

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

*Tesis para optar por el grado académico de  
licenciatura*

**ESTUDIO SOBRE LA APLICACIÓN DE LA  
INTEGRACIÓN DE POLARIDADES EN LA  
PERSONALIDAD DESDE LA TERAPIA GESTALT,  
SEGÚN EL CRITERIO DE DIEZ PROFESIONALES  
EN PSICOLOGÍA DE LA GRAN ÁREA  
METROPOLITANA DE COSTA RICA,  
EN EL AÑO 2021**

**NATALIA CASTANEDO SOTELA**

**2021**

## ÍNDICE DE CONTENIDO

RESUMEN	6
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	2
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
1.1.1 Antecedentes	2
1.1.2 Delimitación del problema	7
1.1.3 Problematización	7
1.1.4 Justificación	8
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	10
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	10
1.3.1 Objetivo general	10
1.3.2 Objetivos específicos	10
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES	10
1.4.1 Alcances	10
1.4.2 Limitaciones	11
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	13
2.1 CONTEXTO TEÓRICO CONCEPTUAL	14
2.1.1 Introducción a la terapia Gestalt	14
2.1.2 Conceptualización de las polaridades y su integración en la personalidad en terapia Gestalt	17
2.1.3 Aplicación de la integración de polaridades en la personalidad en terapia Gestalt	22
2.1.4. Posibles resultados de la aplicación de la integración de polaridades en la personalidad en terapia Gestalt	29

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	14
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	15
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	15
3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS	16
3.3.1 Población	16
3.3.2 Muestra	16
3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión	17
3.4 INSTRUMENTO PARA RECOLECTAR INFORMACIÓN	17
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	19
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS CATEGORÍAS	19
3.6.1 Conceptualización de las polaridades y su integración en la personalidad en terapia Gestalt	19
3.6.2 Aplicación de la integración de polaridades en la personalidad en terapia Gestalt	20
3.6.3 Posibles resultados de la aplicación de la integración de polaridades en la personalidad en terapia Gestalt	21
3.7 PROCEDIMIENTO DE LA RECOLECCIÓN DE DATOS	22
3.8 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS	22
3.9 ANÁLISIS DE DATOS	22
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	23
4.1 Resultados obtenidos	25
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	34
5.1 Interpretación de los resultados	35
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	50

	4
6.1 CONCLUSIONES	51
6.2 RECOMENDACIONES	53
BIBLIOGRAFÍA	54
ANEXOS	77

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Datos personales de los participantes	42
<b>Tabla 2.</b> Polaridades frecuentes en terapia Gestalt	44
<b>Tabla 3.</b> Recursos para trabajar las polaridades en terapia Gestalt	48
<b>Tabla 4.</b> Posibles resultados al aplicar la integración de polaridades en la personalidad en terapia Gestalt	49

*Lo fácil y lo difícil se complementan.*

*Lo largo y lo corto se forman el uno de otro.*

*Lo alto y lo bajo se aproximan.*

*El sonido y el tono armonizan entre sí.*

*El antes y el después se suceden recíprocamente.*

Lao-Tsé

## RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo analizar la aplicación de la integración de las polaridades en la personalidad desde la terapia Gestalt según el criterio de diez profesionales en Psicología de la Gran Área Metropolitana de Costa Rica. Las polaridades se describen como fuerzas de la personalidad que se encuentran y se desencuentran a lo largo del denominado ciclo de la experiencia en la terapia Gestalt.

La integración de las polaridades en la personalidad ofrece una posibilidad de crecimiento a partir de revisar e integrar estas fuerzas, al considerar que ambos componentes son importantes y recibir lo nutritivo de cada uno de ellos. Es un proceso mediante el cual la persona logra reconciliar sus partes en conflicto y unificarlas en una nueva expresión más funcional de su ser, en un equilibrio dinámico que logra establecer el balance general del organismo cada vez que lo pierde. Al integrar las polaridades se resuelve un bloqueo que la persona tiene en función de experimentar las partes divididas dentro de sí misma, un conflicto que paraliza al organismo y estanca la energía vital.

La integración de polaridades en la personalidad desde la terapia Gestalt se aplica de manera interdisciplinaria: la creación artística, el pensamiento filosófico y la dimensión espiritual. Las polaridades son una forma de comprender el mundo a través de los opuestos, guían la manera de pensar, sentir y accionar en el campo organismo-entorno. La integración permite hacer un movimiento flexible entre los polos, del cual se origina algo novedoso y valioso: el ajuste creativo del *self*, que dota de identidad a la persona en el proceso de contacto.

**Palabras claves:** polaridades, integración, personalidad, terapia, Gestalt.

## ABSTRACT

This research aims to analyze the application of the integration of polarities in the personality from Gestalt therapy according to the criteria of ten professionals in Psychology of the Metropolitan Area of Costa Rica. The polarities are described as components of the personality that meet and are disjointed throughout the cycle of experience of the Gestalt therapy.

The integration of the personality is a possibility of growth from reviewing and integrating these forces by accepting that both parts are important, it is receiving the nourishment of each one of them. It is a process by which the person manages to reconcile his parts in conflict and unite them in a new, more functional expression of his being, in a dynamic balance to achieve the general balance of the organism each time he loses it. By integrating the polarities, a blockage that the person has in terms of experiencing the divided parts within himself is resolved, this can be a conflict that paralyzes the body and stagnates the vital energy.

The integration of polarities in the personality from Gestalt therapy is applied in an interdisciplinary way: artistic creation, philosophical thought, and the spiritual dimension. Polarities are a way of understanding the world through opposites, they guide the way of thinking, feeling, and acting in the organism-environment field. Integration allows for a flexible movement between the poles, which creates something new and valuable: the creative adjustment of the self, which gives the person identity.

**Keywords:** polarities, integration, personality, therapy, Gestalt.

# **CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

## **1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1.1 Antecedentes**

#### **a) Internacionales**

En la actualidad se cuenta con un manual de aplicación desarrollado por Herrera (2018) y el equipo del Centro de Psicoterapia Gestalt de Santiago, titulado *Instrumento de evaluación de polaridades*. El proyecto fue ideado para contribuir a la teoría e investigación en terapia Gestalt, con énfasis en el concepto de polaridades y el proceso de polarización e integración. Además, pretende mejorar la congruencia entre problema-tratamiento-resultado, lo que significa que las pruebas para medir la efectividad de la psicoterapia Gestalt no son coherentes con lo que hace un terapeuta de orientación Gestalt en el proceso terapéutico, y tampoco con lo que busca conseguir.

El método utilizado para la creación de este instrumento fue la investigación conceptual; y, por otra parte, la investigación cualitativa, en la que se aplicó una entrevista semiestructurada sobre el tema de las polaridades a ocho terapeutas gestálticos. El instrumento de evaluación de polaridades fue elaborado desde el año 2010 hasta el 2018; se realizaron diversas tesis e investigaciones sobre polaridad y se ensayaron fases del instrumento, de esta forma se validó y se pudo obtener su primera versión.

Sus investigadores concluyen que, tras superar las etapas de pilotaje del instrumento, este irá mejorando según la retroalimentación que se obtenga, y luego, se aplicará para medir el resultado de diferentes procesos psicoterapéuticos y compararlos con otros resultados de mediciones más “genéricas”.

Moya (2015), en su trabajo de fin de grado en Psicología por la Universidad de Almería (España), titulado *Fundamentos históricos de la polaridad en terapia Gestalt*, abarca cómo el concepto de las polaridades ha sido desarrollado a lo largo de la historia y la importancia que adquirió en el campo de la psicoterapia Gestalt. En la investigación se realiza una breve recopilación del concepto de polaridad a través del tiempo, relacionando similitudes y diferencias, y resaltando los elementos que influyen en la terapia Gestalt. El estudio se llevó a cabo por medio de revisión bibliográfica y se concluyó que, para conocer la naturaleza de las polarizaciones mentales y emocionales, es vital conocer las tradiciones culturales (Moya, 2015).

Moya (2015) hace referencia a dualidad como un principio que surge desde el mismo origen de la existencia, siendo citada por los libros clásicos como el Kybalión de Hermes o Tao Te King de Lao Tsé. Diversas ramas religiosas tratan el tema de la dualidad como son la egipcia-persa y la hinduista-budista. Así como también la filosofía, en concreto en su parte fenomenológica y existencialista. Por su parte, la psicología, emplea el concepto de polaridad desde el psicoanálisis y los psicólogos post-freudianos han influido con sus teorías polares en este campo (Moya, 2015).

A su vez, Madrona (2013), psicólogo de formación gestáltica que ha dedicado gran parte de su vida profesional al estudio de lo polar, publicó en la revista digital Gestalt.net tres de sus artículos denominados “Sobre polaridades I, II, III”. El primero de los capítulos (“Pensar y sentir”) tiene como propósito describir la naturaleza dual y unitaria de la experiencia pensar y sentir. El segundo (“La evolución de la consciencia en la unidad de los opuestos”), pronunciado en el XI Congreso Internacional de Terapia Gestalt, ahonda en el tema de la unidad y la polaridad. El tercero (“Una aproximación

Gestalt a la experiencia transpersonal. La experiencia de campo”) relata según su autor, el proceso evolutivo del ser humano, desde la unidad original, atravesando el desarrollo de la conciencia personal por la dualidad, hasta llegar a la unidad transpersonal o de campo (Madrona, 2013). Dicha investigación se llevó a cabo por medio de revisión bibliográfica.

El trabajo con las polaridades de forma vivencial lo plasma Hindaian (2011), en *Hacia el encuentro de los opuestos*, su práctica final de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de Palermo (Argentina). Este trabajo fue realizado bajo la metodología de la observación participante de un taller teórico-práctico mediante una modalidad descriptiva. Su objetivo consistía en describir el desarrollo del evento y las conductas de sus coordinadores y participantes, así como comparar el taller con respecto al marco teórico de las polaridades.

Los talleres vivenciales tienen como objetivo favorecer la comunicación con uno mismo y con los otros en un espacio seguro que permita entrar en contacto con aspectos conocidos y no tan conocidos de la personalidad, propiciando descubrir y desarrollar las propias potencialidades. En el caso de este encuentro, la dinámica grupal se focaliza en la integración de polaridades, para así aceptar como propia una proyección y salir de uno solo de los polos del par de opuestos que mantiene a la otra parte alienada.

Otra investigación destacada en el tema que se trata es la de García de Enterría (2001), denominada *Las polaridades y/en la terapia Gestalt*, en este caso realizado en el Centro de Terapia y Psicología de Madrid (España), y presentado a la Asociación Española de Terapia Gestalt en las XVI Jornadas Nacionales. La finalidad del documento, cuya metodología se basa en una revisión bibliográfica, es conocer si

existen las polaridades en la base psíquica del ser humano y si se puede trabajar para integrarlas con los recursos teóricos y prácticos que ofrece la terapia Gestalt.

García de Enterría (2001) afirma que las polaridades son características del ser humano desde sus etapas más antiguas, son la lucha del ser humano entre sus polos opuestos siempre en busca de una solución de integración de todas sus incongruencias. Las polaridades contribuyen a la formación y a la destrucción de las figuras, y así al desarrollo del *self* como sistema de contacto y sintetizador de la experiencia.

## **b) Nacionales**

Los terapeutas gestálticos Arias y Rechnitzer (1999) retoman en *Introducción a la terapia Gestalt* la conferencia pronunciada por Castanedo en 1998, evento en el cual el autor quiso definir la filosofía y la fenomenología de la terapia Gestalt.

A través de la transcripción de la conferencia, y en cuanto al tema de las polaridades, se destaca que en el enfoque gestáltico abunda el trabajo con fuerzas contrapuestas. Por ejemplo, si no existe una correspondencia entre la razón y la emoción, si no hay esa unión holística, hay una distorsión. En la teoría de las polaridades lo que se busca es la integración, el ser humano es responsable de sus polos porque está teniendo conciencia de que existen y se da el permiso de experimentarlos (Castanedo, 1998).

En el año 2015, la *Revista Costarricense de Psicología* publicó el artículo “Formación universitaria e intervención social: una contribución de las técnicas gestálticas”, a cargo de Manzanera, Sierra y Borrego. El documento pretende mostrar cómo las técnicas de la psicoterapia Gestalt favorecen la formación de futuros

profesionales en el ámbito de la intervención social y también el desarrollo de sus capacidades desde la práctica.

Manzanera *et al.* (2015) elaboran un estudio descriptivo a través de la observación sistemática natural. En cuanto a las técnicas es posible clasificarlas en tres grandes grupos: supresivas, expresivas e integrativas (Manzanera *et al.*, 2015). Las técnicas supresivas y expresivas también son integrativas y guardan una estrecha relación entre sí. En las integrativas se enfatiza en la apropiación de la experiencia, debido a que la persona logra el *insight*, esto es aprehender de forma inmediata la figura que se muestra.

Manzanera *et al.* (2015) argumentan que las técnicas en terapia Gestalt permiten en el ámbito de un grupo descubrir lo interno, propio del individuo; y lo externo, situado en el ámbito social y de las relaciones del individuo con su ambiente y el mundo. Además de estas dos áreas también existe el darse cuenta de la fantasía, la zona intermedia. Una manera de realizar este trabajo es identificar lo proyectado para adueñarse de la experiencia que se suponía en el exterior. A lo que añaden que, al percatarse de la parte disociada, la vivencia se puede reorganizar, integrar y alcanzar el potencial creativo antes replegado sobre sí mismo (Manzanera *et al.*, 2015).

Por último, Castanedo (1981) publicó en la *Revista Costarricense de Ciencias Médicas* “El uso de las polaridades en la terapia gestáltica”, el objetivo de este artículo es acercar la teoría de las polaridades a través de sus aplicaciones en talleres gestálticos. El autor explica que trabajar con las polaridades que presenta el cliente conduce a la integración de su personalidad, la fuerza ejercida por la unión de los opuestos logra la configuración de la totalidad, significado de la palabra Gestalt (Castanedo, 1981, p. 14).

### **1.1.2 Delimitación del problema**

La presente investigación sobre la integración de las polaridades en la personalidad se realiza con la colaboración de diez profesionales en Psicología de formación gestáltica, con más de diez años de experiencia, que ejercen su práctica terapéutica dentro de la Gran Área Metropolitana de Costa Rica, el estudio se llevó a cabo durante los meses de febrero a noviembre del año 2021.

### **1.1.3 Problematización**

Hoy por hoy, la terapia Gestalt se aplica en el trabajo con parejas, familias, niños y adolescentes; a su vez ha tenido gran relevancia en grupos terapéuticos y de desarrollo personal. En el transcurso de su ejercicio profesional muchos terapeutas de otros enfoques han encontrado útil aplicar este tipo de terapia en el ámbito clínico; a su vez, los psicólogos gestálticos se han enriquecido de otros enfoques de la psicología.

Aun así, y a pesar del crecimiento de las terapias humanísticas, en las últimas décadas, existe poca representación de la terapia Gestalt en el campo de la Psicología académica. Esto se ha podido comprobar en la presente investigación al encontrar pocas fuentes confiables, principalmente a nivel nacional, que abarquen el tema de la terapia Gestalt, lo cual manifiesta un vacío en cuanto a la actividad investigativa costarricense respecto a esta escuela psicológica, ya que se desconocen tanto la contrastación de los datos como los puntos de vista de los expertos en el tema.

Al respecto de la evolución de las psicoterapias humanísticas, Castanedo (2009) manifiesta que más de sesenta años de desarrollo en teoría, práctica e investigación han demostrado que el enfoque humanístico en la psicoterapia es tan efectivo como otros. Se ha producido material de investigaciones rigurosas; sin embargo, actualmente demostrar la evidencia que respalde la práctica gestáltica en Costa Rica es un aporte significativo. Por lo tanto, este trabajo se dirige a recorrer la senda investigativa que lleva a consolidar la contribución de la psicología humanística.

#### **1.1.4 Justificación**

La psicología humanística surge con las propuestas de un grupo de psicólogos para desarrollar una nueva visión de la persona como una totalidad “que trascendiera los determinismos de los modelos vigentes del psicoanálisis y del conductismo, sin fragmentaciones como la conducta o el inconsciente” (Riveros, 2014, p. 138).

En los años 1950 el creador de la terapia Gestalt, Fritz Perls, fue rechazado por Freud al plantear sus nuevos conceptos frente a los círculos psicoanalíticos. Este hecho lo condujo a crear su propia escuela junto a Laura Perls y romper para siempre con el psicoanálisis ortodoxo de la época (Perls, 1975).

Perls (1995), sostiene que la terapia gestáltica busca la integración de las polaridades complementarias del comportamiento humano —por ejemplo: agresividad y ternura—, y no la eliminación de alguna de ellas, intentando lograr una solución que una ambos polos para formar una figura más importante que la simple combinación de los opuestos,

creando un todo que es más que la suma de las partes. Este es el principio básico de la organización perceptual, en el cual lo que ocurre es que al sumar las partes emergen elementos que por separado no se percibían.

Así como la psicología se ha visto permeada por el aporte de otras áreas de la ciencia (ciencias sociales, de la salud, de la educación, entre otras), provocando un desafío que invita a participar de formas inter y transdisciplinarias, la Gestalt siempre se sigue completando y renovando. La Gestalt está en constante movimiento, es dinámica, y aunque tiene un fondo firme, cada terapeuta con cada cliente está en busca de una nueva figura, de una buena forma. Por esto, es importante motivar a que se continúen nuevas rutas de investigación que respalden las prácticas terapéuticas gestálticas.

Por lo mencionado con anterioridad, la propuesta de esta investigación es pertinente porque crea un espacio que invita a los psicólogos gestálticos a reflexionar en torno a su ejercicio profesional. De esta manera, registra y analiza cómo se implementa la teoría de la integración de polaridades de manera terapéutica en la actualidad.

En el campo de la psicología, el principal aporte de esta investigación es proporcionar a psicólogos interesados en el área de la Gestalt información sobre el trabajo de integración de las polaridades en la personalidad a partir de la experiencia de un grupo de psicólogos que la practican.

## **1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cómo se aplica la integración de polaridades en la personalidad desde la terapia Gestalt según el criterio de diez profesionales en Psicología de Costa Rica?

## **1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1 Objetivo general**

- Evaluar la aplicación de la integración de polaridades en la personalidad desde la terapia Gestalt según el criterio de diez profesionales en Psicología de la Gran Área Metropolitana de Costa Rica.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

- Definir el concepto de polaridades y su integración en la personalidad en el contexto de la terapia Gestalt según el criterio de diez profesionales en Psicología.
- Describir la aplicación de la integración de polaridades en la personalidad desde la terapia Gestalt según la percepción de diez profesionales en Psicología.
- Indagar los posibles resultados de la aplicación de la integración de polaridades en la personalidad desde la terapia Gestalt según la experiencia de diez profesionales en Psicología.

## **1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES**

### **1.4.1 Alcances**

La investigación amplia el concepto de las polaridades, y a su vez realiza una descripción de las técnicas terapéuticas para la integración de polaridades en la

personalidad. Además, se abordan los distintos puntos vista de ambas corrientes de la terapia Gestalt (este y oeste), a través de las entrevistas realizadas a los psicólogos que permitieron el desarrollo del presente trabajo.

#### **1.4.2 Limitaciones**

Esta investigación no pretende ser un manual con una serie de pasos en cuanto a lo que el ejercicio del terapeuta gestáltico se refiere, sino identificar y desplegar un abanico de posibilidades según los diferentes criterios profesionales de cada una de las personas entrevistadas al abordar la integración de polaridades en la personalidad.

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

## **2.1 CONTEXTO TEÓRICO CONCEPTUAL**

### **2.1.1 Introducción a la terapia Gestalt**

La terapia Gestalt es un modelo psicoterapéutico existencial-humanístico que utiliza una metodología fenomenológica, y está influenciada por la filosofía oriental. Su visión holística concibe al ser humano como un organismo que funciona en un campo relacional con su entorno, de forma integrada. Por lo tanto, la propuesta de esta terapia psicológica opta por matices diferentes a los establecidos por el psicoanálisis de la época. (Perls, 1975).

La terapia Gestalt fue desarrollada por Friedrich Salomón Perls (1893-1970) y Laura Perls (1905-1990), en los años 1940, ambos con formación psicoanalítica y de nacionalidad alemana, quienes emigraron a Sudáfrica y más tarde a Estados Unidos. Además de ellos, en los inicios de 1950, participaron en el movimiento los psicólogos Paul Weisz, Elliot Shapiro, Silvester Eastman e Isadore From, así como el escritor Paul Goodman, junto con Ralph Hefferline y Jim Simkin, lo que se conoció como “el grupo de los siete” (Vindas, 2007).

La palabra “Gestalt” proviene del idioma alemán y no tiene equivalente en español. Los términos que más se aproximan son “forma”, “configuración”, “estructura”, “relación estructural”, “totalidad significativa y organizada”. La psicoterapia Gestalt toma su nombre de la psicología de la Gestalt, desarrollada a principios del siglo XX por un grupo de investigadores alemanes que se centraron en los procesos de percepción, cuyos principales exponentes fueron Max Wertheimer, Wolfgang Köhler, Kurt Koffka y Kurt Lewin (Lacouture, 1996).

Lewin, precursor de la psicología social moderna (citado en Lacouture, 1996), afirmó que es imposible conocer el comportamiento humano fuera de su ambiente; a esta posición se conoce como la teoría del campo. Así, se pone de manifiesto una nueva perspectiva teórica con la que dan inicio las dinámicas de grupo, en las que el grupo es un todo emergente que es más que la suma de lo que pueden hacer sus participantes de forma separada. De esta manera, se evita contemplar la realidad de la persona de forma aislada para hacerlo desde la sinergia en un conjunto de relaciones. En la teoría de campo, los objetos no son fuerzas físicas independientes, sino que obtienen su cualidad de objeto del organismo que reacciona a ellos.

Los principios de la teoría de campo son el principio de la organización, cuyo significado es tener en consideración una situación en su totalidad; el principio de contemporaneidad, que es el carácter de la situación en el momento dado; el principio de singularidad, el cual indica que cada situación es única; el principio de proceso cambiante, que hace referencia a que el campo sufre continuos cambios, y el principio de relevancia posible, el cual afirma que ninguna parte del campo total puede ser excluida (Latner, 2003). De esta manera, se consigue el holismo que significa ‘totalidad’ y se define como una visión global que parte del todo para captar los componentes en su contexto y las interacciones entre estos y con el todo (González, 2007).

La producción de Perls a lo largo de su vida consta de varias obras con las cuales el autor da a conocer su visión sobre qué es la terapia Gestalt: *Yo, hambre y agresión* (1947), *Dentro y fuera del tarro de la basura* (1969), *Sueños y existencia* (1974) y *El enfoque gestáltico y testimonios de terapia* (1976).

Además, merece una mención especial la obra *Terapia Gestalt. Excitación y crecimiento de la personalidad humana* (1951), escrita en conjunto por Perls, Hefferline y Goodman (2006). Su importancia radica en que es el libro fundacional de la terapia Gestalt, también conocido como PHG (sigla formada por las iniciales de los tres autores). En el escrito destaca el aporte teórico de Paul Goodman, un referente contracultural y anarquista, que tras un breve periodo como psicoterapeuta continuó su trayectoria en el ámbito social y político.

Perls *et al.* (2006) definen en el PHG la terapia gestáltica como la ciencia y la técnica de la formación figura-fondo en el campo organismo-entorno. Los autores plantean que la naturaleza humana es del orden de la autorregulación y que las leyes fundamentales de la vida son la autopreservación y el crecimiento.

En 1952, Fritz y Laura Perls fundaron el Instituto de Terapia Gestalt de Nueva York, en el que impartieron talleres y comenzaron a trabajar con el nuevo método de la terapia Gestalt. Años después, Laura dirigiría el instituto, debido a que Fritz se trasladó a California (Easlen) a inicios de 1960, donde creó su Centro de Desarrollo del Potencial Humano. Lo anterior ocasionó la división de la Gestalt del este y del oeste, y generó dos maneras de entender y practicar la terapia. Estos dos modelos se diferencian principalmente porque la Escuela de Nueva York tiene fundamentación teórica, mientras que la Escuela de California se proclama ateórica y buscó el desarrollo transpersonal (Santacruz, Valiente, Velásquez y Lazcano, 2002).

Para la terapia Gestalt no solo fue de vital importancia la difusión de su método en estos dos focos geográficos, sino también la creación del Instituto Gestalt de Cleveland en 1954. La Escuela de Cleveland participa en la formación de grupos de

futuros terapeutas gestálticos, a los cuales pertenece Celedonio Castanedo, pionero de la terapia Gestalt en Costa Rica.

En 1994, Castanedo comenzó su labor de difusión formando terapeutas gestálticos costarricenses, de esta manera se produjo la migración de la terapia Gestalt a Costa Rica. En este país creó la primera maestría en Terapia Gestalt en la Universidad Autónoma de Centro América, en el año 1998. Dentro del plan de estudios que se imparte en esta formación se encuentra una materia sobre Sueños y Polaridades.

Años más tarde, se formó la Asociación Gestáltica de Costa Rica, en el año 2012, a partir del propósito de varios terapeutas de difundir, coordinar y efectuar actividades gestálticas que tengan como fin el crecimiento personal, la formación terapéutica y la actualización continua. Además, en el año 2015 se celebró el I Congreso Nacional de Terapia Gestalt en Costa Rica.

### **2.1.2 Conceptualización de las polaridades y su integración en la personalidad en terapia Gestalt**

La terapia Gestalt se sitúa en el contexto filosófico de dos importantes movimientos; por un lado, el del existencialismo, de marcado carácter humanístico, y por otro, el de la fenomenología, cuya base es la comprensión de la experiencia inmediata del individuo. A su vez, ambas perspectivas filosóficas forman parte del cuerpo teórico de las polaridades, como se desarrolla a continuación.

La corriente existencialista se apoya en la afirmación de que la existencia precede a la esencia, lo que significa que el ser humano primero existe para después

poder encontrarse y definirse como individuo. El padre del existencialismo, Kierkegaard, sostuvo que lo fundamental para el ser humano es la vivencia de sus opuestos, de lo que quiere ser y lo que es. Al rechazar una parte de la personalidad se produce una paradoja que, según este filósofo, solo puede solucionarse por medio de lo que él denominó el salto existencial (García de Enterría, 2001).

Desde el enfoque existencialista se destaca la relación de comunicación y contacto en las interacciones del cliente con el terapeuta y con su medio, debido a que se consideran como partes implicadas en la intervención terapéutica: el cliente, el terapeuta y el campo (Castanedo, 1997).

Por su parte, el método fenomenológico, fundado por Husserl (citado en García de Enterría, 2001), estudia los contenidos de la conciencia sin hacer una valoración previa sobre si son reales o imaginarios, solo tomándolos como son dados y permitiendo su percepción inmediata. Se hace referencia a contenidos de la conciencia como a todo lo que se puede producir en la mente y en un sentido general en la vivencia.

Este método rescata el conocimiento por medio de la validación de la experiencia subjetiva de la persona, al margen de que para otro tenga un sentido real o no, debido a que estudia las cosas por sí mismas. De esta manera, lo real es lo que se siente el consultante, se vivencia la recreación de la realidad percibida y no de la norma. En la consulta existen criterios autónomos de normalidad, es decir se crea un espacio temporal que elude las estructuras formales de control social. La dimensión fenomenológica implica que el proceso que se experimenta es personal y se logra al tener el valor de estar en el tiempo presente donde se produce la experiencia sensorial (Castanedo, 1997).

En psicología, los opuestos son mencionados por primera vez en la psicología analítica de Carl Gustav Jung (1995) contemplados por este autor como arquetipos culturales del inconsciente colectivo del individuo. Según Jung (1995), el consciente y el inconsciente son dos polos de la personalidad que componen la unidad psíquica, y la finalidad es reconciliar estos opuestos para encontrar el balance.

Por lo tanto, el concepto de polaridades ya era conocido antes de que la Gestalt lo mencionase, no obstante, esta corriente lo empleó en el ámbito de la psicoterapia. En los libros que publicó Perls no hay muchas referencias al término de polaridades; sin embargo, se encuentra de una manera implícita en su estilo de trabajo como terapeuta (Castanedo, 1997).

Fritz Perls (1975), se apoyó en la teoría dialéctica de Hegel (citado en García de Enterría, 2001), para teorizar sobre las polaridades. La dialéctica propone lo siguiente: la tesis, es la formulación de una primera idea; la antítesis, es la reacción ante esa idea que se rechaza, y la síntesis, es la formulación de una nueva idea que contiene en su enunciado final la unificación de los contrarios de las dos hipótesis anteriores. De esta manera, Perls (1975), observa que los polos de un discurso son la tesis y la antítesis que se sintetizan en un tercer argumento, la síntesis. Esto permite comprender de qué manera la unidad formada logra integrar las polaridades, “nos vuelve a mostrar al ser humano en el proceso de reencontrarse con la unidad del ser a través de todas sus antítesis” (García de Enterría, 2001, p. 39).

Además, Perls (1975), destaca en su concepción de las polaridades la teoría de la indiferencia creativa del filósofo Friedlaender (citado en Perls, 1975), la cual fue una contribución fundamental. Esta visión se opone a la separación del pensamiento dual y

propone que es posible tener en cuenta ambos opuestos desde una posición de neutralidad. Así es enunciado por Perls (1975, p. 17), para exponer el concepto de la integración de polaridades en la terapia gestáltica:

Un evento se relaciona con un punto cero a partir del cual se realiza una diferenciación en opuestos. Estos opuestos manifiestan, en su concepto específico, una gran afinidad entre sí. Al permanecer atentos al centro, podemos adquirir una capacidad creativa para ver ambas partes de un suceso y complementar una mitad incompleta. Al evitar una visión unilateral logramos una comprensión mucho más profunda de la estructura y función del organismo.

La teoría propone que hay un punto cero, equidistante entre los opuestos, donde se encuentra el lugar para producir el crecimiento. Desde ese punto indiferente es posible crear un todo a partir del cual encontrar un cambio nuevo y real, si se produce por la desidentificación de los opuestos y se dirige hacia el centro indiferenciado o vacío fértil. Así, pueden surgir “un par de opuestos que en su expresión funcional y madura son complementarios y no antagónicos. El crecimiento psicológico se logra al alcanzar este equilibrio por medio de la movilización receptiva y el dinamismo de los opuestos” (Hindoian, 2011, p. 9).

“En un imán la intensidad de la energía tractora de ambos polos aumenta y disminuye en igual proporción que la distancia de los polos del punto cero” (Perls, 1975, p.11). El grado de polarización está determinado por la cantidad, que eventualmente puede convertirse en una cualidad si se encuentra en equilibrio, es decir en balance.

Esto quiere decir que, mientras la persona permanezca en los polos, la única posibilidad que tiene es intercambiar entre uno y otro. La terapia Gestalt plantea “un modelo de psicoterapia que percibe los conflictos y la conducta social inadecuada como señales dolorosas creadas por polaridades o por dos elementos del proceso psicológico” (Castanedo, 1997, p. 13).

“La terapia debe servir al individuo como una guía que le ayude a reconocer sus propios polos y permitirle actuar de forma complementaria para generar ajustes creativos en las situaciones de vida” (Woldt, 2007, p.145).

Según Perls *et al.* (2006), autores del libro denominado PHG, el ser humano es a la vez parte y todo, por lo que argumentan que “una consciencia así sólo es posible salvo que abarque a un todo y sus partes, donde cada parte es inmediatamente experimentada como incluyendo a todas las otras partes y al todo, y el todo sólo está formado por esas partes” (p. 244).

Los autores del libro fundacional proponen romper las dicotomías cuerpo/mente, infantil/maduro, *self*/objetivo, biológico/cultural, poesía/prosa, espontáneo/deliberado, personal/social, amor/agresión, consciente/inconsciente. Ambos extremos de una polaridad se necesitan para crear la realidad tal como la conocemos, como se necesitan los polos positivo y negativo para crear el campo electromagnético. Así se ilustra en la siguiente cita:

La característica que una persona se atribuye es solo un polo de un par de opuestos que forman una única unidad. La experiencia total está escindida en dos mitades. Para que una persona perciba aquel polo con el cual no se identifica,

debe tener un referente interno, entonces eso está, pero alienado, en la sombra. (Hidoain, 2011, p. 9).

La reconciliación de los polos es posible debido a que son contrarios, pero no contradictorios, son realidades que se retroalimentan y no se excluyen, desde sus cualidades flexibles se experimenta la oportunidad de crecimiento (García de Enterría, 2001).

### **2.1.3 Aplicación de la integración de polaridades en la personalidad en terapia Gestalt**

La terapia Gestalt es relacional, se da en la relación yo-tú, y abarca tres aspectos relevantes: la reciprocidad de estar en relación, el estar en relación como totalidad, y el presente de la relación (Velásquez, 2001).

Es fundamental el concepto del *self*, que desde este punto de vista traslada su naturaleza del yo como identidad a la función de campo del contacto. Así pues, el *self* no se traduce solamente como uno mismo, es también tomar conciencia (*awareness*), en el campo organismo-entorno donde se produce la frontera del contacto (Madrona, 2013).

“El contacto es la experiencia en la frontera entre el organismo y el entorno, una respuesta motriz en el campo. Es tomar conciencia y asimilar o rechazar. Cualquier contacto es un ajuste creador del organismo y del entorno” (Hindoian, 2011, p.7).

Perls *et al.* (2006), plantean la curva del contacto y proponen las fases de precontacto, toma de contacto, contacto final y postcontacto. Esto se conoce como el ciclo de la autorregulación orgánica, también denominado ciclo de la experiencia. El

ciclo de contacto-retirada se inicia cuando el organismo, estando en reposo, siente emerger en sí alguna necesidad y moviliza su energía hacia la búsqueda de su satisfacción. Este ciclo es reformulado por Zinker (2000), y dividido en distintas etapas que son reposo, sensación, formar figura (tomar conciencia y darse cuenta), energización (movilización de la energía), acción, contacto y retirada.

Se entiende por retirada el momento en que la energía retorna al punto de reposo para satisfacer una nueva necesidad. Así es como, sucesivamente, se van formando figuras que se completan, ciclos que se cierran o que quedan abiertos como asuntos inconclusos, el proceso de contacto y retirada está siempre en continuo movimiento.

La frontera del campo organismo-entorno no solo es el lugar donde se produce el contacto, sino también las interrupciones a lo largo del ciclo de la experiencia, que en caso de no encontrar satisfacción a la necesidad se expresan como perturbaciones o resistencias del contacto. Así, se generan los mecanismos neuróticos y dependiendo de la fase en la que se interrumpa el contacto se clasifican en desensibilización, proyección, introyección, retroflexión, deflexión, confluencia y egotismo (Vindas, 2007)

Castanedo (1988) anota que la formación de resistencias no es necesariamente patológica, sino que más bien son formas de energía que se orientan a la adaptación o la protección, la resistencia surge del conflicto entre una parte de la personalidad y otra.

Para conseguir la integración de las polaridades es necesario realizar un ajuste creativo o la autorregulación orgánica. El *Manual práctico de psicoterapia Gestalt* pone énfasis en la forma de organizar la experiencia y cómo esto se realiza por medio de ajustes creativos, que son acciones para adaptarse al medio. Los eventos que no logran

ser organizados de manera significativa pueden quedar separados o polarizados para la persona (Martín, 2013).

La terapia busca la integrar esas fuerzas contrarias manifestadas en un conflicto; al identificar los componentes del conflicto como polaridades, señalando la naturaleza polarizada de la realidad. Estos pasos son llevados a cabo indicando la diferenciación de opuestos y su complementariedad en una sola unidad.

El objetivo de la terapia consiste en “cambiar el conflicto interno, que existe entre el impulso y el contraataque de la resistencia, en un conflicto consciente y abierto” (Perls *et al.*, 2006, p. 378). Es recuperar la conciencia inmediata de las partes como propias, en busca de posibilitar la reintegración de las estructuras neuróticas escindidas. Las fases de la terapia se pueden agrupar de la siguiente manera: trabajar la resistencia básica del carácter, reconocer las tensiones motoras, comprender el concepto de aceptación-rechazo, y la reorganización el lenguaje (Vindas, 2007).

La terapia es un encuentro dialogal, una situación en la que el terapeuta comparte un crecimiento en la relación yo-tú con el consultante. En la búsqueda de que el consultante experimente la autoconciencia inmediata, el terapeuta lo guía para que sepa qué está haciendo, cómo lo está haciendo y para qué lo está haciendo. El papel del *self* es fundamental para reforzar la relación de la figura con su fondo en la conciencia. El descubrimiento y la construcción de uno mismo surge de la afirmación de las necesidades, excitaciones y satisfacciones orgánicas en relación con el entorno. (Vindas, 2007).

Los fines de la terapia son que la agresividad fijada sobre el organismo pueda fluir, conducir los introyectos a la conciencia para que puedan ser destruidos, llevar los

intereses sociales al contacto y al conflicto, y apoyarse sobre el poder creativo y de asimilación del *self* (Perls *et al.*, 2006). La polaridad tiene un papel que cuando se aprovecha adecuadamente “contribuye a la formación y a la destrucción de las figuras y colabora en el desarrollo del *self* integrado” (Hindoian, 2011, p. 70).

Por otra parte, Fagan y Shepherd (2005), compiladoras del libro *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica*, mencionan que la función del gestaltista en procesos de polarización no es la de ser partidario de ninguno de los polos, sino invitar a que estos sean representados por el cliente. Es un guía hacia la vivencia de cada uno de los roles y modera un diálogo entre las partes en conflicto.

El método terapéutico, argumenta Vindas (2007), se propone ejercitar las funciones del yo, las diferentes identificaciones y alienaciones del sujeto. Esto se realiza mediante experimentos de la conciencia inmediata hasta revivir la sensación de “yo soy quién está pensando, percibiendo, sintiendo y haciendo esto”. De esta manera, el individuo puede hacerse cargo de sí mismo y tener sentido de la conciencia de responsabilidad, saber que es él quien genera sus propios bloqueos y sus soluciones.

Lo original en el enfoque Gestalt es que considera que “cada individuo es una secuencia interminable de polaridades” (Polster y Polster, 2005, p. 61). Según indica Castanedo (1997), cuando la persona toma conciencia de lo que es y decide por sí misma dar una nueva forma, se consigue crear otra *gestalt* en su personalidad y lograr la configuración de la totalidad. Además, añade que “la parte de la personalidad que ofrece resistencia dispone de una gran fuerza y vitalidad, y a menudo otras muchas cualidades

que se encuentran ocultas. No completar una nueva gestalt significa para la persona privarse de algo que necesita” (p. 14).

Zinker (2000) describe las partes en conflicto de la personalidad como “un conglomerado de fuerzas polares, las cuales se cruzan, pero no necesariamente en el centro” (p. 196). Por su parte, Gómez (2018) explica que usualmente la identificación se produce con una de las dos caras, por consiguiente, la totalidad de la persona está escindida. Mientras se defiende y justifica para evitar la cara oculta, se halla resistiendo a aquello que aprendió a rechazar, debido a la función que cumplió un estímulo del entorno cuando se formaba su carácter. La complementación consiste en el proceso de darse cuenta de las partes propias que se rechazan para incluirlas y reconocer también cuáles son las capacidades, y de esta manera saber cómo elegir conscientemente la combinación equilibrada.

La forma clásica de Perls (1975) para abordar en sus talleres los rasgos opuestos de la persona se conoce como el experimento del *top dog* (opresor) y del *under dog* (oprimido). Esta dinámica consiste en la confrontación entre ambas partes, que juegan roles de verdugo y víctima. Se pretende lograr por medio de la técnica de la silla vacía fomentar el diálogo entre la que domina y la que es sometida. Al ejecutar esta práctica, es posible la reconciliación y la aceptación de ambos opuestos o al menos un acercamiento de los polos; sin que esto implique anular ni reprimir ninguno.

El perro de arriba generalmente está lleno de virtudes, es ejemplar y autoritario; siempre tiene la razón, es un matón y funciona como “Tú debieras”. El perro de arriba se maneja con exigencias y amenazas de catástrofes tales como “Si no

accedes, entonces no serás querido”. El perro de abajo maneja siendo defensivo, apologético, adulator, haciéndose el bebé llorón. El perro de abajo no tiene fuerza. Trabaja así “Mañana, haré todo lo posible”, “Mira lo he intentado mil veces, pero no es culpa mía si no me resulta”. El perro de abajo es hábil y astuto y por lo general saca la mejor parte del perro de arriba porque no es tan primitivo como este (Perls, 1975, p. 30).

En la teoría Gestalt “la polaridad más importante es contacto-retirada, entendida como el movimiento espontáneo del organismo” (Peñarrubia, 2008, p. 278). En el contacto, que es la aceptación de las diferencias, se pretende lograr que el sujeto se identifique con los fragmentos alienados de sí mismo para producir la integración de ambos polos.

Entre ambos polos se halla la frontera del yo, que establece los límites sanos con el objeto o el sujeto con los que la persona hace contacto. Estos se dividen en varios tipos: fronteras del cuerpo, fronteras de los valores, fronteras de la familiaridad, fronteras expresivas y fronteras de la exposición. La frontera del contacto “debe permanecer permeable para permitir intercambios, pero suficientemente firme para mantener su autonomía” (Yontef, 2009, p. 131), así como en el funcionamiento de las células.

En terapia Gestalt, el mundo está compuesto de tres esferas (Peñarrubia, 2008), que están conformadas por la zona interna, el yo del animal biológico; la zona externa, el mundo alrededor, y la zona intermedia, llamada “mente”, que entre otras construcciones da vida a la fantasía. Fritz Perls (2002), en su libro *Sueños y existencia*, hace referencia a

la zona intermedia, donde considera que “se apodera de toda la energía, de toda la excitación, de modo que resta muy poco disponible para estar en contacto con uno mismo o con el mundo. Lo perturbador está primariamente en la fantasía” (p. 139).

García de Enterría (2001) propone que la desintegración puede resolverse abarcando los polos de la personalidad en el campo organismo-entorno y trabajando los fenómenos de frontera de una forma creativa. Las técnicas para la integración de las polaridades mencionadas por García de Enterría (2001) son el trabajo con sueños, cuentos, cartas, psicodrama y dramatización, la audición de músicas que se contrastan, la consciencia de la luz y la oscuridad, el dibujo simbólico, y el diálogo entre la parte izquierda y la derecha del cuerpo.

Por lo tanto, integrar las polaridades significa reconciliarse con los múltiples personajes que habitan dentro de cada uno, los cuales se relacionan con los otros y con el medio, ya sea como introyectos o como proyecciones. El trabajo centrado en las polaridades puede tratarse de un proceso interno de la personalidad o de la relación interpersonal, ya que se enfoca en la separación de lo personal y lo social. Las creencias, muchas veces contrarias, que han ido conformando la personalidad proceden de la cultura y la sociedad, de la educación familiar y otras instituciones, así como de las expectativas y frustraciones personales.

Fagan y Shepherd (2005), apuntan que “el gestaltista cree que se debe alentar al cliente a hacer suyo todo lo que esté experimentando en ese momento, sea ello lo que fuere, para curar un sufrimiento es preciso experimentarlo plenamente” (Fagan y Shepherd, 2005, p. 75). Al permitir el contacto con las emociones, aun siendo

dolorosas, se evita mantener bloqueado el sentimiento en su fluir. El estancamiento hace que se repita la sensación obsesiva y compulsivamente, sin tomar conciencia o hacer *insight* en el aquí y ahora por estar situados en el allí y entonces (Castanedo, 2009).

Asimismo, Perls (1995) consideraba que no podía existir ningún crecimiento psicológico si no existía frustración, y destacaba que “la conciencia y la capacidad para soportar emociones no deseadas son la condición *sine qua non* para una curación” (p. 232).

#### **2.1.4. Posibles resultados de la aplicación de la integración de polaridades en la personalidad en terapia Gestalt**

En el encuentro terapéutico el consultante y el profesional tienen la oportunidad de abrirse a la experiencia, y en ese momento la persona puede, mediante el *insight* y el *awareness*, darle lugar a la polaridad negada para trabajarla y que esta no se siga convirtiendo en conflicto o en síntoma. En el proceso terapéutico se elabora con el continuo de la conciencia que está a disposición a través del emergente, se potencia la experiencia del *awareness* y del *insight*, entendidos como la percepción directa o la contemplación consciente, *Awareness* es “la capacidad que tiene cada ser humano para percibir lo que está sucediendo, aquí y ahora, es la figura sobre un fondo” (Hindoian, 2011, p .6).

La consciencia puede ser atencional y no atencional, también ser consciencia reflexiva. De esta manera “tenemos *awareness*, consciencia inmediata, de lo que estamos viviendo en ese momento. Mientras que, cualquier historia o reflexión sobre

esos sentimientos es *consciousness*, conciencia reflexiva, racionalidad construida” (Madrona, 2014, p. 10). En Gestalt de campo no se puede escindir la experiencia de la persona, por eso no hay división entre el consciente y el inconsciente, se trabaja con el consciente porque el cliente no puede reflexionar sobre lo que no conoce de sí mismo y el terapeuta no interpreta el inconsciente.

A partir de lo desarrollado, se concluye que no hay contenidos de la conciencia, más bien se trata de fenómenos que interactúan en el campo, y ese campo es el resultado de la unidad de la interacción de los opuestos. En teoría del campo, el *self* es la relación dialógica entre las partes que se establecen como los polos del campo (Madrona, 2014).

Además, es significativo resaltar que en la Gestalt no se habla de patología, se habla del ajuste creativo que la persona realiza para adecuarse a su medio. Los trastornos son situacionales, por ejemplo, no es el trastorno depresivo, es la experiencia depresiva que surge por el ajuste creativo en el campo organismo-entorno.

Laura Perls (2001) menciona en su libro *Viviendo en los límites* que en terapia se establece el contacto con la situación actual, que es el único momento donde son posibles la experiencia y el cambio. Y solo es posible establecer contacto cuando existe soporte para establecerlo; el soporte es el fondo sobre el que se destaca la figura de la experiencia presente. El resultado es que al crear el soporte necesario la persona reorganiza su experiencia y puede dirigir la energía hacia revitalizar las partes alienadas de su personalidad que requieren primero ser identificadas. El soporte lo constituye todo aquello que es útil para la asimilación continua y la integración de la persona, mayormente complejos y resistencias.

La teoría paradójica del cambio influye en gran parte de las prácticas de las técnicas gestálticas. Esta teoría fue creada por el psiquiatra Arnold Beisser (citado en Fagan y Shepherd, 2005) y enuncia que el cambio no puede llevarse a cabo con intentos forzados de querer ser alguien distinto. Al contrario, el cambio se obtiene respetando la singularidad individual, con la aceptación de la situación actual y la aprobación de ser “como se es”.

Es entonces cuando al permitirse ser auténticamente se integran los aspectos negados de la personalidad. “La premisa es que uno debe pararse en un lugar con el fin de tener una buena base para moverse, y que sin esa base es difícil o imposible todo movimiento” (Fagan y Shepherd, 2005, p. 74). Esta buena base para el movimiento se forma con la toma de conciencia en el momento presente, definida como el darse cuenta en el aquí y el ahora.

La psicoterapia Gestalt trabaja con la diferenciación que ha llevado a la persona hasta las polaridades, dualidades que luchan entre sí afectando unas a otras; integrando los rasgos opuestos es posible completarse (Perls, 1980). Por su parte, Laura Perls (2001) resaltó que “el objetivo de la terapia es establecer y desarrollar un estilo, esto es, una forma integrada e integradora de expresarse y actuar” (p. 118).

En cuanto a la utilidad del trabajo con la integración de polaridades, se destaca que los polos son “potencialidades, que pueden llevar a la persona al logro de aquel grado de integración que facilita su propio desarrollo” (García de Enterría, 2001, p. 49). Se puede conseguir la manifestación del opuesto rechazado y

experimentar el presente desde la conciliación con su par opuesto. En este proceso también se produce un enriquecimiento de la personalidad, debido a la flexibilidad se abandona la etiqueta de “yo soy” y el comportamiento se amolda a las circunstancias anteponiendo el equilibrio a la rigidez de la personalidad. La percepción de uno mismo como un conjunto integrado de polaridades también permite comprender a los otros de una forma más realista, sin limitarlos a características creadas por el prejuicio que restringen las posibilidades de la experiencia.

Tanto Laura Perls como Fritz Perls (citados por Yontef, 2015) mencionaron la parte de responsabilidad que tiene el terapeuta cuando el resultado del proceso no es el adecuado, como puede leerse en las siguientes citas:

“En estos casos donde carezco de la habilidad para demostrar en forma convincente la necesidad de cambio y reorientación, o bien yo mismo no estoy suficientemente integrado para darme cuenta de la crucial resistencia” (Fritz Perls, 1995, p. 578).

“En lo que a mí respecta, quiero que mi cliente mejore. Si no es así, debo descubrir en qué he fallado yo al no darme cuenta o al no hacerlo darse cuenta a él en la relación en curso” (Laura Perls, 1970, p. 126).

Para que el encuentro de opuestos sea el encuentro con uno mismo, la persona tiene que destruir las introyecciones, los falsos ideales y las identificaciones fijadas; trayendo al presente la experiencia dolorosa y la excitación inhibida, y así llegar al cierre terapéutico con un aprendizaje que se verá reflejado en su vida cotidiana. La terapia llega a su fin cuando el cliente se posibilita la experiencia de autoapoyo y autorregulación, y así logra un nivel de integración suficiente para su autodesarrollo.

## **CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO**

### **3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN**

La presente investigación responde al paradigma naturalista con un enfoque cualitativo debido a que no se fundamenta en la estadística o medición numérica, y plantea, mediante la recolección de datos por medio del instrumento de la entrevista, un proceso inductivo en el que se analizan en profundidad los significados de diversas realidades subjetivas en su contexto. Como afirman Abarca, Alpízar, Rojas y Sibaja (2013), la investigación cualitativa busca la comprensión subjetiva, así como las percepciones de y a propósito de la gente, de los símbolos y de los objetos de captar el significado particular que a cada hecho atribuye su propio protagonista, y de contemplar estos elementos como piezas de un conjunto sistemático.

### **3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

Esta investigación es descriptiva con carácter exploratorio porque investiga un problema poco estudiado y ayuda a identificar conceptos y categorías de análisis preparatorias para futuras investigaciones. En este sentido se comprende que “los estudios exploratorios en pocas ocasiones constituyen un fin en sí mismos, generalmente determinan tendencias, identifican áreas, ambientes, contextos y situaciones de estudio” (Hernández, Fernández, y Baptista, 2010, p. 79).

### **3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS**

#### **3.3.1 Población**

Para definir las unidades de análisis se realizó primero una exploración de campo para valorar los posibles contextos accesibles y así definir primero la población, entendiéndose como la definen Hernández *et al.* (2010): “una población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones” (p. 174). De esta manera, la población definida para estudiar el problema que propone esta investigación son las personas psicólogas que practican la terapia Gestalt con sus clientes dentro de la Gran Área Metropolitana de Costa Rica.

#### **3.3.2 Muestra**

La muestra de esta investigación es no probabilística, ya que es definida por criterios específicos que responden a las características del presente trabajo, “aquí el procedimiento no es mecánico ni con base en fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de un investigador” (Hernández *et al.*, 2010, p. 176), por lo cual la muestra la conforman diez personas psicólogas profesionales que ejercen su práctica con la terapia Gestalt dentro de la Gran Área Metropolitana.

Además, cabe aclarar que esta muestra más que por conveniencia es una muestra de expertos. “Estas muestras son frecuentes en estudios cualitativos y exploratorios para generar hipótesis más precisas o la materia prima del diseño de cuestionarios” (Hernández *et al.*, 2010, p. 397).

Para la muestra se eligen solamente diez personas expertas debido a la capacidad operativa de recolección y análisis en el tiempo estipulado para la finalizar esta investigación.

### **3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión**

#### **Criterios de inclusión:**

- Profesionales en Psicología que tengan más de diez años de experiencia laboral en terapia Gestalt.
- Profesionales en Psicología que desarrollen su práctica laboral dentro de la Gran Área Metropolitana.

#### **Criterios de exclusión:**

- Profesionales en Psicología que no apliquen la integración de polaridades en la personalidad.

## **3.4 INSTRUMENTO PARA RECOLECTAR INFORMACIÓN**

En este trabajo de investigación se realiza la recolección de datos mediante el instrumento de la entrevista, la cual se entiende como “el procedimiento de recolección de información basado en una interacción entre dos personas o más, a través de la conversación como herramienta principal” (Abarca *et al.*, 2013, p. 100), la cual funciona para conocer las ideas, opiniones, creencias e interpretaciones de la persona entrevistada sobre el tema que se estudia.

El tipo de entrevista que se emplea es semiestructurada, correspondiente a los tipos de entrevistas cualitativas según Abarca *et al.* (2013). Los mismos autores plantean que la entrevista cualitativa se caracteriza por:

- La redacción exacta y la secuencia de las preguntas se determina de antemano.
- A todas las personas entrevistadas se le hacen las mismas preguntas lo que aumenta la posibilidad de contrastar las respuestas.
- Las preguntas están redactadas en formato abierto.
- Facilita la organización y el análisis de los datos. (p. 105)

Respecto al instrumento cualitativo diseñado para la recolección de datos se obtiene su validez de contenido mediante el juicio de dos profesionales en Psicología y el análisis estadístico del índice Kappa de Cohen con el programa PSPP. En primera instancia los porcentajes conseguidos fueron menores que 0.5, tales resultados no son aceptados para la validez del instrumento. Es necesario hacer modificaciones a las preguntas de la entrevista y aplicar de nuevo a los jueces.

En la segunda ejecución con los jueces se obtienen valores aceptados para el índice Kappa de Cohen, mayores que 0.5, el nivel de concordancia promedio es de 0.88. Por lo tanto, la estimación del grado de acuerdo es muy buena, ya que los resultados se encuentran en el rango de 0.80 a 1.00. Esta última aplicación dio como resultados 1.00 (juez 1), 0.83 (juez 2) y 0.83 (juez 1 y 2) con relación a las respuestas (Anexo 2).

### **3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

El diseño de investigación del presente trabajo es no experimental porque “analiza cuál es el nivel o modalidad de una o diversas categorías en un momento dado” (Hernández *et al.*, 2010, p. 151) sin intervenir o modificar las respuestas de las personas entrevistadas.

Además, es un diseño de investigación no experimental de tipo transversal, ya que “recolecta datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir categorías o variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Es como tomar una fotografía de algo que sucede” (Hernández *et al.*, 2010, p. 151). Esta investigación busca analizar en un tiempo determinado cómo se aborda la integración de polaridades en el proceso terapéutico, definiendo, describiendo e indicando dicho abordaje según la experiencia de un grupo profesional en Psicología Gestalt.

### **3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS CATEGORÍAS**

#### **3.6.1 Conceptualización de las polaridades y su integración en la personalidad en terapia Gestalt**

##### **Definición conceptual:**

La polaridad está definida por el Diccionario de la Real Academia como la “condición de lo que tiene propiedades o potencias opuestas, en partes o direcciones contrarias, como los polos”. Los polos “no son sino manifestaciones a diferente

densidad o vibración de la misma energía, una energía que es universal, única y que continuamente se transforma” (Moya, 2015, p. 28).

La integración de polaridades hace referencia “a un proceso de búsqueda de esa totalidad en la que se incluyen los dos extremos” (García de Enterría, 2001, p. 11).

**Definición operacional:**

La polaridad es un concepto universal que implica cambio, la existencia de una realidad dual formada por principios contrapuestos. La integración de la polaridad se encuentra en la armonía de los polos opuestos, que realmente conforman una unidad al aceptar ambos polos del par de opuestos (Moya, 2015).

**Instrumento:**

Entrevista semiestructurada, preguntas de la A.1 a la A.3 del anexo 1.

**3.6.2 Aplicación de la integración de polaridades en la personalidad en terapia Gestalt**

**Definición conceptual:**

Las técnicas integrativas pretenden “la integración de ambos [extremos]; integración que llevará a evitar que la persona se rigidice en un polo, que no actúe siempre siguiendo la misma característica, y se dé cuenta, que entre una y otra, hay un medio funcional” (Hindoian, 2011, p. 31).

**Definición operacional:**

Con las técnicas integrativas se busca que la persona apropie a su personalidad sus partes alienadas u hoyos. Estas técnicas permiten recuperar un

aspecto nuestro proyectado y desvitalizado. Además, las técnicas supresivas y expresivas también son integrativas de alguna manera, ya que se centran en la incorporación de la experiencia.

**Instrumento:**

Entrevista semiestructurada, preguntas de la B.1 a la B.3 del anexo 1.

**3.6.3 Posibles resultados de la aplicación de la integración de polaridades en la personalidad en terapia Gestalt**

**Definición conceptual:**

Los polos son “potencialidades, que pueden llevar a la persona al logro de aquel grado de integración que facilita su propio desarrollo” (García de Enterría, 2001, p. 49).

“El trabajo en terapia Gestalt consiste en ser consciente, darse cuenta, de los opuestos y en la reconciliación de estos [...] solo en la unión o conciliación de los contrarios u opuestos se encuentra la serenidad o equilibrio” (Moya, 2015, pp. 21-28).

**Definición operacional:**

Los resultados de la integración de polaridades en la terapia Gestalt permiten un crecimiento sano de la persona, que corresponda a la alternancia y adecuada gestión entre ambos polos.

**Instrumento:**

Entrevista semiestructurada, preguntas de la C.1 a la C.3 del anexo 1.

### **3.7 PROCEDIMIENTO DE LA RECOLECCIÓN DE DATOS**

Se realiza una entrevista de tipo semiestructurada mediante un encuentro virtual sincrónico, previamente acordado y agendado con cada persona experta participante de la investigación.

Antes del encuentro mencionado se envía el consentimiento informado por correo electrónico a cada persona experta para que esta pueda revisarlo, aclarar dudas y, si está de acuerdo, firmarlo para el debido proceso. En este consentimiento informado se solicita la autorización para grabar la entrevista y así poder registrar con mayor precisión la experiencia.

### **3.8 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS**

Para organizar la información obtenida de las entrevistas, primero se transcriben los datos necesarios para los objetivos de la investigación. Como segunda fase, se dividen los datos en unidades o fragmentos para codificarlos luego en categorías de análisis.

### **3.9 ANÁLISIS DE DATOS**

Se realiza a través de los datos obtenidos por medio de la aplicación del instrumento a los participantes de la investigación, analizándolos con la teoría expuesta en el marco teórico.

## **CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS**

La investigación fue realizada por medio de entrevistas semiestructuradas a diez psicólogos que ejercen en la Gran Área Metropolitana de Costa Rica como terapeutas gestálticos. A continuación, se detallan los datos de los participantes entrevistados.

**Tabla 1**

*Datos personales de los participantes*

#	Edad	Lugar de residencia	Grado académico	Experiencia
1	59 años	Heredia	Maestría	25 años
2	35 años	Heredia	Licenciatura	11 años
3	66 años	Pavas	Maestría	35 años
4	41 años	Heredia	Licenciatura	15 años
5	54 años	Coronado	Maestría	31 años
6	43 años	Curridabat	Licenciatura	18 años
7	58 años	Montes de Oca	Doctorado	40 años
8	56 años	Alajuela	Maestría	23 años
9	59 años	Villa Colón	Licenciatura	12 años
10	49 años	Heredia	Maestría	24 años

*Fuente.* Elaboración propia, 2021.

## 4.1 Resultados obtenidos

### Conceptualización de las polaridades y su integración en la personalidad en terapia

#### Gestalt

Los participantes definen de distintas maneras las polaridades, pero coinciden en que son componentes de la personalidad que se encuentran y se desencuentran a lo largo del ciclo de la experiencia en la que se enmarca la teoría de la terapia Gestalt.

En la primera categoría planteada en la investigación, los participantes conceptualizan las polaridades con descripciones como las siguientes:

*Las polaridades son los extremos de un mismo continuum, son las partes escindidas. (Participante 1, 2021)*

*Desde el ciclo de la experiencia son la forma en la que contactamos y la forma en que nos retiramos en la vida. (Participante 6, 2021)*

*Las polaridades son las fuerzas internas de la personalidad que se oponen entre sí, estas fuerzas opuestas a la vez son complementarias. (Participante 7, 2021)*

Los participantes, en su mayoría, hacen referencia a la polaridad clásica introducida por Perls en la terapia Gestalt: el *top dog* y el *under dog*, la parte dominante y la parte sometida de la personalidad, respectivamente.

A partir de esta dicotomía, surgen las polaridades más frecuentemente evaluadas en terapia Gestalt. En el siguiente cuadro se incluyen las mencionadas por los participantes:

**Tabla 2***Polaridades frecuentes en terapia Gestalt*

<i>Top dog</i>	<i>Underdog</i>	<i>Top dog</i>	<i>Underdog</i>
Parte buena	Parte mala	Juzgador	Juzgado
Parte del deber	Parte del querer	Avergonzador	Avergonzado
Parte capaz	Parte incapaz	Opresor	Oprimido
Parte inocente	Parte culpable	Crítico	Criticado
Perpetrador	Víctima	Culpador	Culpable
Merecedor	No merecedor	Exigente	Exigido
Parte fuerte	Parte débil	Parte rechazante	Parte rechazada

*Fuente.* Elaboración propia, 2021.

En menor medida que las anteriores, pero de vital importancia en la teoría de la Gestalt, es nombrada por los participantes la dualidad acción/reposo. También se señala la dualidad mente/cuerpo, heredada del dualismo cartesiano del Renacimiento.

Las polaridades “*se ven reflejadas tanto en aspectos cognitivos, como en los emocionales y físicos de las personas. Y debido a esto, las estructuras del cuerpo también cambian con base a en la polarización*” (Participante 4, 2021).

En cuanto a la integración de la personalidad, los participantes mencionan que es el objetivo de la terapia en un caso de polaridades, dado que existe una posibilidad de crecimiento a partir de revisar e integrar estas fuerzas por medio de aceptar que ambas partes son importantes; es permitir recibir lo nutritivo de cada una de estas partes. Así, se le da al consultante la posibilidad de aprovechar los diferentes recursos, *“la energía que venga de todas las partes y potenciar al organismo al recuperar un flujo de energía en beneficio de la autorregulación y la realización personal”* (Participante 5, 2021).

Los participantes afirman que integrar las polaridades es resolver un bloqueo que la persona tiene en función de experimentar las partes divididas dentro de sí mismo, esto puede ser un conflicto que paraliza al organismo y estanca la energía vital. La integración es *“la experiencia de hacer que todas las partes de la persona fluyan adecuadamente, para lograr la regulación de las necesidades”* (Participante 6, 2021).

En la integración de polaridades se da la opción de lograr el balance general del organismo cada vez que lo pierde. Es un proceso mediante el cual la persona logra reconciliar las partes alienadas de sí misma o los opuestos en conflicto, y unirlos en una nueva expresión más funcional de su ser, en un equilibrio dinámico.

De esta manera, acuerdan que unir las partes que están alienadas es unir las partes de un ser genuino para posibilitar la experiencia acorde a sus necesidades, lo cual se logra cuando la persona se encuentra en un intermedio entre el sí mismo y el afuera; la integración permite dirigirse a la totalidad del ser humano.

## **Aplicación de la integración de polaridades en la personalidad en terapia Gestalt**

Las maneras en que los participantes distinguen en la práctica clínica las polaridades de la persona se detallan a continuación:

- Mayoritariamente, las polaridades se manifiestan en el relato del discurso, así como en los diálogos interiores. Los indicadores de dualidad en los sujetos se dan en términos de “tengo que” o “debería”, “siempre o nunca”, “todo o nada”. Este tipo de lenguaje pone de manifiesto la rigidez, la crítica y la polaridad punitiva frente a la que refleja las verdaderas necesidades de la persona.
- El lenguaje verbal se debe completar con el lenguaje corporal. La observación de los gestos, los movimientos y la postura son imprescindibles para una correcta valoración.
- En las relaciones con los otros, se proyecta el conflicto de polaridades debido a que existe a nivel interpersonal y también intrapersonal. Al tener este conflicto externo con la sociedad termina siendo un conflicto interno y viceversa. El problema radica en que la persona no logra discriminar lo que le es propio de lo ajeno, por la tiranía mental de “los deberías”.
- En los sueños narrados que contienen elementos repetitivos, especialmente las pesadillas.
- Fenomenológicamente, con todo el discurso de la persona en todo su contexto, desde su experiencia.
- En el caso de la terapia con niños, se observan los polos en el relato del juego más que en el del discurso como ocurre con los adultos.

- Se aludió a síntomas como angustia, depresión, desequilibrio y baja autoestima. Esto debido a que *“las polaridades son una génesis de la neurosis”* (Participante 8, 2021).

El proceso terapéutico consiste en *“ir a esa Gestalt primaria y completar el ciclo... se va haciendo figura una necesidad, luego la otra, luego la otra... hasta llegar a una sensación de reposo para que se vuelva a abrir otra necesidad, es un proceso continuo”* (Participante 6, 2021).

Los participantes tienen semejanzas en su forma de ejercer la práctica terapéutica. En primer lugar, identificar las partes: se define cada opuesto, lo que posibilita que el consultante pueda ver los aspectos de cada polo y qué rescata de estos. Además, hacer la diferenciación entre lo que son sus cualidades, necesidades y deseos. *“En los ciclos de la experiencia es donde se pueden mirar las diferentes partes, sin identificarse con una o con la otra, sin idealizar o negar ciertas polaridades”* (Participante 4, 2021). Las partes rechazadas de la personalidad se niegan por medio de las interrupciones del contacto: introyectando, proyectando, retroflectando o por confluencia.

Por lo tanto, la pauta estratégica es primero identificar las partes; luego presentar las partes; después que cada una de las partes proponga sus tesis, y por último, el proceso de los acuerdos para la unificación.

Los participantes opinan que se pretende que la persona deje de estar atrapada en alguna de las posiciones, logre autorregularse y alcance la homeostasis. Cuando integra estos opuestos y los asume como propios, viene la aceptación y la reconciliación. Esto

permitirá que restablezca su mundo interior y el contacto con el exterior, aprendiendo a estar en el presente y lograr su autorrealización. El propósito de la integración es invitar a reconocerse en todas estas partes, “*no es que se sanan, no es que se mutilan, no dejan de ser. Siempre son esas partes, pero tener una conciencia, tener esa indiferencia creativa, en ese vacío fértil*” (Participante 4, 2021).

La modalidad más común para trabajar con las polaridades descrita por los participantes es el diálogo entre las partes, denominado por Perls (1975), como la silla vacía. Además, indican otros recursos creativos y ejercicios vivenciales, los cuales se agrupan a continuación.

**Tabla 3**

*Recursos para trabajar las polaridades en terapia Gestalt*

<b>Recursos y ejercicios propuestos para el trabajo de polaridades</b>			
Desde el “como si”	Arteterapia	Títeres	Máscaras
Fantasías dirigidas	Visualizaciones	Trabajo del espejo	Mimo
Trabajo con sueños	Cuentos	Trabajo corporal	Teatro de sombras
Dramatización	Escultura de cuerpo	Caja de arena	Danza
Juego de roles	Dibujo	Pintura	Bioenergética

*Fuente.* Elaboración propia, 2021.

A esta lista se le añade la plastilina y el muñeco coterapeuta en terapia infantil.

## **Posibles resultados al aplicar la integración de polaridades en la personalidad en terapia Gestalt**

Desde el enfoque de la terapia Gestalt, los participantes opinan que no trabajar las polaridades es perderse un recurso significativo que puede conducir a lograr la totalidad del ser humano y su autorregulación. Se priva a la persona de tener una visión holística, la noción de ser un organismo que está en una relación con un entorno, y en el que se influyen mutuamente. Los participantes mencionan que las polaridades se diluyen o se liberan en la persona al revisarlas y trabajarlas. Los posibles resultados de la integración de polaridades en la personalidad desde la terapia Gestalt se muestran a continuación.

### **Tabla 4**

*Posibles resultados al aplicar la integración de polaridades en la personalidad en terapia Gestalt*

<b>Posibles resultados al aplicar la integración de polaridades en la personalidad</b>	
Ser más genuino	Reconocer las potencialidades
Darse cuenta	Flexibilidad
Tomar conciencia	Transformación y aprendizaje
Autoescucha	Toma de decisiones
Aceptación	Autoconfianza
Bienestar	Responsabilidad
Autoafirmación	Autorregulación
Autoconocimiento	Estar presente

*Fuente.* Elaboración propia, 2021.

Por lo tanto, los participantes consideran que trabajar con las polaridades es fundamental en la terapia, así como *“indagar en cuál fase del ciclo de la experiencia está la resistencia, para saber cuál es el mecanismo interruptor que no deja que siga el proceso, para que la persona se movilice, se permita sentir la curva de la experiencia”* (Participante 1, 2021). *“Es importante propiciar un fondo más organizado, un buen flujo en el ciclo de la experiencia. Desde donde surgen las posibilidades de darse cuenta, desde la sensación, desde el cuerpo, desde la emoción que esto genera”* (Participante 2, 2021). *“La terapia Gestalt es una terapia de procesos, cuando la persona logra satisfacer sus necesidades y cerrar un asunto inconcluso, se cierra esa gestalt y pasa al fondo, pero emerge otra”* (Participante 7, 2021). Es decir, desaparece la división interna de esa polaridad con el trabajo realizado y pasa al fondo, pero ese aspecto que ya se cerró en ese momento puede que vuelva a salir después en otro escenario.

Asimismo, los participantes destacan que integrar las polaridades en la personalidad no significa ni garantiza que la persona integrada en un determinado momento no vaya a estar desintegrada en otro, pues puede surgir un conflicto nuevo o del pasado que se reactiva. El ser humano es un ser en constante transformación, el conflicto puede volverse a abrir y se puede volver a trabajar. *“No hay una visión lineal de la resolución de los conflictos, sino que tenemos una visión en espiral, en el sentido de que puedo volver a pasar por los mismos lugares desde una perspectiva diferente”* (Participante 8, 2021).

De esta manera, se observa que tanto el concepto de las polaridades, la aplicación de su integración y sus beneficios evidencian que la personalidad del ser humano está en

constante proceso de aprendizaje en el campo organismo-entorno donde la dinámica de sus polos ofrece una mayor libertad de ser y relacionarse en el mundo.

## **CAPÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS**

## 5.1 Interpretación de los resultados

### Conceptualización de las polaridades y su integración en la personalidad en terapia

#### Gestalt

A continuación, se desarrollan los datos obtenidos a partir del instrumento utilizado, así como de la información recopilada, con el fin de abarcar el primer objetivo de la investigación: definir el concepto de polaridades y su integración en la personalidad en el contexto de la terapia Gestalt según el criterio de diez profesionales en Psicología.

De acuerdo con estas fuentes, el enfoque gestáltico no tiene solamente una visión intrapsíquica del ser humano; no es solo una teoría del funcionamiento interno de la psique. Es también un modelo relacional, una terapia del campo organismo-entorno, ya que percibe a la persona en situación con un espacio y un tiempo (aquí y ahora) de manera experimental, es decir, fenomenológicamente. Aplica su metodología desde la posición del holismo o la totalidad, que integra por medio de análisis y síntesis al conjunto de los componentes en su contexto y con sus interacciones de manera global.

Los resultados muestran diferencias de planteamiento según las características de las dos corrientes gestálticas principales (Santacruz *et al.*, 2002):

- Gestalt del este o de Nueva York, conocida como la Gestalt de campo, debido a que pone el énfasis en lo académico. Esta escuela fue dirigida por Laura Perls.
- Gestalt del oeste o de California, fundada por Fritz Perls, desarrolla una corriente más intrapsíquica y subjetiva, en busca del desarrollo personal de forma ateórica.

Esto se ilustra cuando algunos de los participantes entrevistados suscriben su práctica clínica a los lineamientos planteados en el libro conocido como PHG (Perls *et al.*, 2006), el pilar teórico de la Gestalt del este. Por otro lado, se distingue que otros de los participantes se centran en el trabajo corporal de llevar las sensaciones al cuerpo para permitirse el sentir, así como experimentar de manera lúdica y vivencial.

Sin embargo, a pesar de esta división de corrientes, todas las personas entrevistadas comprenden el concepto de polaridades en terapia Gestalt como fuerzas internas de la personalidad que se oponen entre sí. Estas fuerzas a la vez son complementarias, lo cual permite la posibilidad de crecimiento personal a partir de revisarlas e integrarlas. La identificación con uno de los polos afecta a su contrario, que invariablemente se verá anulado o alienado, y de esta manera se producen los agujeros de la personalidad.

Las polaridades han estado presentes durante toda la historia de la humanidad y se han estudiado a partir de distintas disciplinas; lo que la Gestalt aporta es su manera de contemplar al ser humano como una secuencia continua de polaridades. Los extremos son dinámicos y no rígidos, debido a que están siempre en movimiento, en permanente flujo para permitir que la energía se mueva y no se estanque. Aunque el origen de la terapia Gestalt está mayormente en el pensamiento occidental y la ciencia moderna, la influencia de la filosofía oriental contribuye a esta visión de la terapia Gestalt y en concreto al tema de las polaridades y su integración (Latner, 2003).

Así, “el proceso de la organización del campo para la integración posterior comienza en el punto de la indiferencia creadora, este es el punto cero, *wu wei*, el

principio y el centro” (Latner, 2007, p. 35). En la caligrafía zen el *wu wei* es representado como un trazo de un círculo vacío; es un concepto del taoísmo que se traduce en ‘no acción’. La cosmogonía china explica el origen y la evolución del universo a partir del concepto de *wu wei*, que es el estado originario del universo no diferenciado, anterior al surgimiento del *taiji*, la ‘gran polaridad’ de la cual surgen todas las cosas. El *taiji* está compuesto por dos fuerzas diferenciadas, *yin* y *yang* (‘oscuro’ y ‘brillante’). Este símbolo representa la dualidad y a la vez la integración de las polaridades, la posibilidad de trascenderlas.

Los principios del *yin yang* enuncian dos polos opuestos e interdependientes, que a su vez pueden subdividirse, que se consumen y generan mutuamente, ambos pueden transformarse en su opuesto, y cada uno de ellos posee una parte del contrario (Mircea, 1999).

El universo “está constituido por una serie de formas antitéticas que se alternan de manera cíclica” (Mircea, 1999, p. 34). El taoísmo y el budismo zen ya percibían el universo como un todo unificado sobre estas dos grandes fuerzas en equilibrio creativo, el *yin* y el *yang*, también este símbolo es considerado un equivalente del *tao* (traducido como “camino”). El propósito del *tao* es enseñar al ser humano a integrarse en la naturaleza, por lo tanto, a integrarse dentro de sí mismo.

Este acercamiento a la filosofía oriental es pertinente en la investigación debido a que durante la recolección de datos los profesionales reiteran su importancia. Los entrevistados comentan que las polaridades son las fuerzas de construcción y destrucción que existen en la naturaleza y en los seres humanos como parte de esta, las cuales siempre han existido y se observan en todas las facetas del ser humano. “Nos vemos

divididos en cuerpo y mente y nuestra realidad en subjetiva y objetiva. Nuestro desarrollo se diferencia en lo biológico y lo cultural, nuestra expresión en poesía y prosa, trabajo y juego; la conducta es infantil y madura” (Latner, 2007, p. 36).

Las polaridades más frecuentes que se manifiestan en consulta señaladas por los participantes entrevistados (tabla 2 del capítulo IV) son los conflictos en relación con los autorreproches que surgen del castigo y de la culpa, y con el perfeccionismo que se origina por temor al rechazo y a la desaprobación. La dualidad clásica de *top dog* y *under dog*, mencionada repetidas veces en las entrevistas, ejemplifica este tipo de oposición que se asocia con la relación del amo y el siervo que planteaba Hegel.

Perls *et al.* (2006) enfatizan en la terapia Gestalt el valor de la agresión, poniendo como ejemplo la necesidad de masticar el alimento (destruirlo) para asimilarlo correctamente. Además, apuntan como base de la neurosis la domesticación a la que se someten los infantes para encajar en una sociedad basada en la normatividad, en términos de una concepción binaria de la realidad, que se divide en lo incorrecto y lo correcto. La tiranía mental de “los deberías” y los introyectos como mensajes del entorno que “se tragan y son mal digeridos” forman el caldo de cultivo para el surgimiento de las polaridades.

Los resultados obtenidos indican que otra parte del trabajo de polaridades se remite a aspectos afectivos-emocionales, en los que suelen aparecer dos sentimientos contrapuestos, por ejemplo, amor/odio, aprecio/resentimiento. En este segundo aspecto, los polos se elaborarán a partir del reconocimiento y aceptación de las emociones, que no pueden ser negadas ni reprimidas; mientras que en la dicotomía *top dog/under dog* se

trata de revisar creencias sociales y valores morales, que permean la personalidad desde lo colectivo a lo individual, para llegar a una teoría del *self* y a su acción creativa.

Desde la terapia Gestalt la integración de las polaridades en la personalidad ocurre en la relación con el ambiente, en el campo organismo-entorno, mencionado con anterioridad. La integración de la personalidad se da cuando el *self* o proceso de contacto actúa en el campo organismo-entorno para satisfacer una necesidad. Es un proceso continuo de acción-reposo, debido a que siempre se vuelve a abrir otra nueva necesidad, “la polaridad fundacional es contacto-retirada, entendida como el movimiento espontáneo del organismo” en el ciclo de la experiencia (Peñarrubia, 2008, p. 278).

Los resultados de la investigación también revelan una polaridad relacionada con lo mental y lo orgánico, heredada del dualismo cartesiano, que escinde la experiencia del pensamiento de lo corporal. Cualquiera que sea el tipo de opuestos no existe una parte que sea correcta y otra incorrecta, ambas pertenecen al mismo *continuum* de la conciencia y tienen la función de mostrar algo. La identificación con una de las partes y la alienación de la contraria genera una división. La integración busca que la persona se reconozca desde la parte negada, para que pueda encontrar un lugar más genuino de su personalidad y trascender la separación en pro del bienestar de vivir desde una totalidad.

En terapia Gestalt “las dualidades no son contradicciones irreconciliables, sino distinciones que serán integradas en el proceso de la formación de la figura y en su destrucción” (Latner, 2007, p. 36), para lo cual, primero es preciso componer la dinámica de las polaridades, con el fin de formar una figura que incluye tanto al organismo como al entorno en un todo unificado. La figura cumple con el propósito de satisfacer una necesidad, tras la cual se destruye y se restablece el equilibrio. Una

conducta fluida y unificada de este tipo es un paradigma de salud en terapia Gestalt (Latner, 2007).

### **Aplicación de la integración de polaridades en la personalidad en terapia Gestalt**

En este apartado se aborda el segundo objetivo de la investigación: describir la aplicación de la integración de polaridades en la personalidad en terapia Gestalt, desde el posicionamiento de los diez psicólogos entrevistados.

Los recursos para trabajar las polaridades en terapia Gestalt se recapitulan en la tabla 4 del capítulo IV. En dicho capítulo también se expone cómo distinguir polaridades. A continuación, se analiza la relevancia de las polaridades y la manera de proceder en la práctica terapéutica para su integración en la personalidad.

De acuerdo con estas fuentes, la relevancia de las polaridades en terapia Gestalt estriba en que son un mecanismo básico de funcionamiento del organismo. La dualidad se encuentra asentada en el pensamiento y la conducta humana; tiene sus raíces en la diferenciación como proceso de separar las posibilidades creadoras del campo en opuestos.

El método dialéctico, a través de la argumentación y el debate, es el medio por el cual se integran los opuestos al ofrecer una síntesis de las polaridades. Al integrarlas, se aprovecha la energía combinada de los polos para lograr resultados más amplios. “El pensamiento dialéctico es una concepción holística de las diferencias. Lo que se requiere es la interacción de las diferencias para que pueda operar la dialéctica” (Latner, 2007, p. 37).

Además, la interacción está en un campo, el ser humano no existe si no es en el campo organismo-entorno, esta es la posición relacional de la terapia Gestalt. Desde el punto de vista de la experiencia individual, en el fenómeno de figura-fondo se ve principalmente la figura, excluyendo al fondo (Perls *et al.*, 2006). Los profesionales gestálticos plantean que en el ámbito terapéutico se trabaja desde la perspectiva, es decir, lo que se busca es trabajar la configuración figura-fondo en el campo organismo-entorno. El término “figura” es aquel asunto inconcluso o aquella situación problemática, que la persona necesita resolver, y alrededor de esta se dan necesidades orgánicas que están en juego. De esta manera, el terapeuta puede percibir la dinámica figura-fondo e ir reconociendo lo que emerge del fondo, guiar a la persona hacia ese flujo de energía a su favor sin estancarse.

La concepción holística de las interacciones del campo es distinta a la mecanicista, en la cual los elementos del campo son tenidos en cuenta por separado y después unidos a las interacciones correspondientes. La tendencia es descomponer tanto al organismo como al medioambiente, aislarlos y combinarlos después. En cambio, la propuesta gestáltica es que cualquier interacción se da en función del campo organismo-entorno. Se pone el énfasis en que el campo es un todo indiferenciado, así como la formación de la figura se origina respecto a un fondo (Latner, 2003).

En Gestalt no se puede escindir la experiencia de la persona, por eso no hay división entre consciente e inconsciente; hay consciencia atencional (figura) y consciencia no atencional (fondo). También existe la conciencia reflexiva, no hay experiencia sin conciencia. Este enfoque busca trabajar directamente en cómo se forma la figura-fondo, y es en el manejo de la figura del fondo donde está la relación. De la

misma manera ocurre con los polos, en el que uno tiene dominancia sobre su contrario con el que se conecta por interdependencia, y en la relación es donde está la resolución de las polaridades en conflicto.

A partir de la información recabada se entiende que, más allá de la integración de la personalidad, es la integración del *self*, definido como el agente de crecimiento que se encarga del contacto por medio del ajuste creativo o la autorregulación orgánica. Para ello se trabaja en terapia en hacer consciente la desintegración de la personalidad, debido a que para posibilitar su integración se requiere un darse cuenta de cuáles son las necesidades y satisfacerlas en el contacto adecuado, con aquel elemento externo o interno que viene a resolver el interés de la necesidad del organismo en el momento presente.

En terapia Gestalt, el *self* es el gran actor en la autorregulación orgánica y tiene tres funciones (López, 2020). La primera, reconocer necesidades, deseos, parte que en términos psicoanalíticos es denominada como “pulsional”; la segunda, reconocer quién soy yo y cuáles son mis valores a partir de lo que he aprendido y de mi historia personal, es tener un autoconcepto, y la tercera, lograr ese acercamiento, el contacto, esa relación en el campo organismo-entorno para la satisfacción de necesidades. Esta última función es decisoria, ya que conduce al cumplimiento de propósitos, de metas, a actuar para lograr más bienestar que malestar.

Por lo tanto, el *self* no solo debe traducirse como ‘el yo’, ya que “en cierto sentido el *self* no es más que una función de la fisiología; pero en otro sentido no es parte del organismo sino una función del campo. Es la forma en que el campo incluye al organismo” (Perls *et al*, 2006, p. 400).

Según lo sugerido por los psicólogos entrevistados, el contacto es la toma de conciencia en el campo organismo-entorno, y por definición es innovador, es un ajuste creativo que permite la adaptación al ambiente. Se concibe el proceso de contacto como el crecimiento, por esta razón se requiere trabajar las polaridades irresueltas que se expresan mediante resistencias neuróticas ante las situaciones e impiden establecer el contacto. El conflicto neurótico funciona a partir del desconocimiento de la polaridad.

Los resultados plantean que se debe dirigir el trabajo terapéutico hacia los mecanismos que interrumpen el contacto, debido a que mantienen fija la frontera del contacto. Estas defensas son principalmente la introyección, la proyección, la retroflexión, la confluencia y el egotismo. La introyección surge de los “tengo que” y los “deberías” impuestos; la proyección se da en el individuo que evita apropiarse de su realidad; la retroflexión es aquello que la persona quiere hacer a los otros, pero se hace a sí mismo; la confluencia se produce cuando no existe frontera del contacto: la identidad del organismo y del entorno están fusionadas; y por último, en el egotismo el organismo está completamente aislado del entorno (Perls *et al.*, 2006).

En relación con esto, Baumgardner (2006) menciona que Perls demostraba en sus experimentos la frecuencia con la que se utilizan estas defensas para evitar el polo con el cual no se está en contacto dentro de uno mismo. Los mecanismos neuróticos ayudan a disminuir la tensión y a protegerse de los conflictos. La experiencia neurótica es rutinaria y posee ciertas características: exceso de carácter deliberado, fijación de la atención y preparación muscular (Stange y Lecona, 2014). “Los comportamientos neuróticos son los ajustes creativos de un campo en el que hay represiones. Esta

creatividad va a actuar espontáneamente en cualquier situación presente” (Perls *et al.*, 2006, p. 321).

Perls *et al.* (2006) reconocen también el aporte del trabajo del psicoanalista William Reich sobre las resistencias que se manifiestan en tensiones ancladas en la musculatura. A su teoría la nombró análisis del carácter y la desarrolló por medio de experimentos corporales, en los cuales denominó coraza muscular del carácter a un bloqueo emocional que se revela de manera psicósomática e imposibilita el flujo de energía (Vindas, 2007).

La teoría de Reich contribuyó a resaltar “la importancia que tiene el cuerpo en el proceso terapéutico, la noción de resistencia como una función del organismo total, el contacto corporal en psicoterapia, y localiza en la armadura corporal los puntos focales de la ansiedad” (Castanedo, 1991, p. 1). Estos aportes conducen a la psicología conducen a la observación del lenguaje no verbal del cliente permitiendo combinar la expresión del cuerpo con la mente. Así, se percató de que la resistencia del carácter se manifiesta más en el momento presente en el que se da la comunicación terapeuta y consultante. En la sesión brota el lenguaje psicósomático por medio del tono de la voz, los gestos y la postura corporal. El estilo de la comunicación refleja el carácter más que el contenido aislado. De esta manera, se pasa a valorar la forma o el “cómo” más que el contenido o el “qué” de lo que se expone.

En resumen, los participantes acuerdan que los pasos en el proceso terapéutico para la integración de la personalidad son los siguientes: el primero es trabajar la resistencia básica, ya que la resistencia es la manifestación de la polaridad; el segundo es reconocer las tensiones motoras que dificultan el movimiento corporal y plantear

trabajar la armadura muscular en aras de recuperar las funciones del yo, y el tercero consiste en familiarizarse con el concepto de aceptación/rechazo y cuál es su expresión personal: qué se necesita aceptar y qué se rechaza de uno mismo.

### **Posibles resultados de la aplicación de la integración de polaridades en la personalidad en terapia Gestalt**

En este apartado se trata el tercer objetivo de la investigación: indagar sobre los posibles resultados —pertinencia y efectividad— de la aplicación de la integración de polaridades en la personalidad en terapia Gestalt, desde los datos recopilados con las entrevistas.

El enfoque gestáltico está centrado en el momento existencial que vive la persona en el aquí y el ahora, busca que tome conciencia al utilizar su capacidad de darse cuenta y detecte lo que ocurre dentro de sí misma y a su alrededor, asuma responsabilidad por la satisfacción de sus necesidades y por la forma en que orienta y dirige su vida.

La información recopilada subraya que el propósito de la integración de polaridades es invitar al consultante a compaginar las distintas esferas de su personalidad, y de esta manera fomentar un equilibrio dinámico y armónico entre las partes existentes. Lo primordial en el trabajo de las polaridades es ofrecer un recurso creativo para que el niño, adolescente o adulto encuentren un tercer lugar que va a ser enriquecedor.

La evaluación de las polaridades es un eje en la consulta, ya que difícilmente la persona al trabajar terapéuticamente no se va a encontrar con aspectos o situaciones donde

esté polarizada de alguna forma. A veces, se puede creer que no se están trabajando polaridades, pero lo que ocurre es que no se está haciendo específicamente. De alguna manera, cuando se hace un proceso terapéutico se están elaborando las diferentes partes de la persona o las diferentes vivencias, por lo tanto, hay un trabajo indirecto de polaridades al ir apropiándose de esas características negadas.

Los posibles beneficios de la aplicación de la integración de polaridades en la personalidad en terapia Gestalt (tabla 4 del capítulo IV) son maduración, responsabilidad, autenticidad, contacto y autoactualización.

El contacto entre el organismo y su medio es flexible, permitiendo la asimilación y la adaptación de la persona, facilitando el crecimiento y el desarrollo. El contacto autoactualizado ocurre cuando la persona se reconoce como es, sin perfeccionismos ni “deberías”. El darse cuenta o tomar conciencia de las partes que se rechazan de uno mismo le permite a la persona tener una autoactualización. En la actualización emerge la superación de las polaridades, se logra reconocer cuáles son las necesidades y satisfacerlas, cerrar ciclos de experiencia, reconocer las resistencias y fluir hacia el crecimiento personal.

Los entrevistados detallan que el riesgo de tener desintegrada la personalidad es que la persona se paralice, es decir, que esto le impida el flujo adecuado de energía en dirección a la autorregulación del organismo para lograr la satisfacción de sus necesidades, por lo que el costo primordial será el estancamiento, la insatisfacción, la sensación de vacío y los afectos negativos en la persona.

Cabe añadir que la evaluación de las polaridades en consulta tiene que darse dentro de un contexto en el cual el terapeuta decida que es conveniente utilizar esta orientación.

También se ha observado que se obtienen más beneficios al unir la propuesta de la Gestalt con otros enfoques, esto debido a que conviene cerrar cognitivamente, porque los cierres gestálticos son experienciales o fenomenológicos.

Todos los entrevistados sostienen que las polaridades integradas en la personalidad se pueden volver a desintegrar. Normalmente, la persona trabaja un tipo de polarización que está en función de algún tema o situación específica reciente que no ha logrado solventar adecuadamente en ese momento; sin embargo, una vez resuelto esto no impide que se pueda ver de nuevo en ese conflicto.

El objetivo logrado permanece, si ya se ha hecho un trabajo de polaridades, y por consiguiente, hay una mayor consciencia en el cliente, lo que facilita identificar nuevas polaridades y trabajar en su respectiva integración. La persona obtiene el beneficio de que esta habilidad forme parte de su cotidianidad, también fuera del contexto terapéutico.

La terapia Gestalt busca resolver situaciones que afectan la fluidez y la regulación del momento presente del organismo en relación con un asunto, y que el organismo desarrolle opciones para funcionar de forma óptima (López, 2020). No obstante, siempre van a presentarse desafíos y se pueden mostrar casos de polarización. La idea es que se consiga recuperar el balance cada vez más rápido; no se trata de no perder el balance. El organismo sano es el que pierde el balance y se restablece para recuperarlo.

Lo que se pretende es que la persona vaya elaborando sus propios recursos creativos para establecer diálogos internos y negociaciones más fluidas. La intención es desplegar las capacidades sin necesidad de asistencia, que se genere un autoaporte más seguro para la toma de decisiones. En definitiva, es pasar del soporte externo al

autosoprote, aprender emocional y cognitivamente a descubrir que autosoprote significa a su vez autoestima.

De esta manera, la salud es la confianza en la autorregulación orgánica, la capacidad de cambiar del polo del contacto al de retirada de forma espontánea, desde la experiencia de ser una cosa y su contraria. La Gestalt como un proceso de salud es a la vez un proceso creativo (Peñarrubia, 2008). La salud está caracterizada por la acción, el contacto, la toma de decisiones, y el ser auténtico. “La salud interpersonal se refiere a un contacto apropiado con el entorno que nos rodea. Dado que cada persona interactúa con un ambiente que contiene diferentes valores, el contacto sano e insano difiere de persona a persona” (Castanedo, 1991, p. 3).

Adicionalmente, se toma en cuenta el efecto profético de los procesos de etiquetado psiquiátrico para la persona diagnosticada y su círculo próximo. La neurosis o enfermedad es entendida por los profesionales consultados como la incapacidad que se presenta para satisfacer las necesidades del organismo en el entorno. Al inhibir la formación de una figura y su proceso de resolución, se bloquean las funciones del *self* en el campo, impidiéndole cumplir adecuadamente con sus propósitos. De esta forma, la psicopatología se origina cuando se tiene dificultad para realizar un ajuste creativo en el campo, la persona reacciona de manera automática y sin conciencia reflexiva, la repetición en el tiempo le impide estar presente en la relación (López, 2020).

En cuanto a las clasificaciones diagnósticas reconocidas y utilizadas en el ámbito psiquiátrico, para la terapia Gestalt resultan limitadas y limitadoras cuando se trata de orientarse a la solución de problemas y no únicamente a su descripción. Por lo tanto, los criterios observados se basan en una perspectiva operativa.



## **CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## 6.1 CONCLUSIONES

- Las polaridades son una forma de entender el mundo a través de los opuestos, guían la manera de pensar y accionar, definen el vínculo con uno mismo y con los demás. En la polarización de la personalidad, lo perjudicial para la persona es estar fijado en un solo aspecto de los polos, pues esto disminuye considerablemente la calidad de vida debido a que no vivencia la experiencia en toda la amplitud y se limita la satisfacción de las necesidades. Al ser comprendidas, las polaridades permiten hacer un movimiento flexible entre ellas que crea algo novedoso, ahí radica el valor terapéutico de cómo entenderlas y crear una comunicación fluida para el funcionamiento de la persona en el campo organismo-entorno.
- La integración de polaridades en la personalidad desde la terapia Gestalt se aplica de manera interdisciplinaria, ya que comprende diversas ramas, tales como la creación artística, el pensamiento filosófico y la dimensión espiritual. Además, se suscribe al modelo biopsicosocial que, al contrario que el modelo biomédico, no contempla la dicotomía de salud/enfermedad, sino que abarca tanto la salud como la enfermedad como secuencias de un mismo *continuum* de la realidad humana. Al ser un enfoque humanístico, el consultante es responsable de lo que le pasa y la relación terapeuta-cliente es vital en el proceso terapéutico.

- La integración de las polaridades en la personalidad supera el conflicto de la normatividad que se delimita en la relación normal-anormal. En terapia Gestalt, la propuesta es fomentar criterios autónomos de normalidad. La sesión terapéutica se desarrolla en una zona temporalmente autónoma, se crea un espacio temporal que elude las estructuras formales de control social, y que permite la recreación de la realidad y no de la norma, defendiendo que lo real es lo que se siente. En la persona lo valioso es el ajuste creativo del *self*, que le da su identidad.
- Los beneficios a los que conduce integrar las polaridades en la personalidad son notables y abarcan desde una mayor conciencia de sí mismo hasta una mejor interacción con el ambiente. La posibilidad de que vuelvan a desintegrarse las polaridades en un ámbito ya tratado de la personalidad existe, puesto que su elaboración en el proceso terapéutico no garantiza que no vuelva a surgir la controversia en otra etapa evolutiva. Aun así, se obtiene un aprendizaje que facilita poder reconducirse nuevamente a conciliar las facetas antagónicas.

## 6.2 RECOMENDACIONES

- Desarrollar en el plan de estudios de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Hispanoamericana cursos de terapia humanística con la intención de propiciar una formación más integral a sus estudiantes para el egreso de profesionales con una apertura tanto teórica como práctica. Esta investigación denota los aportes de la práctica psicoterapéutica de la Gestalt e invita a no delimitarse a un solo modelo para no delimitar el proceso de la persona.
- Gestionar un mayor encuentro entre terapeutas gestálticos a nivel nacional que propicie la puesta en común de lo académico y la experiencia, con foco en la constante renovación del conocimiento y la práctica adquirida, para lograr que los referentes no estén solamente anclados en el pasado, sino que sean figuras presentes en el contexto actual. Por ejemplo, darle continuidad al I Congreso Nacional de Terapia Gestalt, realizado en San José, Costa Rica, en el año 2015.
- Generar un mejor respaldo investigativo de la terapia Gestalt en Costa Rica, que demuestre de forma pertinente y crítica su metodología ante las necesidades existentes para evidenciar aún más su valor terapéutico. Este trabajo es solo una aproximación exploratoria, no implica una visión exhaustiva de la terapia Gestalt, por lo cual es recomendable profundizar más allá de los conocimientos aquí presentados y complementar con la literatura al respecto.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Abarca, A., Alpízar, F., Rojas, C., y Sibaja, G. (2013). *Técnicas cualitativas de investigación*. San José: UCR.
- Arias, R. y Rechnitzer, S. (1999). Introducción a la terapia Gestalt. *Acta Académica*, 24, 81-93. Recuperado de <http://revista.uaca.ac.cr/index.php/actas/article/view/730>
- Castanedo, C. (2009). *Diagnóstico, intervención e investigación en psicología humanística*. Madrid: CCS.
- Castanedo, C. (2001). *Terapia Gestalt. Enfoque centrado en el aquí y el ahora* (4.<sup>a</sup> ed.). Barcelona: Herder.
- Castanedo, C. (1997). *Grupos de encuentro en terapia Gestalt, de la "silla vacía" al círculo gestáltico*. Barcelona: Herder.
- Castanedo, C. (1991) Gestalt, orígenes y aplicación en el campo de la salud mental. *Gestalterapia I*, 1-5. Asociación Murciana de Terapia Gestalt, España.
- Castanedo, C. (1981). El uso de las polaridades en la terapia gestáltica. *Revista Costarricense de Ciencias Médicas*, 2(2), 7-15.
- Fagan, J. y Shepherd, I. (2005). *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica* (7.<sup>a</sup> ed.). Buenos Aires: Amorrortu.
- García de Enterría, M. C. (2001). *Las polaridades y/en la terapia Gestalt* (Tesina) Centro de Terapia y Psicología de Madrid, España. Recuperado de <https://aetg.es/recursos/tesina/polaridades-y-en-terapia-gestalt>
- Gómez, M. (2018). *Reconciliación. Polaridades y Gestalt* (3.<sup>a</sup> ed.). Círculo Rojo.
- González, E. M. (2007). Fundamentos de totalidad y holismo para las competencias de la investigación. *Laurus*, 13(24), 338-354. ISSN: 1315-883X. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=76111485017>

- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. P. (2010). *Metodología de la investigación* (5.ª ed.). México D. F.: Mc Graw Hill.
- Herrera, P. (2018). *Instrumento de evaluación de polaridades. Manual de aplicación*. Centro de Psicoterapia Gestalt de Santiago, Chile.
- Hindoian, P. (2011). *Hacia el encuentro de los opuestos* (trabajo de Licenciatura). Universidad de Palermo, Argentina.
- Jung, C. G. (1995). *El hombre y sus símbolos*. Barcelona: Paidós.
- Lacouture, G. (1996) El legado de Kurt Lewin. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 28(1), 159-163. ISSN: 0120-0534. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80528113>
- Lao-Tsé. (2013). *Tao Te King*. Buenos Aires: Hastinapura.
- Latner, J. (2007). *Fundamentos de la Gestalt* (2.ª ed.). Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Latner, J. (2003). Esta es la velocidad de la luz. La teoría de campo, sistemas y la terapia Gestalt. *The Gestalt Journal*, 6(2), 1-22.
- López, A. (2020). *Conceptos esenciales en psicoterapia Gestalt*. Recuperado de <https://gestaltnet.net/sites/default/files/articulos/conceptosesencialesenpsicoterapiagestalt.pdf>
- Madrona, S. (2014). *El Self*. Recuperado de <https://gestaltnet.net/gestaltoteca/documentos/articulos/self>
- Madrona, S. (2013). *Sobre polaridades I, II, III*. Recuperado de <https://www.scribd.com/document/145827701/Sobre-Polaridades-en-Gestalt>

- Manzanera, R., Sierra, F., y Borrego, P. A. (2015). Formación universitaria e intervención social: una contribución de las técnicas gestálticas. *Revista Costarricense de Psicología*, 34(2), 133-146. ISSN: 0257-1439. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476747240006>
- Martín, A. (2013). *Manual práctico de psicoterapia Gestalt* (8.ª ed.). Desclée de Brouwer.
- Mircea, E. (1999). *Historia de las creencias y las ideas religiosas*. Volumen II: De Gautama Buda al triunfo del cristianismo. Buenos Aires: Paidós.
- Moya, S. (2015). *Fundamentos históricos de la polaridad en terapia Gestalt* (trabajo de fin de grado). Universidad de Almería, España.
- Peñarrubia, F. (2008). *Terapia Gestalt: la vía del vacío fértil*. Madrid: Alianza.
- Perls, F. (1975). *Yo, hambre y agresión. Los comienzos de la terapia Gestaltista*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Perls, F. (1995). *Dentro y fuera del tarro de la basura*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. (1976). *El Enfoque Gestáltico y Testimonios de Terapia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. (2002). *Sueños y existencia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. y Baumgardner, P. (2006). *Terapia Gestalt. Teoría y práctica. Una interpretación*. México DF: Pax.
- Perls, F., Hefferline, R. y Goodman, P. (2006). *Terapia Gestalt. Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Madrid: Los libros del CTP.
- Perls, L. (2001). *Viviendo en los límites* (2.ª ed.). Valencia: Plaza y Valdés.

- Polster, E. y Polster, M. (2005). *Terapia gestáltica. Perfiles de teoría y práctica* (7.<sup>a</sup> ed.). Buenos Aires: Amorroutu.
- Real Academia Española. (2021). *Definición de "polaridad"*. Diccionario de la lengua española. Recuperado de <https://dle.rae.es/polaridad>
- Riveros, E. (2014). La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSA*, 12(2), 135-186.
- Santacruz, S., Valiente, X., Velásquez L., y Lazcano, P. (2002). *Introducción a la terapia Gestalt*. Universidad de Concepción, Chile.
- Stange, I. y Lecona, O. (2014). Conceptos básicos de la psicoterapia Gestalt. *Eureka*, 11(1): 106-117. ISSN 2218-0559
- Velásquez, L. F., (2001). Terapia Gestáltica de Friedrich Solomon Perls. Fundamentación fenomenológica – existencial. *Psicología desde el Caribe*, 7: 130-137. ISSN: 0123-417X
- Vindas, J. (2007). *Aproximación desde el enfoque Gestalt a las perturbaciones relacionadas con dependencia a sustancias* (maestría). Universidad Autónoma de Centroamérica. San José, Costa Rica.
- Yontef, G. (2015). *Terapia gestáltica: Un método dialogal*. Recuperado de <https://psicologos.mx/terapia-gestaltica-metodo-dialogal.php>
- Yontef, G. (2009). *Proceso y diálogo en Gestalt: ensayos de terapia gestáltica*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Woldt, A. (2007). *Terapia Gestalt: historia, teoría y práctica*. México: Manual Moderno
- Zinker, J. (2000). *El proceso creativo en la terapia gestáltica*. México: Paidós.

## **ANEXOS**

## **Anexo 1. Instrumento**



### **Carrera de Psicología**

#### **Entrevista:**

**Estudio de la integración de polaridades en la personalidad desde la terapia Gestalt según el criterio de diez profesionales en Psicología de la Gran Área Metropolitana de Costa Rica, en el año 2021**

#### **Conceptos de las categorías de análisis:**

##### **A. Conceptualización de las polaridades y su integración en la personalidad en terapia Gestalt**

La polaridad es un concepto universal que implica cambio, la existencia de una realidad dual formada por principios contrapuestos.

La integración se encuentra en la armonía de los polos opuestos, que realmente conforman una unidad al aceptar ambos polos del par de opuestos.

##### **B. Aplicación de la integración de polaridades en terapia Gestalt**

Se busca con estas técnicas que la persona apropie a su personalidad sus partes alienadas u hoyos. Permiten recuperar un aspecto nuestro proyectado y desvitalizado.

##### **C. Posibles resultados de la aplicación de la integración de polaridades en la personalidad en terapia Gestalt**

Permitir un crecimiento sano de la persona, que correspondería a la alternancia y gestión adecuada entre ambos polos.

**A. Conceptualización de las polaridades y su integración en la personalidad en terapia Gestalt**

A.1 ¿Qué entiende usted por polaridades y su integración en la personalidad?

A.2 ¿Cuáles cree que son las polaridades más frecuentes en consulta?

A.3 ¿Qué significa tener integrada la personalidad en terapia Gestalt?

**B. Aplicación de la integración de polaridades en la personalidad en terapia Gestalt**

B.1 ¿Qué relevancia tiene la teoría de la polaridad al aplicarla en la psicoterapia?

B.2 ¿Cómo se distinguen en la práctica terapéutica las polaridades de la persona?

B.3 ¿Cómo trabaja usted las polaridades en el proceso psicoterapéutico?

**C. Posibles resultados de la aplicación de la integración de polaridades en la personalidad en terapia Gestalt**

C.1 ¿Cuál es el resultado de trabajar gestálticamente las polaridades del cliente?

C.2 ¿Una vez conseguida la integración de una polaridad en la personalidad, puede volver a desintegrarse?

C.3 ¿En qué se diferencia el resultado terapéutico entre haber trabajado las polaridades del cliente al de no hacerlo?

## Anexo 2. Validez del instrumento

CROSSTABS

CROSSTABS

```

/TABLES= Original BY Var0001
/FORMAT=AVALUE TABLES PIVOT
/STATISTICS=KAPPA
/CELLS=COUNT EXPECTED.

```

Resumen.

	Casos					
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Original *	9	100.0%	0	0.0%	9	100.0%
Var0001						

Original \* Var0001 [recuento, esperado].

Original	Var0001			Total
	1.00	2.00	3.00	
1.00	3.00	.00	.00	3.00
2.00	1.00	1.00	1.00	.00
3.00	.00	3.00	.00	3.00
Total	1.00	1.00	1.00	.00

Medidas simétricas.

Categoría	Estadístico	Valor	Err. Est. Asint.	T Aproxim.	Sign. Aproxim.
Medida de Acuerdo N de casos válidos	Kappa	1.00	.00	4.24	

CROSSTABS

CROSSTABS

```

/TABLES= Original BY Var0002
/FORMAT=AVALUE TABLES PIVOT
/STATISTICS=KAPPA
/CELLS=COUNT EXPECTED.

```

Resumen.

	Casos					
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Original *	9	100.0%	0	0.0%	9	100.0%
Var0002						

Original \* Var0002 [recuento, esperado].

Original	Var0002			Total
	1.00	2.00	3.00	
1.00	3.00	.00	.00	3.00
2.00	1.33	1.00	.67	.00
3.00	.00	3.00	.00	3.00
Total	1.33	1.00	.67	.00

Medidas simétricas.

Categoría	Estadístico	Valor	Err. Est. Asint.	T Aproxim.	Sign. Aproxim.
Medida de Acuerdo N de casos válidos	Kappa	.83	.15	3.60	

Medidas simétricas.

Categoría	Estadístico	Valor	Err. Est. Asint.	T Aproxim.	Sign. Aproxim.
Medida de Acuerdo N de casos válidos	Kappa	.83	.15	3.60	

CROSSTABS

CROSSTABS

```

/TABLES= Var0001 BY Var0002
/FORMAT=AVALUE TABLES PIVOT
/STATISTICS=KAPPA
/CELLS=COUNT EXPECTED.

```

Resumen.

	Casos					
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Var0001 * Var0002	9	100.0%	0	0.0%	9	100.0%

Var0001 \* Var0002 [recuento, esperado].

Var0001	Var0002			Total
	1.00	2.00	3.00	
1.00	3.00	.00	.00	3.00
2.00	1.33	1.00	.67	.00
3.00	.00	3.00	.00	3.00
Total	1.33	1.00	.67	.00

Medidas simétricas.

Categoría	Estadístico	Valor	Err. Est. Asint.	T Aproxim.	Sign. Aproxim.
Medida de Acuerdo N de casos válidos	Kappa	.83	.15	3.60	

### **Anexo 3. Consentimiento informado**



#### **Consentimiento informado**

La estudiante en formación, **Natalia Castanedo Sotela**, le agradece su atención y le brinda un cordial saludo. En estos momentos me encuentro realizando la tesis para optar por el grado académico de Licenciatura en la carrera de Psicología de la Universidad Hispanoamericana.

El tema de la tesis es el *Estudio de la integración de polaridades en la personalidad desde terapia Gestalt según el criterio de diez profesionales en Psicología de Costa Rica, en el año 2021.*

El objetivo es analizar la aplicación de la teoría de la integración de polaridades en terapia Gestalt según el criterio de diez profesionales en Psicología que laboren dentro de la Gran Área Metropolitana.

La finalidad de este documento es solicitarle su colaboración en dicha investigación por medio de una entrevista virtual previamente acordada. El encuentro será de aproximadamente una hora de duración y será grabado para facilitar la transcripción de datos.

La participación en este estudio no significa ningún riesgo para su persona. Usted no obtendrá como participante ningún beneficio directo, sin embargo, contribuirá a difundir su conocimiento acerca del tema.

Su participación en este estudio es voluntaria, es decir, tiene el derecho de negarse a participar o a discontinuar su participación en cualquier momento. Su participación en este estudio es confidencial y con un fin educativo. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

Antes de dar su autorización para esta entrevista, tengo la obligación de haber conversado con usted sobre el estudio y de haber contestado satisfactoriamente todas sus preguntas, cualquier duda posterior puede comunicarse conmigo al correo [natalia.castanedo@uhispano.ac.cr](mailto:natalia.castanedo@uhispano.ac.cr)

### **Su consentimiento**

He leído toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmar. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de investigación en este estudio.

**Hago constar que estoy de acuerdo en participar de forma libre y voluntaria.**

Nombre, cédula y firma del o la participante:

Nombre, cédula y firma de la investigadora:

Fecha:

## Anexo 4. Declaración jurada

### DECLARACIÓN JURADA

Yo NATALIA CASTANEDO BOTELA, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 1-1039-0473 egresado de la carrera de PSICOLOGÍA de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de LICENCIATURA, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: ESTUDIO SOBRE LA APLICACIÓN DE LA INTEGRACIÓN DE POLARIDADES EN LA PERSONALIDAD DESDE LA TERAPIA GESTALT, SEGÚN EL CRITERIO DE DIEZ PROFESIONALES EN PSICOLOGÍA DE LA GRAN ÁREA METROPOLITANA DE COSTA RICA, EN EL AÑO 2021, es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 8883 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público.

En fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los 31 días del mes de ENERO del año dos mil VEINTIDÓS.

Natalia Castanedo

Firma del estudiante

Cédula: 1-1039-0473

## Anexo 5. Carta de aprobación de la tutora

### CARTA DEL TUTOR

San José, 3 de Noviembre de 2021

Departamento de Registro  
 Carrera de Psicología  
 Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

La estudiante Natalia Castanedo Sotela, cédula de identidad número 1-1039-0473, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado "Estudio de la aplicación de la integración de polaridades en la personalidad desde la terapia Gestalt según el criterio de diez profesionales en psicología del Gran Área Metropolitana de Costa Rica, en el año 2021", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Psicología.

En mi calidad de tutora, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación, antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos, conclusiones y recomendaciones.

De los resultados obtenidos por el postulante, se obtiene la siguiente calificación:

a)	ORIGINAL DEL TEMA	10%	0%
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	17%
c)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	30%
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	18%
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	20%
	TOTAL	100%	94%

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de lectura.

Atentamente,

**MELANIA  
 MENESES  
 ALVARADO**

Firmado digitalmente por  
 MELANIA MENESES  
 ALVARADO  
 Fecha: 2021.11.03  
 11:03:10 -06'00'

Licda. **Melania Meneses Alvarado**  
 Cédula Identidad N. 303530918  
 Carné Colegio Profesional N. 236

## Anexo 6. Carta de aprobación del lector

### CARTA DEL LECTOR

San José, 27 de enero 2022.

**Carrera de Psicología**  
**Universidad Hispanoamericana**

Estimados señores:

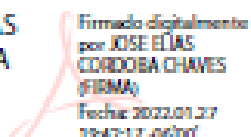
La estudiante **Natalla Castañedo Sotela**, cédula de Identidad **110390473**, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de Investigación denominado: **"ESTUDIO DE LA APLICACIÓN DE LA INTEGRACIÓN DE POLARIDADES EN LA PERSONALIDAD DESDE LA TERAPIA GESTALT SEGÚN EL CRITERIO DE DIEZ PROFESIONALES EN PSICOLOGÍA DE LA GRAN ÁREA METROPOLITANA DE COSTA RICA, EN EL AÑO 2021"**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Psicología.

En mi calidad de lector, he verificado que se han hecho correcciones indicadas durante el proceso de lectoría y he evaluado aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones. En el proceso con el filólogo se debe de corregir aspectos de redacción.

Por consiguiente, se avala el traslado al proceso de lectura al filólogo(a).

Atentamente,

**JOSE ELIAS**  
**CORDOBA**  
**CHAVES**  
**(FIRMA)**



Firmado digitalmente  
por JOSE ELIAS  
CORDOBA CHAVES  
(FIRMA)  
Fecha: 2022.01.27  
10:42:17 -06'00'

**Elias Córdoba Chaves**  
**Cédula Identidad 1-1083-0032**  
**Carné Colegio Profesional 9824**

## Anexo 7. Carta de aprobación de la filóloga

San José, 3 de noviembre de 2021

Escuela de Psicología  
Universidad Hispanoamericana

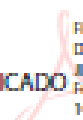
Estimados señores:

Yo, Dahiana Jiménez Picado, cédula de identidad 2 0697 0098, número de asociada 222, hago constar que he revisado el documento “Estudio de la aplicación de la integración de polaridades en la personalidad desde la terapia Gestalt según el criterio de diez profesionales en Psicología de la Gran Área Metropolitana de Costa Rica, en el año 2021” de la estudiante Natalia Castanedo Sotela, cédula 1 1039 0473, para optar al grado de Licenciatura en Psicología.

Doy fe de que se han observado y aplicado las normativas vigentes sobre la corrección de estilo de los componentes notacionales (ortografía), gramaticales (morfosintaxis), lingüísticos (discurso, léxico y semántica) y conceptuales (cohesión y coherencia).

Sin más particulares,

DAHIANA  
PRISCILA  
JIMENEZ PICADO  
(FIRMA)



Firmado digitalmente por  
DAHIANA PRISCILA  
JIMENEZ PICADO (FIRMA)  
Fecha: 2021.11.03  
14.09253 -02007

---

**Lic. Dahiana Jiménez Picado**  
Filóloga y docente  
Asociada n.º 222  
Tel. 8476 2434

## Anexo 8. Carta de autorización al CENIT

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA  
CENTRO DE INFORMACION TECNOLOGICO (CENIT)  
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA  
REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA  
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACION**

San José, 7 de marzo del 2022

Señores:

Universidad Hispanoamericana  
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Natalia Castanedo Sotela con número de Identificación 110390473 autor (a) del trabajo de graduación titulado Estudio sobre la aplicación de la integración de polaridades en la personalidad desde la terapia Gestalt, según el criterio de diez profesionales en Psicología de la Gran Área Metropolitana de Costa Rica, en el año 2021 presentado y aprobado en el año 2022 como requisito para optar por el título de Licenciatura; (SI / NO) autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,

Natalia Castanedo 110390473  
Firma y Documento de Identidad

