias de la ira

Ellis y Tafrate (2012) explican que la ira es una emoción la cual puede variar en intensidad, desde una leve irritación hasta experimentar una elevada furia, la cual cuando es en un nivel muy alto puede estar acompañada de cambios tanto biológicos como fisiológicos, por lo que si una persona no aprende a manejar esta emoción, a largo plazo podría ocasionarle consecuencias que repercutirán en las relaciones intrapersonales e interpersonales y en el ambiente en el que se desarrolla; algunas de las consecuencias que el individuo podría experimentar son las siguientes:

- Fomenta agresiones, la ira no controlada puede ocasionar con mayor facilidad la agresividad, los actos de fuerza bruta son vistos como algo común en algunas ocasiones sobre todo durante la etapa de la juventud, la violencia no está siempre presente con la ira pero es bastante común que sea un efecto de la misma, esto se puede expresar por medio de golpes, empujones, gritos y peleas hacia personas allegadas al individuo por lo que esto también se encuentra ligado a pérdida de amistades, del puesto de trabajo, lesiones, daños a la propiedad, pleitos, penas en prisión y con sentimientos de vergüenza y culpabilidad.
- Relaciones laborales, éstas pueden verse afectadas puesto que si la persona no maneja de la manera adecuada la ira se puede sentir constantemente frustrado en el área de trabajo y por ende no va estar en la capacidad de realizar un trabajo de calidad y esto podría ocasionarle mayor malestar, mantener una relación sana con los compañeros de trabajo es importante puesto que esto también propicia un ambiente laboral agradable, en cambio si la persona se encuentra en un lugar hostil, donde existan estallidos temperamentales y arrebatos de ira podría afectar en el desempeño de los colaboradores, ya que esto ocasiona que se desvíe la atención y energía.

- Empeorar la situación, los sentimientos de ira pueden ocasionar que las personas no cuenten con la capacidad de reflexionar las situaciones de manera competente, ya que al encontrarse en este estado no pueden resolver los conflictos y adversidades que se le presenten de manera asertiva.
- Relaciones personales, este podría considerarse como la consecuencia más elevada o grave de todas, ya que usualmente el individuo tiende a dirigir la ira hacia las personas con las cuales se relaciona con mayor frecuencia o tiene lazos muy estrechos, estos podrían ser cónyuges, hijos, amigos y compañeros de trabajo, esto puede ocasionar conflictos entre ellos que en algunos casos pudiera ser irremediable ya que genera un gran daño en la relación.
- Trastornos cardíacos, la ira suele estar acompañada del desarrollo de trastornos cardiovasculares, cuando la persona se enfada y tiene una reacción de emergencia se activan ciertos cambios físicos como el aumento de la tensión muscular, el ritmo cardíaco, respiratorio y del metabolismo esto hace que el cuerpo esté listo para la acción, y existe mayor producción de adrenalina y cortisol, el aumento del flujo sanguíneo suele debilitar y dañar las arterias y esto lleva a que la persona este vulnerable a padecer algún trastorno cardíaco.
- Problemas personales, la mayoría de las consecuencias de la ira pueden ser evidentes para las personas que rodean a un individuo que tiene constantes estados de ira pero el menos obvio es este en específico, entre ellos se remarcan los problemas emocionales y personales, como la depresión, sentimientos de culpabilidad, bochorno e inseguridad podrían ocasionar baja tolerancia a la frustración y la ira, esta emoción de manera frecuente e intensa puede ser el motivo de dificultades en la vida de la persona por lo que algunos de estos elementos se pueden dar de manera simultánea dificultándole la calidad de vida y plenitud. Por lo tanto, a continuación se presenta la siguiente gráfica que sintetiza la información anteriormente mencionada:

Gráfica núm. 1
Consecuencias de la ira



Fuente: elaboración propia con base en Ellis y Trafate (2012), pp. 17- 33.

1.2.6 Formas de ira

Hales, Yudofsky y Gabbard (2012) mencionan que las formas de ira son temporales o de estado, puesto que se trata de una alteración momentánea y transitoria en la conducta de los seres humanos que podría no originar mayores consecuencias en la vida diaria ya que es una emoción que se extingue con facilidad, pero cuando esta se vuelve reactiva o de rasgo tiende a incrementarse en el comportamiento del individuo y este puede producirse por variadas particularidades, en las cuales para el sujeto no es fácil controlarla pero no tiene una reacción desproporcionada.

De acuerdo a la situación en la que el ser se encuentre es como reaccionara a partir de la capacidad de resiliencia que este tiene ante las adversidades, y podría ocasionarle enfado o sentimientos de ira al no conseguir lo que desea, conforme sea la exigencia y el esfuerzo que transgreda en la actividad realizada así será el nivel de aceptación a lo que pueda suceder, puesto que al no obtener los resultados esperados la reacción que se dispare instantáneamente sea la ira y el enojo, pero esta puede ser disminuida prontamente.

Chiclana y Contreras (2015) mencionan que la ira es considerada como el principal elemento emocional de la hostilidad y la agresión, esta tiene relevancia en la conducta agresiva de las personas, posicionándose como un factor de aparición y mantenimiento de la misma, la ira incrementa esta conducta por medio de tres mecanismos: el primero es por medio de la justificación del comportamiento agresivo al interrumpir en los procesos cognitivos. El segundo, es mediante la mejora de los recursos cognitivos dirigidos al comportamiento agresivo como la atención, recuperación de la información, procesamiento, entre otras. Y por último, al desplazar la conducta agresiva a través de un nivel elevado de activación psicofisiológica.

La ira forma parte del elemento afectivo- subjetivo de la persona, esta se podría definir como una emoción negativa que varía en intensidad de una posible irritación leve o una molestia moderada hasta la furia, de esta manera se relaciona con prominente activación psicofisiológica.

La manifestación de la conducta agresiva suele suceder de forma directa, con un acto violento hacia la otra persona en concreto como golpes, empujones, peleas, entre otros, y también puede presentarse de forma indirecta, donde el individuo acuda a las humillaciones o insultos, o que la expresión de este comportamiento sea desplazado hacia la agresión de objetos de la persona que se considera el origen del conflicto y de los sentimientos de ira producidos en el otro.

Las teorías existentes acerca del origen del comportamiento agresivo y de la ira hacen mención sobre la importancia en los factores biológicos, psicológicos y ambientales. Algunos autores han determinado que la agresividad y la ira son comportamientos regidos por medio de las variables de personalidad, como un bajo autocontrol e impulsividad, una baja tolerancia a la frustración y cierta inestabilidad.

Se establece que la agresividad y la ira son conductas adquiridas en el desarrollo de la persona, como consecuencia de la influencia del contexto sobre ella, las teorías han dicho que las formas de ira pueden dividirse en las siguientes:

- Teorías activas, colocan el origen de la agresión y de la ira en los impulsos internos de la persona, sostienen que esto es algo innato en la persona como un instinto de supervivencia, estas son

también conocidas como teorías biológicas. Por ejemplo: cuando la persona experimenta alguna agresión ya sea así mismo o alguien cercano.

- Teorías reactivas, establecen que el origen de estos comportamientos está fuera de la persona, es decir, en el entorno que le rodea, determinan que estas conductas son reacciones de emergencia frente a los sucesos ambientales, estas pueden dividirse entre las teorías del impulso y las del aprendizaje social. Por ejemplo: cuando una persona conduce en el tráfico y otro conductor se le atraviesa y esta reacciona de manera agresiva sin motivo alguno.
- Teorías del impulso, determinan el punto de partida en la hipótesis de frustración- agresión. Por ejemplo: cuando una persona es parte de una injusticia y esa situación le hace sentir ira.
- Teorías del aprendizaje social, se apoya en que las conductas agresivas de los sujetos se aprenden por imitación u observación de modelos agresivos. Por ejemplo: un adolescente que repite los patrones agresivos de los padres.

1.2.7 Fisiología de las emociones

Muro (2013) menciona que las emociones activan una reacción en los seres humanos que se manifiesta por medio de componentes fisiológicos o conductuales, en las expresiones faciales de las personas se puede identificar el estado anímico, estas mismas pueden dar a conocer de forma concreta las emociones y el nivel de malestar o satisfacción que el individuo experimenta, es importante recalcar que una persona que tiene una discapacidad visual desde el nacimiento puede realizar los mismos gestos faciales en relación a las emociones que una persona vidente. Así también con estas expresiones faciales puede afectar a otros, lo que estas transmiten pueden repercutir al otro, sean emociones positivas o negativas.

Para la salud mental es crucial el aprender a gestionar las emociones, no con la intención de que la persona las reprima sino que modificarlas con el objetivo de que esto le beneficie en la vida cotidiana, para aprender a manejarlas de forma adecuada es prioritario tomar en cuenta principalmente la conciencia de la emoción que surge, reconocer el origen el cual proviene y reflexionar si vale la pena sentirse así, es importante también considerar la responsabilidad que la

emoción trae consigo misma, una de las maneras más eficaces para que la persona se observe interiormente es mediante la práctica de la meditación puesto que al lograr los pasos anteriormente mencionados se tendrá mayor facilidad para llegar a una conclusión positiva al respecto, por ello se recomienda anotar la emoción que se siente y el motivo que la causó, puesto que de este modo se puede visualizar desde otra perspectiva.

La autora menciona que los factores que se relacionan con la ira infieren que esta emoción es necesaria, pero a un nivel saludable para que no desarrolle manifestaciones de agresividad y conductas hostiles, las personas con altas puntuaciones en ira tienden a experimentar estados de la misma con mayor intensidad y frecuencia que las personas que obtienen un puntaje de rango más bajo.

La mente no piensa por sí sola, sino que existe una energía que hace que tenga las funciones correspondientes, a pesar de ello la mente se identifica con las habilidades cognitivas y el cuerpo. Las expresiones que una persona transmite por medio del rostro son las emociones que en ese preciso momento experimenta, y esto podría afectar a otros individuos. Así mismo de los gestos se extienden otros factores conductuales que a través de reacciones de conducta puede dar una idea de lo que se siente, como acciones y gestos, distanciamiento entre las personas y componentes no lingüísticos de la expresión verbal. Los elementos de emociones fisiológicas e involuntarias son expresados por medio de:

- Respiración agitada.
- Aumento del ritmo cardiaco.
- Dilatación pupilar.
- Temblor.
- Sonrojarse.
- Sudoración.

El desarrollo emocional durante la infancia es un aspecto primordial para que el individuo pueda desenvolverse con mayor fluidez en la sociedad en las etapas futuras de la vida, con reforzamiento en la adolescencia que es cuando atraviesan un proceso de descubrimiento e identidad. Por lo tanto,

se considera que el avance cognitivo de los niños concluye en la adolescencia, de la misma forma en que el sentimiento de las emociones es capaz de discernir las creencias originadas por sí mismas.

1.2.8 Tratamiento de la ira

Bisquerra (2011) explica que la regulación emocional está condicionada por las experiencias previas con las que cuenta el adolescente, en esta fase de cambios se distingue por una crisis de personalidad y de turbulencia emocional, en la adolescencia se enfrentan principalmente al desarrollo de la identidad y a la necesidad de independencia de la familia, con la intención de conservar la pertenencia y conexión al grupo; igualmente aquí se constituye la autoestima y el autoconcepto, estas tienen influencia en cómo la persona piensa, crea, siente, aprende y cómo se valoran personalmente. En esta etapa es prioritario el aprendizaje de la regulación de la ira, ya que al experimentarse de forma recurrente e intensamente por una persona impulsiva puede tener graves consecuencias, a continuación se presentan actividades para propiciar la regulación de la ira en la adolescencia:

- **Psicoeducación de la ira:** con esta técnica se pretende que el individuo identifique y exprese los sentimientos de ira, agresividad y rabia, se recomienda utilizarla a partir de los 12 años de edad, al iniciar se hace una lluvia de ideas de las situaciones que les generan ira y rabia, seguidamente cada adolescente realiza un dibujo de un suceso que le ocasionó los sentimientos anteriormente mencionados, luego cada uno individualmente debe presentar el dibujo y lo explica, se hace una reflexión sobre las conductas que se derivan por el sentimiento identificado, finalmente se eligen algunas situaciones concretas de ira y en grupo se buscan respuestas adecuadas a esta emoción.
- **Respiración profunda:** se adquiere el conocimiento al dominar las reacciones fisiológicas frente a situaciones emocionales intensas, a tener control sobre la tensión muscular, esta técnica es recomendable aplicarla a partir de los 11 años de edad, para realizarla solo es necesario contar con colchonetas, los pasos a seguir es primero inhalar profundamente mientras se cuenta hasta cuatro, se mantiene la respiración mientras igualmente se cuenta hasta cuatro, se exhala mientras se cuenta mentalmente hasta ocho y luego se repite el proceso anterior. El objetivo es hacer las fases de la respiración de manera lenta y un poco más intensa de lo usual, pero sin forzarla.

- Aprender a expresar la ira: la queja constructiva. Los objetivos de esta técnica son evitar la respuesta conductual impulsiva, que los individuos aprendan a canalizar los sentimientos de agresividad a través de la respuesta verbal y por último adquirir herramientas para la comunicación asertiva, se recomienda aplicarla a partir de los 12 años, solamente se necesitan lápices y papel, para empezar se le explica al adolescente la importancia de resolver las circunstancias conflictivas a través de la palabra, seguido de esto se presenta un caso en que la mala interpretación del conflicto ocasiona una pelea, se debe escribir y desarrollar un dialogo entre los protagonistas de la historia con el objetivo de solucionar el problema y llegar a un acuerdo, al finalizar se expone frente al grupo y luego se les explica que es necesario clarificar la queja, esta debe ser justificada, se escoge el momento, lugar e individuo adecuado para expresar la queja, es importante estar calmado y que el lugar sea idóneo.
- Autorregistro de creencias irracionales: el objetivo de esta es identificar las creencias irracionales que se han producido en la adolescencia, luego se reconoce y se revisa el propio pensamiento, y se busca regular la conducta por medio de los pensamientos racionales, es ideal realizarla a partir de los 14 años, los padres y educadores le explican al adolescente la existencia de estas ideas irracionales, se enumeran algunas de ellas y se anotan, luego este pasa a escribir 5 de ellas para ponerlas en común. Finalmente, el adolescente debe identificar entre los pensamientos racionales e irracionales guiándose de una tabla.
- El semáforo: el objetivo es adquirir conocimiento de una herramienta que ayude a regular las emociones negativas, este se puede realizar desde los 6 años de edad, el único material necesario es el dibujo de un semáforo, cuando la persona experimente una situación que le cause irritación, molestia o enfado, debe observar el semáforo y transformarse mentalmente en él, identificarse con las fases que este representa, primero es pensar en la luz de color rojo, aquí el adolescente detiene y no grita o patalea, toma unos minutos para reflexionar, seguido de esto piensa en el color amarillo, aquí debe hacer una respiración profunda hasta que pueda pensar objetivamente y finalmente cuando lo haya conseguido puede pasar al color verde, en el cual puede comunicarle a los demás que problema le ha causado malestar y cómo se siente al respecto y se trata de buscar una solución.

Por lo tanto, se concluye que la terapia Gestalt cuenta con variadas técnicas para centrar al individuo con la problemática que le ocasiona malestar en el momento presente, lo que le permitirá conectar con las conductas y emociones negativas que se desea regular. La ira es una reacción emocional que surge frente a estímulos internos o externos, que puede ser ocasionada por diversas causas y generarle a la persona consecuencias que le afecten en el contexto donde se desenvuelve. Por consiguiente, la terapia Gestalt es una corriente psicoterapéutica adecuada para tratar emociones negativas como la ira.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La terapia Gestalt tiene un enfoque holístico en la concepción del ser humano, integra las diversas dimensiones, afectivas, sensoriales, sociales, intelectuales y espirituales, en una experiencia global donde la vivencia es a nivel corporal. Hace énfasis en la toma de consciencia, el «darse cuenta», la autorrealización, la integración, la responsabilidad, el desarrollo del potencial humano y el concepto de figura y fondo; se basa en la conexión con el presente, el aquí y ahora. Lo que busca esta terapia es brindar el espacio de expresar las emociones ya sean positivas como negativas, dado que esto propicia el crecimiento personal.

La ira es una reacción emocional que afecta al ser humano en relación con el medio ambiente, esta se produce cuando se considera que no se puede alcanzar un objetivo o no se cubre una necesidad; viene acompañada de sentimientos de enfado, agresividad, indignación y frustración. La intensidad de la ira puede ser variable y es la que incita al ser a actuar hasta llegar a posicionarlo en una situación de riesgo de la integridad física y emocional.

La importancia del presente estudio recae en que los adolescentes de secundaria en la actualidad no precisan de información sobre el manejo de la ira y por ende tienden a expresarla de forma inadecuada la cual puede ser una conducta destructiva tanto para ellos como para las relaciones interpersonales. La adolescencia es una etapa en la que se podría experimentar agobio por la intensidad de las emociones lo cual ocasiona dificultad en la gestión de las mismas; la ira puede ser vivenciada de manera interna donde la persona es incapaz de exteriorizar lo que siente y no consigue resolver la situación, esto puede afectar la autoestima y produce tensión; y de forma externa origina una alteración donde el ser puede ser violento física y verbalmente. Por lo tanto, es sustancial realizar un proceso de investigación enfocado en la funcionalidad de la terapia Gestalt.

Los adolescentes de secundaria al experimentar y vivir con ira, es probable que presenten una disminución en la calidad de vida, lo que podría causar que se desarrolle una conducta más agresiva y violenta dado a que suelen manejar la ira de esta manera. Al activar esta emoción puede suceder que sientan frustración porque la realidad no se desarrolla como se desearía y también se asocia con la impaciencia; podría ser un detonante dañino si no se controla y si se canaliza adecuadamente es considerada de utilidad para la supervivencia. Por lo que es importante ampliar el conocimiento

sobre el efecto de dicha terapia en la adolescencia. A razón de lo anterior se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la efectividad reportada en la literatura científica de la terapia Gestalt en la ira de adolescentes que cursan los distintos niveles de secundaria?

2.1 Objetivos

2.1.1 Objetivo general

Identificar la efectividad reportada en la literatura científica de la terapia Gestalt en la ira de adolescentes que cursan los distintos niveles de secundaria.

2.1.2 Objetivos específicos

- Determinar según la literatura científica el nivel de ira que presentan los adolescentes que cursan los distintos niveles de secundaria.
- Clasificar según la literatura científica las causas y consecuencias de la ira en adolescentes.
- Identificar desde la literatura científica si hombres o mujeres presentan más ira.

2.2 Variables

- Terapia Gestalt
- Ira

2.3 Definición de variables

2.3.1 Definición conceptual de las variables o elementos de estudio

Terapia Gestalt

Vásquez (2011) expresa que la actividad terapéutica gestáltica está dirigida especialmente a generar y fomentar el darse cuenta, ya que al ampliar la conciencia a niveles más profundos se podría alcanzar un nivel más elevado de la misma, es decir, que existen diversos grados de *awareness*, se tiene desde el tomar conciencia superficial de las sensaciones internas o de los estímulos externos hasta el darse cuenta profundo de la realidad que, aunque está allí, no se percibe antes, lo

aprehensible por la conciencia, la realidad es aquello que llega por medio de los sentidos, de eso es lo que se dará cuenta, en base a lo que los sentidos informan a través de la experiencia en la frontera del contacto; de aquí la transcendencia de la observación fenomenológica en terapia Gestalt, y del mismo modo, se puede percibir lo que ese acontece en el aquí y ahora.

Ira

Bustos y Prats (2013) mencionan que la ira es un claro ascenso de la energía, pero sin control podría darse un mal empleo de la misma; todos los seres humanos se enfadan y sienten ira, pero por causas o motivos diversos, asimismo, cada ser expresa esa emoción de manera diferente, esto depende de la situación y de la forma en la cual se afronta el enfado: algunas personas gritan y manifiestan una conducta agresiva, otros permanecen en silencio e internalizan el enfado, otras dialogan y tratan de expresar los motivos que ocasionaron esta reacción, otros seres demuestran el enfado por medio de la indiferencia; al gestionarse la ira de una forma correcta se podría considerar de utilidad.

2.4 Alcances y límites

La presente investigación se realizó con documentos de la literatura científica enfocados en adolescentes que cursan los distintos niveles de secundaria. Los documentos, tesis y artículos utilizados fueron tanto nacionales como internacionales, publicados entre el año 2011 hasta el año 2021, con la finalidad de proporcionar y ampliar el conocimiento que se tiene sobre el efecto de la terapia Gestalt en el control de la ira de los sujetos mencionados.

2.5 Aportes

Guatemala se beneficiará al ampliarse la perspectiva sobre el manejo de la ira a través de la terapia gestáltica, puesto que esta emoción es generada por diversos factores en los adolescentes que cursan distintos niveles de secundaria y es importante que cuenten con las herramientas que les permitan afrontar la ira y tener un autocontrol adecuado ya que las consecuencias de una mala gestión de ira es algo que aqueja a la sociedad guatemalteca que se ve reflejada en los altos índices de violencia y agresión, en Quetzaltenango se extenderá el conocimiento que se tiene sobre la efectividad reportada en la literatura científica sobre la terapia Gestalt y la ira sobre los estudiantes que atraviesan la etapa de la adolescencia y a los beneficiarios se les brindarán los recursos

necesarios para la gestión y expresión de la ira; esto promueve una mejora en el desarrollo personal y social.

Se beneficiará a la Universidad Rafael Landívar, puesto que la investigación facilita información útil acerca de la ira y la efectividad de la terapia Gestalt en los adolescentes de secundaria, a la facultad de Humanidades como un medio para obtener mayor referencia y datos sobre la problemática a la cual se podrían enfrentar los adolescentes en la vida cotidiana, se proporcionará material beneficioso que puede ser utilizado para ampliar el conocimiento de los temas, a los profesionales como un abordaje psicoterapéutico funcional y como una técnica de recurso de intervención que puede servir en el ámbito clínico y a los futuros profesionales como una fuente confiable para futuras investigaciones y a las personas en particular para consideración de que los adolescentes pueden presentar un comportamiento violento y agresivo debido a la mala gestión de la ira.

III. MATERIAL Y MÉTODO

3.1 Sujetos o Unidad de análisis

El estudio se realizó con literatura científica, con documentos nacionales e internacionales que contienen investigaciones y estudios con diez años de antigüedad, los cuales están enfocados en adolescentes que cursan los distintos niveles de secundaria, hombres y mujeres que atraviesan la etapa de la adolescencia, con diferentes nacionalidades, religiones y estatus económico.

3.2 Procedimiento

- Selección de los temas: se eligen de acuerdo al interés del investigador.
- Elaboración de los sumarios: se envían dos sumarios para la revisión y uno es aprobado para que sea el tema a investigar.
- Aprobación del tema: se realiza el perfil de investigación del tema seleccionado.
- Investigación de antecedentes: se realizan los antecedentes a base de artículos científicos, tesis nacionales, boletines, por medio de internet o de documentos en físico, con no más de diez años de antigüedad.
- Elaboración del índice: se realiza por medio de las dos variables de estudio.
- Realización del marco teórico: a base de libros, ya sea en páginas virtuales, en físico y pdf, no mayor a diez años de publicación o ediciones más recientes.
- Planteamiento del problema: es elaborado y se enfoca en la problemática observada y que se desea investigar.
- Elaboración del método: se describen los sujetos con los cuales el investigador pretende realizar el estudio, se determina el tipo de investigación, diseño y metodología.
- Elaboración de análisis de resultados: por medio de esquemas que muestran la ruta de la investigación para responder los objetivos y plantear la discusión de los resultados.
- Elaboración de la discusión: por medio de la confrontación de los 3 elementos más importantes de la investigación marco teórico, investigación posterior para el trabajo de campo y criterio personal de la investigadora; para generar conclusiones del estudio.
- Elaboración de las conclusiones: se plantean como resultado de la discusión y la respuesta de los objetivos de investigación.
- Referencias bibliográficas: se elaboran según lo indican las normas APA.

- Elaboración del resumen: por medio de una síntesis general de todo el trabajo de investigación.

3.3 Tipo de investigación, diseño y metodología

Hernández, *et. al.* (2017) definen que los estudios exploratorios resultan útiles para tener un acercamiento con las problemáticas que se desconocen, de las cuales se sabe muy poco o se tienen muchas dudas al respecto, esto sirve para adquirir información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más completa respecto de un contexto particular, se pueden buscar nuevos problemas, precisar conceptos o variables con potencial para estudiar, determinar prioridades para futuras investigaciones como para proponer nuevos postulados y afirmaciones.

Cardona, Higuita y Ríos (2016) explican que la revisión sistemática es un proceso de delimitar sistemáticamente y evaluar diversos estudios e investigaciones que cuentan con un objetivo en común; se compone de un método científico con el fin de sintetizar la literatura por medio de un protocolo específico en el cual se precisan los estudios que se incluirán, este permite a otros investigadores repetir el proceso. Se trata de una búsqueda minuciosa de la literatura en la que se establecerá que estudios se pueden integrar y cuáles no, con base en criterios predeterminados, la evaluación de los sesgos y la calidad de la investigación.

Santiesteban (2014) menciona que los estudios descriptivos miden de manera independiente las variables o conceptos a los que se refieren. Aunque, desde luego, se pueden integrar las mediciones de cada una de las variables a estudiar, para explicar cómo es y cómo se manifiesta el fenómeno de interés, el objetivo de dicho estudio no es demostrar cómo se relacionan las variables medidas, requiere conocimiento en el área que se investigará puesto que esto beneficia en la formulación de preguntas específicas que se pretenden responder. La descripción puede ser más o menos minuciosa, en dado caso esta se basa en la medición de uno o más propiedades de la manifestación descrita.

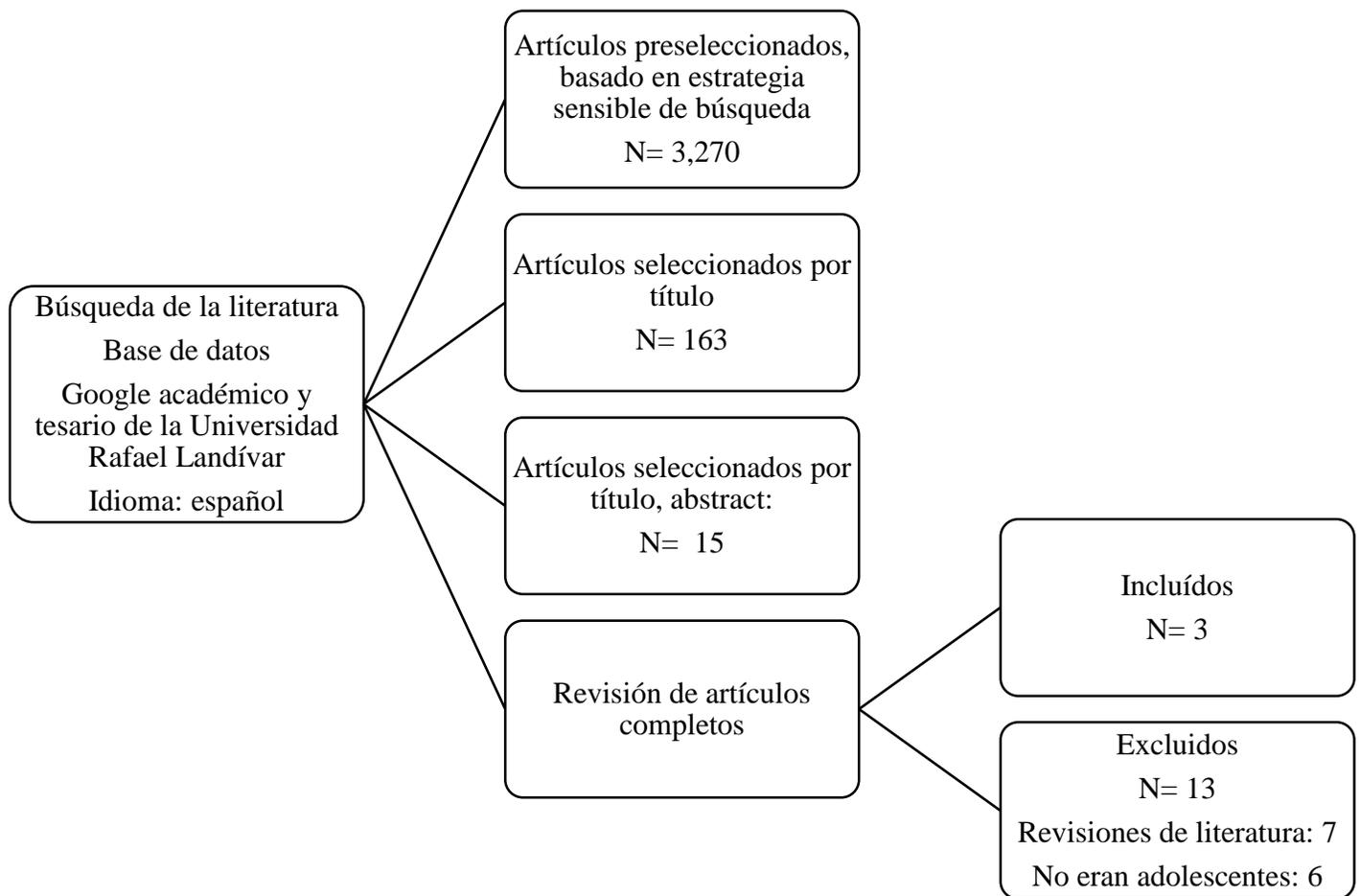
- Temporalidad de ejecución: en el presente estudio todos los documentos utilizados cuentan con una antigüedad no mayor a diez años, de 2011 a 2021.

- Documentos: en la presente investigación se utilizaron artículos científicos, tesis y estudios nacionales e internacionales con el factor común de los sujetos adolescentes que cursan los distintos niveles de secundaria.

IV. ANÁLISIS DE RESULTADOS

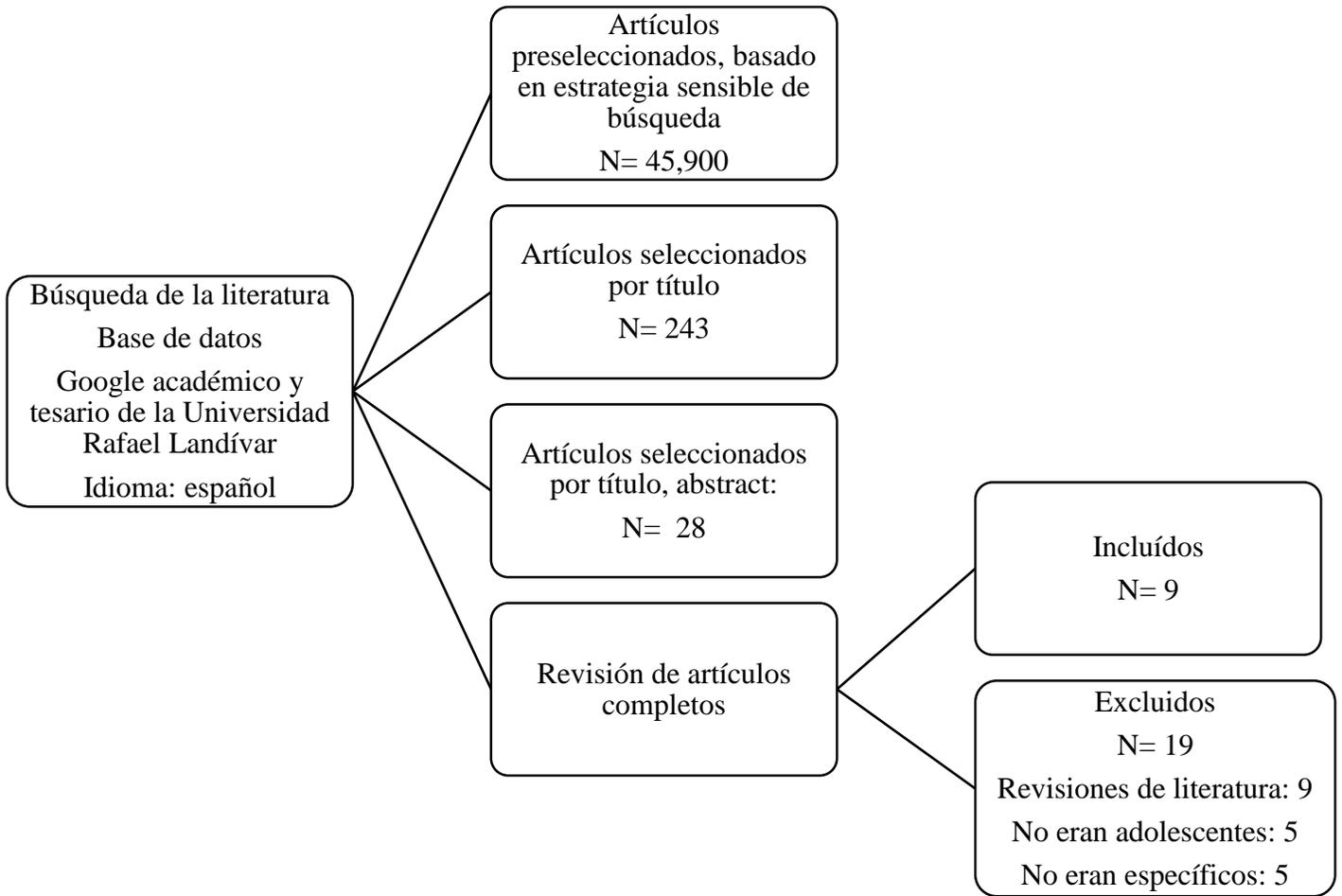
Para llevar a cabo la investigación se utilizaron documentos científicos como tesis y estudios que son de origen nacional e internacional, en español, relacionados con la temática de estudio que es terapia Gestalt e ira, los cuales están ligados con las características de los sujetos de estudio que son adolescentes que cursan los distintos niveles de secundaria, a continuación se muestran los esquemas donde se refleja la información antes mencionada de forma específica.

Figura núm. 1
Ruta de investigación de los documentos de terapia Gestalt



Fuente: elaboración propia (2021)

Figura núm. 2
Ruta de investigación de los documentos de ira.



Fuente: elaboración propia (2021)

V. DISCUSIÓN

Vásquez (2011) define la terapia Gestalt como una corriente de la psicología que se centra en el aquí y el ahora, propicia a que el ser humano realice la conexión con el “darse cuenta” de los estímulos internos tanto como externos, esto trae consigo un nivel elevado de la conciencia, a pesar de ello existen diferentes grados de *awareness*, inicialmente uno considerado superficial en el cual la toma de conciencia de lo externo e interno es aparente hasta encontrarse con el darse cuenta profundo el cual lleva a visualizar situaciones que anteriormente pasaban desapercibidas, información que no se registraba y ahora sí por medio de los sentidos, que es cuando ocurre el aquí y ahora.

Bustos y Prats (2013) definen a la ira como una emoción común entre los seres humanos, la cual es manifestada de diversas maneras entre los mismos, para algunos esta emoción puede ser menos significativa y puede durar unos cuantos instantes, para otros puede ser más prolongada; la forma de reaccionar al sentir enfado igualmente es variante, puede llegar a ser algo desproporcionado y caer en la agresividad física y verbal, otros prefieren internalizar los sentimientos, otros conversar acerca de lo sucedido y buscar soluciones, cuando la ira no se gestiona de una manera adecuada podría ocasionar complicaciones entre las personas involucradas pero al tener un control de la misma puede ser beneficiosa, ya que incita al individuo a reaccionar ante situaciones injustas, entre otras.

Por lo tanto, se menciona que dentro del objetivo general de esta investigación está identificar la efectividad reportada en la literatura científica de la terapia Gestalt en la ira de adolescentes que cursan los distintos niveles de secundaria para lo cual Garrido (2021) explica que la ira es una emoción natural en el ser humano y que por ende le es imposible reprimirla ya que surge como una reacción frente a un estímulo en concreto, pero que a pesar de ello debe aprenderse a gestionar ya que esto le brindara alternativas más adecuadas al individuo para resolver ciertas situaciones que se le presenten en el día a día, también indica que la terapia Gestalt es apropiada para tratar la ira en los adolescentes, las técnicas que pueden ser de mayor apoyo son el uso del oso Perls, trabajo con plastilina, dibujo dirigido, psicodrama, entre otras; por su parte, López (2019) al estar de acuerdo con la autora anterior menciona que los adolescentes al no contar con herramientas adecuadas que propicien la sana liberación de las emociones, podrían involucrarse en situaciones

que den inicio a conductas de acoso escolar hacia otros compañeros, ya que al no contar con una autorregulación emocional por parte de los individuos puede manifestarse en agresividad ya sea física o verbal, la cual forma parte de las características del acoso, la autora hace referencia que las intervenciones de terapia Gestalt brindadas a los adolescentes influye en el cese de estos comportamientos, ya que cuentan con diversas herramientas y recursos funcionales.

A razón de lo anterior, de acuerdo al criterio de la investigadora y al tomar como referencia los resultados obtenidos es posible indicar que al evidenciarse la efectividad de la terapia Gestalt en la mejoría de la gestión emocional de los adolescentes es importante que sea utilizada para que los sujetos cuenten con recursos y herramientas apropiadas para la liberación de las emociones de una forma adecuada que no ocasione algún daño en la integridad de sí mismo y de las personas con las cuales se desenvuelven, ya que al aumentar el autocontrol de la ira les permitirá crecer en el ámbito personal dado que actuarán de una forma consciente sobre el momento presente, tendrán un mayor autoconocimiento sobre el propio ser.

Rodríguez (2021) indica sobre la importancia de la creación de programas para el manejo de emociones durante la etapa de la adolescencia puesto que al no gestionar las mismas adecuadamente podría desencadenar problemas como poca comprensión de las propias emociones, reprimir sentimientos, necesidades y deseos, dificultades en las relaciones interpersonales, esto puede ocasionar una insatisfacción en el individuo, al ser la ira una emoción secundaria y recurrente en esta fase de la vida. A razón de lo anterior, Martin (2011) explica que el objetivo de la terapia gestáltica está basado en que el sujeto logre ajustarse a sí mismo, no a la sociedad o entorno que le rodea, al ofrecerle técnicas y herramientas que le adentren en el descubrimiento de su propia forma de existir, esto genera que el individuo se centre en trabajar en las áreas que no acepta o se encuentren alienadas.

Por lo tanto, de acuerdo a los resultados de la investigación y a criterio de la investigadora se puede mencionar que al ser la ira una emoción manifestada con frecuencia en la sociedad y en muchas ocasiones gestionada de una forma inadecuada es de suma importancia crear programas en los cuales a los adolescentes se les brinde el conocimiento y las herramientas necesarias de cómo poder autorregular las emociones ya que a largo plazo esto les será de utilidad en diversos ámbitos de la

vida personal, los autores anteriores exponen la efectividad de la terapia Gestalt ya que al enfocarse en el aquí y el ahora es de gran apoyo para las personas dado que les provee una mayor consciencia sobre el propio ser y por consecuencia un considerable autocontrol de las emociones.

Cervantes (2019) menciona que dentro del estudio que realizó se les brindó conocimiento a los estudiantes acerca del darse cuenta y ampliación de la consciencia puesto que esto es fundamental para que tomen responsabilidad sobre sí mismos e influye en el crecimiento personal de una manera positiva, los adolescentes contaban con escasos recursos para reconocer las emociones propias y las de los compañeros, también se identificó que una de las emociones que más resaltaba era la ira, se utilizaron diversas técnicas gestálticas para que los sujetos identificaran lo que sentían y lo expresaran de una forma adecuada, puesto que esto afectaba a las relaciones interpersonales de los mismos, de esta forma Salama (2012) determina que la terapia Gestalt busca que el individuo expanda la conciencia para posicionarse en el momento presente, le brinda la capacidad de vivir las experiencias tal cual se presenten dado que esto le dará el sentido de responsabilidad en todos los ámbitos de la vida, no creara una resistencia al cambio y le beneficiara en poder identificar las fortalezas tanto como las debilidades.

De modo que, de acuerdo a la perspectiva general de la investigadora es posible establecer que los estudiantes al contar con recursos que promueven el darse cuenta, ampliar la consciencia y colocarse en contacto con el momento presente eso les brinda apoyo y beneficio para la etapa que atraviesan ya que al carecer de un autocontrol y reconocimiento de las emociones pueden encontrarse en situaciones que les causen malestar y afecte en las diversas áreas de la vida personal, y que al no tratarse en la adolescencia esto repercute en la vida adulta de los individuos.

Por lo tanto es importante mencionar que el objetivo específico de la investigación indica establecer el nivel de ira que manejan los adolescentes que cursan los distintos niveles de secundaria, a razón de ello como indican Lagos, *et. al.* (2015) el nivel de ira que mantienen los sujetos de estudio son considerablemente altos, la ira-estado se encuentra en un porcentaje de 60.1% y la ira-rasgo en 62.9%, estos datos se asocian con preocupación y ansiedad establecen que al desarrollarse programas educativos sobre las emociones, los jóvenes aprenden a canalizar las mismas de una manera más apropiada, por su parte Mejicanos (2016) determina que para que los niveles de ira de

los adolescentes disminuyan es primordial brindarles técnicas de autocontrol, las cuales podrían ser respiración, asertividad y relajación, ya que al contar con diversas herramientas que incrementen el manejo de la emoción se evidencia en áreas como escolar, social y familiar.

A razón de lo anterior, y de acuerdo al criterio de la investigadora es posible explicar que al mantener altos niveles de ira en los adolescentes es fundamental brindarles técnicas funcionales para el día a día, que puedan aplicar en cualquier momento que sea necesario dado que al hacer uso de ellas, los jóvenes disminuirían el nivel de ira que manejan a raíz de diversos factores y a cambio obtendrán un desempeño satisfactorio a nivel personal y social en el control de emociones.

Mariños (2017) menciona que los estudiantes que cursan los distintos niveles de secundaria mantienen un nivel de expresión de ira alto de 65.4%, seguido del nivel moderado con 19.3% y en nivel bajo con 15.3%, en el estado de ira se encuentra que predomina el nivel moderado con 35.8% y en rasgos de ira se mantienen en moderado con 38.2%, lo cual indica que los adolescentes no utilizan el manejo y expresión de emociones adecuadamente, por su parte, Sanz (2012) determina que en el estudio que realizó los adolescentes que expresan la ira de forma explosiva tienden a tener un autoconcepto distorsionado sobre sí mismos, no mantienen una relación adecuada con los padres y no cuentan con estabilidad emocional, y los que reprimen esta emoción tampoco cuentan con autoconcepto general idóneo, no consideran positivas las relaciones con el género opuesto pero regularmente mantienen una buena relación con los padres, y que al incrementarse los niveles de ira en las personas estos síntomas mencionados aumentan.

Por lo tanto, se entiende que de acuerdo al criterio de la investigadora se puede reportar que altos niveles de ira en los adolescentes que cursan distintos niveles de secundaria, por lo que claramente esto afecta y en algunas ocasiones determina la manera en la cual el individuo se desarrolla en el entorno y cómo se desenvuelve en el mismo, ya que al experimentar diversas situaciones que le generen ira, eso repercute en la relación con los padres, amistades y por ende con ellos mismos, al no manejarse de la manera correcta puede ocasionar que los inconvenientes relacionados se intensifiquen.

Para efecto del estudio es importante establecer las causas y consecuencias de la ira en los adolescentes que cursan los distintos niveles de secundaria, por lo que Mendoza (2021) menciona que las consecuencias de la ira se manifiestan a nivel interno y externo, ya que los sujetos experimentan alta presión, pérdida de control de emociones, alteraciones nerviosas, y ocasiona agresiones físicas, verbales o psicológicas que pueden impactar en las relaciones interpersonales de los mismos, por lo que Carrión (2011) coincide con la autora anterior ya que explica que una persona que siente enfado o molestia descontrolada tiende a responder de una manera exagerada, aumenta la frecuencia cardíaca, presión arterial, los niveles hormonales, la adrenalina y noradrenalina se incrementan, por lo que es fundamental conocer los factores que desencadenen esta emoción para proporcionarles estrategias de solución.

Por lo anterior expuesto, es importante mencionar desde la perspectiva de la investigadora que los jóvenes experimentan diversas consecuencias a raíz de no controlar adecuadamente las emociones, esto al aumentar podría ser perjudicial para la salud de los mismos ya que podría desencadenar mayores problemas por lo que es importante que dentro de los programas educativos de la ira se les presenten a las personas las consecuencias que esto podría ocasionarles al manejarse desmedidamente no solamente a corto plazo también a largo plazo, y los beneficios de gestionar correctamente la ira.

Muñoz, *et. al.* (2016) explican que las consecuencias de que los adolescentes no cuenten con los recursos necesarios para comprender y actuar de manera adecuada acorde a las emociones que experimentan se manifiestan mediante conductas violentas y antisociales, también las personas propensas a reaccionar con ira y furia de una manera frecuente tienden a presentar baja autoestima, al no contar con recursos de afrontamiento funcionales se encuentran en estado emocional intenso el cual puede interferir en la vida diaria. A razón de lo anterior, Ellis y Trafate (2013) mencionan que la ira puede variar en intensidad y que cuando es acompañada de un nivel alto interfiere en cambios biológicos y fisiológicos, por lo que si los sujetos no aprenden a manejarla puede ocasionarle consecuencias a largo plazo, las cuales pueden ser: fomentar agresiones, afectar relaciones laborales, relaciones personales, trastornos cardíacos, empeorar la situación dado que no reflexionan competentemente y problemas personales, y le impide gozar de la calidad de vida plena.

De modo que, de acuerdo a la perspectiva general de la investigadora es importante mencionar las causas y consecuencias de lo que puede ocasionar el poco control de ira en la vida de los adolescentes, ya que esto puede repercutir en las relaciones interpersonales e intrapersonales, y representa dificultades que le impedirán contar con una calidad de vida adecuada puesto que estos aspectos mencionados escalan mediante la intensidad de la emoción que las personas manifiesten y en la vida adulta podría aumentar si no manejan los recursos necesarios para afrontar las diferentes situaciones que experimenten.

Para esta investigación es importante identificar que género entre hombres y mujeres presenta mayor nivel de ira, por lo que Velásquez (2021) determina que el género femenino presenta un nivel más alto de ira en comparación al género masculino, aunque no existe un factor único que ocasione esto, ya que se involucra otros aspectos como la personalidad de cada adolescente, factores ambientales o enfermedades en los individuos causa que esta emoción se viva más intensamente, desproporcionada y desagradable. A razón de lo anterior, y de acuerdo a lo que mencionan Chiclana y Contreras (2015) la ira es una conducta adquirida en el desarrollo de los individuos, a consecuencia de la influencia del contexto en el que se encuentre, dividen la ira en las siguientes teorías: activa, posiciona esta emoción en impulsos internos de la persona y en las reactivas con origen en el comportamiento fuera del ser humano en sí, es decir, en el ambiente que le rodea.

Así mismo, y de acuerdo al criterio de la investigadora es posible explicar que no existe un factor único determinante que ocasione un mayor nivel de ira entre hombres y mujeres, dado que recae en otros factores como estilos de crianza, personalidad de cada adolescente, patrones familiares, temperamento y ambiente en el que se encuentre, los cuales varían entre cada sujeto y que pueden influir en la manera en la cual gestionan las emociones ya sea de manera positiva o negativa; es razonable poder apuntar que las mujeres pudieron haber presentado mayor nivel de ira pero no las hace más agresivas sino que depende de la cultura y ambiente en el que se desenvuelvan.

También Medina (2018) refiere que según el estudio que realizó sobre el nivel de ira de acuerdo al género no manifiesta una diferencia significativa, que los adolescentes tienden a expresar la ira en niveles similares, aunque los sujetos del género masculino presentaban valores más volátiles en

comparación al femenino. A razón de lo anterior, Muntané (2012) menciona que la cultura puede predisponer a las personas a que repriman las emociones, esto mismo les genera estrés por la contención del organismo en el cual el cuerpo se encuentra en modo defensa, como reacción biológica y natural, por lo que socialmente se les enseña a que inhiban las emociones y por ende no puedan gestionarlas adecuadamente, no cuentan con consciencia sobre las mismas y tampoco se les brindan herramientas funcionales.

Es importante también tomar en cuenta lo que menciona Muro (2013) de acuerdo a que el desarrollo emocional que se da en la infancia es un factor importante para que el individuo pueda desenvolverse con fluidez en las diferentes etapas de la vida, con un reforzamiento adecuado durante la adolescencia que es cuando se enfrentan a un proceso de descubrimiento de la identidad por lo que es considerado que el avance cognitivo de los infantes culmina en esta fase.

Por lo anterior expuesto, es importante mencionar desde la perspectiva de la investigadora que la cultura influye sobre el autocontrol de la ira, puesto que los sujetos aprenden a reprimir las emociones, a no manejarlas adecuadamente y a exteriorizarlas desproporcionadamente, por lo que esto puede ser un factor determinante en que ambos géneros manifiesten la ira de manera similar ya que se les ha enseñado a expresarla en diferentes sentidos de acuerdo a la forma en la que ellos fueron criados sin presentar alguna diferencia significativa en el estudio.

Por lo tanto, y después de haber realizado la discusión de los resultados y luego de revisar la bibliografía científica en base a los documentos investigados es posible determinar que los objetivos de la investigación fueron alcanzados, puesto que ha sido analizada una extensa cantidad de información, es importante apuntar que los resultados de la presente investigación pueden variar ya que lo realizado en este documento es una revisión sistemática y los datos pueden ser diferenciados.

VI. CONCLUSIONES

- La terapia Gestalt es una corriente psicológica efectiva para la reducción y manejo de control de ira de los adolescentes que cursan los distintos niveles de secundaria, con base a la literatura científica, marco teórico y lo presentado durante la investigación documental, puesto que cuenta con técnicas funcionales para que los sujetos cuenten con mayor consciencia sobre sí mismos y desarrollen un autocontrol adecuado sobre las emociones.
- El nivel de ira de los sujetos estudiados y de acuerdo a la literatura científica, se puede ubicar en un nivel alto, ya que los adolescentes no gestionan de manera apropiada las emociones y por ende no las exteriorizan adecuadamente, esto lo afirman las diferentes fuentes investigadas, además los autores mencionan que esto puede variar a consecuencia de la crianza, factores ambientales y culturales, estilos de vida, temperamento, patrones familiares, entre otros.
- Es importante mencionar que las causas y consecuencias de la ira que los adolescentes pueden manifestar son alta presión, alteraciones nerviosas, pérdida de control de emociones, agresiones físicas, psicológicas o verbales, conductas violentas y antisociales, problemas en las relaciones interpersonales e intrapersonales, también están propensos a presentar baja autoestima, todo esto de acuerdo a los autores investigados.
- De acuerdo a la investigación documental realizada se puede constatar que el género femenino cuenta con un nivel de ira más elevado pero que el género masculino manifiesta más valores inestables en comparación con el femenino, dado que los varones tienen mayor tendencia a expresar la ira puesto que a nivel cultural a ellos se les tiene permitido poder exteriorizar de manera más clara cualquier proceso agresivo, mientras que las mujeres la reprimen y controlan frecuentemente, a pesar de ello, no existe un factor único que desencadena esto, puesto que

intervienen otros aspectos individuales de cada uno, como personalidad, factores ambientales o enfermedades en los adolescentes.

VII. REFERENCIAS

- Aguilar, L. (2020). *Componentes y facetas de ira habituales en los adolescentes de 16 a 19 años con vih del hospicio San José*. (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Sede de Antigua, Antigua Guatemala, Guatemala. Recuperado de: <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/seol/2020/05/42/Aguilar-Lucia.pdf>
- Avalos, J. (2018). *Ira estado- rasgo en adolescentes asociado a los estilos de socialización parental*. (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Campus Central, Guatemala de la Asunción. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/42/Avalos-Jennifer.pdf>
- Bisquerrea R. (2011). *Educación emocional: propuestas para educadores y familias*. España: Desclée de Brouwer. (PDF)
- Bustos, F. y Prats, J. (2013). *Inteligencia emocional*. Ediciones Díaz de Santos. Recuperado de: <https://play.google.com/books/reader?id=BKF513LhMF8C&pg=GBS.PA536>
- Carabelli, E. (2013). *Entrenamiento en Gestalt*. Buenos Aires, Argentina: Del Nuevo Extremo. Recuperado de: <https://docplayer.es/46519702-Entrenamiento-en-gestalt.html>
- Cardona, J., Higueta, L. y Ríos, L. (2016). *Revisiones sistemáticas de la literatura científica: la investigación teórica como principio para el desarrollo de la ciencia básica y aplicada*. Bogotá, Colombia. Ediciones Universidad Cooperativa de Colombia. (PDF)
- Carrión, J. (2011) El manejo de la ira. *Cinteco psicología clínica y psiquiatría*. Recuperado de: <https://www.cinteco.com/el-manejo-de-la-ira/>

Castillo, R., Vanega, S. y Sosa, M. (2013). *Prevención del riesgo físico y emocional*, Capítulo 4. México: Ediciones de la Universidad Autónoma de Yucatán. (PDF)

Cervantes, M. (2019). *Efectos de la psicoterapia grupal humanista en el reconocimiento y expresión emocional constructiva de adolescentes víctimas de ciberacoso*. (tesis de maestría). Universidad autónoma de Ciudad Juárez, Ciudad Juárez, Chihuahua, México. Recuperado de: <http://erecursos.uacj.mx/bitstream/handle/20.500.11961/5374/Tesis%20IX%20MCervantes.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Chiclana, C. y Contreras, M. (2015). *Trabajos de fin de grado de psicología, selección 2011 – 2014*. Biblioteca de Salud Mental. (PDF)

Cifuentes, R. (2021). *Psicoterapia gestalt y agresividad en adolescentes: una revisión sistemática*. (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2021/05/42/Cifuentes-Rocio.pdf>

Cota, H. (2019) *Control emocional e ira*. (tesis de licenciatura) Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango. Recuperado de: <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/jrcd/2019/5/22/Cota-Helen.pdf>

Ellis, A. y Tafrate, R. (2013). *Controle su ira antes de que ella le controle a usted*. (2da. Ed.) España: Paídos. (PDF)

Fernández-Abascal, E., García, B., Jiménez, M., Martín, M. y Domínguez., F. (2013). *Psicología de la emoción*. Madrid, España: Centro de Estudios Ramón Areces, S.A. (PDF)

- Garrido, K. (2021). *Terapia gestalt e ira*. (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2021/05/42/Garrido-Katerin.pdf>
- Hales, R., Yudofsky, S. y Gabbard, G. (2012). *Tratado de psiquiatría clínica*. (6ª ed.) España: Elsevier. (PDF)
- Hernández, R., Méndez, S., Mendoza, C. y Cuevas, A. (2017). *Fundamentos de investigación*. México. McGraw-Hill.
- Higy- Lang, C. y Gellman, C. (2017). *Terapia Gestalt: inteligencia para vivir mejor*. (2da. ed.) Barcelona, España: Amat Editorial. (PDF)
- Joyce, P. y Sills, C. (2013). *Habilidades en counselling y psicoterapia gestálticos*. Editorial Desclée de Brouwer. Recuperado de: <https://elibro.url.elogim.com/es/ereader/rafaellandivar/127714?page=1>
- Lagos, N., García, J., Saura, C., González, C. y Vicent, M. (2015). Capacidad predictiva de la ira sobre la ansiedad escolar en estudiantes chilenos de educación secundaria. *INFAD Revista de Psicología*, N°1-Vol.1, marzo, pp. 389- 396. Recuperado de: https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/56026/1/2015_Lagos_et_al_INFAD.pdf
- Latner, J. (2013). *Fundamentos de la Gestalt*. (2a. ed.). Editorial ebooks Patagonia - Cuatro Vientos. Recuperado de: <https://elibro.url.elogim.com/es/ereader/rafaellandivar/67779?page=1>
- López, J. (2019). *Terapia Gestalt y acoso escolar con estudiantes de primero básico, secciones A y B del Colegio Privado Mixto San Francisco de Asís, de la cabecera departamental de*

Quetzaltenango. (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango. Recuperado de: <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/wevg/2020/05/42/Lopez-Julia.pdf>

Manrique, O. y Pineda, M. (2018) *La depresión y la psicoterapia Gestalt grupal en adolescentes de 13 a 17 años del instituto de educación básica por cooperativa de Villa Hermosa durante el ciclo 2017*. (tesis de licenciatura) Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala. Recuperado de: http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13_3327.pdf.

Mariños, B. (2017). *Estrés académico y expresión de ira en estudiantes del nivel secundario de las instituciones públicas del distrito de Coishco*. (tesis de licenciatura). Universidad César Vallejo, Chimbote, Perú. Recuperado de: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/405/mari%c3%b1os_rb.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Martín, Á. (2011). *Manual práctico de psicoterapia Gestalt*. (7ma. ed.) Editorial Desclée de Brouwer. Recuperado de: <https://elibro.url.elogim.com/es/ereader/rafaellandivar/47794?page=1>

Medina, P. (2018). *Expresión de ira, según género, en estudiantes del quinto de secundaria de una institución educativa*. (tesis de licenciatura). Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú. Recuperado de: <http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1625/Tesis%20Patricia%20Medina%20Rios.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Mejicanos, D. (2016) *Reestructuración cognitiva y control de ira*. (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Campus Quetzaltenango, Quetzaltenango. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Mejicanos-Diana.pdf>.
- Mendoza, A. (2021). *Acoso escolar e ira*. (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2021/05/22/Mendoza-Angelina.pdf>
- Miranda, N. (2018) *Ira y juicio moral*. (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrzd/2018/05/22/Miranda-Nuvia.pdf>
- Muntané, M. (2014). *La maté porque era mía: psicobiología de la ira, de la violencia y la agresividad, y de la sexualidad*. Ediciones Díaz de Santos. Recuperado de: <https://elibro.url.elogim.com/es/ereader/rafaellandivar/62846?page=1>
- Muñoz, A., González, J. y Olmedilla, A. (2016). Perfeccionismo percibido y expresión de ira en deportistas varones adolescentes: influencia sobre la autoestima. *Revista Argentina de Ciencias del comportamiento*. N°3, Vol. 8, diciembre, pp. 30-39. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3334/333449323006.pdf>
- Muro, M. (2013). *Las emociones: El cerebro emocional y racional*. España: Escuela española de desarrollo transpersonal. (PDF)
- Papalia, D., Feldman, R. y Martorell, G. (2012). *Desarrollo humano*. (12va. ed.) México, DF, México: Mcgraw- Hill Interamericana, S.A. (PDF)

Pérez, F. (2018) Las leyes gestálticas: así organizamos lo que vemos. *La mente es maravillosa*.

Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/las-leyes-gestalticas-asi-organizamos-lo-que-vemos/>

Quiñonez, A. (2017). *La ira en niños y adolescentes de familias sustitutas*. (tesis de licenciatura).

Universidad cooperativa de Colombia, Sede Santa Marta. Recuperado de: https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/11042/1/2017_ira_ni%C3%B1os_adolescentes.pdf

Rodríguez, G. (2021). *Programa de psicoterapia gestalt para la inteligencia emocional de los estudiantes adolescentes del colegio Horacio Zevallos – Chiclayo*. (tesis de licenciatura).

Universidad Señor de Sipán, Pimentel, Perú. Recuperado de: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/8301/Rodr%C3%ADguez%20Barranzuela%20Geywin%20Bladimir.pdf?sequence=1>

Salama, H. (2012). *Gestalt 2.0 Actualización en psicoterapia gestalt*. México: Alfaomega Grupo

Editor, S.A. de C.V. Recuperado de: <https://docplayer.es/31345943-Gestalt-2-0-actualizacion-en-psicoterapia-gestalt-dr-hectorsalama-penhos.html>

Santiesteban, E. (2014). *Metodología de la investigación científica*. Editorial Universitaria.

Recuperado de: <https://elibro.url.elogim.com/es/ereader/rafaellandivar/151737?page=67>

Sanz, Y. (2012) Expresión de la ira y autoconcepto en adolescentes tempranos. *Ciencias Holguín*,

vol. XVIII, núm. 3, julio-septiembre, pp. 1-11. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1815/181524338012.pdf>

Sarrió, C. (2015) Fases del proceso de contacto: Perls y Goodman. *Gestalt terapia*. España.

Recuperado de: <https://www.gestalt-terapia.es/fases-del-proceso-de-contacto-gestalt/>

Vásquez, M. (2011). *Tolerando la confusión: principios básicos de terapia gestáltica. Tomo I:*

Teoría y fundamentos clínicos. Argentina: Ediciones Universidad Católica de Salta.

Velásquez, D. (2021). *Técnicas de relajación muscular progresiva e ira*. (tesis de licenciatura).

Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango. Recuperado de:

<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2021/05/22/Velasquez-Dulzze.pdf>