

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

EFFECTIVIDAD REPORTADA DE LA TERAPIA GESTALT EN LA AGRESIVIDAD DE ADULTOS CON
PROFESIONES EN EL ÁREA DE SEGURIDAD

TESIS DE GRADO

MARÍA CHUN JUÁREZ

CARNET 15939-16

QUETZALTENANGO, FEBRERO DE 2021
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

EFFECTIVIDAD REPORTADA DE LA TERAPIA GESTALT EN LA AGRESIVIDAD DE ADULTOS CON
PROFESIONES EN EL ÁREA DE SEGURIDAD

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR
MARÍA CHUN JUÁREZ

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

QUETZALTENANGO, FEBRERO DE 2021
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: MGTR. MYNOR RODOLFO PINTO SOLÍS, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: MGTR. LESBIA CAROLINA ROCA RUANO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: LIC. JOSÉ ALEJANDRO ARÉVALO ALBUREZ
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: MGTR. MYNOR RODOLFO PINTO SOLÍS
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: MGTR. JOSÉ FEDERICO LINARES MARTÍNEZ
SECRETARIO GENERAL: DR. LARRY AMILCAR ANDRADE - ABULARACH

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO
SECRETARIA: MGTR. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTÍNEZ

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

LIC. LUIS ANGEL MOIR SANDOVAL

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

MGTR. ELENA FABIOLA HURTADO BONATTO

AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO

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



Universidad
Rafael Landívar
Tradicción Jesuita en Guatemala

Quetzaltenango, 12 de Noviembre de 2020.

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

Respetable Ingeniera Calderón.

Como asesor del trabajo de Tesis titulado: **EFFECTIVIDAD REPORTADA DE LA TERAPIA GESTALT EN LA AGRESIVIDAD DE ADULTOS CON PROFESIONES EN EL AREA DE SEGURIDAD**, elaborado por la estudiante **María Chun Juárez**, con Carné No. **1593916**, previo a conferírsele el título de Licenciada en Psicología Clínica, me es grato informarle que esta tesis es resultado de un arduo trabajo de investigación bibliográfica, como trabajo de campo, que constituye un valioso aporte para todos los profesionales tanto de la Psicología, como de otras disciplinas para su contenido.

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

Atentamente.

Lic. Luis Angel Moir Sandoval.

Asesor.

Colegiado No. 6594

Código Docente No. 25850.

Luis Angel Moir Sandoval
PSICOLOGO CLINICO
Colegiado. No. 6594

Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante MARÍA CHUN JUÁREZ, Carnet 15939-16 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 052942-2021 de fecha 27 de enero de 2021, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

**EFFECTIVIDAD REPORTADA DE LA TERAPIA GESTALT EN LA AGRESIVIDAD DE ADULTOS
CON PROFESIONES EN EL ÁREA DE SEGURIDAD**

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

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, al día 1 del mes de febrero del año 2021.



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

Agradecimientos

A Dios:

Por haberme brindado fuerza cuando quería rendirme, ser siempre mi compañía en momentos de soledad, por la protección que me brindó, “En la multitud de mis pensamientos dentro de mí, tus consolaciones alegraban mi alma” Salmos 94:19.

A mi Asesor:

Lcdo. Luis Ángel, por haberme tenido paciencia durante todo el proceso, por no desmotivarme en ningún momento, haber resuelto cada una de las dudas que tuve, porque nunca dejo de confiar y creer en mí.

Dedicatoria

- A mis Padres:** De quienes solo recibí apoyo incondicional en todas las maneras humanamente posibles, me dieron oportunidades que permitieron desarrollarme y me infundieron el valor y gallardía que se requiere para incluso dejar el calor del hogar para emprender el camino que hoy estoy culminando por ellos y para ellos, son mi luz en medio de la oscuridad.
- A mis Hermanos:** Ronal, Emily y Ricky, por el apoyo que siempre sentí, por los consejos que a lo largo de mi etapa académica me brindaron, por resolver dudas, por la compañía y cariño que me han dado.
- A mi Familia:** Mis abuelos por los diferentes consejos que me dieron, por creer en mí y siempre tenerme en sus oraciones, los amo. A mis tíos y tías por el apoyo que brindaron de diferentes formas a lo largo de esta etapa, a mis sobrinos por siempre sacarme una sonrisa, brindarme una distracción cuando lo necesitaba, espero que esto pueda servir de inspiración en un futuro.
- A mis Abuelas:** Porque a pesar de que ya no están conmigo físicamente, las sigo encontrando en las enseñanzas que me dejaron, me han servido de ejemplo para luchar por mis sueños, para no rendirme, prometo seguir llenándolas de orgullo.
- A mis Amigos:** Quienes a pesar de la distancia mantenían el contacto y cariño, por los que fui conociendo durante esta etapa, porque me motivaban a luchar por mis sueños cuando quería darme por vencida y por brindar felicidad en tantos momentos, sepan que siempre tendrán un lugar en mi corazón, los quiero.

Índice.

	Pág.
I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 Terapia Gestalt.....	6
1.1.1 Definición.....	6
1.1.2 Origen de la Terapia Gestalt.....	6
1.1.3 Principios importantes de la terapia.....	8
1.1.4 Objetivo de la terapia.....	11
1.1.5 Formas de la terapia.....	13
1.1.6 Técnicas de la Gestalt.....	15
1.1.7 Ciclo de Salamá.....	17
2.1 Agresividad.....	20
2.1.1 Definición.....	20
2.1.2 Causas de la agresividad.....	21
2.1.3 Biología de la agresividad.....	24
2.1.4 Características de la persona agresiva.....	25
2.1.5 Tipos de agresividad.....	26
2.1.6 Consecuencias.....	29
2.1.7 Tratamiento.....	30
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	32
2.1 Objetivos.....	33
2.1.1 Objetivo general.....	33
2.1.2 Objetivos específicos.....	33
2.2 Variables de estudio.....	33
2.3 Definición de variables.....	34
2.3.1 Definición conceptual de las variables o elementos de estudio.....	34
2.4 Alcances y límites.....	34
2.5 Aporte.....	35

III.	MATERIAL Y MÉTODO.....	36
3.1	Sujetos.....	36
3.2	Procedimiento.....	36
3.3	Tipo de investigación, diseño y metodología.....	37
IV.	ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	38
V.	DISCUSIÓN.....	40
VI.	CONCLUSIONES.....	45
VII.	REFERENCIAS.....	46

Resumen

La terapia Gestalt, provee un conjunto de diferentes técnicas, que ayudan a que la persona se pueda centrar en el aquí y ahora, tenga la oportunidad de reconocer emociones y abarca de manera holística al ser humano. La agresividad es una manera de actuar impulsivamente, ya sea porque alguien o algo ha provocado que la persona reaccione así o porque es la forma que tiene de actuar. Por lo que el objetivo principal es identificar la efectividad reportada en la literatura científica de la terapia Gestalt en la agresividad de adultos con profesiones del área de seguridad, la investigación es de tipo exploratoria, diseño de revisión sistemática con enfoque cuantitativo.

Por lo tanto se concluye que según la literatura científica la terapia Gestalt es funcional al momento de reducir los niveles de agresividad de los adultos que trabajan en profesiones enfocadas a seguridad esto se logra a base de crear grupos de terapia, se utilizan técnicas expresivas que permiten un desarrollo de la empatía e incluso pueden aumentarla, también ayuda a que se genere un sentido de responsabilidad respecto a sus actos.

Palabras clave: agresividad, Gestalt, seguridad.

I. INTRODUCCIÓN

El recibir tratamiento psicoterapéutico continúa como un tabú dentro de la sociedad guatemalteca, por lo que pocos conocen el beneficio de la terapia Gestalt que pertenece a la corriente humanista, porque visualiza al ser humano de manera holística, por lo que no sólo enfoca su atención en el malestar o el síntoma, sino que procura integrar al individuo con las partes que puede llegar a rechazar de sí mismo o con el problema que afecta a su estilo y calidad de vida, no se centra en lo que ya ha pasado sino en el presente, ese aquí y ahora del sujeto, porque según lo que se perciba en ese momento será la proyección que se tenga de lo que fue y de lo que será, hace que la persona experimente esa conexión consigo misma que pueda identificar sus emociones, sentimientos, su verdadero *self* y también hacerse responsable de lo que haga y sienta ya sea si es algún beneficio o consecuencia de lo que realice.

La agresividad es un conjunto de deseos que se pueden dar de diversas formas, puede ser física, psicológica o verbal, también se da como una manera de supervivencia para protegerse del peligro o amenaza que pueda atentar contra el bienestar, no importa la forma en la que salga a relucir, su finalidad es herir, en la mayoría de veces que se utiliza esta respuesta emocional no se logra alcanzar una resolución del conflicto sino que lo vuelve un problema mayor, este comportamiento puede salir a relucir a cualquier edad, en cualquier estrato social, no discrimina género puesto que hombres y mujeres a su manera podrían agredir a otros, da como resultado problemas en el ambiente familiar, social y laboral, que no solo afecta a quien agrede sino también a quienes conviven con él.

Por medio de la siguiente investigación se busca identificar la efectividad reportada en la literatura científica de la terapia Gestalt en la agresividad de adultos con profesiones del área de seguridad, esto se realizará a base de documentos de la literatura científica con lo cual se buscará dar respuesta a los objetivos planteados.

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

Sarrió (2019) en el artículo titulado El aquí y ahora en la terapia Gestalt, que aparece en el blog Gestalt terapia, del mes de mayo, indica que en muchas ocasiones los adultos viven de manera ajetreada lo que da como resultado el no poder conectar con lo que sucede en el momento, sino en lo que pueda pasar en el futuro, lo que llevaría a que estos términos se tomen de manera errónea, las personas creen que deben olvidar el pasado y no pensar en el futuro, no existe nada fuera de lo que se vive en el presente; mientras que la realidad es otra ya que el objetivo de la técnica es darle la oportunidad a los sujetos de poder tener la capacidad de centrar la atención en lo que pasa alrededor, darse cuenta de que sienten, piensan y como ponerse en contacto, crear nuevas soluciones, sin tener que depender de lo que ya fue o no ha sido, para poder crear un enlace de tiempo actual entre lo que se experimentó y experimentará, permitir la presencia del uno con el otro, estas técnicas son funcionales con aquellos sentimientos o emociones que se esconden o se reprimen ya que ayudan al sujeto a identificar e integrar actitudes o comportamientos que rechazan.

López (2019) en la tesis titulada Psicoterapia Gestalt y autoestima, en mujeres cuyos esposos han migrado a Estados Unidos, de la Universidad Rafael Landívar, donde el objetivo fue determinar la influencia de la psicoterapia Gestalt en la autoestima de las mujeres que asisten a la Asociación Occidental de los Adventistas del Séptimo día, de la cabecera departamental de Quetzaltenango, Guatemala; la muestra que se utilizó fue de 40 sujetos comprendidas entre las edades de 15-55 años cuyos esposos viven en Estados Unidos, la investigación fue de tipo cuantitativo y diseño pre experimental; se utilizó la prueba psicométrica EAE, la cual evalúa el nivel de autoestima y algunas técnicas de psicoterapia Gestalt, con el reflejo de estos datos, se concluye que la psicoterapia Gestalt influye positivamente en el nivel de autoestima de las mujeres cuyos esposos han migrado a Estados Unidos. Por lo que se impulsa a las diferentes asociaciones a brindar espacios, donde se desarrollen actividades y estrategias de psicoterapia Gestalt, a través de talleres para que las mujeres desarrollen habilidades que fomenten la autoestima, y puedan emprender actividades donde se desarrollen como personas y mantengan un equilibrio emocional.

Pérez (2018) en el artículo titulado Las leyes gestálticas, así organizamos lo que vemos, que se encuentra en la página electrónica la mente es maravillosa, del mes de abril, informa que para poder aplicar la terapia Gestalt con éxito es necesario comprender el conjunto de normas que existen dentro de ella, ya que facilitan la comprensión del origen de las percepciones a través de los

estímulos, estas leyes se forman a base de la idea de que el todo es algo más que la suma de sus partes, el cerebro necesita de organización es por eso que cada ley juega con la manera de mantener el orden, porque de esa forma ayuda a que cada sujeto logre la capacidad de entender la percepción que posee, estas reglas facilitan el asimilar lo que pasa alrededor y de esa manera crear diferentes tipos de explicación para cada situación que se le presente, el cerebro necesita simplificar lo que percibe para ser más accesible y tener la oportunidad de cambiar el enfoque; es común que a los seres humanos se les dificulte el cambiar de perspectiva, por lo que estas leyes demuestran, que se puede percibir diferente, también se enseña a no ser tan impulsivos.

Gil (2017) en el artículo titulado El impacto de la percepción y los pensamientos para vivir mejor, que aparece en la página electrónica Gestalt salut, del mes de enero, indica que las personas asisten a terapia para poder obtener un cambio y alcanzar la conducta deseada, muchas veces la forma en la que aprecian los sucesos del día a día, es desde una visión negativa, lo que las lleva a tener una manera de pensar poco flexible; la percepción tiene el poder de cambiar el tipo de conducta a utilizar en los diferentes escenarios de la vida cotidiana, por lo que se debe nutrir y potenciar una mentalidad positiva, para lo cual se debe ser consciente de lo que se experimenta, no condicionar lo que va a suceder, disfrutar el momento, mantener un pensamiento útil y no precipitarse a lo que no ha pasado; la percepción tiene el poder de influir no solo en pensamientos sino también en la manera de sentir, de vivir e incluso puede potenciar el tener una salud física y mental en óptimo estado, mejorar la calidad de vida, es primordial mantener un enfoque positivo y flexible para afrontar de mejor forma lo que pueda suceder en el día a día, es funcional con aquellas personas que se mantienen desconectadas de sus sentimientos y realidad ya que busca crear ese enlace entre lo que se siente en el mundo interno y se experimenta en lo externo, para lograr que disfruten de las experiencias de la vida con todos sus sentidos.

De León (2016) en la tesis titulada Terapia Gestalt como método para disminuir la codependencia en mujeres con familiares alcohólicos, de la Universidad Mariano Gálvez, Guatemala, donde el objetivo fue reducir la codependencia en mujeres con familiares alcohólicos, por medio de la terapia Gestalt; la muestra que se utilizó fue de 15 mujeres comprendidas entre las edades de 25-55 años con familiares alcohólicos, la investigación fue de tipo experimental; se utilizó la prueba psicométrica ICOD, que detecta casos de codependencia en relación de pareja y algunas técnicas

de la terapia Gestalt, con el reflejo de estos datos, se concluye que sí existe una diferencia estadísticamente significativa en los niveles de codependencia en mujeres con familiares alcohólicos, después de las sesiones de terapia Gestalt. Por lo que se impulsa crear programas sociales para hacer conciencia sobre la codependencia en las mujeres y sus efectos sobre las mismas.

Manya y Obeso (2020) en la tesis titulada Síndrome de burnout y agresividad en efectivos policiales de la ciudad de Trujillo, de la Universidad César Vallejo, Perú, donde el objetivo fue explicar la relación entre el síndrome de Burnout y agresividad en los efectivos policiales; la muestra que se utilizó fue de 234 efectivos policiales masculinos y femeninos con edades entre 19 y 60 años. La investigación fue de diseño correlacional simple y de tipo cuantitativa; se utilizó el cuestionario de Maslach Burnout inventory y Cuestionario de agresión de Buss y Perry; con el reflejo de estos datos, se concluye que existe una relación directa y significativa entre el síndrome burnout y agresividad en los policías. Por lo que es importante llevar a cabo talleres psicológicos para que logren aprender a manejar de una mejor manera el cansancio emocional y la conducta agresiva.

García (2019) en el artículo titulado Impulsividad y agresividad en cadetes de policía, que aparece en la revista electrónica Actualidades en psicología, volumen 3, explica que, el objetivo principal fue indagar los niveles de agresividad e impulsividad en cadetes de policía, la muestra fue intencional, no probabilística, conformada por 58 alumnos de ambos sexos que cursan el segundo y tercer año de un instituto de formación. Los resultados de la investigación indican que el tipo de agresión que se utiliza frecuentemente es la agresión verbal mientras que con niveles bajo se presenta la física y se hallaron puntuaciones medias, de las subescalas impulsividad no planeada e impulsividad motora. Se encontró que los niveles de agresividad se disminuyen conforme crecen, los más jóvenes eran quienes presentan los niveles altos, también la relación entre las variables podría explicarse por un déficit relacionado con la capacidad de reflexionar respecto de la situación a enfrentar. Por lo que se sugiere que, no solo se le brinde acompañamiento psicológico al inicio de la carrera sino durante el tiempo que dure esta.

Aceituno (2015) en la tesis titulada Agresividad en personas con ceguera, de la Universidad Rafael Landívar, donde el objetivo fue determinar el nivel de agresividad que muestran las personas con ceguera del departamento de Quetzaltenango, Guatemala, la muestra que se utilizó fue de 25 personas de ambos sexos, de 7-55 años, que viven o asisten a diligencias en el departamento. La investigación fue de tipo cuantitativa y diseño descriptivo; se utilizó una escala de Likert que contaba con 15 preguntas que medían la agresividad y una entrevista para recabar historia familiar, con el reflejo de los datos se concluye que las personas con ceguera sufren de bajos niveles de agresividad. Por lo que se motiva a crear estrategias de prevención dirigidos a niños para que el nivel de agresividad en la persona ciega continúe en un nivel bajo, como psico-educación sobre disciplina asertiva a los padres.

Cifuentes (2015) en la tesis titulada Artes marciales mixtas y agresividad, de la Universidad Rafael Landívar, donde el objetivo fue establecer el nivel de agresividad que manifiestan las personas que practican artes marciales mixtas que muestran los miembros de las academias de artes marciales Schummans y LIL de Quetzaltenango, Guatemala la muestra que se utilizó fue de 50 deportistas de ambos sexos, de 14-46 años. La investigación fue de tipo cuantitativo de diseño descriptivo, se utilizó la prueba INAS-87 que mide la conducta asertiva, no asertiva y agresiva del sujeto; con el reflejo de los datos se concluye que los niveles de agresividad que presentan son entre bajo y medio, ninguno presentó un nivel alto. Por lo que se motiva a que sigan la práctica de este deporte porque es un medio para canalizar la agresividad y desarrollar el auto control.

Fierro, Gómez-Talego y Álvarez (2010) en el artículo titulado Agresividad vial en la población general, que se encuentra en la revista Gaceta sanitaria del mes de Julio, explican que el objetivo de la investigación fue analizar la prevalencia y factores de la agresividad vial en la población, el estudio se realizó con una muestra aleatoria, conformada por 2,500 conductores, concluyen que el 31% refirió haber vivido alguna situación de agresividad vial en el último año, el 2,6% fueron agresores viales graves, entre más kilómetros recorridos en la semana más agresividad vial se experimenta, es un problema que cada vez tiene más auge aunque aún no se le presta mucha atención, es mayor en hombres que en mujeres y es común en ciudades urbanizadas. Por lo que es importante la educación vial y la creación de programas de prevención.

1.1 Terapia Gestalt.

1.1.1 Definición.

Consuegra (2010) define que la terapia Gestalt tiene como objetivo el crecimiento personal y potenciar las habilidades del ser humano, al trabajar en sesiones se fomenta una filosofía que se puede transformar en un estilo de vida, no solo centra su atención en lo que dice o expresa el sujeto sino también en que hace durante las sesiones, le da relevancia al lenguaje corporal, ayuda al cliente a poder conectar con su presente, fomenta la responsabilidad del sujeto con sus actos y su entorno, incita a la toma de conciencia para poder comprender de mejor manera lo que le rodea, es una terapia humanista, por lo cual velará por el bienestar en todos los aspectos del consultante, impulsará su desarrollo por ser la mejor versión de sí mismo.

APA (2010) en el diccionario conciso de psicología define que este tipo de psicoterapia centra su atención en el funcionamiento total del paciente, una de sus características es que lo lleva al plano del aquí y ahora, deja a un lado las experiencias previas y la historia del desarrollo, no porque sea menos importante sino porque evita que pueda orientarse al presente; promueve la autoconciencia esto para que la persona se dé el permiso de experimentar sensaciones, sentimientos y vivencias que potencien el estar en una conciencia plena de ellos mismos; una de las ideas de esta terapia es que el crecimiento ocurre porque se asimila lo que hace falta del ambiente y que la psicopatología surge como una alteración del contacto con el mismo entorno, las técnicas que emplea pueden ser utilizadas en grupo o de manera individual busca que se enfoque en los sentimientos espontáneos, para promover el crecimiento de la personalidad.

1.1.2 Origen de la Terapia Gestalt.

Brownell (2010) explica que los creadores de la terapia son Fritz y Laura Perls en 1940 lo que la convierte en un enfoque psicológico relativamente nuevo, ellos fueron quienes empezaron el primer instituto de entrenamiento de esta terapia, algunas personas creen que esta corriente tiene orígenes solamente en la filosofía existencialista mientras que hay otros que piensan, que es una combinación entre existencialismo y el fenómeno de la conducta aunque en términos generales la terapia Gestalt se encuentra dentro de las corrientes humanistas; nació como una mezcla única entre la filosofía continental y la ciencia alemana, fue concebida como una revisión del enfoque

psicoanalítico de Freud. Actualmente sigue en crecimiento, desde sus inicios ha tenido cambios y tiene la ventaja de que puede ser utilizada como tratamiento de varias patologías o problemas sociales, es de las orientaciones más utilizadas por los terapeutas alrededor del mundo.

La terapia Gestalt se ha visto influida por varios movimientos uno de los más importantes y que forma parte de sus bases fundamentales es el budismo Zen, el cual introduce a la persona a una nueva exploración de la realidad, donde está enseña que toda actividad que se realice deber ser con una entera concentración y con una entrega total esto para que pueda darse permiso de vivir el momento, sin cuestionarse si lo hace bien o mal, al no tener opiniones divididas sino que disfrute lo que realiza y se mantenga en el presente. Otro aporte significativo también lo hace Kant al contribuir con la teoría del conocimiento, está explica que el objeto es real y existe en el mundo, alejado de la experiencia que la persona tenga con este, mientras que el significado que se le dará al objeto es por medio de cómo le parece al sujeto; esta es una diferencia entre lo que es independiente de la mente y lo que depende de ella.

Esta terapia se formó de varios conceptos, corrientes y personajes, que poco a poco integraron conocimientos que conformarían la base y los principios de la misma, aunque eran de diferentes campos todos compartían que la perspectiva global se centraba en el ser humano, su relación consigo mismo, con otros y con el mundo; es un sistema contemporáneo en el cual se puede brindar psicoterapia, con un enfoque teórico relevante y efectivo que ha sido adaptado para diversos entornos, existe más evidencia de su funcionalidad lo que lleva a que los terapeutas decidan trabajar y especializarse bajo esta corriente; se puede dar a conocer como un planteamiento holístico y capaz de integrar la experiencia, la esencia y la conducta para dar una nueva perspectiva al individuo e incluso una nueva forma de vida; para lograr el cambio y que se cumpla el propósito de la terapia Gestalt es necesario que exista una buena comunicación y alianza terapéutica porque si el cliente no da su consentimiento o no se siente cómodo al momento de tomar responsabilidad de lo que sucede alrededor, será muy difícil que se alcance un cambio significativo; la Gestalt busca brindar herramientas y ambientes en el cual se sienta libre para poder conocerse.

Wheeler y Axelsson (2015) comentan que esta terapia surgió en Alemania incluso el nombre es una palabra que ya existía en alemán que significa forma y se puede decir que tiene mucha

relevancia dentro de la teoría de esta terapia, ya que esta para desarrollarse necesita que el consultante logre conocer y descubrir su propia forma; la primera generación de gestaltistas lo que buscaban era explorar los principios en los cuales se encontraban organizadas la percepción y la cognición, querían ampliarlos y conocer la dinámica en la que funcionaban, el plan era llenar el espacio que existía entre el estímulo ambiental y la respuesta conductual, con conceptos y principios claros, esto para que sea más fácil de comprender y de enseñar.

La percepción y la cognición juegan un papel importante dentro de los primeros aportes que la Gestalt hizo al mundo de la psicoterapia, ya que empezó a conocer y descubrir la manera en la cual trabajan y como se integran a la vida del ser humano, incluso demostró que se cometen errores al interpretar que son causados por la forma de percibir y comprender la información que forma el individuo también dieron una nueva perspectiva sobre como procesa la información el cerebro, este no se podría comprar con una cámara porque no almacena las imágenes de manera perfecta sino que este detecta y crea patrones que cambian totalmente como ingresa la información, si falta algo la llena, para ayudar a que la persona se pueda adaptar más fácil y rápido a su entorno que en muchas ocasiones puede estar en constante cambio; porque el ser humano no es una máquina con respuestas automatizadas, sino que es un ser creativo que tiene la capacidad de crear sus propias respuestas para cada situación que le presente el entorno donde se desenvuelva.

1.1.3 Principios importantes de la terapia.

Higgy-Lang (2011) comenta que los principios dentro de la Gestalt ayudan a ordenar la forma de percibir las imágenes, en el cual se conoce el proceso de como la mente es capaz de separarlas, para formar un todo, a base de esto cada individuo puede notar como a través de los estímulos se puede crear diferentes percepciones para entender la información, toda percepción es una reconstrucción de la realidad, por lo que se puede demostrar que el todo es más que la suma de sus partes, pueden tener diferencias pero siempre van a existir en él mismo tiempo y espacio esos principios son:

- Principio de la proximidad: si los objetos o la forma se encuentran cerca, se percibirán como un único todo, a pesar de poder existir de manera individual al conjunto, el cerebro genera esta asociación para facilitar la percepción de estos y crear figuras donde pueden no existir.

- Principio de la similitud: al ser los objetos similares, la mente los captará como parte de la misma figura o patrón, puede que la similitud se note por el color, la forma, tamaño, la textura, entre otros, esto provoca que la diferencia pueda notarse más rápido porque rompe la secuencia, por lo que si existe semejanza o características visuales, estas se unificarán y serán dadas a conocer como un todo, a su vez son más fáciles de aprender aquellas que comparten ciertas similitudes que las totalmente desiguales.
- La buena forma: un grupo de partes uniformes, por lo general se percibe antes como una figura completa, la cual se ve simple, simétrica, estable, lo que la convierte en una buena forma, se pueden observar imágenes sencillas pero equilibradas, por lo que toda organización psicológica se mueve hacia una buena configuración.
- La buena continuidad: los elementos mantienen una dirección o un patrón, por lo que se agrupan entre sí, lo que genera que se vean de una forma continuada, el ojo es atraído por un sendero, línea o curva, se puede utilizar para apuntar hacia un elemento secundario del diseño y que todo case en perfecta armonía.
- Figura-fondo: describe la tendencia del ojo humano a ver un objeto separado de lo que le rodea, quiere ver la figura, el objeto en primer lugar y el fondo como segundo, lo que convierte que se vean en dos planos los diferentes enfoques, este principio es dinámico porque la figura y el fondo pueden cambiar de lugar, pero no podrán ser vistas juntas, se mantendrán en una coexistencia, cuanto menos sean los objetos más fácil puede realizarse el intercambio, este principio se puede observar de mejor forma en las ilusiones ópticas.
- El destino común: se da cuando los elementos comparten similitudes que los hacen parecer que comparten la misma dirección, y esta se puede apreciar no solo por cómo se dirigen o se mueven sino también por la forma que adquieren.
- Cierre: se caracteriza por la tendencia del cerebro a completar los espacios de una figura cuando esta no llega a completarse, el inconsciente genera los detalles que faltan y da uniformidad a la

imagen, por eso las áreas cerradas son más estables que las abiertas y son más fáciles de identificar que las figuras incompletas.

Mann (2010) menciona que dentro de la terapia Gestalt existen principios que buscan ayudar a comprender de manera fácil y sencilla como la percepción puede sufrir cierta influencia para poder formar un primer plano para la forma y otro que se encarga de darle vida al fondo; se busca estudiar la psique como un grupo de funciones y procesos holísticos que pueden ser dinámicos, para lograr determinar cómo se forma ese todo y comprender porque el todo es más que la suma de sus partes, los principios ayudan a dar un punto de vista claro y sin sentimentalismo sobre las características psicológicas de la terapia, y entre ellos se pueden encontrar:

- Responder: es la habilidad poder autoorganizar una respuesta a cualquier situación en la que se encuentre el individuo, dentro de las respuestas se puede encontrar el tomar la iniciativa para poder adaptarse al cambio o a la situación a la que se enfrenta, se puede encontrar una ruta o seguir las direcciones que otros han establecido, el sujeto puede no hacer nada o dejar de hacer algo y por ultimo puede asumir la responsabilidad de sus acciones y elecciones, estas respuestas lo que buscan es que la persona pueda tomar acción para poder cambiar el objetivo de su vida.
- Interrelacionarse: es la capacidad de relacionarse ya sea en grupos o como miembros de comunidades también poder interactuar de manera individual con otros, para poder tratar las diferencias o conflictos que se puedan llegar a sentir o experimentar, para poder conocer cómo se desenvuelven otros seres humanos en su vida diaria y aprender lo que les diferencia entre sí, esto ayuda para que el sujeto pueda interactuar de una forma sana con diferentes sujetos, logre solucionar problemas de manera creativa y pueda ver como se integran otros para poder utilizarlo en su propio yo.
- Autorreconocimiento: es la destreza que posee el individuo para lograr la capacidad de ser consciente y competente de las acciones mientras las realiza, por lo general es un vistazo a cómo vive y se conecta con el mundo, el sentido que le da a su vida y el propósito de la misma, para lograr estar en sintonía con su desarrollo y conocer los límites que puede poseer, esto para descubrirse a sí mismo.

- Incorporar: es la forma en la cual el ser humano experimenta el sentir y ser consciente de lo que le rodea, siente lo que sucede en su interior, se da cuenta de la forma en la que sus órganos trabajan, como sus sentidos dan respuesta a los estímulos del mundo externo; esta experiencia de conectar el mundo interno con el externo se realiza para poder expresar quien es en realidad con su ser conectado a nivel emocional, físico, espiritual y energético.
- Experimentar: es la manera de vivir y disfrutar el presente, lograr explorar las posibilidades y oportunidades que se encuentran al alcance, prepararse para lograr un cambio o modificación a las formas en las que se puede llegar a autolimitar la forma de pensar y actuar, esto para alcanzar la mejor versión del individuo.

1.1.4 Objetivo de la terapia.

Salamá (2012) expresa que como objetivo principal es ayudar al consultante a sobreponerse a los síntomas, darle la oportunidad de llegar a tener un *self* más completo, así como dejar ir los bloqueos que ciertos estímulos provocan, dentro de la terapia existen dos objetivos metodológicos, uno de ellos, es el de cerrar asuntos pendientes urgentes, esto a la brevedad posible, y el otro es adquirir una filosofía de vida, con la cual pueda ser la mejor versión de sí mismo, alcanzar una óptima calidad de vida, incrementar sus recursos emocionales, para llegar a ser independiente emocionalmente e incluso poder llegar a la autorrealización y un sano crecimiento personal; esos son los objetivos que sobresalen para que el consultante pueda vivir una vida plena; conforme se avanza para llegar a los objetivos, se adquieren habilidades, una de ellas es el darse cuenta, esto ayuda al ser humano a captar sensaciones o sentimientos que no se daba permiso de sentir, el aquí y ahora, fomenta que pueda disfrutar del presente, sin ataduras del pasado y penas del futuro.

La terapia Gestalt facilita el adquirir una mayor conciencia para vivir y experimentar el presente, la capacidad de aceptar las experiencias tal como son, esto hace que se desarrollen un mejor sentido de espontaneidad, tener una mejor respuesta hacia el cambio, promueve que el sujeto acepte su responsabilidad en todos los aspectos de su vida, enseña a que reconozca e identifique cuáles son sus fallas pero también sus fortalezas; la belleza y el desafío de esta terapia es que el terapeuta se ocupa de ayudar al individuo a identificarse con ellos mismos y con su entorno, tal como son y donde se desenvuelven.

Busca que el consultante desarrolle una inteligencia emocional que le servirá en la mayoría de aspectos de la vida, aumenta el conocimiento que se tiene de sí mismo, da herramientas que son de fácil acceso y son sencillas de comprender para que el individuo no se complique al momento de utilizarlas, busca crear que el sujeto conecte con su entorno a través de los sentidos, que este más consciente, las experiencias son importantes, ya que con ello aprenderá nuevas estrategias para resolver problemas en un futuro, no apresurar las experiencias sino dejar que fluyan, estas se crean en un ambiente donde se puedan sentir seguros, para lograr encontrar mejores tácticas para poder suplir las necesidades que tenga.

Desde la perspectiva de Clarkson (2014) se dice que la Gestalt tiene como objetivo ayudar a la persona a que descubra, explore y experimente con su propia forma, que defina y conozca su yo, para poder llegar a integrar las partes que no le agradan o desconozca, incluso insta a que sea capaz de analizar cada pieza de sí mismo, para poder reconocer lo bueno y lo malo, pero lo importante siempre será que lo integre; de esta manera se logra que los sujetos puedan convertirse en quien realmente son y den la oportunidad de poder aceptarse y tener la posibilidad de alcanzar y desarrollar su potencial al máximo, puede que logren disfrutar de esta totalidad durante el resto de su vida o que solo lo sientan por un momento, la Gestalt no es únicamente vivir una experiencia y continuar a otra sino que estas se encuentran conectadas entre sí, siempre se vive en el presente ya sea por medio de representaciones o de la imaginación pero el pasado juega un papel importante ya que determinará la forma en la que el sujeto vivenciará cada momento.

Para poder llegar a un yo integrado, los terapeutas gestaltticos no se basan simplemente en ver lo positivo del cliente u ofrecer consejos, sino que se convierten en guías que ayudan al sujeto en su camino para que tenga la oportunidad de descubrir y tomar conciencia de sí mismo, esto al lograr conectar los pensamientos, sentimientos y acciones con la información que reciben del mundo, en otras palabras como conectan ellos como individuos con la situación en la que se encuentran y se desenvuelven en la vida cotidiana; la Gestalt busca que puedan enlazar lo que sienten en el interior con las sensaciones del exterior, esto se logra al momento de tomar conciencia de lo que se vive, esta terapia proporciona herramientas para que el individuo pueda vivenciar el presente de manera consciente, para poder conocer y a su vez reconocer que sucede y como lo procesa.

La vida del ser humano se ha vuelto rutinaria incluso en cuanto a lo que siente, piensa y como interactúa con el resto de personas, muchas veces son respuestas automáticas las que se dan por lo que en ocasiones no se sabe reconocer lo que pasa en el mundo interior del sujeto, por lo que la Gestalt proporciona herramientas que son funcionales para mantener al sujeto en el aquí y ahora, pueda disfrutar de lo que sucede en su alrededor con todos los sentidos, expectantes a lo que sucede o sucederá, al lograr conectar lo que sucede en su *self* con lo que ocurre en el exterior, se empieza a llegar a la integración, con lo cual podrá conocerse mejor a sí mismo, aceptar las partes que rechaza y mejorarlas, para así alcanzar un estilo de vida en el cual se sienta satisfecho y completo.

1.1.5 Formas de la terapia.

Hostrup (2014) indica que la terapia Gestalt puede trabajar distintas patologías y problemas que afecten el funcionamiento del ser humano, pero también es una herramienta para el crecimiento espiritual y personal, y que así como tiene distintos campos donde se puede aplicar, a su vez puede ser trabajada de distintas formas pero siempre de la manera en la que el consultante pueda sentirse cómodo y sea funcional, por lo tanto el terapeuta debe estar entrenado y capacitado para atender del mejor modo, ya sea de forma individual, que sea un problema que afecte a varios y deba abordarse de manera grupal, o trabajar Gestalt en parejas o con familias, incluso puede ser utilizada dentro de las empresas, pero para que funcione lo más importante será la disposición que tenga el psicoterapeuta de trabajar en las siguientes áreas:

- **Terapia individual:** es la forma más común para trabajar esta terapia, en donde el cliente y el terapeuta trabajan como compañeros para lograr el cambio u objetivo deseado, el psicoterapeuta deberá de crear un lazo terapéutico entre ellos, para que ambos se sientan cómodos y conectados, para formar un ambiente de trabajo armonioso, el tiempo no lo tendrá que dividir con nadie más sino que su atención se focalizará enteramente en el cliente, todo lo que pasa será visto desde el aquí y ahora del individuo pero el cómo lo alcanza también es fundamental; es apropiada para procesos largos, donde el cliente tenga el tiempo y el espacio para lidiar con los problemas que le afecten en el orden de insatisfacción.

Algunos clientes pueden ser emocionalmente frágiles o necesitan hablar de temas demasiado personales o que puedan ser catalogados como tabú, por lo que acudir a terapia individual es lo

que les queda mejor al necesitar de la total atención del terapeuta, porque pueden expresar, sentir y hablar sobre sus emociones sin tener miedo a sentirse expuestos o amenazados, también ofrece una mejor protección a la privacidad del cliente, al no compartir con otras personas la información otorgada; aunque existe una limitante y es que el terapeuta solo conocerá la versión que le proporciona el cliente, no sabrá como lo ve el resto de personas con quienes socializa, por lo que debe estar atento a los datos que reciba.

- Terapia grupal: este tipo de terapia se puede trabajar con distintos grupos, ya sea con personas que se conocen, que no se conocen, que comparten motivo de consulta, lo importante es que cada grupo sea tratado acorde a las características particulares que demuestran, la terapia Gestalt no fue desarrollada como terapia grupal sino terapia individual que puede ser brindada a un grupo, se puede reconocer al grupo como un conjunto de individuos o como un solo cliente; existen terapeutas que prefieren trabajar sesiones grupales porque han sido entrenados en esta área o porque hay ciertas fases del contacto que pueden ser visibles más rápido en la dinámica del grupo que si se tuviera un tratamiento individual.

Lo que tienen en común los miembros del grupo, es que son clientes y son atendidos por el mismo terapeuta, la terapia está dirigida a cada uno y el resto actúa como testigos de lo que se experimenta, brindan un espacio social que en las sesiones individuales no se verían, el grupo se ve como un pequeño mundo en el cual será fácil de reconocer la dinámica con la que se maneja, mientras en la individual solo se conoce la versión del cliente en esta es posible conocer diferentes versiones y puntos de vista de lo que se trabaja, esto ayuda a que conforme se expresa cada uno, puedan reconocer ciertas conductas que solos no hubieran sido capaces de identificar, también la diversidad de reacciones que encuentran dentro del grupo ya sea al mismo sentimiento o situación, ayuda a brindar apoyo unos a otros, porque en ese espacio de libertad, pueden expresarse sin miedo a ser juzgados, se puede desarrollar una empatía no solo hacia los miembro sino al resto de personas con quienes convivan en el día a día.

- Terapia con parejas: es diferente a la terapia de grupo porque ellos son un equipo que se formó antes de ir a terapia y la razón por la que buscan atención psicológica es porque tienen problemas dentro de la pareja, lo que se busca es ofrecer una claridad de lo que ambos esperan

conseguir, el terapeuta debe indagar en que quieren en sus vidas personales para luego entender por qué su dinámica de pareja ha cambiado, es aconsejable trabajar de manera individual con cada uno ya que así no sentirán la presión de que el otro oye, es por eso que es esencial darles la oportunidad de alejarse un poco de la intimidad, para que puedan darse cuenta de lo especial que es la relación y se sientan parte de; trabajar con familias casi es ir en la misma ruta porque es un grupo ya formado en el cual se debe principalmente trabajar en clarificar como se organizan y relacionan entre ellos, también se trabaja una concientización dentro de la familia sobre la dinámica y como se siente cada miembro con respecto a ellos mismos y otras situaciones a las que se pueden enfrentar como familia.

1.1.6 Técnicas de la Gestalt.

Carabelli (2013) explica que para un terapeuta lo más importante no deben ser las técnicas, los entrenamientos que tenga sino la actitud que le presentara al cliente, la forma en la que estará y vivirá en el aquí y ahora, la presencia es irremplazable es por eso que es importante conectar con lo que vive y pasa en el momento, para lograr un vínculo con la persona que busca el servicio, el arte de curar es una mezcla entre la actitud y las técnicas, son indispensables para lograr el éxito en terapia; para lograr el dominio de los procesos, se puede usar tres pasos imprescindibles, el primero es el aprendizaje natural, es donde la persona aprende con ensayo y error de manera autodidacta como se utilizan las herramientas brindadas por la Gestalt , luego de esta etapa sigue la capacitación técnica es un aprendizaje más sistémico, es indispensable el leer la teoría para poder pasar con satisfacción el entrenamiento, y por último la trascendencia de la técnica, en esta fase el aprendiz ha madurado, aprendió el uso del sistema pero ya está listo para darle su toque personal, es importante que haga uso de su creatividad; existen muchas técnicas Gestálticas pero se pueden catalogar en tres que son:

a). Técnicas supresivas: lo que buscan es suprimir los procesos de evitación que maneje el cliente, lo ayuda a entablar contacto con eso que evita, lo enfrenta a la situación o a lo que teme, enseña a la persona herramientas para lograr conectar con esas partes negadas, para esto se debe tener en cuenta que es un mecanismo de defensa que utiliza la persona, para no reconocer o evitar el sufrimiento, en este tipo de proceso se puede llegar a gastar mucha energía emocional, porque la mayor parte de sentimientos y emociones que se vivirán van a ser negativos, es eso que duele lo

que por lo regular se oculta y con lo cual deberá entablar una conexión, sacar a relucir, algunas de las técnicas que se pueden encontrar son:

- El restablecimiento del contacto: el terapeuta deberá dar instrucciones específicas al cliente de cómo y a quien debe dirigir y expresar su sentimiento, para que establezca conexión y no pueda enmascarar lo que siente, es importante que hable en primera persona, dejar que la atención se centre en el problema o en la emoción difícil de soportar, aceptar eso que no se quiere.
- La conciencia de la responsabilidad: el cliente deberá tomar responsabilidad de lo que hace, darse cuenta de los momentos donde por terceros se siente mal, o si se deja influir, aceptar cuando se equivoca, no es permitido que se excuse en otros por lo que le pasa, se le da la oportunidad de soltar los deberías que pueden controlar su vida.
- El desarrollo del autoapoyo: su objetivo es el detectar las manipulaciones que pueden existir y controlar la conducta del cliente, generar recursos que le sirvan para crear poder personal, y deje ir las máscaras que utiliza para encajar en el mundo, que conecte con su *self* y se sienta cómodo en ser el mismo.

b). Técnicas expresivas: su objetivo es que el sujeto pueda exteriorizar lo que tenga guardado en el interior, que se dé cuenta de los aspectos que tiene pero no reconocía en sí, lo que debe proporcionar el terapeuta es un espacio seguro, donde se le de libertad de expresar eso que no se ha dado permiso de sentir, reestablecer ese contacto en lo que se niega para poder vivenciarlo, clarificar eso que vive porque puede que algún mecanismo se active y llegue a confundir la emoción, con otra que es menos dolorosa o que causa un menor sufrimiento, algunas de estas técnicas son:

- Iniciar la expresión: genera la exploración y movilización de las emociones, al no existir una expresión genuina, esta se debe de estimular, enseñar incluso nutrir la emoción, se debe de trabajar en primera persona, para empezar a construir el contacto, se pueden poner diferentes situaciones para que él ejemplifique como se siente o incitarlo a sentir para que pueda empezar a reconocer cuales utiliza y cuales le cuesta aceptar.
- Completar la expresión: lo que no se expresa se guarda dentro de cada persona y espera la oportunidad de salir, lo que se busca es traer eso que no se expresó al aquí y ahora, donde pueda

finalizar esa historia, a veces es material reprimido con lo que trabaja por lo que es importante trasladar al cliente a un punto donde se dé cuenta de lo que pasa, la expresión se completa cuando tiene todas sus partes.

- Ser directo en la expresión: es importante el uso de primera persona al momento de expresar las emociones, el cliente debe conocer y reconocer la manera en la que se comunica, porque el tono de voz y la forma en la que transmite el mensaje puede causar confusión entre lo que siente y lo que da a entender.

c). Técnicas de integración: se busca que el sujeto pueda incorporar o reintegrar esas partes de sí mismo que no acepta y reconocer los aspectos o actitudes que le perjudican; la experiencia juega un papel importante para tener éxito, a medida que logre reconectar con lo que niega podrá sanar esas heridas no funcionará de la misma manera con cada persona, la actitud gestáltica ayudará a encontrar una adaptación para cada individuo, por lo tanto a continuación se enlistan las siguientes técnicas:

- Encuentro intrapersonal: consiste en que el sujeto tenga la oportunidad de platicar con su ser, que deje a su cuerpo expresar eso que ha guardado, se puede trabajar silla vacía con las partes de su cuerpo que ha negado, que no le gustan, para que logre comprender por qué no las quiere, o pedir perdón a esas partes a las que ha descuidado, para estar en armonía y paz consigo mismo.
- Asimilación de proyecciones: busca que la persona reconozca sus propias proyecciones, hacer consciente que le pertenecen, no es de nadie más que el, para que pueda darse esto se puede pedir que experimente eso que proyecta como si fuera realmente suya, para crear un *insight* y pueda integrar esos sentimientos y emociones que no le gusta sentir o que no sabía que tenía.

1.1.7 Ciclo de Salamá.

Salamá (2012) expone que el ciclo de la experiencia se deriva de los conductistas, es un octagrama donde se pueden ver las sensaciones y los bloqueos de las mismas, para comprender mejor como funciona, identificar en que parte del ciclo se encuentra y cuál puede ser el bloqueo, es un facilitador para localizar problemas y a su vez parte de su solución, se puede ver como el centro básico de la

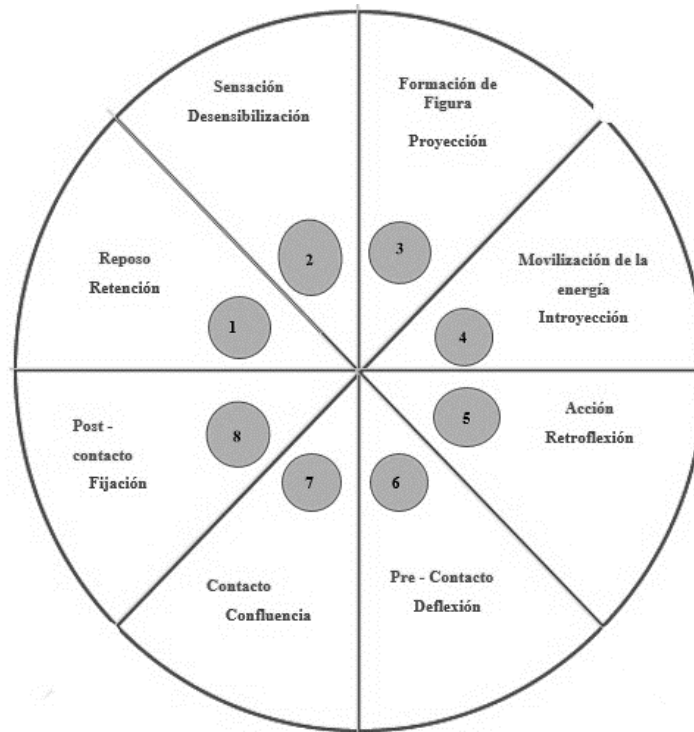
vida humana por que esta no es más que una sucesión de ciclos, también considera que el organismo sabe lo que le conviene por lo que se regula a sí mismo, busca que los sujetos comprendan como establecen contacto con su entorno y consigo mismos, a continuación se explican las partes del ciclo:

- **Reposo-retención:** la fase de reposo representa un punto de equilibrio en el cual se está a punto de iniciar una nueva experiencia, se encuentran las potencialidades listas para ser usadas, es un vacío desde el cual pueden surgir vivencias, se encuentra en descanso porque cerro un ciclo anterior; el bloqueo de esta fase es la retención en el cual impide que el momento continúe, postergar las actividades es una señal de este bloqueo, no hay un goce por haber finalizado una actividad.
- **Sensación-desensibilización:** al momento de empezar a sentir algo físicamente y centrar la atención en esto, provoca que se distraiga y abandone la fase de reposo, las sensaciones se vuelven conscientes, es el inicio de una experiencia sensorial, la sensación no se puede definir simplemente se percibe; el bloqueo que aparece es la desensibilización, es una negación de la sensación, la persona puede distorsionar lo que siente, no le presta atención a lo que experimenta, se podría decir que se vuelve insensible y para salir debe ser un estímulo demasiado fuerte, por miedo a sufrir no se siente.
- **Formación de figura-proyección:** se da cuenta de lo que siente, puede nombrar que es lo que siente, logra identificar cuál es la necesidad que tiene su cuerpo y reconoce que le puede causar satisfacción; el bloqueo que aparece es la proyección, se trata de ver rasgos propios en otros, se ve como un pensamiento ajeno, la responsabilidad recae en alguien más que no sea él mismo, no se acepta lo que se siente porque no le pertenece.
- **Movilización de la energía-introyección:** la persona reúne la fuerza necesaria para lograr suplir su necesidad, se alista para la futura acción; el bloqueo que aparece es la introyección se empieza a formar una autoexigencia la cual presenta la necesidad como un deber o una obligación, se vive una angustia por resolverlo.

- **Acción-retroflexión:** el cuerpo se moviliza, hace lo que sea necesario para poder satisfacer la necesidad, se pasa del pensamiento a la acción, lo que se visualizó se lleva a la práctica; el bloqueo es la retroflexión, la energía se canaliza hacia ellos mismos, lo que causa un retroceso en lo que se ha trabajado, no logra impulsar para el movimiento sino que se queda estático, no se supe la necesidad, lo que desencadena una serie de malestares físicos o mentales, no hará nada por cambiar sino que se aguantará.
- **Pre contacto-deflexión:** es un pequeño momento antes de establecer contacto, la persona se dejará ir para poder experimentar por completo la siguiente fase; el bloqueo es la deflexión lo que sucede es que el sujeto desvía la carga emotiva hacia otros objetos o personas para evitar establecer contacto, porque de esa manera no deberá enfrentarse a eso que le causa temor.
- **Contacto-confluencia:** el sujeto alcanza el contacto, está a punto de culminar el ciclo, termina la autorregulación, disfruta el haber logrado satisfacer la necesidad; el bloqueo que se presenta es la confluencia, se evita la responsabilidad, se comporta como el resto, se pierde el propio yo, busca la aceptación de otros, prohíbe un contacto verdadero, se vive con ansiedad, al estar pendiente del que dirán.
- **Post contacto-fijación:** se empieza la desergenitización, se empieza a preparar para llegar al reposo, se da por terminado el ciclo, se siente satisfecho de lo que alcanzó, está preparado para dejar ir y comenzar un nuevo ciclo; el bloqueo que aparece es la fijación, el sujeto estanca la energía en lo que acaba de vivir, se obsesiona con el problema, pueden llegar a sentirse víctimas de sus propias decisiones, culparán a otros de lo que les pasa.

A continuación, se presenta una gráfica para entender de mejor manera cómo funciona el ciclo de Salamá.

Gráfica. Núm. 1
Ciclo de Salamá.



Fuente: elaboración propia con base en Salamá (2012) pp. 39-44.

2.1 Agresividad.

2.1.1 Definición.

Consuegra (2010) define que la agresividad es un estado emocional que se puede reconocer por ser una mezcla de sentimientos de odio, de deseos de dañar a otra persona, animal u objeto, se puede dar con conductas que demuestran un deseo de lastimar física, psicológicamente o verbalmente a otros; según algunas corrientes los sentimientos de frustración pueden producir comportamientos agresivos, cuando las personas no pueden obtener eso que ansían, puede llevar a desencadenar una conducta agresiva, existen quienes piensan que es un comportamiento que se puede aprender desde la infancia, aunque es normal ver este tipo de conductas en niños, en muchos casos estas se

mantienen y pueden convertirse en un método para afrontar las adversidades, puede llegar a ser autodestructivo para quien lo utilice, se puede dar de manera indirecta o pasiva.

Ander-Egg (2016) define la agresividad como una tendencia a agredir la integridad física, psicológica de quienes rodean al individuo, es un comportamiento hostil, dañino y peyorativo, puede darse de diferentes formas, ya sea activa, pasiva, verbal, con golpes, humillaciones incluso puede disfrazarse con sarcasmo, existen varias teorías sobre cómo puede desarrollarse, hay quienes creen que si la persona se siente frustrada actuará de manera agresiva, en medida que aumente la frustración ira en aumentó la agresividad, el psicoanálisis lo asocia con el impulso de muerte y otros que es un comportamiento que se puede aprender; lo que tienen en común estas teorías es que esta conducta es dañina para quien la utiliza, por la manera en la que se cansa emocionalmente el sujeto agresivo y desgasta las relaciones afectivas que tiene.

2.1.2 Causas de la agresividad.

Juul (2015) indica que es una reacción social, que genera una respuesta a algo que sucede o deja de suceder, puede que la causa sea real o parte de la imaginación, puede que por experiencia se reaccione de esa forma, puede que se origine por actos que cometen el resto de personas pero la reacción que tendrá es su responsabilidad, decidirá si actuará o no de forma agresiva, no se puede culpar a otros por la manera de responder, porque cada acción generará una reacción diferente; se puede decir que es una mezcla de personalidad, experiencia y expectativa, desde la infancia se enseña que sí el niño se porta bien es por algo que ha realizado el padre, educador o su cuidador mientras que sí se porta mal, el único responsable será el pequeño, en la vida adulta esto puede darse a conocer en personas que culpan a otros de sus actos y que tienen dificultades al momento de tomar conciencia y responsabilidad de lo que hacen.

Las relaciones interpersonales tienen influencia en la conducta del sujeto, esto dependerá de la calidad de relación que se tenga, la experiencia es parte de la vida del individuo porque ayudará a predecir si su actuar será de forma agresiva o no, aunque la situación en el presente será el detonante para desencadenar o no el actuar; se debe nutrir las relaciones dentro de la familia, porque es el primer grupo social con el cual se interactúa y se toma como modelo de futuras relaciones, son quienes cimientan las bases de que será correcto o no hacer al formar ese lazo afectivo entre

seres humanos, la persona debe sentirse importante dentro de los grupos sociales, pero no siempre se logra, porque lo que para alguien es un comportamiento cariñoso para otro no lo es, esto provoca que se llegue a conflictos porque no se percibió el mensaje enviado, por lo que para hacer sentir importante a alguien no solo basta con el amor, sino aprender de la otra persona, prestar atención a los detalles o a la manera en la cual esta se siente cómoda, porque esos sentimientos de desvalía ocasionan en algunos casos conductas agresivas.

Existen varios factores al momento de tener un manejo de la agresividad, una de ellas es el género, a la mujer desde hace mucho, se le ve como algo frágil y sentimental, lo que lleva a que no reaccionen de una manera violenta ante algún problema o molestia mientras que a los hombres esa figura de protector o de proveedor, lo convierte en la imagen de una persona agresiva, aunque en la actualidad las mujeres dan una imagen de también ser agresivas aún no están al mismo nivel de impulsividad que la mayoría de hombres; la cultura juega un papel importante al momento de manejar las emociones, esto hace que en diferentes lugares se le da diferente interpretación a la emoción. La autoestima es parte fundamental para reconocer a las personas agresivas, porque el sujeto ya conoce sus fortalezas, pero también las debilidades, al momento de que alguien pueda hacerlo sentir menos por sus fallas no lo logrará, ya que él ha reconocido cuál es su valor y nadie logrará que se subestime a sí mismo, mientras que los que tienen una baja autoestima necesitan de ese reconocimiento, al no tenerlo sentirán frustración y provocará comportamientos agresivos ya sea de manera activa o pasiva.

Krahé (2013) menciona que la agresividad es utilizada como un medio para causar daño y sufrimiento a otras personas ya sea de manera individual o grupal, la intensidad puede variar y los objetos a utilizar para demostrarla también son diferentes; es algo que todos han experimentado en algún momento de su vida, por lo cual el saber donde se origina o que lo causa siempre despierta curiosidad sobre todo porque el conocer que la puede desencadenar puede funcionar como un mecanismo de prevención, existen dos grandes categorías que explican desde su perspectiva cómo funciona y como puede ser generada la agresividad desde diferentes estímulos, cada uno desde su propia perspectiva aporta diferentes aspectos de la agresividad, estos pueden ser:

- Biología: desde esta teoría los seres humanos y los animales funcionan de manera similar, se puede encontrar que uno de los supuestos es que el organismo produce y acumula energía

agresiva, cuando esta sea liberada se dará una respuesta agresiva que dependerá de cuanto se encuentra dentro en el momento de liberarla y de la fuerza en la que los estímulos externos influenciaron la respuesta, si la energía se eleva y no es liberada por algún factor exterior, puede provocar una agresión espontánea, por lo que el comportamiento agresivo es la consecuencia inevitable de la producción continua de energía agresiva; puede ser adaptativa, en la teoría del origen de las especies se menciona que para que un comportamiento pueda ser transmitido entre seres vivos tiene que ser adaptativo y esto se puede notar por que el comportamiento agresivo aumenta la posibilidad de la supervivencia de la especie con respecto al entorno en el que se desenvuelve.

Las hormonas juegan un papel importante en el comportamiento agresivo, dentro de las principales se pueden encontrar la testosterona ya que se encuentra relacionada con la activación del impulso de pelea e impide el comportamiento de huir o evitar, lo que aumenta la posibilidad de una respuesta agresiva, aunque hay estudios que demuestran que la conexión de la testosterona y la agresión puede ser más débil en los humanos que en los animales, esto a causa de que la agresividad en los humanos está más regulada. El cortisol es otra hormona que está más relacionada con el estrés pero que también puede ser ligada a la agresión, esto porque se ha demostrado que bajos niveles de cortisol pueden causar aumento al momento de tener comportamientos riesgosos, no sentir miedo y sentir indiferencia a ser castigado, lo que facilitarían que respondan con agresividad; por lo que la combinación de altos niveles de testosterona y un bajo nivel de cortisol puede predecir una conducta agresiva; por último la genética puede influenciar si el individuo se comportara de manera agresiva pero deben existir otros factores para que sea determinante.

- Psicología: según esta teoría la agresión es una respuesta innata, Freud decía que la agresividad era una respuesta para superar la frustración y era impulsada por un deseo de Thanatos, porque es una tendencia de auto destruirse, más adelante otros estudios resaltaron que cognición es importante dentro de las repuestas agresivas, ya que el sujeto puede aprender de manera vicaria entonces si se encuentra rodeado de personas que se expresan de manera agresiva lo aprenderá y lo practicará; esta teoría enseña que la conducta agresiva no es inevitable pero dependerá de

otra variedad de factores que influyeran dentro de la persona como en su entorno para poder desencadenar la agresividad.

2.1.3 Biología de la agresividad.

Muntané (2012) explica que una gran cantidad de animales demuestran conductas agresivas, el ser humano no es la excepción a este tipo de conductas, en algunas especies quien demuestra una mayor agresividad también tienen mayor sexualidad, en algunos mamíferos el más temido es quien es más agresivo y quien ha tenido más parejas sexuales dentro de la manada, la biología ha sido testigo que agresividad y sexualidad se relacionan bioquímicamente, en los animales la agresividad es vista como parte del cortejo para reproducirse, es un método de seducción, la utilizan para ver quien está en mejores condiciones, también es funcional como autodefensa o para sobrevivir dentro de la selva, no se necesita de dañar físicamente, la intimidación es una forma de agresión.

Al momento de estudiar el cerebro la conducta agresiva se encuentra relacionada con la serotonina, algunos estudios demuestran que con un nivel bajo de serotonina se presentan conductas agresivas e incluso suicidios y en otros casos era el aumento de este neurotransmisor lo que provocaba la agresividad, no es una contrariedad sino que cualquier desequilibrio en el neurotransmisor puede causar diferentes reacciones, esto no es un factor que causa directamente la agresión sino que actúa como un control sobre las conductas de riesgo, en su ausencia se llega a actuar de manera agresiva impulsiva; las hormonas se relacionan fácilmente con la sexualidad pero también las hormonas juegan un papel en este tipo de comportamiento, especialmente las masculinas, a mayor cantidad de testosterona aumenta la agresividad y la competitividad en hombres pero también en mujeres, no se puede culpar totalmente a la hormona de la conducta agresiva ya que el entorno juega un papel importante, es un factor pero no el detonante, por lo tanto la serotonina y la testosterona influyen dentro de la agresión, autoestima y el dominio.

En el cerebro aún no se define el comportamiento agresivo pero aunque si se conoce como afectan a nivel bioquímico los neurotransmisores y hormonas, pero eso no garantiza totalmente que se tendrá un comportamiento agresivo, el entorno donde se desenvuelva la persona juega el papel más importante, si potenciará o no esos factores; el consumo de alcohol, no aumenta la agresividad en personas con baja testosterona sino que aumenta la de aquellos individuos que la tienen elevada,

esto demuestra que el alcohol no provoca la conducta agresiva; se puede decir que este tipo de reacción es un trabajo en conjunto de neurotransmisores, hormonas y entorno del ser humano, pero quien decidirá y tendrá total responsabilidad de su actuar es el sujeto.

Haller (2014) comenta que la corteza prefrontal juega un papel importante para comprender como funciona la agresividad, dentro de esta parte del cerebro se encuentran las huellas neuronales de la personalidad y el temperamento, se puede demostrar que las lesiones prefrontales aumentan la agresión aunque existen estudios de imágenes cerebrales que revelan déficits prefrontales en personas agresivas, por lo que esta área es importante al momento de querer comprender y gestionar la agresión puesto que posee un control inhibitorio sobre la agresividad; el comportamiento agresivo activa la corteza prefrontal en los animales además, la activación es más fuerte en modelos de agresión anormal, personas con características agresivas o psicopatologías que se relacionan a esta se pueden asociar con un rendimiento deficiente en pruebas psiquiátricas de las funciones del lóbulo frontal.

Los déficits prefrontales se asociaron con características psicológicas como la poca capacidad para reconocer las emociones, el valor de interactuar con otras personas, poco control cognitivo sobre el comportamiento, incapacidad para tomar decisiones moralmente adecuadas incluso genera sentimientos como ira, ansiedad, impulsividad, esto puede aumentar la probabilidad de elegir comportarse de manera agresiva; el neurotransmisor GABA es el principal inhibidor del sistema nervioso central y puede verse involucrado en la agresividad ya que existe la hipótesis de que la disminución de este neurotransmisor en el sistema límbico provoca un agresión exagerada.

2.1.4 Características de la persona agresiva.

Castanyer (2013) menciona que las personas agresivas suelen ser egoístas, luchan para que sus derechos y privilegios personales, no se vean afectados, son seres individualistas, en algunos existe una falta de empatía, se dejan llevar por impulsos lo que provoca que agredan a cualquiera, no necesitan dirigir su agresividad a una sola persona sino a varias, pueden también destruir objetos, para sentirse bien con ellos mismos, sienten que han ganado el respeto de otros cuando les temen, no se preocupan por nadie más que por ellos, las personas con las que intentarán formar un lazo afectivo, deben ser en su mayoría sumisas, se interesarán por aquellas personas que puedan darles

beneficios o con las que puedan ganar algo, se sienten campeones la mayor parte del tiempo aunque no sea así, algunas de las características de estas personas son:

- **Comportamiento externo:** utilizan un volumen alto, en el que se pueda notar su autoridad, habla de manera autoritaria, a veces habla con rapidez para poder dar su comentario, es común que interrumpa conversaciones, que amenace o que se exprese con burla, por estar a la defensiva se puede encontrar la mayor parte del tiempo con los músculos tensados, una mirada acechadora, postura que puede invadir el espacio de otros, para demostrar quien se encuentra en un nivel superior, está listo para atacar.
- **Patrones de pensamiento:** tiene un pensamiento muy individualista, lo que importa son las ideas que aporta no las del resto, si piensan que no son los mejores o que no tienen ese respeto por todos se llegan a sentir débiles, piensan en extremos o lo tienen todo o no tienen nada, no pueden estar en un punto medio, piensan que sus métodos son los mejores, pueden juzgar a otros por las mismas acciones pero no se harán responsables de las propias, al momento de dar una opinión siempre hará parecer su punto de vista el mejor.
- **Emociones:** estas personas pueden desarrollar ciertos niveles de ansiedad, pueden sentirse solos porque nadie los llega a comprender o está al nivel de ellos, al no compartir opinión con sus pares sienten que no encajan, que no los comprenden, pueden llegar a tener momentos de culpa, frustración cuando las cosas no salen como lo esperaba, miedo al fracaso, les cuesta aceptar críticas constructivas, baja autoestima esto se nota porque siempre están a la defensiva, tratan de proteger su imagen a toda costa, se pueden enojar rápido por cualquier cosa, sienten que les falta control, un falso sentido de ser honestos, utilizan el decir la verdad para dañar a otros, no son asertivos, pueden manipular a otros para conseguir sus metas.

2.1.5 Tipos de agresividad.

Giménez (2014) expone que en el entorno social en el que se desenvuelve el ser humano, existen diferentes situaciones que pueden provocar una conducta agresiva pero al pensar en esta palabra no se debe centrar el foco de atención en imaginar personas que utilizan violencia, porque la agresividad abarca muchas formas para darse a conocer, a veces lo hará de manera sutil y otras se podrá reconocer muy fácil, el individuo elegirá con que tipo se siente identificado y cómodo para

poder sacar a relucir su molestia; la agresividad no es algo exclusivo del impulso de dañar físicamente sino también se puede premeditar como se canalizarán esos sentimientos negativos, los tipos de agresividad son los siguientes:

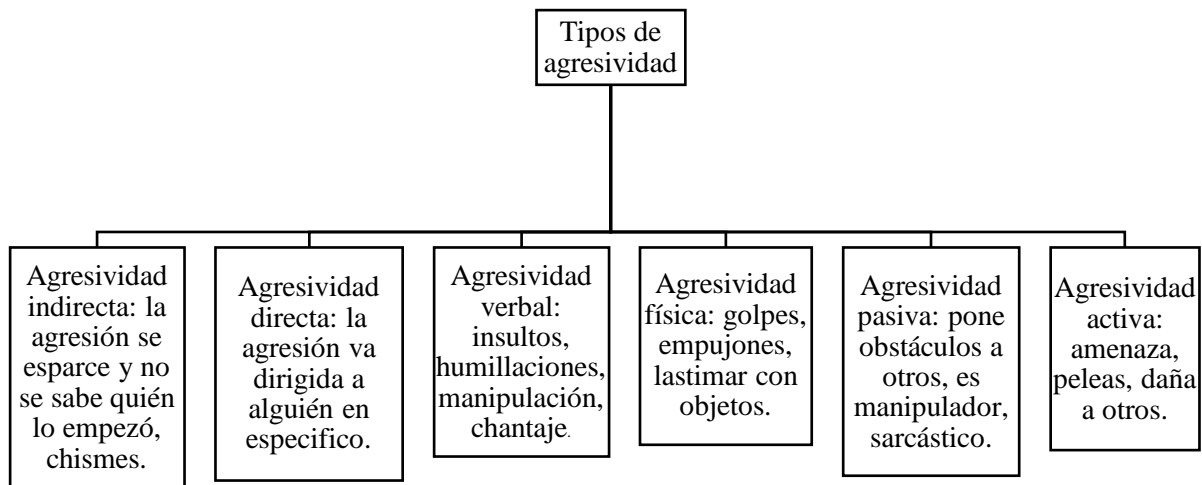
- Agresividad física: es la que se da a conocer a través del cuerpo, pueden ser golpes, patadas, empujones a otras personas, puede que con el físico o con objetos, es la forma más común que existe de demostrar la agresividad y es probable que la mayoría de individuos la haya utilizado más de alguna vez en la vida, en este grupo se catalogan empujones, jalar el pelo o la oreja, que pueden parecer actos no tan relevantes pero que son parte de una agresión, porque su finalidad es dañar a otros, este tipo de conducta se puede aprender desde la infancia los niños ven como los adultos pegan a otros y repiten el patrón, puede ser un golpe leve como llegar a golpizas que puedan atentar severamente contra el bienestar del agredido.
- Agresividad verbal: esta se da cuando la agresión se da por medio de las palabras, con estas se ridiculiza, humilla, insulta, amenaza e incluso se intimida a otros, dentro de esta categoría se pueden encontrar expresiones que se utilizan con frecuencia, es otra forma común de agredir pero en el cual el individuo siente que no hace nada malo porque son frases o palabras comunes que cualquiera puede utilizar; padres o educadores han utilizado este tipo de agresión pero como son palabras piensan que no dañaran la integridad del otro ser humano, se le quita el valor al otro, no solo es el contenido de lo que se dice sino la manera en la que se expresa, puede que sea una palabra común pero si el tono es despectivo se causa un malestar a quien recibe el mensaje, se ha acostumbrado a que las criticas sean para desestimar a otros.
- Agresividad directa: es aquella agresión en el cual se puede identificar al agresor, puede ser un acto premeditado, el agresor identifica a quien quiere hacer daño, no importa si lo hace de manera física, verbal o psicológica, se vuelve directa cuando el foco de atención se centra en una persona, a la cual se le dirigirá toda conducta agresiva.
- Agresividad indirecta: busca agredir pero muchas veces no se logra identificar al agresor, en este tipo de agresividad es común que se utilice la agresión verbal o psicológica porque alguien lo empieza y el resto lo sigue lo que causa que no se identifique quien lo origino, dentro de esta categoría es común identificar los chismes, difamaciones hacia terceros, porque no se agrede

de forma directa sino que el resto se deja influenciar y provoca la agresión hacia la persona, la exclusión es otra forma en la que se manifiesta este tipo de agresividad.

- Agresividad pasiva: se da de manera indirecta, es silenciosa, se puede notar hasta tiempo después de haber sido agredido ya que se da a conocer con actos inofensivos, por lo regular se utiliza la manipulación, se puede tener un falso sentido de confianza ya que pueden ofrecer su ayuda, pero en cualquier momento pueden retirarla, son personas que disfrutan de victimizarse y molestar a otro, no es impulsiva, sino que puede ser planeada.
- Agresividad activa: se puede reconocer por la violencia que utilizan, amenazan, son directos al momento de atacar pueden actuar de manera más espontánea, se detecta más fácil y rápido por ser más notoria la forma en la que actúan, se dejan llevar por la emoción.

A continuación, se presenta una gráfica para entender los tipos de agresividad.

Gráfica. Núm. 2
Tipos de agresividad.



Fuente: elaboración propia con base en Giménez (2014) pp. 36-53.

2.1.6 Consecuencias.

Castanyer (2010) menciona que las personas agresivas pueden parecer intimidantes y pueden conseguir las cosas que se proponen aunque no utilicen los mejores mecanismos pero tener este tipo de conducta no es el mejor porque como en la mayoría de actos tiene consecuencias, al tener una actitud agresiva, se puede identificar que ciertas personas prefieren estar alejadas de ellas por lo que son capaces de hacer, llegan a sufrir rechazo, pueden influenciar las conductas de otros, llegan a manipular en ciertos casos, pueden potenciar la agresividad de otros, su estilo de vida agresiva puede que le haga tener una vida solitaria, daña sus relaciones interpersonales, se le llega a catalogar como una persona difícil para estar e incluso se alejan de su compañía.

Utilizar la agresividad para resolver conflictos puede generar problemas de relación, cuando se utiliza la agresión física se puede llegar a dañar de forma grave al otro, puede que la víctima termine en un hospital o incluso puede que muera mientras que el agresor puede terminar en prisión, cuando la agresividad se vuelve recurrente y ya no se puede controlar puede evolucionar a violencia, el deseo de dañar también se puede tornar con el mismo, puede autolesionarse incluso se puede llegar al suicidio, esto por la manera impulsiva de actuar que utilizan; el acoso es una forma de agresión, con esto la persona puede llegar a tener serios problemas con la ley e incluso queda manchado ante la sociedad, llega a ser peligroso para sus pares y para sí mismo.

Alguien agresivo puede dejar secuelas en sus víctimas, las físicas son las que resaltan fácilmente, pero las más difíciles de sanar son las psicológicas, algunas personas agresivas pueden tener un trastorno de personalidad, el deseo de encajar del agresivo hace que busque con quienes puede sentirse el mismo, al tener una agresividad incontrolable se puede llegar a cometer actos delictivos o vandalismo por lo cual es más fácil que se integren a una pandilla o un grupo delictivo, que su objetivo es atemorizar a otros y ganar algo, la impulsividad que tiene lo hace no detenerse a pensar en las consecuencias, son propensos a desarrollar adicciones a sustancias; la agresividad debe estar en un nivel medio para poder ser productiva para el ser humano, se puede convertir en una fuente de energía que se usa para lograr los objetivos trazados, puede servir como autodefensa cuando se atenta contra la integridad del individuo, puede ser un instrumento de protección, puede impulsar la creatividad.

2.1.7 Tratamiento.

Rinaldi (2013) menciona que para tratar la agresividad, es funcional y primordial que el individuo reconozca las causas de su agresividad, que identifique que siente cuando se empieza a manifestar, debe ser consciente de lo que siente, para poder identificar el mejor enfoque para trabajar, es importante que sepa de sus emociones, porque sucede que no se sabe identificar que se siente, existen técnicas que son útiles para trabajar con personas agresivas lo importante debe ser conocer el nivel de agresividad que maneja y como ha afectado a su estilo de vida, también se buscan ejercicios o actividades donde se pueda canalizar la agresividad que manejan, de manera positiva y productiva para la persona, por ejemplo la terapia narrativa funciona para que la persona pueda crear una historia que puede servir para que acepte su agresividad y vea nuevos escenarios, que note que es posible el cambio, algunas técnicas son:

- **Silla vacía:** es una de las principales técnicas de la Gestalt, su función es que la persona pueda proyectar su emoción hacia el mismo, quien le causo daño o a su agraviado; los pasos son simples, lo más importante es la disposición del paciente, se coloca al cliente frente a una silla vacía, se le pide que cierre los ojos, se empieza con una relajación muscular, se toma conciencia de la respiración, luego se le indica que exprese su emoción o malestar a quién tiene enfrente, al finalizar el cliente se despide del sujeto; es funcional en la agresividad porque puede conectar con quien le causó daño para dejar ir esos sentimientos negativos o hacer consciente la agresividad y aceptarla como parte de sí mismo.
- **Me hago responsable:** la finalidad de esta técnica es que el sujeto se haga responsable de lo que hace, debe de decir en voz alta sobre que se hace responsable, se realiza en primera persona, en agresividad es funcional porque el individuo se hará cargo de su comportamiento y lo hará consciente, se dará cuenta en qué momento es más propenso a desatar ese tipo de conducta e incluso se puede llegar a la causa también generará un cambio en el comportamiento agresivo.
- **Diario de emociones:** está técnica busca que la persona identifique sus emociones, los momentos en los cuales los siente y como los vive, la agresividad no siempre está ligada al enojo, existen personas que son agresivas cuando están tristes o se sienten disgustadas, por lo que es importante que conozcan las emociones, para encontrar la mejor forma de expresarlas.

- Relajación y respiración: este tipo de técnicas busca que la persona haga un alto en su acción para no dejarse llevar por la emoción sino por la razón, al respirar de manera diafragmática se permite una mejor oxigenación y en ese tiempo puede tomar una decisión con cabeza fría, la relajación ayuda a no estar alerta todo el tiempo y pueda controlar mejor los impulsos, puede funcionar como una técnica para controlar la agresividad.
- Completar la expresión: existen ocasiones que no se logra completar la expresión y el individuo puede sentirse frustrado por no haber expresado o demostrado su emoción, que lo canaliza a través de la agresividad, se puede identificar la fuente del comportamiento agresivo, para lograr modificar la conducta.

Por lo tanto, luego de establecer las variables de estudio, se puede concluir que la terapia Gestalt posee diferentes formas en las que se puede aplicar, tiene diversas herramientas para trabajar con las conductas y con las emociones lo que dará lugar a que el cliente pueda comprenderla de una manera sencilla. La agresividad es una reacción a un estímulo interno o externo, tiene diferentes formas en las que se puede expresar, puede desarrollarse por diferentes factores que pueden ser sociales, culturales, estilos de crianza, entre otros, por lo que la terapia Gestalt podría ser efectiva para trabajar con las emociones y reacciones negativas como lo es la agresividad.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La terapia Gestalt tiene un enfoque más centrado en la persona, trabaja la parte clínica, pero desde una perspectiva integrativa, explora la toma de conciencia, busca que las partes afectivas, sociales, sensoriales y hasta espirituales, logren conectarse para lograr una mejoría del problema, que a su vez puede llevar a un desarrollo personal, muchas veces sólo se utiliza para trabajar problemas psicopatológicos pero tiene un gran beneficio para los conflictos sociales que puedan llegar a tener los individuos, es común que en una sociedad tan diversa emocionalmente sea posible reprimir los sentimientos y emociones pues no importa si son positivas o negativas, lo que busca esta terapia es darle la oportunidad al ser de expresar y sacar todo eso que ha acumulado con el pasar de los años, y así mejorar los diferentes ambientes donde se desenvuelva.

La agresividad es un estado emocional que se manifiesta cada vez que haya un detonante lo que provoca que la persona actúe de manera agresiva o que llegue a sentir deseos de dañar a otros, en algunos casos puede llegar a actuar de manera violenta aunque también se puede percibir y expresar de distintas formas, hay quienes lo hacen de manera verbal, con gestos, incluso en algunas situaciones se puede llegar a los golpes, en la mayoría de ocasiones no se tiene control sobre lo que se hace por lo que no se dan cuenta hasta después de que se ha cometido el daño, a base de las experiencias previas, se definirá el cómo reaccionará.

Por lo anterior es importante llevar a cabo el estudio porqué la agresividad evoluciona con él paso del tiempo, lo que podría causar un aumento ya que se puede considerar como normal para algunas personas, son muchos los factores que desencadenan este estado emocional, por lo que la terapia Gestalt, puede ser de ayuda para tratar esta problemática, al ayudar a identificar o reconocer las conductas agresivas, ya sea por el contexto individualista en el que se desenvuelven, que en algunas ocasiones lleva a ignorar lo que vive el prójimo, esto puede ser a causa de que no se tiene conocimiento sobre las emociones o como se perciben estas, en el día a día, por lo que al momento de expresarlas no lo hagan de una manera sana, sino de una forma negativa; puede ser un tema que ha sido estudiado muchas veces, sin embargo es posible que las profesiones enfocadas a seguridad puedan estar afectadas y podrían ser las que en menor cantidad buscan y reciben atención desde un punto de vista psicoterapéutico por lo tanto es importante hacer una revisión de la literatura que

indique hasta qué punto son tomados en cuenta los mismos en un proceso de investigación enfocado en la psicoterapia Gestalt específicamente.

Los adultos con profesiones enfocadas a la seguridad pueden experimentar y vivir con mucha presión, la calidad de vida no es muy buena, lo que puede llevarlos a desarrollar conductas agresivas porque prácticamente se han acostumbrado a estar a la defensiva la mayor parte del día, se ve como normal, el estilo de vida en constante estrés y presión puede llevar a tener un prolongado mal humor durante la mayor parte del tiempo, el cual podría tener diferentes formas de salir a relucir, en el ámbito laboral podría ser una de las profesiones que puede llegar a acumular agresividad pueden ser aquellas enfocadas en trabajar en el área de seguridad ya sea privada o pública, ya que pasan gran parte del día en condiciones que pueden no ser aptas para desempeñar su labor, el estudio se enfocó en conocer si la terapia Gestalt es funcional en el tratamiento de la agresividad al tener como referencia lo que se encontró en la literatura científica. Por lo ya mencionado se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la efectividad reportada en la literatura científica sobre la terapia Gestalt en la agresividad de adultos con profesiones del área de seguridad?

2.1 Objetivos.

2.1.1 Objetivo general.

Identificar la efectividad reportada en la literatura científica de la terapia Gestalt en la agresividad de adultos con profesiones del área de seguridad.

2.1.2 Objetivos específicos.

- Analizar según la teoría científica el nivel de agresividad que presentan adultos con profesiones del área de seguridad.
- Distinguir desde la literatura científica si hombres o mujeres presentan más agresividad.
- Identificar qué tipo de agresividad prevalece más en los profesionales de seguridad.

2.2 Variables de estudio.

- Terapia Gestalt.

- Agresividad.

2.3 Definición de variables.

2.3.1 Definición conceptual de las variables o elementos de estudio.

Terapia Gestalt.

Salamá (2012) define que la terapia Gestalt, pertenece a la corriente humanista, porque se centra en el ser humano de una manera holística, se interesa en lo que afecta y como encontrar la solución, ayuda a que el individuo se centre en tomar conciencia de lo que vive, que se responsabilice de sus acciones, sentimientos y de el mismo; desarrolla un sentido de autoapoyo por medio del cierre de asuntos pendientes que se tenga consigo mismo y con el resto, utiliza diferentes técnicas que transportan al sujeto al presente, con diálogos que ayudan a que conecte con las partes que se ven afectadas o negadas, mediante experiencias vivenciales que producen una nueva perspectiva del problema, esto hace que se alcance una mejor comprensión de la situación, busca que la persona pueda vivir de manera plena, al poder conectar con su *self*.

Agresividad.

RAE (2019) define que es una predisposición a actuar de manera violenta o con deseos de dañar a otra persona, de forma física, verbal o psicológica, que puede manifestarse directa o indirectamente, no importa el lugar donde el individuo se encuentre, mientras exista un estímulo esta reacción puede desencadenarse, ya sea con una intensidad baja o alta, esto dependerá del método que utiliza para manejar sus emociones y controlar impulsos, esto da como resultado que las repercusiones físicas y emocionales puedan darse de forma mínima o que se llegue a grandes repercusiones para las partes que se ven afectadas.

2.4 Alcances y límites.

La presente investigación se realizó con documentos científicos que muestran a sujetos adultos que tengan profesiones enfocadas en seguridad, así mismo estos documentos fueron de origen nacional e internacional dentro de los que se encontraron artículos de investigación y tesis con no más de diez años de antigüedad, que tienen relación con el estudio.

2.5 Aporte.

Se beneficiará a Guatemala porque se dará a conocer una nueva perspectiva de cómo actúan quienes desempeñan una labor pública o privada en el área de seguridad, para Quetzaltenango ampliar el conocimiento que se tiene sobre el tema, se buscará información documental científica para comprender mejor el trabajo que estas personas desarrollan y poseer un mejor conocimiento y ampliar la literatura sobre el tema a tratar.

Se beneficia la Universidad Rafael Landívar, ya que dicha investigación proporcionará valiosa información acerca de la agresividad y la funcionalidad de la terapia Gestalt en la misma, de qué manera afecta el desenvolvimiento de una profesión enfocada a la seguridad, también a la facultad como recurso para aprender y tener más datos sobre la problemática, así mismo ampliará el catálogo de investigaciones de este tipo, brindará material que puede servir para ampliar el conocimiento de los temas y a los futuros profesionales como una fuente confiable para futuras investigaciones.

III. MATERIAL Y MÉTODO

3.1 Sujetos.

El estudio se realizó con documentos que en su contenido presentan estudios e investigaciones donde se incluían a adultos profesionales de la seguridad pública y privada que practiquen activamente, hombres y mujeres mayores de edad, que se desarrollen laboralmente dentro de ese ámbito, de diferentes nacionalidades y rangos.

3.2 Procedimiento.

- Selección de los temas: los elige el investigador a base de lo que le gustaría investigar.
- Elaboración y aprobación del sumario: envía dos sumarios para revisión y uno es seleccionado para que lo investigue.
- Aprobación del tema a investigar: se realiza el perfil de investigación.
- Investigación de antecedentes: se evidencia a base de artículos de revista, boletines, tesis nacionales, a través del uso del internet o de algún documento físico, que no pase de los 10 años de su publicación.
- Elaboración del índice: esto a base de las dos variables de estudio.
- Realización del marco teórico: a través de libros se le da sustento a la investigación, pueden ser en físico o PDF.
- Planteamiento del problema: se crea a base de lo que el investigador coloco en marco teórico y la problemática social a investigar.
- Elaboración del método: se da a conocer con quienes se trabajará, se establece el tipo de investigación, diseño y enfoque del proceso.
- Búsqueda de la nueva literatura: por medio de la investigación de tesis y artículos.
- Elaboración de la discusión: confrontación de marco teórico, nuevo contenido investigado y opinión personal del investigador.
- Elaboración de conclusiones; se realiza a base de los hallazgos de la discusión.
- Referencias bibliográficas: se realiza según lo indican las normas APA.
- Resumen: es una pequeña síntesis de la investigación.

3.3 Tipo de investigación, diseño y metodología.

Arias (2012) define que la investigación exploratoria es aplicable a un tema u objeto que no ha sido estudiado o del cual se ha indagado muy poca información, esto hace que los resultados puedan aportar nuevos datos a la problemática que se estudia, aunque también puede llevar a que la información que se recabe sea superficial, este tipo de investigación es importante ya que se interesa por indagar sobre nuevos contenidos, ayuda a crea la base para futuras investigaciones incluso ayuda para implementar una mejor precisión sobre el tema a estudiar para que así en un futuro otros investigadores puedan interesarse y analizar de manera más detallada.

Cardona, Higueta y Ríos (2016) mencionan que la revisión sistemática es el proceso de evaluar varias investigaciones que tengan un objetivo en común y que sean del mismo tipo, ayuda a formar un método científico para poder resumir la literatura por medio de protocolos específicos, lo más importante de este tipo de procesos es la indagación de la información para agregar al estudio, ya que esta será la base, por lo que a raíz de los criterios de exclusión se pueden quitar estudios que no tengan relación con el tema a investigar y se deja únicamente aquellos que cumplan con lo que se requiere.

Hernández. Fernández. y Baptista. (2014) determina que en la investigación cuantitativa se plantean dos variables a estudiar dentro de una problemática, para conocer si se puede llegar al cambio o no, se deben seguir los pasos establecidos ya que no se puede adelantar el proceso, la problemática a estudiar debe ser medible para que la investigación pueda llevarse a cabo, se delimita el tema a investigar hasta que se tenga algo concreto, como los datos son a base de mediciones, se presentan con números, con ayuda del proceso estadístico que se haya seleccionado, en este tipo de investigación se debe ser demasiado objetivo, se trabaja con una muestra a base de un universo, esto ayuda a confirmar y predecir las hipótesis planteadas.

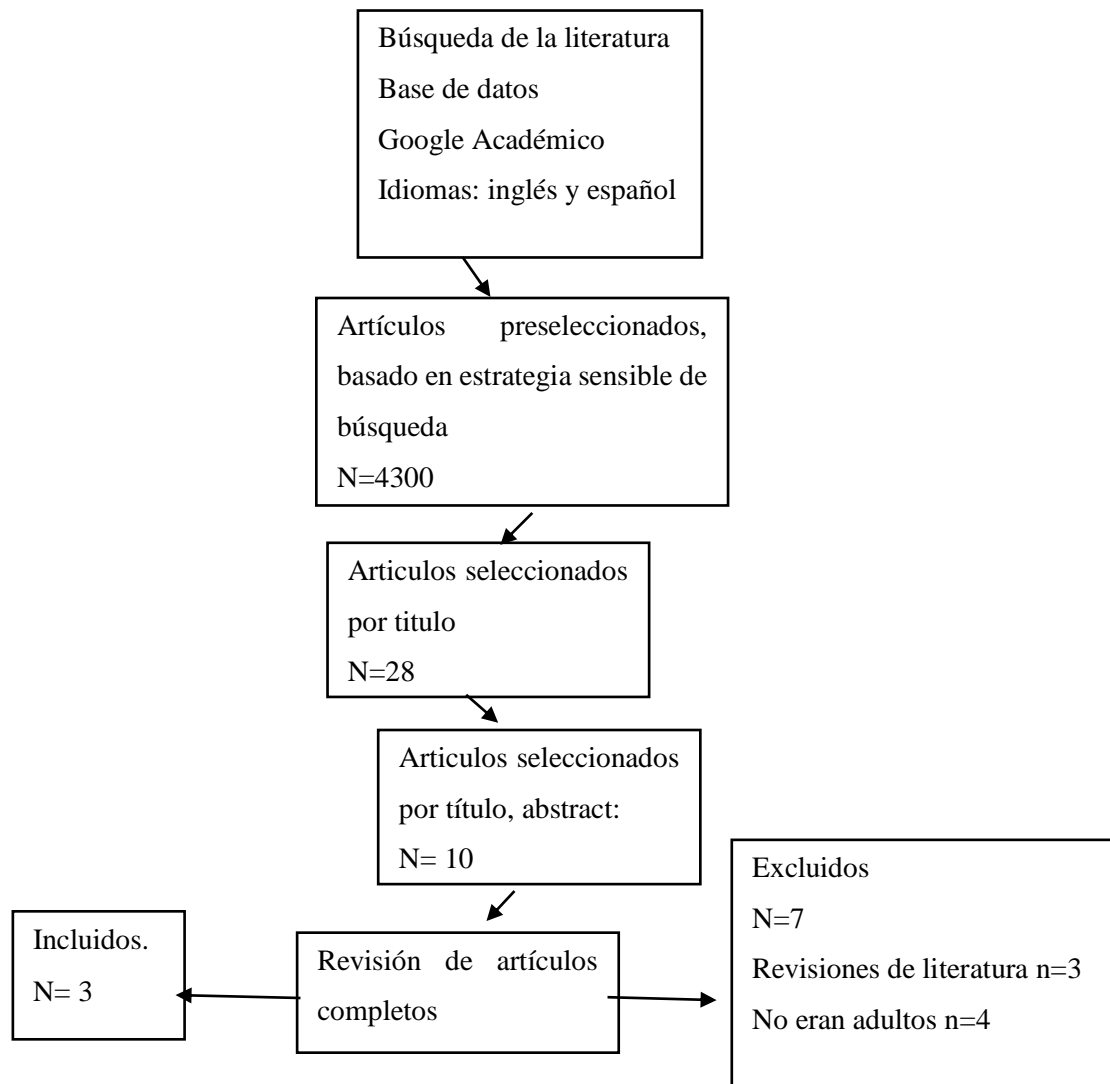
- Temporalidad de ejecución: en el presente estudio se utilizaron documentos con una antigüedad no mayor de diez años.
- Documentos (tipo de documentos): en la presente investigación se utilizaron artículos científicos y tesis con fuentes nacionales e internacionales que tuvieran en común sujetos mayores de edad que trabajen en el área de seguridad.

IV. ANALISIS DE RESULTADOS

Para llevar a cabo la investigación se utilizaron documentos científicos como artículos de revistas, tesis que son de origen nacional e internacional, en español e inglés, relacionados con la temática de estudio que es terapia Gestalt y agresividad, los mismos se encuentran ligados con las características de los sujetos de estudio que son adultos profesionales de la seguridad para lo cual se presentan a continuación las siguientes figuras:

Figura núm. 1.

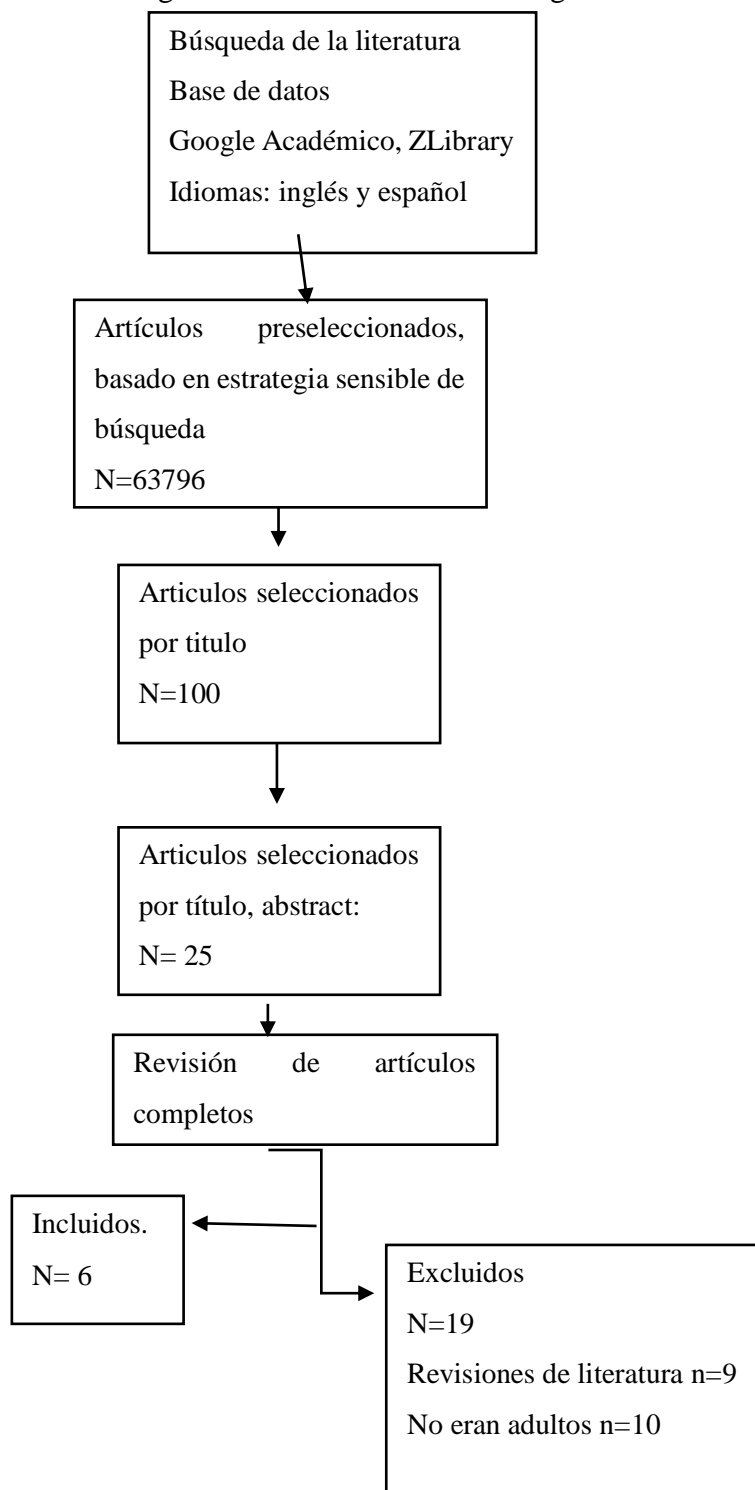
Ruta de investigación de los documentos de terapia Gestalt.



Fuente: elaboración propia 2020

Figura núm. 2.

Ruta de investigación de los documentos de agresividad.



Fuente: elaboración propia 2020.

V. DISCUSIÓN

Consuegra (2010) define que la terapia Gestalt ayuda a que el ser humano pueda aventurarse dentro de sí mismo para poder concretar su crecimiento personal para alcanzar potenciar sus habilidades para llegar a ser la mejor versión de sí mismo, insta a que el sujeto pueda crear una filosofía de vida para transformarla en un estilo de vida que lo llevara a auto conocerse y conectar el mundo interno con lo que sucede en el externo, para trabajar y alcanzar estos objetivos la terapia se trabaja en sesiones y en cada una de estas el terapeuta debe centrar su atención en lo que expresa el cliente pero también no debe perder de vista la manera de actuar en clínica del individuo, es importante entender el lenguaje corporal que utiliza el sujeto durante las sesiones, trabaja en el presente, fomenta el conectar los sentidos con lo que sucede alrededor, insta a que se pueda responsabilizar de sus emociones, decisiones y acciones ya sean positivas o negativas, al ser encontrada dentro de la corriente humanista siempre velara por el bienestar del cliente.

Ander-Egg (2016) define que la agresividad es una inclinación por perjudicar ya sea de manera, verbal, física o psicológica a quienes se encuentran dentro del entorno del individuo, es un comportamiento dañino y ofensivo, que puede darse a conocer de distintas formas ya sea activa, pasiva, con palabras, golpes, humillaciones incluso puede que no se note tan fácilmente que es una agresión porque el tono de voz o la forma en la que lo expresa es inofensiva, la mayoría de sujetos ha experimentado algún tipo de agresividad o ha sido agresivo; el origen de esto no se tiene muy claro, existen teorías que señalan que es posible que se pueda desarrollar de manera biológica y otras que es por el entorno pues podrían existir situaciones que llevan a que una persona reaccione de forma agresiva, se dice que si existe un incremento de frustración también aumenta la conducta agresiva, Freud en el psicoanálisis la relacionaba con el instinto de muerte ya que la misma es una manera en la que el ser humano no solo se causa dolor a sí mismo sino que lo infringe a otros.

Por lo tanto, se menciona que dentro del objetivo general de esta investigación esta identificar la efectividad reportada en la literatura científica de la terapia Gestalt en la agresividad de adultos con profesiones del área de seguridad para lo cual García (2016) informa que es funcional este tipo de terapia con grupos de personas ya conformados como los profesionales de la seguridad, ya que el ambiente de confianza que se ha generado facilita el desarrollo de las técnicas por lo que podría

ser eficiente para el tratamiento de la agresividad ya que ayuda a generar cambios de actitudes negativas a positivas, por su parte Hostrup (2014) al estar de acuerdo con la autora anterior hace mención que la Gestalt puede tener diferentes maneras para llevarse a cabo, es flexible y dinámica, lo que puede permitir que sea trabajada de manera grupal, no es necesario que las personas que integren un grupo se conozcan pero puede ser una ventaja, esto porque se comparte la misma situación que se desea cambiar, es una herramienta que permitirá que se motiven y acompañen entre ellos; los grupos de terapia son funcionales ya que se pueden compartir objetivos con otros, lo que puede generar una estimulación y un deseo de asistir, esto puede ser porque pueden llegar a experimentar los mismos factores o problemas y a su vez le genera un sentido de compañerismo a la persona, puede conocer diferentes perspectivas que pueden ayudarle a encontrar una solución.

A razón de lo anterior Granizo (2019) indica que los trabajadores que presentan conductas agresivas durante la jornada laboral pueden encontrar una solución, al aumentar sus niveles de empatía, esto se puede desarrollar con juegos de roles o psicodrama estas son técnicas de la terapia Gestalt, al ponerlas en práctica se influye en el desarrollo de la empatía lo que ayudaría a reducir la agresividad, de esta forma Carabelli (2013) determina que existen diferentes tipos de técnicas dentro de la Gestalt existen dos grupos que son las expresivas y las integrativas, la función de estas es el expresar la emoción o conducta que se trata de esconder y a su vez integrarlas a su personalidad, con esto se busca que puedan llegar a manejar de mejor manera las emociones negativas para evitar conductas que pueden llegar a ser dañinas como lo es la agresividad; las personas que laboran en seguridad podría ser común que acumulen sentimientos negativos y al no tener un medio para exteriorizarlas puede que ataquen a otros y tengan comportamientos agresivos, por lo que si se les proporciona un espacio y herramientas para poder expresar esas actitudes, se pueda lograr una disminución en la agresividad que manejen.

A su vez Rodríguez (2016) informa que cuando se tiene una actitud agresiva y se daña a otra persona es muy común que el agresor no acepte su responsabilidad, es común que culpen a otros por su comportamiento, esto puede darse con profesionales de la seguridad por lo que un tratamiento con enfoque Gestalt que tiene dentro de sus objetivos crear un sentido de responsabilidad en ellos ayudaría a que puedan entender de mejor manera sus actitudes agresivas y al responsabilizarse ayudaría a disminuir la agresividad, al estar de acuerdo con el autor anterior

Clarkson (2014) indica que dentro de lo que busca este tipo de terapia está el crear conexiones entre el mundo interno y externo, para lograrlo el sujeto debe ser consciente y responsable de sus actos y pensamientos para así en un futuro poder modificarlos, es frecuente que se tenga un comportamiento negativo que se rechace y mientras no se acepte no se podrá cambiar; el personal de seguridad puede llegar a tener conductas agresivas de las cuales no puedan darse cuenta por lo cual no tomaran consciencia y pueden repetirla por lo que una terapia en la cual puedan experimentar y darse cuenta de las acciones que realizan puede funcionar para modificarlas.

Para esta investigación es importante conocer los niveles de agresividad que manejan las personas que trabajan en el área de seguridad por lo que Flores y Mamani (2016) señalan que el 45,2% de adultos con profesiones enfocadas en seguridad presentan un nivel medio de agresividad, el 27,1% presenta niveles bajos, 17,6% muy bajo mientras que el 9% posee un nivel alto y solo el 1,1% tiene un nivel muy alto por lo que Muntané (2012) al estar de acuerdo con el autor anterior comenta que la agresividad puede originarse por diferentes causas pero estas no definirán la intensidad con la cual saldrá a relucir, por lo que puede ser una mezcla de diferentes factores lo que pueda ser que lleve a un individuo a actuar de manera agresiva; es común que se tenga la idea de que quienes trabajan en seguridad manejan grandes cantidades de agresividad pero esto puede ser una idea errónea ya que muchas veces pueden encontrarse con niveles bajos pero la situación puede elevarlos, por lo que se puede tener un nivel neutral pero el contexto puede volver a la persona agresiva y a su vez elevar la agresividad.

Por su parte Oviedo y Chara (2016) exponen que el 53,2% de las personas que trabajan en el área de seguridad mantienen niveles de agresividad medio altos, el 36,4% medio bajo y el 10,4% alto, por lo tanto ante lo anterior según lo que menciona Krahe (2013) se podría relacionar que la agresividad puede estar presente en la mayoría de individuos pero cada uno la demostrará de distinta manera e intensidad, por lo que esta puede tener cambios con el paso del tiempo, se puede aumentar o disminuir, puede que el tipo de trabajo influya en esta pero sería de una manera mínima; la agresividad es una respuesta del ser humano hacia estímulos que le incomoden pero esta será diferente según el contexto en el que se encuentre, el trabajo puede jugar un papel importante en cuanto a incrementar o nutrir la agresividad que se posea, pero el individuo será el que decida de qué manera le afectará.

Para efecto del estudio es necesario conocer quien entre hombres o mujeres presenta un nivel mayor de agresividad y se conservan las características de sujetos trabajadores del área de seguridad por lo que Rehman (2016) expone que según un estudio hecho en adultos profesionales de la seguridad se puede decir que las mujeres poseen un 87,3% de agresividad mientras que los hombres un 85,3%, según el género piensan diferente en las consecuencias y en como lo demuestran es por eso que Castanyer (2013) ante lo que explica el autor anterior menciona que existen características que ayudarán a identificar si una persona es agresiva o no pero que estas serán variadas según la experiencia de cada individuo por lo regular las personas agresivas suelen mantenerse frustradas, ansiosas y tienen pensamientos individualistas, no siempre reaccionarán de forma violenta, es común pensar que los hombres son más agresivos que las mujeres ambos pueden mantener niveles altos pero pueden demostrarlo de distinta manera lo que ocasiona que no sea muy fácil de distinguir a simple vista la agresividad que puedan manejar; en la sociedad existen estereotipos sobre el actuar y pensar agresivo de cada género, lo que podría ocasionar que ciertas reacciones no se asocien directamente a ellos, por lo que es importante conocer que la agresividad puede ser demostrada de distintas formas no es únicamente una respuesta física sino que puede pasar desapercibida y no es una acción exclusiva de los hombres.

De igual forma Bensimo (2015) indica que ambos géneros son agresivos lo que los diferencia es la manera en la cual agraden ya que los hombres son más agresivos físicamente que las mujeres mientras que ellas los superan de manera verbal, esto también se encuentra relacionado con la manera en la cual actúan en su diario vivir por lo que Juul (2015) de acuerdo a lo que menciona el autor anterior explica que la testosterona es una hormona que se encuentra mayormente en los hombres, esta puede aumentar la impulsividad la cual podría ocasionar una respuesta agresiva hacia un estímulo que incomode al sujeto mientras que en las mujeres esta se encuentra de manera mínima por lo tanto también influyen otros factores, lo que provocaría que no demuestran de la misma manera su agresividad; por lo regular el género femenino se destaca por ser más sentimental y verbal por lo que si algo las llevará a agredir lo harían de manera sutil, prefieren lastimar con palabras mientras que la masculinidad es asociada con los golpes, por lo que este tipo de respuestas pueden aprenderse.

Con el propósito de identificar qué tipo de agresividad prevalece en los adultos con trabajos enfocados en la seguridad Griffith (2014) menciona que el personal de seguridad mantiene un promedio de agresión baja, mientras que la agresividad física se demuestra en pocas ocasiones, esto puede ser por que pasan la mayor parte del tiempo en el trabajo por lo que no podrían agredir a golpes a otros, a razón de lo anterior Giménez (2014) expone que la agresividad no solo puede ser demostrada con golpes sino que existen otros tipos pero que no se reconocen tan fácilmente, este tipo de agresión puede estar escondida tras bromas, manipulaciones y los chismes; la agresividad siempre se asocia con peleas o golpes a otras personas pero está puede salir a relucir de distintas maneras, al encontrarse los sujetos en un ambiente laboral puede que no sea tan sencilla y rápida de identificar ya que puede ser realizada de forma sutil esto puede ser por el miedo al impacto que puede tener en cuanto al rendimiento en el trabajo.

Por su parte Queirós, Kaiseler y Leitão (2013) exponen que los adultos con profesiones centradas en la seguridad mantienen niveles medios de agresividad y suelen demostrarla regularmente de manera verbal y en pocas ocasiones reaccionan de manera física por lo que García (2019) al estar de acuerdo con los autores anteriores indica que a base de su investigación pudo descubrir que es frecuente el uso de agresión verbal entre policías mientras que es mínima la población que utiliza golpes; al momento de que los sujetos se encuentren en el trabajo y se desencadene una situación donde puedan llegar a reaccionar de manera agresiva puede que lo hagan de manera verbal ya que es más fácil lastimar a otros con palabras porque no se nota, lo que dificulta que se pueda identificar y no tenga alguna consecuencia mientras que al golpear o dañar físicamente a otros se puede reconocer fácilmente lo que podría ocasionarle problemas dentro de su empleo.

En conclusión después de la revisión bibliográfica realizada es posible constatar que se lograron alcanzar los objetivos expuestos al inicio del estudio, en base de la literatura científica ampliamente analizada y comparada ya que la investigación es de tipo documental se encontró una basta información teórica, que permitió un mayor alcance de conocimiento aunque existe la posibilidad de que difiera al momento de llevar este estudio a la práctica dentro del personal de seguridad guatemalteco debido a que los artículos y tesis utilizados son de diferentes países y culturas; no obstante podría convertirse en una herramienta útil y necesaria que podría permitir el desarrollo e inducción del cuidado emocional dentro de las instituciones que proveen de seguridad a las personas.

VI. CONCLUSIONES

Según la literatura científica la terapia Gestalt es funcional al momento de reducir los niveles de agresividad de los adultos que trabajan en profesiones enfocadas a seguridad esto se logra a base de crear grupos de terapia, se utilizan técnicas expresivas que permiten un desarrollo de la empatía e incluso pueden aumentarla, también ayuda a que se genere un sentido de responsabilidad respecto a sus actos.

Como resultado se pudo encontrar que los adultos que trabajan en profesiones enfocadas en seguridad mantienen niveles medios de agresividad, por lo que se puede reconocer que el desenvolvimiento del trabajo no la incrementa, sino que puede cambiar la manera en cómo la respuesta agresiva se expresa, ya que se pudo notar que prefieren utilizar comportamientos agresivos que no son fáciles de detectar.

Según los resultados encontrados se puede concluir que entre hombres y mujeres, las féminas pueden presentar una diferencia razonable pues tienen un nivel más alto de agresividad, ambos géneros son agresivos a su manera esto ocasiona que no pueda detectarse tan fácilmente el comportamiento agresivo, ya que cada uno elige de qué manera dará a conocer su agresividad.

Finalmente los adultos con profesiones enfocadas en seguridad al momento de tener una reacción agresiva prefieren hacerlo de manera verbal esto puede ser a causa de que se encuentran en un ambiente controlado y la presión de la responsabilidad del trabajo los contiene, pero esto no es una garantía de que en algún momento al convivir con otros se pueda llegar a perder el control lo que ocasionaría que hagan uso de la fuerza física sin medirla esto puede provocar una respuesta violenta.

VII. REFERENCIAS

- Aceituno, E. (2015) *Agresividad en personas con ceguera* (tesis de licenciatura) Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango. Guatemala. Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2015/05/42/Aceituno-Evelyn.pdf> Contenido de Tesis (PDF)
- American Psychological Association. (2010) *Diccionario conciso de psicología*. México, D.F, México: Editorial el manual moderno S.A. (PDF).
- Ander-Egg, E. (2016) *Diccionario de psicología*. Córdoba, Argentina: (3ra ed.). Editorial Brujas. Recuperado de: <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/115847>
- Arias, F. (2012) *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica*. Caracas, Venezuela: (6ta ed.). Editorial Episteme. (PDF).
- Balbi, E., Boggiani, E., Dolci, M. y Rinaldi, G. (2013) *Adolescentes violentos* Barcelona, España: Herder. (PDF)
- Bensimo, M. (2015) Señales de agresión situacional entre personal de seguridad israelí. *Revista de violencia interpersonal*, vol. 30. Recuperado de: <https://dl101.zlibcdn.com/dtoken/48597af4cbb6b2518379238fcb2b6e09>
- Brownell, P. (2010) *Terapia Gestalt: una guía para la práctica contemporánea*. Nueva York, E.E.U.U: Springer Publishing Company.
- Carabelli, E. y Labré, T. (2013) *Entrenamiento en Gestalt: manual para terapeutas y coordinadores sociales*, Buenos Aires, Argentina: Editorial del nuevo extremo S.A. Recuperado de: <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/78313?page=3>
- Cardona, J. Higueta, L. y Ríos, L. (2016) *Revisiones sistemáticas de la literatura científica: la investigación teórica como principio para el desarrollo de la ciencia básica y aplicada*. Bogotá, Colombia. Ediciones Universidad Cooperativa de Colombia. (PDF).
- Castanyer, O. (2010) *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. (32va ed.). Desclée de Brouwer. Recuperado de: <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/47614?page=8>
- Castanyer, O. (2013) *Aplicaciones de la asertividad*. Desclée de Brouwer. Recuperado de: <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/115847>
- Cifuentes, P. (2015) *Artes marciales mixtas y agresividad* (tesis de licenciatura) Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango. Guatemala. Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2015/05/42/Cifuentes-Pablo.pdf>

- Clarkson, P. y Cavicchia, S. (2014) *Consejería Gestalt en acción*. Cleveland, E.E.U.U.: (4ta ed.). Ediciones SAGE. (PDF).
- Consuegra, N. (2010) *Diccionario de psicología*. (2da ed.). Bogotá, Colombia: Ecoe ediciones. Recuperado de: <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/69124?page=6>
- De león, A. (2016) *Terapia Gestalt como método para disminuir la codependencia en mujeres con familiares alcohólicos* (tesis de licenciatura). Universidad Mariano Gálvez, Campus Central, Guatemala. Recuperado de: <https://glifos.umg.edu.gt/digital/93221.pdf>
- Fierro, I., Gómez-Talegón, T. y Álvarez F.J. (2010) Agresividad vial en la población general. *Gaceta sanitaria*, Julio. Recuperado de: <https://scielosp.org/article/gs/2010.v24n5/423-427/>
- Flores, Y. y Mamani, L. (2016) *Habilidades sociales y agresividad en personal de tropa del cuartel Manco Cápac de la ciudad de Puno* (tesis de licenciatura). Universidad Peruana Unión. Perú. Recuperada de: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/569/Yelitza_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- García, C. (2016) Reconocimiento de indicadores de los efectos de las estrategias en terapia Gestalt en adultos mayores. *Psicología y salud*, vol. 26, núm. 2, julio-diciembre. Recuperado de: <file:///C:/Users/MARIAC~1/AppData/Local/Temp/432110410-Reconocimiento-de-Indicadores-de-Los-Efectos-de-Las-Estrategias-en-Terapia-Gestalt-en-Adultos-Mayores.pdf>
- García, H. (2019) Impulsividad y agresividad en cadetes de policía. *Actualidades en psicología*, vol. 33, núm. 126, enero-junio. Recuperado de: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-35352019000100017&lang=es
- Gil, J. (2017) El impacto de la percepción y los pensamientos para vivir mejor. *Gestalt salud*, enero. Recuperado de <https://www.gestaltsalut.com/2017/01/20/terapia-percepci%C3%B3n-y-pensamiento/>
- Giménez de Abad, E. (2014) *Cómo disminuir la agresividad en los niños*. Buenos Aires, Argentina: Paidós SAICF. (PDF)
- Granizo, A. (2019) *Influencia del psicodrama en los niveles de empatía en acosadores de mobbing dentro de una empresa pública* (tesis de licenciatura). Universidad San Francisco de Quito, Quito. Ecuador. Recuperado de: <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/8051/1/142006.pdf>

- Griffith, J. (2014) Relación del consumo de alcohol y la exposición al combate, síntomas del trastorno de estrés postraumático, y comportamiento agresivo entre veteranos OIF/OEF de la guardia nacional del ejército. *Salud del comportamiento militar*, diciembre. Recuperado de: <file:///C:/Users/MARIAC~1/AppData/Local/Temp/21635781.2014.995252.pdf>
- Haller, J. (2014) *Bases neurobiológicas de la agresión anormal y comportamiento violento*. Londres, Reino Unido. Springer Publishing Company. (PDF).
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014) *Metodología de la investigación*, México: (6ta ed.). McGraw-Hill. (PDF).
- Higgy-Lang, C. y Gellman, C. (2017) *Terapia Gestalt. Inteligencia racional para vivir mejor*. Barcelona, España: Amat editorial. (PDF).
- Hostrup, H. (2014) *Terapia gestalt*. Copenhagen, Dinamarca; Holms publishing. (PDF)
- Juul, J. (2012) *Agresión ¿un nuevo y peligroso tabú?* Copenhagen, Dinamarca: Herder. Recuperado de: <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/85131>
- Krahé, B. (2013) *La psicología social de la agresión*. Nueva York, Estados Unidos de América: (2da ed.). Psychology Press. (PDF)
- López, D. (2019) *Psicoterapia Gestalt y autoestima, en mujeres cuyos esposos han migrado a Estados Unidos* (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango. Guatemala. Recuperado de: <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/jrcd/2019/5/42/Lopez-Deysi.pdf> Contenido de Tesis (PDF)
- Mann, D. (2010) *Terapia gestalt: 100 puntos clave y técnicas*. Nueva York, E.E.U.U. Routledge. (PDF).
- Manya, Y. y Obeso, G. (2020) *Síndrome de burnout y agresividad en efectivos policiales de la ciudad de Trujillo* (tesis de licenciatura). Universidad César Vallejo, Trujillo. Perú. Recuperado de: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/46158/Manya_LYXA-Obeso_RGC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Muntané, M, D. (2012) *La mate porque era mía*. España, España: Ediciones Diaz Santos. Recuperado de: <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/62846>
- Oviedo, P. y Chara, O. (2016) *La etapa básica de adaptación y su efecto en los niveles de autoestima y agresividad* (tesis de licenciatura). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa. Perú. Recuperado de:

<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/3623/Psbaovmp.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Pérez, F. (2018) Las leyes gestálticas: así organizamos lo que vemos, *La mente es maravillosa*, abril. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/las-leyes-gestalticas-asi-organizamos-lo-que-vemos/>
- Queirós, C. Kaiseler, M. y Leitão, A. (2013) Burnout como predictor de agresividad entre policías. *Revista europea de estudios policiales*, diciembre. Recuperado de: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/70088/2/87287.pdf>
- RAE. (2019) *Diccionario de la lengua española*. (23va ed.). Recuperado de: <https://dle.rae.es/agresividad?m=form>
- Rehman, S (2016) Narcisismo, perfeccionismo y agresión entre policías: evidencia de Lahore, Pakistán. *Sociología y criminología*, vol. 4, núm. 2. Recuperado de: <https://www.longdom.org/open-access/narcissism-perfectionism-and-aggression-among-police-officersevidence-from-pakistan-lahore-2375-4435-1000155.pdf>
- Rodríguez, E. (2016) *Impacto de la terapia gestalt en los niveles de reincidencia asociados con la conducta de manejo riesgoso* (tesis de licenciatura). Universidad San Francisco de Quito, Quito. Ecuador. Recuperado de: <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/5797/1/124702.pdf>
- Salamá, H. (2012) *Gestalt 2.0 actualización en psicoterapia Gestalt*. Recuperado de: <https://docplayer.es/31345943-Gestalt-2-0-actualizacion-en-psicoterapia-gestalt-dr-hector-salama-penhos.html>
- Sarrió, C. (2019) El aquí y ahora en la terapia Gestalt. *Gestalt terapia*, mayo. Recuperado de <https://www.gestalt-terapia.es/el-aqui-y-ahora-en-la-terapia-gestalt/>
- Wheeler, G y Axelsson, L. (2015) *Terapia gestalt*. Washington, DC, E.E.U.U. American Psychological Association. (PDF).