



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.

**ESTUDIOS INCORPORADOS A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25

TESINA PROFESIONAL

LA BIOENERGÉTICA EN EL TRATAMIENTO DEL ESTRÉS

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

CARLOS EDUARDO SOTO LÓPEZ

ASESOR:

PSIC. JOSÉ ANTONIO REYES GUTIÉRREZ

ORIZABA, VER.

2019



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

ÍNDICE

Resumen.....	3
Introducción.....	5
CAPÍTULO I ESTRES	
1.1 Generalidades del Estrés.....	7
1.2 El estrés en mujeres.....	11
1.3 Fases del Estrés, Distres-Eustres.....	17
1.4 Intervención y tratamiento del Estrés.....	20
CAPÍTULO II LA BIOENERGÉTICA	
2.1 Bioenergética.....	23
2.2 Técnicas de la Bioenergética.....	27
2.3 Aplicación de la Bioenergética.....	36
CAPÍTULO III MODELO PSICOLOGICO: GESTALT	
3.1 Modelo Psicológico y Área.....	40
3.2 Fundamentos teóricos del modelo psicológico: Gestalt.....	52
Conclusión.....	57
Referencias.....	61
Glosario.....	63

RESUMEN

En este trabajo se hablara, sobre el estrés, de el por qué es una de las enfermedades que hoy en día está afectando a más personas sin discriminar, edad, sexo, estado económico, ni clase social, el estrés es una enfermedad la cual potencializa enfermedades que, se pueden tener genéticamente, con un mayor porcentaje de predisposición. Por lo regular donde ataca es donde se carece de fortaleza, también se hablara sobre ramas de la Psicología, como la Bioenergética que ayudara a la personas a quitar corazas, las cuales, son normales, pero al tener poca información y no usarlas estas se empiezan a generar de forma, que bloquea cierta parte del cuerpo y por lo general provocan dolor, inhibiendo la función energética de la zona, esto acarrea ciertas dificultades, molestias, tensiones musculares, hasta enfermedades graves.

También se mencionara, de la importancia de la Terapia Gestalt en ella podemos enfocarnos con ejercicios y con su filosofía, en la cual hace responsable al paciente de lo que hace, piensa, y dice, como conjunto de afirmaciones, que pueden generar positivamente cambios. Los pensamientos negativos producen una respuesta de estrés en el cuerpo mientras que los pensamientos positivos provocan una respuesta de relajación, el pensar de manera negativa no solo perturba tu mente, si no que crean una respuesta de estrés o de alarma, en el cuerpo, por lo cual se desencadenan ciertos cambios biológicos debido al estímulo del sistema nervioso simpático.

La Psicología Gestalt, de genera un verdadero cambio, que al principio solo puede ser mental, pero con el seguimiento de la filosofía ya generada, puede rendir frutos los cuales, nos pueden aportar un mayor entendimiento, una mayor capacidad y sobre todo dará la capacidad de tener el regalo más grande, *el de disfrutar cada momento de la vida.*

INTRODUCCIÓN

La importancia de este trabajo es amplia, el estrés es un factor que afecta a la mayoría de la población, porque la vida actual no está enfocada hacia el bienestar emocional, personas de todas edades son afectadas y muchas veces esta condición da una sintomatología que por lo regular, afecta a cierta parte del cuerpo más débil, o asociada a la misma tensión, provocando que, el afectado relacione el síntoma con otra razón, y lo que ocasiones como ejemplo, es que, tome pastillas para el dolor de espalda o cabeza, que si, puede ayudar en ciertos casos, pero no es lo que en verdad ayudara a ese dolor, en otras palabras no es la raíz del problema, y por ende no mejorara más que momentáneamente, este trabajo ayudara a las personas a relacionar su síntoma no con un mal funcionamiento del cuerpo o con afectaciones aisladas si no con la razón del estrés, que lo está provocando y que se puede hacer para reducirlo.

La importancia de analizar mediante la Terapia Bioenergética, y Gestáltica, el estrés, es amplia se puede analizar de una forma más directa por las cualidades de la terapia bioenergética, la cual ayuda a ver al cuerpo y destruir sus corazas las cuales afectan partes del cuerpo, con dolor , molestias o rigidez, es conveniente utilizar esta herramienta, porque lleva en casi en su totalidad, un foco, con especial atención, hacia el cuerpo, al flujo continuo de energía, al bienestar de la persona, siendo una principal guía para generar un cambio más próximo, por otro lado la terapia Gestalt, como complemento, genera cambios más enfocados hacia el concientizar a la persona para, no caer en los mismos errores, en los mismos círculos viciosos , ayuda a la persona a que poco a poco viva más presente en el aquí y el ahora, ayudándolo a que se enfoque más en las situaciones presentes, en las que puede en verdad hacer un cambio, hacia su mejoramiento, alejándolo de la melancolía, del pasado y de la incertidumbre del futuro.

Los beneficios son generosos, la Terapia Bioenergética, es asombrosa, puede realizar mejoras en el cuerpo, prácticamente al instante, quita dolores, rigidez, con los ejercicios puede generar cambios que al principio pueden ser solo físicos pero poco a poco van cambiando interior mente, nivelando el cuerpo es como funciona esta herramienta, la espalda es la base de todo el cuerpo, si podemos lograr vivir sin ninguna molestia, ya se puede hablar de más de la mitad del avance hacia, generar una vida con una reducción de estrés significativa.

Por otro lado la Terapia Gestalt, depende mucho de la persona para dar algún indicio de en qué tiempos se dará resultados, puede ser también de forma instantánea, pero por lo regular, lleva más tiempo sus beneficios, en ciertos casos genera cambios radicales en las personas, poniendo como principal objetivo, la concientización, de sí mismos, de la familia, la salud, que aprovechar cada momento, como un regalo, esperando ser abierto, mucha gente al empezar con esta terapia cambia su forma de vida, sus reacciones hacia cosas cotidianas, y valora mucho el tiempo, y motivando a la persona a tanto aceptarse así mismo, sin dejar de lado, cambiar las cosas que están a su alcance.

En el primer capítulo, se describe la vida diaria de la mayoría de la población, y como afecta esto en la integridad emocional y física, se habla sobre el estrés y sobre la reacción al cuerpo ante él, como su primer función a corto plazo es ayudar, pero en determinadas situaciones puede ser perjudicial, se habla también sobre por qué la mujer tienen por lo general mayor frecuencia a padecerlo y con mayor respuesta orgánica, la forma en la cual se les presenta en la forma laboral y con la familia, una simultanea actividad estresante, en diferentes roles.

En el segundo capítulo se indagara sobre las técnicas que ayudara a generar un cambio o alivio hacia la sintomatología del estrés, así como reducir el mismo, se habla

sobre la técnicas de la terapia bioenergética y como esta puede ayudar, ampliando el panorama corporal, como ayudarlo a que fluya de mejor manera, viendo al cuerpo como herramienta misma para ayudar al bienestar total del ser, se habla sobre autores que son incursioncitas sobre el tema dando otro perspectiva, muy bien relacionado.

En el tercer capítulo, se habla sobre la Terapia Psicológica Gestalt, esta hermosa herramienta es la piedra angular sobre el trabajo, de cómo ayudará de una forma en la cual trata de que tú mismo, con tu pensamiento puedas generar un cambio , en el pensamiento, formas de ser asertivo , formas de conducirse emocionalmente, de cómo dándose cuenta, los pacientes puede por sí mismos generar cambios, que proporcionalmente, reduzcan factores o tendencias enfocadas al estrés; a dejar o soltar situaciones que no ayuden a generar en la persona un crecimiento y fomentar un crecimiento personal.

En este trabajo se pone a disposición, técnicas bioenergéticas y teorías gestálticas, se habla sobre autores, relacionados a la materia y sus puntos de vista, como cada persona ha observado como si hay una relación del estrés directa sobre el cuerpo, que este sí afecta de forma impactante, el cuerpo reacciona y muchas veces puede hasta provocar enfermedades, se habla también de la falta de tiempo de calidad para uno mismo , la pocas o nulas relaciones personales que aportan al crecimiento mediante apoyo emocional , el poco o nulo ejercicio y la mala alimentación se debe romper con la cotidianidad toxica , combatir las rutinas poco favorables, y cambiarlas por rutinas, que te generen una satisfacción física y emocional.

CAPÍTULO I

EL ESTRÉS

1.1. Generalidades Del Estrés.

“En la belleza y el esfuerzo de la recuperación de la salud, también puede llegar a ver la ingrata dualidad del existir, cuando la duda se presenta, puede llegar un desconcierto”, (Ramírez, 2015, p.118). En la actualidad, se puede ver que la vida cotidiana, no está enfocada hacia la salud, el poco tiempo que la gente tiene para sí mismos, es mínimo, poco tiempo para desayunar, poco tiempo para llegar al trabajo y en caso de tener hijos esto se complica, puede parecer imposible y si hablamos que también, el mismo trabajo que es un estresor por sí mismo, no se ve trinchera donde se pueda estar a salvo, y al final del día con pocas ganas de hacer otra cosa, esto genera una mala salud por el poco ejercicio físico y provoca estrés y sedentarismo.

El estrés está cada vez más presente en la vida diaria y tiene múltiples efectos negativos para la salud y la forma de vida. Erradicar el estrés de la rutina se traduce en convertir la sociedad en un sistema sano. El estrés es una respuesta del organismo que pone al individuo en disposición de alerta, situaciones interpretadas como amenazas son cruciales para activarlo, es una estrategia adaptativa que nos induce a responder de forma activa forma una respuesta del organismo que pone al individuo en disposición de afrontar *,huir o luchar en contra de*, las situaciones interpretadas como amenazas.

Hans Selye habla sobre que el estrés, es “el estado que se manifiesta por un síndrome específico, consiste en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de

un sistema biológico, tiene forma, composición, características, pero ninguna causa particular". (Hans, 1936, p., 147)

Salvando algunos aspectos las líneas trazadas por Selye han sido asimiladas por muchos autores. Básicamente se ha asumido que el estrés implica dos conceptos, el de estresor y el de respuesta de estrés. Cuando se dice que alguien tiene estrés como en el ámbito científico como en otros medios, se asume implícita o explícitamente que se trata de un estado del organismo producido por agentes diversos. Es decir, el estrés se entiende primariamente como una respuesta.

En condiciones de equilibrio el organismo vive bajo la actividad normal de sus funciones biopsicosociales, moduladas por el ritmo de sueño y vigilia. Bajo estas condiciones en funcionamiento fisiológico y psicológico está sometido a niveles de activación que se consideran normales. Esta activación fluctúa según las vivencias diarias y ordinariamente está asociada a emociones como, ira, tristeza, alegría, etc.

El estrés se produce cuando hay una alteración en este funcionamiento normal, por la acción de un agente externo o interno. El organismo, en esta circunstancia, reacciona de forma extraordinaria realizando un esfuerzo para contrarrestar el desequilibrio."La respuesta de estrés es extraordinaria, implica esfuerzo y produce una sensación subjetiva de tensión (presión). Esto suele suponer, además, un incremento de la activación o inhibición y por tanto, un cambio en los estados emocionales". (Sandin, 1989, p. 54)

Los avances de las neurociencias han ayudado a entender la relación entre el estrés y la enfermedad, a pesar de que hasta ahora, no existe una definición que satisfaga a todos acerca de lo que es el estrés. Por ejemplo algunas definiciones del

estrés son amplias y otras exigen delimitar las reacciones psicológicas o fisiológicas para establecer los niveles del mismo.

Históricamente uno de los autores más significativos respecto a lo anterior fue Walter Cannon, quien en 1930, condujo los primeros experimentos para dilucidar los efectos del estrés en el cuerpo, sin embargo y por la época, su concepto de estrés era más parecido al de la física y sus experimentos que se basaban en la aplicación de estímulos dolorosos a animales. Sin embargo, esta idea particular, hizo a otros grandes autores de este tema.

Hans Seyle, extiende nuestro entendimiento del estrés a una preparación tanto física como psicológica, que implicaba una reacción corporal para la huida o el ataque; es decir que vinculaba eventos psicológicos a eventos fisiológicos con la finalidad de promover la supervivencia del individuo, de hecho esta evidencia temprana demostraba el organismo presenta una respuesta fisiológica al estrés, experimentando secreciones hormonales propias de situaciones de peligro o amenaza.

Por ejemplo, hay taquicardia, se contrae el vaso liberándose gran cantidad de glóbulos rojos y el flujo sanguíneo se redistribuye hacia músculos, cerebro y corazón, aumenta la capacidad respiratoria, hay midriasis, aumenta el número de linfocitos, etc. En suma, la situación de estrés produce una ración psicosomática que se caracteriza por la presencia de un estado de tensión excesiva, en el que se mezclan un cansancio físico y psíquico, por lo que no es de extrañar que el conceso de la mayoría de las investigaciones a este respecto, concluya que las personas sometidas a cantidades crecientes de estrés resultan cada vez más susceptibles de padecer enfermedades físicas y sufrir trastorno físico y mentales. (Sánchez, 2008, p. 20)

Para afrontar dichas situaciones, el cuerpo debe proveerse de manera rápida de la suficiente energía. Es por ello que las células comienzan a catabolizar energía almacenada en el organismo. Las células, al trabajar tan rápido, producen desechos metabólicos y necesitan nutrientes nuevos de forma continua. La sangre, que contiene esos nutrientes, dirigidos a ella desde la ingesta alimentaria que pasa a la absorción intestinal y posteriormente a sangre con el fin de que estos nutrientes se encuentren biodisponibles, ha de circular más rápido, por lo que el ritmo cardíaco se acelera.

También aumenta la respiración, los pulmones están conectados al corazón cuando pasan del primer al segundo ventrículo. De esta forma el ritmo cardíaco y la respiración se sintonizan para poder llevar el máximo de recursos disponibles a las células, por otra parte, una respuesta de estrés implica un aumento de la frecuencia de las ondas cerebrales. Las ondas cerebrales se producen por la activación de la red neuronal, del sistema nervioso periférico al central y la respuesta a la inversa.

El estrés puede modificar el metabolismo general, el metabolismo gaseoso está sometido a los problemas cotidianos, la falta de aire, problemas de respiración, la hiperventilación, la excitación psíquica. Hasta mareos pueden ser provenientes de este padecimiento, los estados emocionales intensos modifican la regulación automática de la respiración pulmonar. Las emociones afectan la musculatura estriada del aparato respiratorio y normalmente ocasionan un aumento involuntario de la ventilación alveolar, sin embargo, las personas sufren de lesiones que reducen la elasticidad del tejido pulmonar, la excitación emocional disminuye el intercambio gaseoso". (Hopkins, 2004, p.176)

No toda condición implica tener estrés, solo en ciertas acciones o momentos cuando la situación es ambigua, desbordante e incluso amenazante o dañina, es cuando se moviliza el proceso de estrés, en tales situaciones es donde es necesaria

una respuesta rápida y eficaz para lo cual es útil moviliza emociones y sus circuitos de procesamiento, así como prevenir las posibles consecuencias negativas, atenuando los recuerdos conscientes, pero manteniendo su registro para futuras condiciones.

Para ello la respuesta hormonal al estrés, en especial es el cortisol tiene tendencia a inhibir el hipocampo y a excitar la amígdala. Así pues, como consecuencia de esto la amígdala se verá facilitada para responder emocionalmente. El estrés lleva una activación en forma de u donde empieza de una forma tranquila y al ir subiendo la intensidad puede llegar a tomar una acción eficaz.

Es el punto donde el estrés tiene una mayor probabilidad de lograr mejores ejecuciones. Dentro de las señales físicas se incluyen:

- Dolores musculares, problemas respiratorios (falta de aire o sofocos), problemas en la piel (eczemas, urticarias), disfunciones sexuales, alteraciones cardíacas (dolores o presión en el pecho), problemas estomacales, tics nerviosos, etc.
- Los síntomas psicológicos del estrés engloban: irritabilidad, falta de concentración y memoria, cansancio, trastornos del sueño, ansiedad, agitación, etc.

La sobre activación inherente al estrés continuado produce una serie de efectos en el organismo. Entre ellos: Enfermedades cardiovasculares, cefaleas, alteraciones del sistema inmunitario, alteraciones del sueño, subir o bajar de peso, envejecimiento prematuro, daños en el hipocampo, trastornos de aprendizaje y memoria.

1.2 El estrés en mujeres.

La vida de las mujeres y por ende también la de los hombres, ha venido cambiando radicalmente en las últimas décadas, uno de los cambios más notorios ha sido el ingreso masivo de las mujeres al mundo laboral, y sin embargo, solo relativamente hace muy poco se empezó a estudiar la manera en que estos cambios, en diferentes contextos culturales, están afectado la salud tanto de hombres como de mujeres.

Pero ciertamente, y conforme a estudios, la mujer lleva una carga mayor de estrés, por diferentes puntos, el cual lleva a tener un elevado porcentaje de aumento de estrés, en este trabajo se pretende exponer estos asuntos que la investigación tiene sobre este tema, especialmente los que se refieren a la salud de la mujer, y hacer algunas sugerencias para mejorar la comprensión sobre esta problemática.

Si se mira la situación de vida de las mujeres en el mundo, veremos que efectivamente, aunque las mujeres han ganado mucho espacio social y su situación fuera del hogar se ha ido igualando a la de los hombres, dentro de el todavía siguen existiendo muchas desigualdades, las mujeres son las que asumen la mayor parte de la tarea domestica y de atención de los hijos, especialmente cuando estos son pequeños, dada esta situación, muchos asumen que las mujeres están necesariamente más expuestas al estrés que el hombre.

Las mujeres sufren estrés en un fenómeno que surge en el proceso de encuentro entre una persona u organismo con una situación que se percibe como muy relevante en relación con ciertos objetivos, el desbalance se puede presentar por falta de capacidades en el organismo para lograrlo, por falta de una interpretación adecuada

de qué es lo que debe hacerse en la situación, o porque la situación es efectivamente incontrolable. En otras palabras, las mujeres según estudios presentan mayor alteración de índole estresan, por la percepción de *desbalance* o de *no control*, en situaciones laborales. (Viviola, 2004, p.119)

La mujer lleva un papel multifuncional, a pesar de que ya no es el mimos rol, aparente mente, de amas de casa, sigue una responsabilidad mayor, ala del hombre, por la tradición familiar, a pesar de tener trabajo se le atribuye en mayor medida por ser mujer, del cuidar a los niños, de cocinar, de tener la casa limpia, y si en caso de que la mujer aun no es madre, tiene la presión social y biológica, de que no puede llegar a cumplir más de 40 años, sin tener hijos, en la *modernidad*, aun la sociedad, no toma como completa a una mujer sin hijos, generando una errónea etiqueta social, de *dejada, de una imagen, de que no está cumpliendo su función biológica de mujer.*

Por lo tanto, para entender si una situación como el desempeñar múltiples roles es estresante para las mujeres, se debe cuestionar primero en qué condiciones desempeñan las mujeres esos roles, si ellos son exigentes o no, qué es lo que ellas perciben que está en peligro, qué hacen las mujeres para manejar sus múltiples responsabilidades, si lo que hacen es lo adecuado en función del tipo de exigencias o no y por cuánto tiempo se suelen prolongar las transacciones.

La mujer, instintivamente lleva el roll de cuidar ala familia, por lo general son las que se hacen cargo de los hijos, muchas veces combinado con trabajos, un estudio revelo que, respecto al malestar psicológico, las mujeres que reportan una relación positiva con sus hijos reportan niveles bajos de malestar psicológico, esto indica que entre mejor relaciones familiares tengas, mayor bienestar emocional obtendrás, de tal

forma que este es un factor crucial, para la estabilidad laboral, y personal. (Viviola, 2004, p. 120)

La percepción de que una mujer hoy en día trabaja, es bien vista, la mujer como tal, tiene también su percepción de sí misma, siendo una buena madre ayuda a su autoestima, al desarrollar un buen papel, se genera una buena imagen de sí misma, de la misma forma se da a la inversa, si una mujer no está haciendo un buen papel como madre y ella misma se percata de no tener una buena imagen de sí misma, puede que afecte al tener algún problema laboral, y no tener esas bases, que puedan ayudar en momentos de crisis a tener una identidad y valores fundamentados.

Las mujeres resaltan como aspecto positivo que desempeñarse en tantos roles se constituye en una fuente de crecimiento y desarrollo personal. También refuerza la percepción de capacidad, auto-eficacia y auto-valía. Pero por otro lado, también es cierto que les acarrea un esfuerzo personal y físico bastante alto, acompañado principalmente de estados de agotamiento, las mujeres llevan mucha carga, y sin embargo, en pocas veces se les identifica con el valor correspondiente, si a esto se le agrega que las mujeres después de los 35 años de edad empiezan en ciertos casos, a tener una mayor respuesta a problemas físicos relacionados con el estrés como a las inflamaciones crónicas de colon y dolores estomacales, estreñimiento, que afectan a la vida diaria, acarreando malestares crónicos, esto nos indica una respuesta notoriamente más afectada hacia la tolerancia, el control, y capacidad de asimilar el estrés.

Todo parte de las glándulas suprarrenales, que después de los 35 años de edad o antes, dependiendo de la respuesta del cuerpo de la mujer y de las alteraciones por el estrés, sufren variaciones. Son las que ayudan a los procesos de restauración del

cuerpo, estas se ven afectadas, por la edad y/o estrés, produciendo a menor escala la cuota necesaria para regular el sistema. Al ser estas las responsables de regular la liberación de hormonas femeninas, como el estrógeno y la progesterona, además del cortisol, hormona que combate el estrés, que controla la presión arterial y los latidos del corazón, la mujer empieza a sufrir ciertos, síntomas, que potencializan el estrés.

Su producción no es suficiente, para regular el cuerpo, si, éstas deben estar constantemente liberando grandes cantidades de cortisol, eventualmente no lograrán generar la producción necesaria para que el cuerpo funcione con normalidad. El síndrome de *burnout* se genera porque esas glándulas, que trabajan muy duro para regular los ciclos menstruales, no estarán realizando su función de manera adecuada o no será suficiente ya que el paciente generó resistencia a esta regulación. Esto no sólo se limita a mujeres profesionales sino también a las madres. Los síntomas más comunes son depresión y ansiedad, motivos de la gran mayoría de las bajas laborales.

Los síntomas del burnout se asocian con una dependencia hacia la cafeína, dificultades para levantarse de la cama por las mañanas, un descenso en la presión arterial, que puede generar mareos, los antojos de comida salada o dulce para equilibrar los niveles fluctuantes de sodio o glucosa, aumento de peso, transpiración y las lagunas mental, este síntoma se puede confundir con una deficiencia de la glándula tiroidea que puede dar algunos tipos de estos síntomas, la mejor opción es acudir a un medico en este tipos de casos asociados a una terapia psicológica, generando un equipo de respuesta eficiente.

En términos cronológicos, se clasifica la edad adulta como la etapa entre los 40 y los 65 años, pero esta definición es arbitraria. No hay un consenso sobre cuando empieza y cuando termina, ni sobre hechos sociales o biológicos, que determinen sus límites todo depende del ánimo, de las oportunidades, de el apego familiar, carga

genética, salud, generalmente todos estos factores repercuten ya sea de forma negativa o positiva, a muchas personas, si no que todas las personas siempre pasan por situaciones fuertes depende la de que tanto te afecte, de cómo sobrepasarlo , y que tanto tienes la capacidad posterior de renovarte y seguir la vida.

Lo que no se usa se atrofia, las investigaciones dan fe de la sabiduría de esa creencia popular. Aunque algunos cambios fisiológicos son resultado del envejecimiento biológico y la composición genética, factores conductuales y estilos de vida arrastrados desde la juventud pueden afectar la probabilidad, momento y extensión de un cambio físico.

En el mismo sentido, sanos hábitos de salud e higiene en los años intermedios influyen en lo que ocurre en los años siguientes. Cuanto más hace la gente, más puede hacer, las personas que desarrollan gran actividad desde edades tempranas cosechan los frutos de tener más vigor y resistencia después de los 60 tienen que admitir que sus reflejos no ya no son tan rápidos como antes pero si comparamos una persona que nunca se ha dedicado al ejercicio a comer saludable, y no tiene una vida enfocada al estrés, podemos ver una variante enorme, mucha gente no pasa de los 40 años por no tener un buen ejemplo de vida.

La fuerza y la coordinación declinan de manera gradual desde su máximo a los 20 hacia los 45 se advierte alguna pérdida de fuerza muscular. En esta etapa del desarrollo de la vida en el que el individuo normal alcanza la plenitud en su evolución física, biológica y psíquica. En algunas sociedades, el adulto o la etapa de adultez, se alcanza en conjunto con las responsabilidades que se llevan al mando, cuando ya se tiene una familia formada, se tienen mayores responsabilidades, categoría dentro de la sociedad y se vale por sí mismo, el que tenga una mejor calidad de vida por lo general, sin embargo, este no siempre se suele cumplir, ya que pueden existir personas en la

etapa adulta que aun continúen viviendo con sus padres, estudiando una carrera universitaria o no tengan una familia conformada.

El concepto de adultez es percibido, en líneas generales, por lo que se supone representa, es la capacidad para tomar decisiones y hacerse responsable es considerada una de las etapas de mayor generación de beneficio por parte de los humanos. En la vida social al igual que en la etapa de juventud, las relaciones amistosas pasan por un proceso de limpieza, son menos frecuentes los grupos enormes de amigos, y las pandillas, en cambio, los grupos más reducidos e íntimos juegan un rol más significativo la amistad toma otro tipo de significado uno con más valor tanto moral, como de respeto, en esta etapa se empieza una búsqueda por amistades duraderas y sinceras o antiguas amistades fortalecidas , por el pasar de los años, se busca más estabilidad emocional al cambiar el modo de vida, generando nuevos valores y nuevos enfoques adaptativos.

La estabilidad en la adultez está mucho más sólida que en las etapas anteriores, se alcanza un punto de mayor producción y crecimiento personal, si bien no se presenta en la mayoría de las personas, es una generalidad, por lo general la gente, empieza a tener un sentimiento de inconformidad si no se tiene esa estabilidad, movimiento provocado tanto social como personalmente.

Los matrimonios son más frecuentes en este periodo de vida que en los otros, la paternidad igual, aunque en los últimos tiempos, las estadísticas han cambiado su balanza situándola en la etapa de juventud e incluso, en la etapa de adolescencia esto puede generar cambios negativos, al no tener la mencionada estabilidad son más frecuentes los términos de las relaciones, recordemos que todo por naturaleza tiene su

tiempo y forma, si se adelantan los procesos ya establecidos cambia el resultado, en muchos casos poco favorable.

Una de las etapas en la vida donde las personas pueden mostrar sus gustos e inclinaciones sexuales es en la adultez, la independencia juega un papel importante en la elección de los adultos, en esta etapa la sexualidad toma un papel muy importante tanto para la consolidación de la relación, en este punto la sexualidad tiene un valor peculiar al tener la necesidad de reproducción para esto es necesario que todo funcione bien a nivel biológico al contrario esto podría tener repercusiones en relaciones estables en este caso la mujer es la que sufre más presión social.

Si bien a cualquier etapa de la vida de las personas se puede presentar enfermedades, es la adultez avanzada se comienza el proceso degenerativo, la fuerza y vitalidad comienzan a decaer el proceso de envejecimiento empieza a correr y se comienzan a tomar los rasgos de la ancianidad, más notado en mujeres por la disminución de volumen y calidad de la ovulación, necesaria para un embarazo exitoso y seguro, sin embargo, cada uno de estos aspectos, va muy estrechamente relacionado con el estilo de vida de la persona, una buena alimentación, el ejercicio, la salud mental, la estabilidad y las relaciones familiares saludables como amistades provechosas, generarán a nivel cerebral, corporal propiedades regenerativas.

Finalmente, la adultez es, al igual que la juventud, una de las mejores y más provechosas etapas de vida de las personas, es aquí donde se condensan la mayor cantidad de experiencia que les ayuda a forjar y consolidar aspectos como la personalidad y los gustos o tendencia hacia áreas específicas, por ello, aunque exista biológicamente un punto de corte establecido, no todas las personas se sitúan en esa regla, sino que se convierten en casos atípicos dentro de lo normal.

1.3 Fases del estrés: Distres- Eustres

El estilo de vida de la sociedad actual no está enfocada en el bienestar humano, a generar un tiempo para poder, hacer ejercicio, tiempo para comer de forma eficiente, de tener tiempo para la familia ni para uno mismo, las condiciones de trabajo, no fomentan este equilibrio mental, emocional, ni físico, mucha gente en México y toda latinoamericana, trabaja en promedio horas en oficinas, en muchos casos más tiempo, o lugares cerrados, sin tener la movilidad necesaria, provocando sedentarismo, mala condición física, mala postura, estrés mental y físico , esto con el continuar de los años puede provocar a corto o largo plazo un deterioro físico y mental.

Y por momentos el trabajo que se solicita, se tiende a aumentar, la presión, las horas de trabajo y el ritmo, cuando el estrés se prolonga en por mayor tiempo, tiende a aparecer el estrés crónico, el estrés puede ser clasificado como *eustrés* que es estrés positivo o *distres* que es estrés negativo. Según Hans Selye quien aportó en la década de los 50, las fases del estrés son hasta la actualidad una referencia con gran importancia, a la hora de analizar la evolución de este fenómeno psicológico y físico.

Según Hans Selye, (Hans, 1976, p., 20) la respuesta del estrés consta de tres fases distintas;

- a) **Alarma de reacción:** Cuenta con cualquier alteración física, emocional o mental, consecuencia de haber detectado una amenaza o haberse cruzado con un estresor, causa una reacción instantánea orientada a combatir esta situación. Esta respuesta recibe el nombre de reacción de “lucha o huida” y consiste en la

liberación de adrenalina hacia distintas partes del cuerpo: los vasos sanguíneos, el corazón, el estómago, los pulmones, los ojos, los músculos, etc.

Ante un estímulo estresante, esta hormona proporciona un impulso rápido para que la energía aumente y así la persona pueda escapar del peligro, se pueden notar los efectos por que la respiración, el pulso cardiovascular y la frecuencia cardiaca se aceleran para que los músculos respondan rápidamente. Las pupilas se dilatan, la sangre circula a mayor velocidad y esta se aleja del aparato digestivo para evitar vómitos.

Además de estas funciones fisiológicas, la adrenalina también afecta al cerebro, que se pone en modo alerta: la atención se estrecha y la personas se vuelve más sensible ante cualquier estímulo, la adrenalina, además de ser una hormona, también es un neurotransmisor que actúa en el encéfalo, en esta fase, el nivel de cortisol, también se incrementa y como consecuencia, aumenta la cantidad de azúcar en la sangre y se debilita el sistema inmunológico para ahorrar energía y ayuda al metabolismo de grasas, proteínas y carbohidratos. La liberación de estas hormonas puede ser beneficiosa para el organismo en algunos casos, pero a largo plazo las consecuencias pueden ser extremadamente perjudiciales.

b) Resistencia: En esta etapa de Resistencia, el cuerpo trata de adaptarse gracias a un proceso llamado homeostasis, que da lugar a una fase de recuperación y reparación apartar de algún desequilibrio. El cortisol y la adrenalina vuelven a sus niveles normales, pero los recursos se van agotando y las defensas y la energía necesarias para la fase anterior de estrés disminuye, el cuerpo ha realizado un sobreesfuerzo y ahora debe descansar.

El problema surge cuando la situación o estímulo estresante no cesa o reaparece continuamente, porque puede manifestarse la fatiga, el sistema inmune no se recupera y es en este punto que sin descanso se está más propensos a que un virus, o enfermedad ataque, acompañado de problemas del sueño y malestares general. Como consecuencia la persona se vuelve muy irritable y tiene una gran dificultad para concentrarse o ser productivo en su vida cotidiana.

c) Agotamiento: Cuando el estrés dura mucho, el organismo acaba por agotar los recursos y piden gradualmente la capacidad adaptativa de las fases anteriores, el cuerpo se debilita y después de cierto tiempo en esta situación prejudicial, el organismo puede sucumbir a la enfermedad ya sea una infección viral o bacteriana, porque defensas se han agotado, todos los efectos negativos del estrés crónico mencionados con anterioridad se manifiestan en esta etapa.

Si se llega a este punto pueden surgir verdaderos problemas especialmente si se agota la capacidad de Resistencia a la que se ha sometido el organismo, lo que genera una nueva situación de alarma que suma a la anterior y entrando en un encadenamiento que prolonga la situación de estrés más de lo deseable y acaba por debilitar el organismo hasta el punto de afectar directamente el sistema inmune, reduciendo su capacidad para neutralizar los microorganismos, el sistema circulatorio aumenta la frecuencia cardíaca y la tensión arterial hasta el punto de favorecer la posibilidad de sufrir un accidente cardíaco o cerebro vascular y pudiéndose producir crisis de pánico o ansiedad así como otras afecciones como exacerbación de acemas , la aparición de úlceras en la mucosa oral, diarrea, Dolores intestinales, etc.

1.4 Intervención y tratamiento del estrés.

La intervención para las personas que sufren estrés, depende mucho de la persona, y su disponibilidad, en este trabajo hablamos de terapia Bioenergética y de la terapia Gestalt, en las 2 se fomenta primero, que la persona esté dispuesta a colaborar con la terapia, en segundo saber que es prioritario en ellos mismos, si vienen con algún dolor físico, o alguno emocional, si la persona viene con dolores musculares lo primero sería ubicarlo, y correlacionar el lugar afectado con alguna carga, indagando con el paciente el por qué, de ese dolor ya con la referencia, por lo regular los dolores más comunes son los de la espalda.

Es importante estabilizar las emociones para así evitar y no reincidir en estrés y por lo tanto en dolores, en nuestra espalda se refleja la manera de ser, la manera de vivir y la manera de sentir de cada persona, podemos decir que en ella está representada la vida, pero no solo en su aspecto físico si no también en su aspecto emocional.

En la espalda se alojan todo aquello que no queremos ver y que no deseamos enseñar a los demás, confiados en que así no puedan verlo, la espalda carga con aquellos conflictos y tensiones que no sabemos o podemos solucionar, la espalda contiene la columna vertebral, que constituye el principal y más importante elemento del cuerpo, que es nuestro eje vertical que define la relación entre el cielo y la tierra, mencionado en la Terapia Bioenergética, es decir que lo que soy y como lo experimento, lo que es lo mismo que espíritu y materia, pensamiento y sentimiento. El sistema nervioso central se ramifica, así que la columna es la base sobre la que se asienta la identidad de la persona, y donde se trabajara con mayor eficacia, la postura general de cada uno habla sobre cómo nos sentimos, nuestro estado emocional y

anímico, llevar un gran peso encima, provocara una espalda torcida, dolores contracturas y tensiones.

Para empezar, la prioridad, es hacer estiramientos, movimientos lentos para quitar las tensiones, si es que en la entrevista no siguieren un dolor muy intenso, hay muchas formas, dependiendo la zona, que tanta rigidez tenga la persona, esto es progresivo, no se quitara la rigidez, ni dolor de un día para otro, se necesita diariamente o al menos 3 veces por semana hacer movimientos, a continuación se darán, ejemplos particulares para empezar a movilizar el cuerpo. Comenzando separando los pies a la distancia de los hombros, se relaja la zona lumbar y la pelvis, se alinea la columna en relación con el eje vertical y la persona se instala entre el Cielo y la Tierra, se toma unos instantes para sentir la respiración y calmar en la mente y se dispone a comenzar el ejercicio:

A continuación se imagina tres balones unidos por la columna, un primer balón en la pelvis, un segundo balón en el pecho, y un tercer balón en la cabeza y cuello, ahora piensa en cómo se mueven tres balones entre sí, lo vas a hacer con un movimiento redondo, cada uno rodará en contacto con el otro dibujando una ondulación, algo parecido a como se mueve una serpiente o las olas en el agua.

De manera que se empieza a moverse suavemente, buscando esa sensación de ondulación en el interior, para ello puede ayudarte poner una mano sobre el vientre y otra en el pecho, de esa manera probablemente podrás sentir mejor el movimiento de los balones entre sí, date cuenta de que los balones están conectados por la columna vertebral, y que cada vez que te mueves estás masajeando tus órganos y tu columna, deja que ésta se relaje, comienza el movimiento de abajo hacia arriba, desde la pelvis y vuelve a empezar, hazlo con suavidad, sintiendo cómo la energía se despierta desde la

profundidad del cuerpo y comienza a moverse en tu columna y hacia tus brazos y piernas, primero haz las ondulaciones hacia delante y atrás, luego puedes cambiar de dirección a un lado y otro, experimenta y disfruta de ello, deja que tu respiración se adapte al movimiento y fluye con la energía.

Aquí un claro ejemplo de cómo fácilmente se puede empezar a generar un cambio en el sentir, la respiración, el movimiento, ligado a una terapia Gestalt, es para por mucho la mejor opción para disminuir el estrés, tanto en el cuerpo como en el sentir de la persona, la terapia Gestalt, ayudara mediante técnicas, y con la misma terapia al darse cuenta de el porqué, el origen de este dolor, provocado por el estrés.

El primer requisito para vivenciar, lo que potencialmente se puede vivir, es dejar de hacer alguna u otra cosa, una serie de actividades, distintas a las de atender y expresar, nos mantienen tan ocupados que apenas queda algo de atención para el momento en que estamos viviendo. Se puede ver casi con todas las técnicas de la terapia Gestáltica como la cristalización particular de las prescripción, *hazte responsable, vive aquí y ahora*, es una expresión de la creencia del terapeuta, basada en experiencias, de que únicamente cuando somos lo que somos, se puede decir que estamos viviendo, que con el solo hecho de comenzar a ser nosotros mismos, o reconocer lo que ya somos, se va a encontrar, una realización mayor que aquella producida por la satisfacción del cualquier deseo particular.

“Decir que la terapia gestáltica tiene por objetivo el despertar de la conciencia, del sentido de la actualidad y de la responsabilidad es equivalente a decir que su objetivo es la capacidad de vivenciar” (Naranjo, 2011, p., 57). En cierto sentido se está, “vivenciando” algo todo el tiempo, sin embargo estamos en un pobre contacto con nuestras experiencias apenas medio despiertos a la realidad y en ese sentido, se puede decir que no estamos verdadera mente vivenciando, por eso es importante la Gestalt,

para ayudar a la persona a sanar de estrés, la verdadera vivencia es terapéutica o correctiva por sí misma, al momento en que tú te das cuenta, de algún factor agobiante, algún elemento negativo, por naturaleza tu reacción será diferente, nadie que come algún alimento y se da cuenta del daño que le hizo va a seguir consumiéndolo.

Con todas estas herramientas se puede generar un cambio, asombroso, ayudando directamente con la terapia Bioenergética tanto con ejercicios, estiramientos, técnicas de proyección de energía, y la terapia Gestalt, ayudando de manera también directa en la terapia para, que no reincidan esos dolores, alteraciones, malestares, fundados por el estrés.

En mayor o menor grado, las técnicas tienen un potencial para ser llevadas a la vida común, generando un crecimiento del alma, de tal forma que se pueda tener una realidad en donde , lo que se dice, es de igual forma a lo que se hace y por misma causa lo que se piensa, teniendo, a diferentes niveles, congruencia, no se puede pensar que es malo tirar basura en la calle y hablarle a la gente sobre que eso es malo, si se hace ese mal comportamiento, el llevar la filosofía de vida adecuada, congruente, a respetuosa hacia con los demás, y enfocado hacia una vida sustentable, es poder llegar a un punto, donde puedes tener una mayor empatía, a una armonía con nuestro ser, pudiendo, de cierta forma avanzar, y enfocarse a actividades más congruentes, llevar un orden con el ser interior, porque para voltear a ver hacia otras cuestiones, primero es necesario verse en un reflejo, para no caer en incongruencias, y por lo mismo, no tener idea sobre el estado en que cada uno se encuentra.

Podemos encontrar en la Terapia Gestalt, muchas técnicas de meditación, cada una con un foco distinto, dentro del repertorio clásico no hay ninguna que se relacione mas, que a aquella forma llamada Vipassana, el camino real a la iluminación en el budismo temprano, que consiste, esencialmente en la práctica sostenida del percatarse del aquí y ahora mientras se estas sentado con los ojos cerrados y durante esta práctica se pone mucho énfasis en tomar de conciencia de las sensaciones corporales. Aquí podemos cual es la importancia de volver a los propios sentidos.

CAPITULO II

LA BIOENERGETICA

2.1 Generalidades de la bioenergética.

La bioenergética es un método terapéutico que integra el cuerpo, la mente y los procesos energéticos. La bioenergética es un modo de acompañar a las personas a descubrir, tolerar y no temer sentirse vivos. (Gutiérrez, 2014 ,p.,33). Sintiendo el cuerpo, la excitación que lo recorre y reconociéndolo singular y cambiante. Al conectarnos, contener y habitar esta potencia de vivir percibimos mejor lo que deseamos y lo que no. Se puede decir que así le damos forma a lo que sentimos, lo que queremos y hacemos. Este cuerpo nos expresa formando una actitud (controlada o expresiva) ante cada acontecimiento (Qualia, 2018, p., 56)

Desde que el humano nace, está en contacto con algo: útero, familia, red social, época y cultura en la que le ha tocado vivir, etc. Aunque nos inculcaron una cierta enemistad entre sentir, pensar y hacer, la energía vital fluye buscando integrar esas corrientes. (Castro, 2018 pag.46). En la ruta interactiva del vivir, atravesamos diversas circunstancias traumáticas: descuido, violencia, exceso de estímulos, ritmos vertiginosos, ausencias, pobreza, enfermedad, etc. ¿Cómo sobreviven las personas hoy entonces? Formando corazas defensivas que van bloqueando la vitalidad, o bien, careciendo de límites adecuados para contener los impulsos. (Gutiérrez, 2014, p., 53).

El estrés en el que las personas viven actualmente alienta estados de ansiedad, pánico, desconexión de los ritmos vitales, aislamiento, desamor, renuncia (Lowen 2018 pág. 103). También en la ruta interactiva del vivir ocurren encuentros dulces, azarosos,

erotizantes, solidarios, sorprendentes, transformadores, creativos, artísticos desafortunados, alegres (Zahm, 2006, p. ,123)

Al integrar el cuerpo, la mente, las emociones, los afectos y la sexualidad, la bioenergética como terapia posibilita reconocer ineficaces y reiterativos modos de lidiar con diversos conflictos. Revisando cómo respiramos para no sentir miedo, rabia, tristeza; cómo apretamos la garganta para guardar palabras no dichas; cómo descargamos de energía los brazos cuando nos desilusionó un amor; cómo nos desconectamos de nuestra excitación, ritmo, intimidad; cómo dejamos inacabada una acción frente a algo que nos violentó. Revisando cómo formamos muscular, respiratoria y emotivamente esos comportamientos, yendo a favor o lidiando con nuestra excitación, es posible un progresivo y adecuado encuentro con la vitalidad, recorriendo sensible, lenta y conscientemente la forma de responder en ciertas circunstancias, ensayando encuentros.

En bioenergética es posible participar de procesos terapéuticos en sesiones individuales o grupales. Se abre el espacio a la naturaleza de la que somos parte, a la experiencia que, sin el cuerpo, se escapa y es posible descubrir cómo acecha el pasado cuando no somos conscientes del cuerpo que formamos para resistir. Para eso es preciso deshacer patrones o explorar nuevos límites acordes a la potencia que cada uno dispone (Lowen, 2018, p., 76)

La Terapia Bioenergética ayudará a las personas que experimenten cuadros de Ansiedad, Estrés, Miedos, Pánico o Fobias infundadas, Depresión, Baja Autoestima, Timidez o Inseguridad (Rodríguez, 2012, p., 203). Ayudará a aquellas personas que experimenten tensiones musculares, bloqueos o contracturas crónicas y que intuyan están relacionadas con su dificultad para gestionar las emociones como la ira, la tristeza o el miedo (Lowen, 2018, p.104). También a aquellas personas que

experimenten dolencias que puedan estar relacionadas con somatizaciones como el bruxismo, cefaleas, dolores cervicales y lumbares, dolores y sobrecargas en hombros y cuello, la Terapia Bioenergética y sus técnicas corporales deshacen las tensiones crónicas y los bloqueos energéticos de nuestro cuerpo para acceder a los conflictos latentes no expresados ni resueltos de la persona.

La Terapia Bioenergética hace que el cuerpo hable y se exprese, libere las emociones contenidas durante largo tiempo de rabia, tristeza, miedo o dolor asociados a situaciones del pasado, generalmente de la infancia, donde se generaron y quedaron reprimida(Lowen, 1998 p.98). Cuando esto sucede en terapia, con el acompañamiento del terapeuta, la persona revive recuerdos con la conciencia de adulto, pone luz a parte de su vida oculta en el inconsciente y se da cuenta de cómo eso le limita en el presente, es capaz de darle un lugar a lo que fue, superarlo y resolverlo; ya no destina más energía a reprimir ni contener y sí a vivir más libre y en el presente.

A las personas que se hallen en un proceso de duelo por pérdida de un familiar o por separación de pareja, pérdida de un trabajo o fracaso en un proyecto vital y se sientan desorientadas, confusas y desmotivadas. En estos casos, la Terapia Bioenergética les aportará energía y fuerza para sostener sus emociones y tomar las riendas de su vida .A aquellas personas que, sin tener una demanda específica, sientan una inquietud por ampliar su conciencia corporal, conocerse mejor e iniciar un proceso de crecimiento personal profundo y transformador.

Alexander Lowen estudió problemas de infarto y las relacionó con la dificultad de expresar el Amor. La Terapia Bioenergética abre y cuida el corazón y nos protege de la enfermedad cardiaca, en la ruta interactiva del vivir, atravesamos diversas circunstancias traumáticas: descuido, violencia, exceso de estímulos, ritmos vertiginosos, ausencias, pobreza, enfermedad, etc. La mayoría de las enfermedades

que surgen sin razón aparente por lo general están relacionadas con problemas no confrontados, la Terapia bioenergética, es precisamente dentro de la rama de la psicología, la cual puede ayudarte de una forma más directa, primordialmente acudiendo a la parte afectada.

El Estrés agudo ocasiona, lesiones graves o abuso sexual, o quizá la muerte traumática o lesión en alguien más, podría a ver ocurrido al escuchar que otra persona experimento un acto de violencia o lesión, o por la exposición repetida en el caso de un trabajador de atención a urgencias.

Como consecuencia hasta un mes experimente muchos síntomas, como memorias invasivas o pesadillas, experiencias dispositivas evocaciones o sensación de irrealidad; incapaces para experimentar alegría o amor; amnesia de porciones del evento; esfuerzo por evitar los elementos que recuerde al evento, reusarse a ver películas o programas de televisión, o leer recuentos relacionados. (Morrison, 2015, p.226)

2.2 Técnicas usadas por la Bioenergética.

El cuerpo es el elemento básico sobre el que realizamos el conocimiento del mundo. Esta toma de conciencia gradual es la que denominamos imagen corporal y es única y apropiada a cada persona. Organizar y reconocer la imagen corporal de uno mismo es algo imprescindible para el desarrollo de la inteligencia y de todas las capacidades humanas de orden motriz, afectivo, social, energético, de salud en física y emocional.

A partir de las detenciones y represiones emocionales, tendemos a formar patrones respiratorios perturbados, a causa de tensiones musculares crónicas, dolores de garganta, nudos, tensiones en la espalda baja, dolores de cabeza, dolores estomacales, presión alta, poco apetito o mucho, enojo, frustración, ira, etc. Para recobrar los patrones respiratorios naturales, debemos comprenderlos y saber de qué manera los trastornamos. La energía es, a su vez, determinante para la salud física, según la Terapia Bioenergética, la energía determina la salud física, y la sensación de bienestar y alegría. Cuando la energía fluye libremente, nuestro poder creativo se manifiesta, nos relacionamos mejor con los demás, y nuestra vida obtiene un propósito que se muestra fácilmente.

Las etapas de estructuración según la Terapia Bioenergética, el esquema corporal sigue tres etapas de estructuración, la primera hasta los tres años, es la del descubrimiento del propio cuerpo, y con él la adquisición de lo que podríamos llamar el primer esqueleto, el yo. El niño va delimitando su cuerpo con relación a las personas y objetos, cuando llega a dominar la marcha, el niño experimenta un campo locomotor más amplio, que le permite la expansión afectiva, la exploración y percepción que están ahora a su alcance las vive de manera efectiva, este es el primer esbozo de esquema corporal es de carácter fragmentario y analítico.

Entre los 3 y los 7 años tiene lugar la etapa siguiente en la formación del esquema corporal, a lo largo de estos años el niño recorre un importante proceso de afirmamiento de la percepción, de ahí la conveniencia de la educación sensorial que amplíe y desarrolle su campo perceptivo. Paralelamente, será necesario ayudar al niño a superar poco a poco el subjetivismo característico de la etapa anterior.

Por último entre los 8 y los 12 años el niño estructura su esquema corporal alcanzando la representación mental de su cuerpo en movimiento, paso decisivo que

supone esta tercera etapa consiste en toma de conciencia del cuerpo humano en su aspecto dinámico, el niño adquiere una imagen global de postura y percibe mejor los detalles de situación segmentaria, de las partes del cuerpo, las experiencias y avances realizaos en la etapa precedente proporcionan la capacidad de distinguir el cuerpo con relación al entorno, más aun, se alcanza ahora la posibilidad de considerar voluntariamente el propio cuerpo como un objeto, de manera que el niño puede realizar operaciones tanto con los objetos exteriores como con el cuerpo, la Psicología Bioenergética, empieza con todo este tipo de observaciones, pudiendo mejorar muchas conexiones que en todas estas etapas son más fácil para poder moldearlas y poder explotarlas de la mejor manera.

Todo esto influye en el comportamiento presente de las personas, de la misma forma las personas aprenden o no a llevar el cuerpo erguido, también aprenden a formar de mantener la boca de cierta forma , los gestos , ademanes ritmos, todo esto es el principio de las características propias de las personas.

En bioenergética es posible participar de procesos terapéuticos en sesiones individuales o grupales. Se abre el espacio a la naturaleza de la que somos parte, a la experiencia que, sin el cuerpo, se escapa y es posible descubrir cómo acecha el pasado cuando no somos conscientes del cuerpo que formamos para resistir. Para eso es preciso deshacer patrones o explorar nuevos límites acordes a la potencia que cada uno dispone.

La Terapia Bioenergética ayudará a las personas que experimenten cuadros de Ansiedad, Estrés, Miedos, Pánico o Fobias infundadas, Depresión, Baja Autoestima, Timidez o Inseguridad. Ayudará a aquellas personas que experimenten tensiones musculares, bloqueos o contracturas crónicas y que intuyan están relacionadas con su

dificultad para gestionar las emociones como la ira, la tristeza o el miedo (Lowen, 2018 pag30)

También a aquellas personas que experimenten dolencias que puedan estar relacionadas con somatizaciones como el bruxismo, cefaleas, dolores cervicales y lumbares, dolores y sobrecargas en hombros y cuello .La Terapia Bioenergética y sus técnicas corporales deshacen las tensiones crónicas y los bloqueos energéticos de nuestro cuerpo para acceder a los conflictos latentes no expresados ni resueltos de la persona.

La Terapia Bioenergética hace que el cuerpo hable y se exprese, libere las emociones contenidas durante largo tiempo de rabia, tristeza, miedo o dolor asociados a situaciones del pasado, generalmente de la infancia, donde se generaron y quedaron reprimidas. Cuando esto sucede en terapia, con el acompañamiento del terapeuta, la persona revive recuerdos con la conciencia de adulto, pone luz a parte de su vida oculta en el inconsciente y se da cuenta de cómo eso le limita en el presente, es capaz de darle un lugar a lo que fue, superarlo y resolverlo; ya no destina más energía a reprimir ni contener y sí a vivir más libre y en el presente en la bioenergética utiliza una serie de técnicas para diagnosticar, movilizar la energía y vencer los bloqueos y las tensiones acumuladas. Veamos las más importantes:

❖ **Respiración:** Esta función vital guarda una gran relación con el psiquismo, la efectividad y otros elementos vitales del cuerpo. Cuando a nivel pulmonar y a nivel cutáneo se realiza en la forma adecuada al intercambio gaseoso, el organismo recibe un aporte fundamental para el funcionamiento de órganos vitales como el sistema nervioso o el digestivo. También contribuye a hacer más completa la relajación, los movimiento de la respiración pulmonar, llamados de inspiración y expiración respetivamente, son contracciones del diafragma y los músculos

costales. En la medida en el que la gente toma conciencia de ambos movimientos aprende a controlarlos y a corregir las insuficiencias de la respiración que observamos en la mayoría de las personas.

Las diferencias provienen, en primer lugar, del descuido del movimiento espiratorio, cuya función de vaciado de los pulmones tendemos a considerar como algo secundario. Por otra parte, no basta que la respiración tenga lugar solo a nivel torácico, sin participación del abdomen o viceversa. Tanto en la profunda y consiente como en la norma.

La respiración es la clave de la energía, por lo que el primer paso para la ayuda terapéutica es aumentar la capacidad respiratoria. La mayoría de las personas tiene patrones respiratorios perturbados por las tensiones musculares crónicas causadas por los conflictos emocionales, de ahí la importancia de observarlos como parte del diagnóstico para localizar los bloqueos (Lowen 2018pag 73). Para el tratamiento, se emplean ejercicios respiratorios para estimular la profundidad de la respiración.

❖ **Ejercicios Bioenergéticas:** Están diseñados para observar primero y posteriormente eliminar las tensiones del cuerpo, desbloquear emociones, aumentar la energía y fomentar un buen funcionamiento global. No son ejercicios gimnásticos ni de fortalecimiento físico, sino que sirven al diagnóstico y se emplean durante las sesiones de tratamiento para resolver los problemas que produjeron las tensiones.

De acuerdo con la teoría de Reich, la energía orgánica fluye naturalmente hacia arriba y abajo del cuerpo, paralela a la espina naturalmente paralela a la espina dorsal (Reich 1949 p. 374), dice que no es accidental el hecho de que en la a cultura occidental hayamos aprendido a decir si moviendo la cabeza hacia abajo, en la dirección que el flujo de energía del cuerpo, y a decir no moviendo la cabeza de un lado a otro, en dirección transversal a la coraza.

La coraza sirve para mantener el flujo libre de energía y la libre expresión de la emoción en el individuo. Lo que empieza como una defensa contra los sentimientos muy fuertes de la tensión y la ansiedad se convierte en una camisa de fuerza física y emocional. Para destruir la coraza se utilizan tres herramientas principales: directamente a los músculos crónicamente tensos (por medio de presiones, pellizcos, apretando, con masajes), para aflojarlos y mantener la cooperación del paciente tratando abiertamente cualquier resistencia o restricción emocional que surja (Baker 1867 p. 299).

❖ **Los ojos:** La coraza de los ojos se manifiesta por medio de una inmovilidad de la frente y una expresión “vacía” de ellos que aparece una máscara rígida. La coraza se destruye hacienda que el paciente abra bien los ojos como cuando esta aterrado , para movilizar los parpados y la frente, obligándolo a tener una presión emocional y estimulando el movimiento libre de ojos, dando vueltas y mirando de un lado a otro, hacienda gestos poco normales para la persona.

❖ **La boca:** Incluye músculos de la barbilla la garganta y la parte posterior de la cabeza, la mandíbula puede estar muy tiesa o demasiado floja, de igual forma se deben hacer ejercicios de todas posturas diferentes como exagerando al abrir a boca, haciendo muecas moviendo los labios, abriendo lo más grande que se pueda y cerrándola boca exagerando, movimientos que por lo regular no genera la persona así romper esa coraza.

❖ **El Cuello:** Incluye músculos profundos del cuello y la lengua, la coraza funciona, para reprimir la ira y el llanto, una presión profunda del cuello no es posible, por ellos los gritos y los alaridos son medios muy importantes para aflojar este segmento, ejercicios como los de vocalización son muy efectivos para dar paso a que los músculos no se anuden si no fluyan.

- ❖ **El pecho:** Incluye músculos pectorales, hombros, toda la caja torácica, manos y brazos, este segmento sirve para inhibir la risa, la ira, la tristeza, y el ansia. La inhibición para respirar, que es un medio importante para suprimir cualquier emoción, casi siempre tiene lugar en el pecho, se puede relajar por medio de la respiración, especialmente si se expira totalmente, los brazos y manos se emplean para golpear, romper, oprimir, aporrear, ayuda a manos con ansiedad.

- ❖ **El diafragma:** Este segmento incluye el estómago, el plexo solar, diferentes órganos internos, y los músculos de las vértebras cervicales inferiores, se curva la espalda hacia adelante, de tal forma que queda un espacio considerable entre la espalda y la cama. Es más difícil poder respirar que inspirar, la coraza inhibe principalmente la ira externa, para la gente con bloqueo en este segmento casi es imposible poder vomitar, para ayudar aparte de la respiración, puede generar un cambio ejercicios específicos de espalda alta, para mejorar postura alguna faja para el mismo propósito y confrontar ese sentimiento de ira.

- ❖ **El abdomen:** Incluye los músculos abdominales mayores, músculos de la espalda, tensión en lumbares, tiene relación con el temor al ataque, la coraza en los costados produce cosquilleo y tiene relación con la inhibición del rencor, para ayudar a la disolución es relativamente simple, cumpliendo con los otros factores mencionados anteriormente.

- ❖ **La pelvis:** Este último contiene todos los músculos de la pelvis y de los miembros inferiores. Mientras más fuerte sea esta coraza más para atrás echará la pelvis y más se prologará hacia afuera, los músculos glúteos se ponen tensos y duelen, la pelvis queda rígida y asexual. La ansiedad y la ira originan las inhibiciones de las sensaciones sexuales del placer y es imposible sentir placer en esta región, la coraza se afloja moviendo primero la pelvis, y haciéndola que el paciente de patadas varias

veces y golpee la cama con la pelvis, también ejercicios con sexólogos, pueden tener mayor profundidad, dependiendo el dilema. Reich descubrió que, a medida que sus pacientes empezaban a desarrollar la capacidad para hacer “una entrega genital total”, cambiaban fundamentalmente todo su ser y estilo de vida. (Reich, 1948, pág. 282).

❖ **Masaje:** Con lo antes mencionado es más que obvio mencionar el masaje, directo como una forma de relajar , quitando las tensiones, localizadas, mas en zonas como espada alta, baja, cuello, hombros , piernas, brazos, manos y en particular pies por su alto contenido de conexiones del todo el cuerpo.

Es necesario conjugar toda la filosofía bioenergética ya mencionada con masajes, en un espacio donde el paciente se sienta seguro donde sea favorable para poder abrirse y que en verdad el masaje llegue, utilizando aceites para una notable diferencia al momento de movilizar los músculos hacienda movimientos que al musculo lo recorras desde su principio hasta el final, iniciando sobre toda la espina dorsal, extendiéndose a los brazos, ante brazos, manos , piernas, muslos, cara, cuero cabelludo, cada paciente necesitara de un masaje especializado, para todo esto se debe saber reconocer la mayoría de los músculos, todo enfocado al mejor resultado, sugiriendo el uso de musicoterapia, fragancias, fantasías guiadas, relajación total .

Las sesiones terapéuticas en bioenergética pueden complementarse con masajes para suavizar tensiones en determinadas zonas del cuerpo que no se movilizan al respirar o realizar los ejercicios bioenergéticas. Básicamente se emplean dos tipos de masajes: el masaje suave de relajación para dar calor y suavizar la rigidez, y el masaje fuerte más profundo para quitar o reducir tensiones.

❖ **Meditación:** La meditación es una práctica la cual el individuo se entrena de forma mental induce a un modo de conciencia, ya sea para conseguir algún beneficio

o para reconocer mentalmente un contenido sin sentirse en peligro, el término meditación se refiere a un amplio espectro de prácticas que incluyen técnicas diseñadas para cada persona, construyendo energía interna o fuerza de vida, desarrollar compasión, amor, paciencia, generosidad y crecimiento personal.

Tiene como fin conseguir sostener la concentración en un punto sin esfuerzo, enfocado a habilitar en su practicante un estado de bienestar en cualquier actividad de la vida, la meditación toma diferentes significados en diferentes contextos; esta se ha practicado desde la antigüedad como un componente de numerosas religiones y creencias pero la meditación no constituye una religión en sí misma.

La meditación normalmente se usa para concentrar la mente y aliviar determinadas condiciones de salud o psicológicas, tales como la presión alta, depresión y ansiedad se usa para conectarse con uno mismo a la mente y aliviar determinadas condiciones de salud o psicológicas. Normalmente se usa para concentrar la mente y aliviar determinadas condiciones de salud o psicológicas, tales como la presión alta, depresión, y ansiedad. Puede hacerse sentado, o de una forma activa, por ejemplo, los monjes budistas practican la atención en todas sus actividades del día a día como una forma de entrenamiento mental. Esta práctica tiene como fin último lograr un estado de paz total a través del control de los pensamientos y las emociones. Algunos tipos de meditación permiten el uso de rosarios u otros objetos rituales para recordar o seguir algún aspecto del entrenamiento.

Otro complemento eficaz son las técnicas de meditación como la fantasía guiada que aportan silencio exterior e interior y modulan la actividad cerebral, ayudando a conectar los hemisferios e integrar el consciente y el inconsciente. Así se impulsa a la persona a reconectar con las emociones, sentimientos y deseos que un día reprimió y se fomenta la capacidad de disfrute vital.

Estas técnicas ayudan a conectarse con el cuerpo, con la respiración, haciéndose consciente de que nuestro interior, y exterior son uno mismo, muy pocas veces las personas se detienen para ver la respiración, para calmar la mente que todo el día está cierto ritmo acelerado, y nunca tiene un descanso en todo el para enfocarse en sí mismo, en relajar la mente, la respiración, y ocupando funciones del cerebro, que jamás o por la forma de vida ya se han olvidado.

Esta técnica ayuda a poder relajarse en momentos estresantes, a usar la mente de otra forma, si es que uno se siente frustrado o no ve otra forma, puede cambiar el ángulo para poder tener otra herramienta para poder tener una mejor salud mental, esta técnica que con ayuda de la respiración trata de poner al paciente en un estado de tranquilidad, ayudándolo a vivenciar cosas, a aumentar la imaginación, a ayudando a la capacidad de concentración, y a afrontando mediante técnicas momentos guardados en el inconsciente.

2.3 Aplicaciones de la bioenergética.

La bioenergética lo esencial de la terapia se compone de ejercicio corporales, estos son de dos tipos, en el primer tipo, los ejercicios ponen énfasis al lenguaje corporal, mientras que en el Segundo, se centran en el lenguaje verbal, hacienda hincapié en la expresión verbal, Lowen dice que los ejercicio de bioenergética constituyen una combinación armónica de los puntos de vista orientales y occidentales.

Con esos ejercicios lo que se pretende, es liberar las tensiones y emociones presentes en la persona, por medio de una sensibilización de todos sus órganos, espalda y miembros, además aumentando así su vitalidad y energía, estos ejercicios pueden llevar a las personas a procesos emocionales fuertes que despiertan el pasado olvidado, a tomar contacto con ellos, sus verdaderos conflictos, cicatrices de la infancia

protegidos por una larga armadura de autodefensa que el cuerpo fue adquiriendo a lo largo de su vida. En síntesis, lo que se intenta es despertar esa vida interior, quitando esos dolores musculares, y rigidez del cuerpo, ayudando a reincorporar las emociones y sensaciones que a menudo permanecen acumuladas y causan conflicto, dolor, sufrimiento, a continuación se explicara las técnicas más adecuadamente:

Esta técnica consiste en sensibilizar el vientre de manera que la persona pueda sentir sus entrañas y sensibilizar sus piernas hasta que las sienta como raíces móviles, según Lowen la persona que está enraizada siente que sus pies tienen una base firme en la tierra en contacto con la realidad, la toma de tierra representa para el individuo “una posición”, es decir sabe quién es; es alguien.

Se reconoce como alguien importante y por lo tanto asumirá una postura firme en cualquier situación que se encuentre, la persona está enraizada en la tierra, identificando a su cuerpo, consciente de su sexualidad y orientado hacia el placer, estas cualidades faltan en la persona que, está en “ en el aire” o en su cabeza, en vez de sus pies, en la terapia la intención es que la persona decida a la tierra a través del contacto entre los pies y el suelo, permitiéndole un flujo de excitación a través de las piernas hasta los pies. Su resultado inmediato es aumentar el sentido de la seguridad.

Lowen también afirma que cuando una persona está muy cargada de energía, o demasiado entusiasmado, excitado, tiende a ir hacia arriba, a volar o a huir. En esta condición, Lowen, dice, que hay un elemento de ansiedad y peligro de caer, y cualquier sensación lo puede abrumar. Se parase cuando la persona está en el avión hacia arriba con el temor de caer, solo siente la seguridad cuando está en la tierra, esto se puede observar en los depresivos que pasan de un estado de euforia a la depresión. Ya sabemos que a dirección hacia abajo, tiene función de descargar y se experimenta como placer, la descarga de cualquier estado de tensión o excitación *sentimientos o sensaciones* es placentera.

La descarga es paridad los conductores eléctricos que hay en la tierra, que evitan una sobrecarga del sistema. Cuando una persona mantiene los pies en el suelo puede soportar una fuerte excitación, puede contemplar los problemas con realismo, viendo que son difíciles, pero sabiendo también que los seres humanos con fe mueven montañas. Los seres humanos somos como los árboles, arraigados a la tierra a un extremo y tendiendo al cielo por otro lado.

Cuan más alto podemos tender a perder fuerza de nuestro arraigo, si se desarraiga un árbol, mueren sus hojas, si se desarraiga una persona se convierte en una abstracción carente de vida, de esta misma forma podemos tomar en cuenta como, con esta técnica, con filosofía, empieza a generar términos que nos ayudaran a poder generar un verdadero cambio, sintiéndonos a nosotros mismos para empezar.

Lowen dice (Lowen, 1998, pág., 68) que la toma de tierra pretende ayudar a una persona a volverse más identificado con su naturaleza animal, lo cual incluye su sexualidad, además la parte inferior del cuerpo es mucho más de naturaleza animal en sus funciones (locomoción, defecación, sexualidad, coito.) estas funciones son más instintivas y menos sujetas al control de las personas, pero es en nuestra naturaleza animal que reside las cualidades del ritmo y de la gracia, cualquier movimiento que fluye libremente desde la parte inferior del cuerpo tiene estas cualidades.

Cuando nos elevamos y nos alejamos de la parte inferior perdemos mucho de nuestro ritmo y gracia natural, este desplazamiento hacia la parte superior puede ser invertido en los ejercicios, bioenergéticos de toma de tierra, conforme al centro de gravedad del cuerpo cae hacia la pelvis, los pies sirviendo de soporte energético podemos de esta forma sentir nuestro ser centrado en el abdomen inferior. La importancia de estar centrados en el abdomen inferior o vientre es reconocida por los

orientales, los japoneses, por ejemplo, llaman “hará” al vientre, aun punto ubicado a 5 cm por debajo del ombligo, si una persona está centrada en este punto, quiere decir que está equilibrada tanto psicológicamente como física, la persona equilibrada es tranquila y sosegada.

La mayoría de los occidentales estamos centrados en la parte superior del cuerpo, principalmente la cabeza, está en el foco del ego, el centro de la conciencia y del comportamiento deliberado, es decir presta más atención a sus pensamientos, Lowen subraya que “cuando comprendemos que más de 10 por ciento de nuestro movimientos son dirigidos conscientemente y que el 90 por ciento son inconscientes, la importancia de este centro se hace evidente “. (Lowen, 1998, pág., 201).

Afirma que la ansiedad predominante en el ser humano es el miedo a estar solo, debido a experiencias anteriores infantiles, sobre todo cuando el niño ha sufrido abandonos por parte de la madre en la fase oral, la persona siente que nadie le presta ayuda, manifestando una sensación de abandono, y proyecta sus necesidades en otras personas, el estar plantados sobre los dos pies en el suelo le ayudara a separar este miedo. También dice que la personas que abren su corazón a los demás descubren enseguida que no están solas, casi todo el mundo responde cálidamente a quien abre su corazón, pero para alcanzar esta forma de ser abierto, hay que pasar por la angustia de sentirse solo y aprender que ya no tienen importancia, que por lo general se da en la fase abulta con ayuda terapéutica.

De igual forma se puede observar con el sentimiento de rechazo, que va asociado a plantarse con los dos pies en el suelo, proviene de las primeras experiencias en casa, mucho de los hogares hacen que el niño se sienta rechazado cuando este no acepta los dictados que se hacen a través de un abuso de autoridad.

Todas estas son puntos clave donde la terapia Bioenergética pueden ayudar, de esta forma es la terapia, ayuda, generando varios cambios en la persona.

El ser humano tiene como capacidad, poder adaptarse, pero no siempre lo hace bien, se ponen corazas, rechazos, poca sensación, por mucho una evitación, que puede servir, pero cuando ya se hace más profundo, puede generar ciertas molestias o malestares, es prudente escuchar al cuerpo, porque él sabe y te indica cualquier afectación que tenga, es como una alarma que muchas veces callamos, por no verse débiles, por cumplir con un trabajo, por el que dirán, pero simplemente son estigmas sociales, y ya cuando el cuerpo en verdad está afectado es cuando, se quiere medicarlo por ser la primera o más común forma de *curarse*, pero la verdad es que no, y así empiezan muchas enfermedades, se debe hacer caso al cuerpo como primera opción, preocupándose por una buena alimentación, y buen descanso y el ejercicio, correspondiente.

El cuerpo es la herramienta del alma, es el vínculo con el medio, y se debe de cuidar, mantenerlo en el mejor estado, para vivir en la mejor manera, cuidando también la mente desechando lo que no se ocupa, generalmente las psicoterapias breves, centradas en los rasgos del carácter que más influye en el desarrollo del estrés, resultan de gran utilidad, pueden abordarse de diferentes formas, individuales o grupales o en parejas. La cuestión simplemente es que la persona afectada se decida, en forma breve para generar o acercarse, hacia estas herramientas, que están justamente elaborada para el bienestar emocional y físico, con esto se puede decir que es como una vacuna hacia las enfermedades, si tenemos un cuerpo sano y una mente quieta, es poco probable que nos ataque una enfermedad vinculado, con el lado emocional o estrés.

CAPÍTULO III

MODELO PSICOLOGICO Y ÁREA

3.1 Fundamentos teóricos del modelo psicológico: Gestalt.

En un mundo como el actual, en el que los cambios se suceden con tanta rapidez y en el que la cantidad de interacciones entre las personas tan elevada resulta sorprendente el estado de insatisfacción que parece reinar entre la gente. La necesidad de vivir feliz se plantea como una meta ala que supone que todo el mundo puede llegar, sin embargo, hay muy pocos individuos que la alcanzan.

La concepción que del ser humano se vende desde los diferentes estamentos de la sociedad, es la de alguien que ha de ser capaz de enfrentarse con éxito a todos los obstáculos que se va encontrando, resolviéndolos con rapidez y sin molestias. Para la terapia Gestalt el ser humano es un todo indivisible en contacto con un ambiente del cual es inseparable. Desde esta óptica podemos considerar a esta corriente humanista como un enfoque ecológico, personas y ambiente, un todo interconectado en el que no caben divisiones parciales lo cual supone una serie de implicaciones (Castro, 2018, pág. 230).

Todas las acciones que la persona lleve a cabo van a incidir en su experiencia del mundo. Es decir que dado a que somos un uno con todo, y cada acción que tomamos hace un cambio, y al hacer eso modificamos de cierta forma nuestro entorno para bien o para mal, si somos capaces de establecer un contacto fluido con nosotros y con el ambiente en el que vivimos, las posibilidades de desarrollar actitudes vitales van a aumentar en gran medida (Arpar, 1976, pág. 140).

No se puede vivir alejándose del impacto que nuestras acciones tienen sobre lo que se rodea, así como otras acciones de otras personas que repercutan en nosotros. La comprensión del mundo que cada persona desarrolla va a superponerle el cauce por el que transcurrirá su modo de estar y de desenvolverse en él. El hecho de que cada persona tenga una experiencia propia e incompatible con tal con los demás, hace que cada uno de una u otra manera, tenga o pueda tener el autoconocimiento suficiente sobre cómo está viviendo. (San, 2006, p. 154).

Esto contribuye a que resida en nuestras manos la responsabilidad del curso que le damos a nuestra existencia, seamos conscientes en ello o no, nos demos cuenta o no, pero el cambio está, y cada quien como persona consiente tiene que hacer este tipo de cambios positivamente, sin afectar o afectando de forma positiva a su entorno. El enfoque Gestalt, tal y como a sus creadores, Fritz y Laura Perl les gustaba llamarlo, es algo más que una forma de hacer terapia es una filosofía de vida. Una forma de entender el mundo, una manera de asumir la responsabilidad de llevar adelante la vida, que cada cual va a aplicarla desde su óptica personal e intransferible.

Partiendo de una concepción de la persona como un todo en relación con el ambiente, se considera que el presente, el aquí y el ahora, es el espacio tiempo en el que nosotros vivimos, en el que experimentamos estar vivo y en el que las acciones son las expresiones de nuestro ser y estar en el mundo (Zahm, 2006, pág., 107).

El objetivo de la Terapia Gestalt es desarrollar *el darse cuenta* de la gente, acerca de lo que realmente está sucediendo, lo que realmente quiere y por lo que está luchando, donde quiera que el organismo mire su atención es atraída. El objetivo de esta terapia además es hacer esto posible, devolviendo a la persona su control sobre sí misma, sus capacidades, averiguando por que bloquea su percepción, porque no está mirando allí (hacia lo que le está sucediendo). Esto parece como un objetivo

incuestionable, sobre todo si nos fijamos en lo frecuente de la demanda de que sean los demás los que han de cambiar para que las cosas vayan bien (Wélter 2004 pag 365)

La vida de las personas es un continuo movimiento en el que lo único permanente es el cambio no existe la esteticidad ni la certidumbre. Precisamente, la toma de conciencia de esos cambios es lo que nos va a permitir seguir vivos. Si nos hacemos conscientes de las distintas significaciones de las fases de un proceso vamos a ser capaces de desenvolvernos de un modo saludable en el mundo. Si la persona es capaz de ir conectando con sus sensaciones, diferentes en cada momento, llega a desarrollar la capacidad de discernir cual es la más importante para sí mismo en cada aquí y ahora, no va a experimentar las sensaciones de llevar a cuestras un montón de asuntos inconclusos que le dificulten la puesta en acción de su capacidad de focalizar.

El hecho de quedar como algo pendiente supone una especie de carga o atadura que nos mantiene anclado en el pasado. Dado que esta situación ya paso, el área de la experiencia en el que nos mantienen ocupados es el de la fantasía, por lo que la capacidad de presentar atención, de tomar consciencia del presente queda mermada en mayor o menor medida según sea la importancia de su significación para la existencia de esa persona.

En cada momento yo voy poniendo mi atención, mi conciencia en algo que destaca para mí. En algo que yo experimento como destacado, la *figura* y en un conjunto restante que permanece identificado, en el *fondo*. La Terapia Gestalt es una corriente humanista que se deriva del pensamiento Gestalt. Este nuevo enfoque sobre la psicología humana fue concebido por Fritz Perl a finales de 1940 y se desarrollaron sus bases fundamentales en 1951 a través del libro "Gestalt Terapia: Excítenme and Growth in the Human Personality" (Terapia Gestalt: Excitación y Crecimiento de la Personalidad Humana) junto con Paul Goodman y Ralph Hefferline.

Las bases en las que se fundamenta la gestación de la Terapia Gestalt son variadas, de entre ellas podemos destacar la Filosofía Oriental, el Psicoanálisis, el Psicodrama, los Grupos de Encuentro, la Teoría de la Indiferencia Creativa de S. Friedlander, la Teoría de la Coraza Muscular de W. Reich, la Filosofía Existencial, los Enfoques Fenomenológicos Existenciales y el Sueño Dirigido. La Terapia Gestalt se posiciona desde una perspectiva holística en la concepción del ser humano, integrando sus diferentes dimensiones, sensoriales, afectivas, intelectuales, sociales y espirituales, en una vivencia global donde la experiencia es sentida corporalmente y puede ser traducida a palabras, existiendo un carácter bidireccional, las palabras pueden ser sentidas corporalmente.

Todo ello debido a que se inserta en una filosofía de vida humanista existencial y sus técnicas son eminentemente vivenciales. Así es como transcurre la experiencia humana. Los problemas aparecen cuando interrumpimos ese flujo normal de la experiencia y el proceso de satisfacción de una necesidad se ve interrumpido en alguno de sus pasos. Lo que capta nuestra atención, a lo que nosotros dedicamos nuestro interés, va a ser lo que da significado a nuestra experiencia. La persona para experimentar el ambiente tiene necesidad de una clara conciencia de diferenciación respecto del ambiente y, por otro lado, necesita de una clara conciencia de su relación con él para poder obtener de dicho ambiente lo que le puede ofrecer de nutritivo y para conservar la responsabilidad (habilidad para responder) de un modo en le permita su evolución y vida.

El ser humano es uno de los seres vivos que mayor periodo de su vida pasa en situación de dependencia de sus mayores a diferencia de muchas especies que a las horas de nacer ya empiezan a dar sus primeros pasos y en los primeros años hasta pueden comer solos. A medida que va creciendo va alcanzando la independencia o autonomía en diferentes áreas de su existencia.

Comparado con las diversas especies que existen si tomamos en cuenta sus habilidades físicas, o sensoriales, el humano está en una considerable desventaja, ya que nosotros no tenemos un olfato tan útil como los perros, o serpientes, tampoco tenemos la fuerza de algún animal grande, o vista de alguna ave, nuestras habilidades físicas están por debajo de la media, aun los animales o insectos cuentan con habilidades superiores o que nos pueden producir un daño o hasta la muerte.

Nuestra habilidad con mayor evolución es el intelecto, pero al ser esa nuestra única forma de sobre salir, debemos aprender a tomar conciencia, de la responsabilidad que tenemos, y poder generar cambios a nosotros mismos como alrededor. El elemento diferenciador del proceso de crecimiento de los seres humanos con respecto a los animales reside en el crecimiento emocional, la constitución y elaboración de vínculos efectivos con los otros significativos del entorno. En la medida que para las personas aparezca nítida la parte de responsabilidad que tenemos en cada una de nuestras formas de experimentar el mundo se puede llegar a pasar de la dependencia a la autonomía. Saber que depende de mí y que no, es la garantía de que mis acciones no van a encontrar la frustración del vacío.

Se trata de tomar conciencia de que nuestra vida siempre hay una parte de responsabilidad que está en nuestras manos. En cierto modo podemos decir que la Terapia Gestalt tiene como objetivo devolver al ser humano la autonomía y responsabilidad que le vuelvan a convertir en humano. La esperanza aparece, o al menos se llega a entender, como ese punto de referencia que hace que la persona crea que vale la pena vivir. Se ha dicho ya que la forma de conciencia sirve para darse cuenta de cómo se vive cada situación, para alcanzar el conocimiento de los límites u recurso con respecto del mundo, lo cual aporta la sabiduría necesaria para delimitar que depende de nosotros y que del mundo o de los demás. *A pocas palabras, es lo que está dentro de nuestra posibilidad para, generar un cambio.*

La responsabilidad nos da la fuerza para disponer de responsabilidades de hacer, en nuestro contacto con el mundo algo encaminado a cambiar el curso de nuestra historia vital en la dirección deseada. En los últimos congresos de Psicoterapia Gestalt se ha vislumbrado a aumento creciente en unir la parte científica con la creativa dando como resultado un interesante balance en el aterrizaje de los conceptos teóricos aplicados a la vida diaria. (Mosher, 1997, pág., 229)

Las técnicas de la Terapia Gestalt son muchas y cubren un amplio espectro de conductas, verbales o no verbales, estructuradas y no estructuradas, introspectivas y interpersonales, dirigidas hacia adentro y hacia afuera, simbólicas y no simbólicas, algunas de estas técnicas no son exclusivas de la terapia gestáltica y tal vez cada una de ellas pueda ser considerada como una variación de una técnica que ha de encontrarse en una forma alternativa de psicoterapia o en algún sistema de conducción espiritual. Sin embargo, una sesión de terapia gestáltica no podría ser confundida con otra, pues el enfoque, podría decirse, constituye una nueva y peculiar Gestalt.

La peculiaridad de esta terapia gestáltica no yace a un nivel molecular de componentes técnicos elementales ni a un nivel de actitud, si no a que a un nivel intermedio donde una actitud da forma al material técnico y genera la nueva síntesis a partir de las posibilidades disponibles. A un nivel técnico, la terapia gestáltica es sobre todo una síntesis, lo típico de ella es el particular *giro* dado a antiguas formas, el lugar y significado que cada una de estas han tomado en el contexto de las demás, el sentido orgánico con el cual el terapeuta se mueve de una a otra manteniendo su atención más bien sobre algún asunto que sobre alguna fórmula.

Del mismo modo se puede ver casi todas las técnicas de la terapia gestáltica como la cristalización particular de la prescripción, de hacerse responsable, de vivenciar y en cierto modo se está vivenciando en todo momento, sin embargo, se esta en un

pobre contacto con las experiencias, apenas medio despiertos a la realidad, en este sentido, se puede decir que no está verdaderamente vivenciando, para la gestáltica, la verdadera vivencia es terapéutica o correctiva por sí misma, un instante despierto, un momento de contacto con la realidad, es donde los fantasmas de nuestras ensoñaciones pueden ser vistos para lo que realmente son, también es un momento de entrenamiento en vivenciar, en el que se puede aprender, como por ejemplo, que no hay nada que temer o que la recompensa de estar vivo supera los dolores o pérdidas que gustaría evitar en el adormecimiento.

El ansia de vivenciar es parte de toda vida, sin embargo, a menudo esto toma la forma de un deseo de seguir adelante, cada vez más, hacia otras experiencias que las que se tienen en la mano, un añorar por mas reemplaza la necesidad de profundidad que podría ser nuestro modo natural de contactar con el mundo, si es que se torna la persona insensible, a el. Cuando se busca esa profundidad o plenitud de la toma de conciencia que es el derecho innato y no se encuentra, entonces se busca una estimulación ambiental, comidas muy dañinas, escalar rocas, automóviles rápidos, juegos competitivos, tragedias en las pantallas, el enfoque de la terapia gestáltica es todo lo contrario, se busca vivenciar, pero no mediante la estimulación, si no que atreves de la sensibilización.

El gestaltista, considera al despertar desde afuera como una forma de apoyo ambiental no necesaria para aquel que ha desarrollado el despertar desde adentro, por lo tanto, que ha recuperado sus sentidos. Existen dos formas en que las técnicas de la terapia gestáltica pueden ser de ayuda para que el paciente se contacte con su experiencia, una forma de vivenciar es detener la evitación, dejar de cubrir la experiencia, la otra es poner nuestras energías para movernos rápidamente hacia el contenido de la conciencia en la forma de una atención intensificada o exageración deliberada.

A pesar de que estas dos son interdependientes, en el sentido de que las técnicas supresivas y expresivas podrían ser consideradas como las manos derecha e izquierda del sicoterapeuta.

Lo que se tiene como primer requisito para vivenciar lo que potencialmente se puede vivenciar, es dejar de hacer alguna u otra cosa, una serie de actividades, distintas a las de atender y expresar, mantiene a la gente tan ocupada que apenas queda algo de atención para el momento en que se está moviendo, si las personas pudieran dejar de jugar sus juegos habituales, encontraríamos que el vivenciar ya no es algo que, se tiene que buscar, si no algo que no se puede evitar.

De hecho como en cierto grado la gente siempre esta vivenciando, con lo que solo se está, de forma intermitente y con lo cual la gente se identifica, los ojos ven pero la persona no lo está haciendo, los sueños pueden recordar aquello que se ha dejado de percibir y pueden decir cosas que conocen de nosotros, para vivenciar se tiene que estar presente, se tiene que estar aquí y ahora, no se puede vivenciar y tener experiencia, lo que es pasado o ausente, la realidad siempre es ahora, incluso cuando se recuerda, la realidad es la acción del presente de recordad, el deseo de recordar, las reacciones, aquí y ahora, a los recuerdos.

En la conversación común hay poco lugar para el ahora, gran parte de lo que se dice es un relato de anécdotas, compartir planes, comunicar creencias y opiniones, ni siquiera la actividad mental privada se centra en primordialmente el presente, gran parte de ella consiste en anticipaciones, recuerdos, fantasías, por lo general nos enfocamos de forma mas eficaz en el pasado, siendo esto un atajo para no vivenciar poniendo con mayor dificultad, poder enfocarnos en el aquí y el ahora.

La Gestalt actual ha dejado de ser una terapia únicamente de confrontación para ir convirtiéndose paulatinamente en una filosofía de vida al pasar de un trabajo como el yo a una tarea de integración holística desde el *self* o si mismo. De hecho, en el Centro Gestalt de México se ha desarrollado un instrumento de medición con validez y confiabilidad elevada al que se dominó Test de Psicodiagnostico Gestalt de Salama (TPG) que sirve para detectar los bloqueos que se pueden existir en cada fase del ciclo en un momento determinado. (Salama, 2017 pág., 201).

Este instrumento fue aprobado por la Secretaria de Educación Pública de México para ser aplicado en trabajos de investigación y Tesis de Maestría en Psicoterapia Gestalt que ofrece el Instituto de Psicología Gestalt, el cual tiene el privilegio de ser el primer Instituto en el mundo que presenta dicho grado académico con Validez Oficial Estudios.

3.2 Fundamentos teóricos del área Clínica.

La Psicología Clínica se aplica al tratamiento dichos problemas a través de la Psicoterapia o Terapia Psicológica que abarca un conjunto de teorías y de técnicas entre las que se incluye un tipo específico de relación entre el psicólogo clínico y su paciente o cliente. Actualmente abarcamos terapias para los trastornos más leves, como la timidez, más condicionantes como las adicciones, o más graves como los trastornos mentales de tipo psicótico.

Aunque a finales del siglo XIX ya hubo importantes movimientos reformistas para mejorar el cuidado de los enfermos mentales, podemos decir que la Psicología Clínica nace con el siglo XX. Situamos este inicio cuando empieza a surgir el interés por la investigación de los antecedentes psicológicos y los posibles tratamientos, en vez de

enfocarse únicamente en la custodia de estos enfermos mentales que en aquel entonces eran considerados como incurables. En 1917 se fundó la “American Association of Clinical Psychology”.

En principio aparecieron las terapias psicoanalíticas, de larga duración y que no podían ser consideradas como científicas, pero que aportaron un gran empuje y multitud de conocimientos cuya utilidad sigue siendo innegable hoy en día. A mitad de siglo con los experimentos con conducta humana, la Psicología Clínica se convierte en Ciencia cumpliendo los requisitos de describir los fenómenos observables, e investigar las leyes que los relacionan en orden a conseguir la explicación, la predicción, el control, y la modificación.

Es el *análisis funcional* del comportamiento que conlleva el estudio de las variables dependientes e independientes que lo controlan. Se puede aplicar tanto a la investigación en humanos como en animales.

Paralelamente se establece un papel activo del paciente en la terapia, desvinculándose así del modelo médico y el paciente pasivo, con el desarrollo del enfoque humanista de la Psicología Clínica. Una década después se descubre con el enfoque sistémico, que todo el sistema de comunicación del grupo al que pertenece el paciente, es también una importante variable a la hora de producir cambios estables a largo plazo.

En el campo tradicional de la salud mental, el rol de los psicólogos clínicos también ha sufrido cambios notables en estas últimas décadas. Desde su encasillamiento inicial como psicólogo evaluador ha tomado cada vez un mayor protagonismo como profesional, cuyos conocimientos le permiten dar una nueva visión y perspectiva a los padecimientos llamados "mentales". En relación con este aspecto

merece especial mención la aportación que la psicología supuso en el cambio de los tradicionales métodos de tratamiento para los pacientes crónicos institucionalizados, transformación en la que los psicólogos han tenido un papel destacado en cualquier sitio dónde dicho proceso de cambio ha tenido lugar.

En nuestro país, la psicología clínica ha dado un paso cualitativo de gran importancia para la consolidación y evolución de este campo profesional. Todo esto en pro de la Educación y la Ciencia, y una obtención, en un futuro cercano, del título de especialistas en Psicología Clínica. La evolución acelerada en todos los frentes en los que hay trabajando psicólogos clínicos y de la salud puede hacer que parezca temerario intentar apresar en unas pocas páginas toda la riqueza y posibilidades del trabajo y de desarrollo profesional. Posiblemente podríamos estar de acuerdo con esta opinión si el propósito del Colegio fuera establecer una declaración definitiva de lo que entendemos como psicología clínica y de la salud.

Sin embargo, la intención es levantar acta de aquello que se hace sin coartar lo que se pueda hacer, siendo conscientes de que se observa el fotograma de una película que se encuentra en plena proyección. A todos los psicólogos que han participado les corresponde el mérito de hacer avanzar la psicología clínica y de la salud en nuestro país, mediante la reflexión y las opiniones que se plasman en estas líneas, dibujando lo que somos y perfilando lo que queremos ser.

La Psicología Clínica es la rama de la psicología en la que se realiza la evaluación, diagnóstico, prevención y tratamiento de las personas con algún tipo de trastorno psicológico que afecta su calidad de vida, dentro de la Psicología Clínica se puede distinguir diversas escuelas como la Conductista, la Psicoanalítica, la Gestalt, la Humanista y otras muchas que han ido surgiendo a lo largo de los años.

Según la psicología clínica las actividades humanas que ocurren en ausencia de motivación son pocas, casi todo el comportamiento consciente está motivado o causado. No se requiere ninguna motivación para el crecimiento del cabello y si para hacerse un corte de pelo, tarde o temprano, las personas se quedan dormidas sin motivación (aunque los padres con hijos pequeños pondrían en duda tal afirmación), si bien irse a la cama es un acto consciente que requiere motivación. La psicología clínica se resume en el modelo de motivación que pone como principal, el ambiente, oportunidades, necesidades e impulsos, tensión, esfuerzo, rendimiento y recompensas.

Las necesidades e impulsos internos generan tensiones sujetas al afecto del entorno. Por ejemplo, la necesidad de alimentos produce la tensión llamada hambre, luego la persona hambrienta observa su entorno en fin de ver cuales alimentos *incentivos externos* tiene disponibles para satisfacer su hambre, el entorno afecta el apetito de la persona por tipos específicos de alimentos, de modo que un nativo de zonas costeras preferiría pescado a las brasas, y un granjero, bistec asado.

Ambas personas logran su objetivo con sus diferencias individuales, por la motivación, el entorno, todo esto genera un esfuerzo, y por lo tanto una recompensa. Las personas tienden a desarrollar ciertos impulsos que afectan la manera en que consideran su trabajo y enfrentan la vida. David C. McClelland, de Harvard University, investigo esta idea y sus estudios revelaron que los impulsos motivacionales de las personas reflejan elementos de la cultura en la cual crecieron: su familia, la escuela, la religión, y los libros, en muchas naciones tienden a ser más fuertes en los trabajadores. (Keith, 2003 pág. 120) comportamiento humano en el trabajo Keith Davis.

La psicología clínica observa como todo esto impacta ya sea de manera que el entorno y las oportunidades hacen una gran diferencia que no es general, las personas

que como en este caso son de cierta familia, escuela y religión están enfocadas más hacia enfocar su interés en trabajar, de igual forma en un ambiente sin apoyo familiar, sin estudios y sin oportunidades puede provocar poca motivación hacia generar las mismas actitudes. Está claro que las actitudes de las personas son muy importantes , a la hora de tomar decisiones, cuando las actitudes no son favorables constituyen tanto un síntoma de problemas subyacentes como una causa que contribuye a las dificultades futuras de cada persona, el deterioro de las actitudes puede generar , problemas en la familia o trabajo así como personales, los psicólogos clínicos , desean actitudes favorables, ya que tienden a estar conectadas con algunos resultados positivos que generarían cambios en la vida, el bienestar social, y familiar.

En los últimos años la psicología clínica ha cambiado, en Estados Unidos la primera clínica psicológica la abrió Lightner Witmer para atender a personas con trastornos psicológicos, en Europa se considera a Sigmund Freud como la persona que inicio la andadura de la psicología clínica puesto que a través de psicoanálisis comenzó a aplicar la terapia para el tratamiento de las personas con problemas de tipo psicológico. El miedo a bolar, los trastornos relacionados con la imagen o las fobias son solo algunos problemas o trastornos psicológicos que están tratando con nuevas tecnologías, la aparición de internet, de la realidad virtual, de los teléfonos inteligentes y de otras muchas herramientas , ha supuesto, como el diagnostico y tratamiento de los problemas psicológicos hayan cambiado radicalmente.

Todas estas son herramientas nuevas que pueden ayudar a la psicología clínica, cambiándola enormemente, hoy en día es difícil darle cierta catalogación pero lo que sí se puede decir es que la psicología clínica es una estrategia de abordaje clínico que investiga cada una de los factores ya mencionados , da un tratamiento y prevé que se afecte la salud mental.

CONCLUSIÓN

En este mundo la vida del ser humano no se ha caracterizado por ser un ejemplo de vida sana, la falta de valores, la sobre población, poca o nula educación, son características, que nunca van a dar un resultado en el cual el panorama sea muy agradable, las necesidades del ser humano, y el ambiente van directamente relacionadas, no podemos tener una vida completamente libre de estrés, alimentándonos con, verduras y frutas transgénicas, que por lo regular llevan pesticidas, comiendo *según* lo que dice el empaque es algo saludable, eso si tienes una alimentación *según saludable*, pero hasta llevar ese esfuerzo de la buena alimentación, es una carga, por la elaboración, porque no es compatible con el poco tiempo para salir a la hora de la comida, el poco o nulo ejercicio diario, y las particularidades del trabajo en específico, todas estas incongruencias, generan estrés, al cuerpo, como en este caso al estomago y la mente se ven afectados .

La inquietud se vuelve habito tan profundamente arraigado en las personas que se les parece anormal permitir que su cuerpo y su mente se relajen, la tensión crónica y la inquietud de la mente y del cuerpo se convierten en un habito, siempre están corriendo contra reloj y constantemente están bajo la presión del tiempo u horarios laborales que nunca terminan, la alimentación tan comercializada con ingredientes difíciles de pronunciar, la falta de convivencia familiar, el poco tiempo para hacer ejercicio y para uno mismo, todo esto mas los problemas que se acontece, la carga genética, implica generar estrés, enfermedades.

.Si se quiere restablecer un poco de lo que esto deja, se debe atender el llamado del cuerpo, cualquier enfermedad de cualquier origen, es una alerta la cual si no se le hace caso, puede generar más problemas después, la conclusión de esta tesina, es poder mediante estas estrategias psicologías ayudar, a que la gente viva con

una mejor calidad de vida, enfocada al bienestar, ayudando con técnicas, ejercicios, optimizando a la persona y tratar de generar cambios, en los hábitos y en las respuestas hacia cosas cotidianas, en el que la persona por si sola se dé cuenta en que puede mejorar su vida, la meditación tranquiliza la mente por medio de diferentes técnicas ,permiten que el sistema parasimpático controle y así se hacen más lentas todas las funciones corporales que antes estaba estimuladas.

Existen diferentes y variadas maneras para controlar y regular el proceso del pensamiento, formarlo planeado y sistemático, y no aleatorio y casual, el pensamiento no planeado y aleatorio y soñar despierto es señal de una mente débil e indica que, en lugar, de que tu controles tu mente subconsciente, que es la parte donde se almacenan todos tu impulsos, deseos e inclinaciones, la mete está controlándote a ti, tu mente consiente debe permanecer siempre activa, en completa conciencia y mantener el estatus de amo siempre controlando a su sirviente, al permanecer en un estado pasivo, inactivo y soñando despierta se fortalece la influencia de la mente subconsciente sobre tu mente consiente.

Así que se debe asegurar de que solo estén en la mente los pensamientos que se quieren tener en tu vida, hacer esfuerzos consientes por permanecer positivo todo el tiempo, es el factor más importante para formar nuestro carácter y personalidad, se debe hacer un esfuerzo consiente para ver todo de manera positiva, incluso la situación más difícil, en cuanto lleguen a la mente un pensamiento negativo convertirlo en un positivo, enfatizando las cualidades mas provechosas de las situaciones, ver el lado positivo de alguna situación que te este afectando por muy negativo que sea, debe poder resaltar alguna cosa positiva para, reajustar tu actitud mental.

Hay emociones como amor, odio, venganza, celos etc., que unidas a los pensamiento, hacen estragos en la cabeza y por ende en la vida, la causa principal de

que la gente involucre emocionalmente es que se toma demasiado en serio los problemas y las dificultades que no tienen relevancia, la gente no debe olvidar, que las diferentes pruebas y lecciones a las que te enfrentas llegan de acuerdo a cierta ley natural, nada en esta vida sucede por casualidad o por accidente, existe una razón para todo lo que está pasando en este momento.

También se debe recordar que todo lo que pasa es por un bien, aun que pueda parecer algo muy cruel, nada en el universo está diseñado para hacer daño, todas esas pruebas son para que se aprenda, ciertas lecciones que aun no se ha asimilado y no son permanentes, desaparecerán una vez que hayan cumplido con su propósito. Si se piensa que esas pruebas y dificultades son como agobios que llegan, un repentino paradero, solo se empeora el asunto y se tarda más en liberarse del problema, de hecho cuando se evoluciona espiritualmente las personas se dan cuenta de que, ellas mismas responsables de lo que ahora están floreciendo en forma de efectos, así utiliza todas las pruebas de la vida como oportunidades para aprender algo en lugar de quejarse y culpar a los demás, nunca se debe perder el equilibrio de la mente ni de los pensamientos aunque se encuentre en condiciones lamentables.

Observa los problemas como espectador y resuélvelos con una mente despegada y sin prejuicios, ser consiente con tus pensamientos, palabras y acciones, se consiente en el interior y en el exterior, los pensamientos, palabras y acciones deben ser similares entre sí, esto es la verdadera prueba para una persona honesta, para no tener conflictos internos, siempre y cuando tus pensamientos sean buenos, combinados con tu palabras, para ser transparente y así en verdad vivir con armonía.

Hoy en día es muy común ver la gente tenga dos caras, una cara es la verdadera y la otra es la cara falsa que muestra a los demás, su interior y su exterior no concuerdan, esta dualidad de comportamiento perturba la estabilidad de tus

pensamientos, de vez en cuando siempre que se tenga tiempo se puede practicar la relajación, meditación, observando la respiración, conscientemente, esto se logra al cambiar la coincidencia de la mente del proceso de pensamiento a la percepción pura o conciencia pura.

El cuerpo es la herramienta del ser humano para poder vivir, se debe de mantenerlos de forma optima, con una alimentación variada, una actitud positiva, como también se puede hacer ejercicios de estiramiento, para eliminar los puntos de tensión, relajando los músculos estresados o hasta paralizados por el estrés, ejercicios aeróbicos, movimientos rápidos que ayudan a liberar energía atorada en los músculos tensos, todas estas son herramientas, conjunto a una guía Psicológica puede ser la mejor influencia para poder generar buenos hábitos en nuestra vida diría, como tipo de alimentación y relaciones fraternales, solo se debe querer, porque si se está renuentes nunca van a funcionar estas técnicas, la conclusión de todo esto que se tiene todo alrededor, las oportunidades se van dando uno tiene que ser perceptivo, tener la disposición y ser asertivos, solo es cuestión que la persona quiera y todo empezara a acomodarse, por su propio peso.

Muchas veces es la misma persona, con junto el miedo los que interponen barreras muchas veces solo mentales, la motivación, el ser asertivo, y saber reconocer errores con humildad, es lo que se necesita, es necesario que se desarrolle la empática, tanto con las personas como con la gente a nuestro alrededor, se debe recordar que se necesita de apoyo familiar en muchas situaciones y esto es clave para el mejoramiento del ser humano conjunto al espíritu.

REFERENCIAS

1. APA (American Psychological Association). Stress effects on the body. First St. NE, Washington. doi:10.1038/srep14297
2. Albert Gutierrez, Juan Jose, (2014), Ternura y Agresividad: carácter, Gestalt, Bioenergetica y enegramas, Ediciones la Llave España.
3. Belloch Amparo, (1997), Libro de Manual de Psicopatología S.A. MCGRAW-HILL / Interamericana, España
4. Castro A.(2013).Bioenergética y Gestalt Una Visión Integradora. Real Sociedad Económica. Mexico <http://www.zuhaizpe.com/articulos/bioenergetica.pdf>.
5. Hans Selye . (1976). Stress in health and disease. Reading, MA: Butterworth Alemania.
6. Hans Selye . (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. Nature, Alemania
7. Harper R, Bauer R, Kannarkat J. Learning,(1976),theory and gestalt therapy. *Am J Psychother.* E.U.A.
8. Hopkins Samuel,(2004) Prevenir y Curar el Estrés, editorial TAPA, España.
9. Keith Davis, (1999) , Comportamiento Humano en el trabajo, McGRAW-HILL/ITERAERICANA EDITORES, S.A. DE C.V., México DF.
- 10.López Ramírez Tomas, (2015), “El ignorante “.1era edición, MC-Cutcheon, México.

11. Lowen Alexander, (2009),el amor, el sexo y la salud del corazón.HERDER, E.U.A
12. Lowen Alexander.(2011) La Terapia Bioenergética ditoriarl sirio, E.U.A.. <https://psicologiaymente.com/clinica/terapia-bioenergetica-alexander-lowen>.
13. Mosher DL. (1977)The gestalt awareness-expression cycle as a model for sex therapy. *J Sex Marital Ther.*, E.U.A.
14. Naranjo Claudio (2011) Actitud y Practica de un Experiencialismo Ateorico, La Vieja y Novisima Gestalt., The Gestalt Journal, Santiago de Chile.
15. Newman R.,(2006) Stress a Major Health Problem in the U . S . *Heal editorial E.U.A.*<https://www.apa.org/news/press/releases/2007/10/stress.aspx>.
16. Qualia,Bioenergética:,(2013), El Arco · Psicología y Salud Emocional., España . http://www.gestaltgranada.es/blog/bioenergetica_el_arco/.
17. PortalesMedicos.com (Firm). *Revista Electrónica de PortalesMedicos.Com*. PortalesMedicos.com doi:10.1021/jp801777p.
18. Rodríguez Guillén R. (2012) *Polis Investigación y Análisis Sociopolítico y Psicosocial*. Vol 8. UAM, , Unidad Iztapalapa, División de Ciencias Sociales y Humanidades, Departamento de Sociología,Mexico,D.F. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-23332008000200005. Accessed November 30, 2018.

19. Rodríguez Aroldo,(2004) *Psicología Social para Principiantes*, Trillas, México
20. Rodríguez Guillén R. (2012)*Polis Investigación y Análisis Sociopolítico y Psicosocial*. Vol 8. UAM, Unidad Iztapalapa, División de Ciencias Sociales y Humanidades, Departamento de Sociología; Mexico D.F.}
21. Sánchez Escobedo Pedro, (2008), *Psicología clínica*, Editorial manual Moderno, México.
22. Sandin Ferrero Bonifacio, (1989), *Procesos emocionales y salud*, editorial UNED, España
23. Salama Penhos Hector ,*Psicoterapia Gestalt: proceso y metodología*, alfaomega,mexico,d.f.
<https://www.gandhi.com.mx/psicoterapia-gestalt-proceso-y-metodologia>.
24. Salama Penhos Hector, (2015),*Gestalt de persona a persona* ,4ta Edicion ,Alfaomega Grupo Editor,Mexico.
25. Stevens,(1971),J.*El Darse Cuenta Que,Cuatro Vientos,Santiago de Chile*.
http://centrodesarrollopsicologico.com/e2012/wp-content/uploads/2013/08/el_darse_cuenta._stevens_john.pdf.
26. Viviola Gomez ,(2014) *Estrés y salud en Mujeres que desempeñan múltiples roles*, Universidad del Rosario, Bogota Colombia
27. Zahm SG, Ph D. Gold EK, Psy D, (2006), *GESTALT THERAPY*. 2006 E.U.A.
<https://psicologiaymente.com/clinica/terapia-bioenergetica-alexander-lowen>.

GLOSARIO

Estrés: El estrés es una estrategia adaptativa que nos induce a responder de forma activa. Es una respuesta del organismo que pone al individuo en disposición de afrontar (huir o luchar en contra de) las situaciones interpretadas como amenazas

Estimulo: Agente capaz de estimular un órgano o una función orgánica.

Organismo: Conjunto de los órganos que constituyen un ser vivo.

Activación: Aumento de la intensidad o la rapidez de una cosa.

Inhibición: Acción de inhibir o inhibirse.

Ventrículo: Cavidad de la parte inferior del corazón de mamíferos, aves y reptiles que recibe la sangre procedente de las aurículas

Musculatura estriada: Dichas fibras musculares son células fusiformes (o cilíndricas) alargadas que contienen muchos núcleos celulares, y en las que se observa, al verlas a través de un microscopio, estrías longitudinales y transversales, que mantienen el mismo grosor en toda su extensión.

Adultez: Período de la vida de la persona, animal o planta en que ha alcanzado la edad adulta

Paternidad: Relación jurídica entre el padre y su hijo que genera una serie de derechos y deberes recíprocos.

Somatizaciones: El trastorno de somatización (llamado antiguamente "histeria crónica" o "síndrome de Briquet") es un diagnóstico psiquiátrico aplicado a pacientes quienes se quejan crónica y persistentemente de varios síntomas físicos que no tienen un origen físico identificable. Una explicación etiológica común es que conflictos psicológicos internos son expresados como signos físicos. Los pacientes con desorden de somatización por lo general visitarán muchos doctores intentando obtener el tratamiento que imaginan necesitar.

Prejuicio: es una opinión, por lo general de índole negativa, que nos hemos formado sobre algo o alguien de manera anticipada y sin el debido conocimiento. En este sentido, el **prejuicio** es la acción y efecto de prejuizar. Prejuizar, como tal, significa juzgar las cosas antes del tiempo oportuno.

Sociedad: Conjunto de personas que se relacionan entre sí, de acuerdo a unas determinadas reglas de organización jurídicas y consuetudinarias, y que comparten una misma cultura o civilización en un espacio o un tiempo determinados

Represiones emocionales: Represión es el término psicológico e inhibición es su consecuencia, es decir, una especie de incapacidad para poder realizar o vivir una emoción.

Tensiones: Acción de fuerzas opuestas a que está sometido un cuerpo.

Atención: Aplicación voluntaria de la actividad mental o de los sentidos a un determinado estímulo u objeto mental o sensible.

Filosofía: Conjunto de reflexiones sobre la esencia, las propiedades, las causas y los efectos de las cosas naturales, especialmente sobre el hombre y el universo.

Conciencia: Conocimiento responsable y personal de una cosa determinada, como un deber o una situación.

Representación: Símbolo, imagen o imitación que hace pensar en determinada cosa.

Neurotransmisor: [sustancia] Que transmite los impulsos nerviosos en la sinapsis.

Emociones: Sentimiento muy intenso de alegría o tristeza producido por un hecho, una idea, un recuerdo, etc.