

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**TERAPIA GESTALT E IRA**

(Estudio realizado con niños y adolescentes entre las edades de ocho a diecisiete años, una revisión literaria)

**TESIS DE GRADO**

**KATERIN ONEIDA GARRIDO MORALES DE MEJÍA**  
CARNET 15718-15

QUETZALTENANGO, MARZO DE 2021  
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

TERAPIA GESTALT E IRA

(Estudio realizado con niños y adolescentes entre las edades de ocho a diecisiete años, una revisión literaria)

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE  
HUMANIDADES

POR

**KATERIN ONEIDA GARRIDO MORALES DE MEJÍA**

PREVIO A CONFERÍRSELE

EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

QUETZALTENANGO, MARZO DE 2021  
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

## **AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**

RECTOR: P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLÍS, S. J.  
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTHA ROMELIA PÉREZ CONTRERAS DE CHEN  
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. JOSUÉ DAVID OVANDO ARREAGA

## **REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN**

LIC. MARÍA MARCELA GUILLEN PÉREZ DE REYES

## **AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO**

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

Quetzaltenango, 06 de noviembre de 2020.

Ingeniera  
Nivia Calderón  
Subdirectora Académica  
Universidad Rafael Landívar  
Campus Quetzaltenango

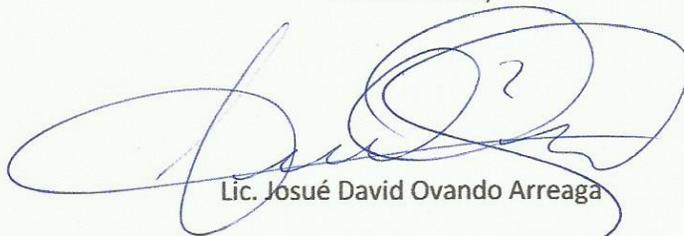
Estimada Inga. Calderón:

Por este medio hago de su conocimiento que he revisado la tesis titulada: **TERAPIA GESTALT E IRA** (Estudio realizado con niños y adolescentes guatemaltecos entre las edades de 8 a 17 años), elaborada por la estudiante Katerin Oneida Garrido Morales, quien se identifica con carné No. 15718-15, de la carrera de Licenciatura en Psicología Clínica; la cual considero cumple con los lineamientos requeridos por la universidad.

Por lo anteriormente expuesto emito dictamen favorable, para que dicho trabajo continúe el trámite administrativo previo a la defensa del mismo.

Sin otro particular me suscribo.

Atentamente,



Lic. Josué David Ovando Arreaga

Colegiado activo No. 9,262

Lic. Josué David Ovando Arreaga  
PSICÓLOGO  
C. 9,262



Universidad  
Rafael Landívar  
Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES  
No. 054551-2021

### Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante KATERIN ONEIDA GARRIDO MORALES DE MEJÍA, Carnet 15718-15 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 053082-2021 de fecha 27 de febrero de 2021, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

#### TERAPIA GESTALT E IRA

(Estudio realizado con niños y adolescentes entre las edades de ocho a diecisiete años, una revisión literaria)

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

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 9 días del mes de marzo del año 2021.



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

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

## **AGRADECIMIENTOS**

**A Dios**, por ser el principal proveedor de sabiduría, paciencia, amor, trabajo y familia.

**A María**, por ser el modelo de mujer ideal, por acompañarme e interceder en los momentos de tribulación, por hacerme sentir amada y ser la madre ideal e incondicional.

**A mi esposo**, por obsequiarme un regalo de bodas tan especial, acompañarme en cada travesía y motivarme con sus palabras, ejemplos y actos. La forma en la que se empeña por conseguir cada una de sus metas me inspira a trabajar fuertemente por las mías.

**A Adrián y Andrés**, por ser fuente de inspiración y motivación. Son tan pequeños para comprender que todo esto es por ellos y para ellos. Ellos son la prueba de que el amor se da sin condiciones, gracias por amarme y esperarme todos los días.

**Al Licenciado Ovando**, por la dedicación, la paciencia y empeño durante la realización del presente proyecto.

## Índice

	<b>Pág.</b>
I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 Terapia Gestalt.....	7
1.1.1 Definición.....	7
1.1.2 Origen y finalidad de la terapia Gestalt.....	8
1.1.3 Terapia en grupos con enfoque Gestáltico.....	9
1.1.4 Reglas de grupo en la terapia Gestalt.....	10
1.1.5 Importancia de establecer límites con los niños durante la terapia.....	12
1.1.6 Importancia del espacio personal en el proceso de terapia gestáltica.....	15
1.1.7 El entorno del terapeuta en un proceso gestáltico.....	15
1.1.8 Metodología de aplicación Gestáltica.....	16
1.1.9 Técnicas gestálticas con grupo de niños.....	17
1.2 Ira.....	19
1.2.1 Definición.....	19
1.2.2 Las emociones.....	19
1.2.3 Los niveles de las emociones.....	21
1.2.4 Origen psicobiológico de la ira.....	22
1.2.5 Los sentimientos propios de la ira.....	22
1.2.6 Enfrentar las emociones negativas.....	24

1.2.7 Importancia del manejo emocional en niños.....	25
1.2.7 Bases neurológicas de la ira.....	27
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	30
2.1 Objetivos.....	31
2.1.1 Objetivo general.....	31
2.1.2 Objetivos específicos.....	31
2.2 Variables o elementos de estudio.....	31
2.3 Definición de variables.....	31
2.3.1 Definición conceptual de las variables de estudio.....	31
2.4 Alcances y límites.....	32
2.5 Aporte.....	32
III. MATERIAL Y MÉTODO.....	34
3.1 Sujetos.....	34
3.2 Procedimiento.....	34
3.4 Tipo de investigación, diseño y metodología.....	35
IV. ANALISIS DE RESULTADOS.....	36
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	39
VI. CONCLUSIONES.....	48
VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	49

## **Resumen**

La terapia Gestalt es una corriente psicológica que se caracteriza por conectar al ser humano en la totalidad de las partes que lo componen, con la finalidad de encontrar los síntomas más relevantes que estén causando malestar significativo y poder desbloquear todo aquello que le impide avanzar para cerrar el ciclo. La ira es una emoción que forma parte del ser humano y es indispensable para la supervivencia, sin embargo, si no se encuentra integrada adecuadamente puede desencadenar problemas por represión o por exceso de expresión. El objetivo de la presente investigación fue analizar la influencia de la terapia Gestalt en la ira de niños y adolescentes según fuentes teóricas e investigaciones previas. El estudio se realizó con base en bibliografía enfocadas en el abordaje de niños y adolescentes comprendidos entre las edades de 8 a 17 años, nacionales y extranjeros según dictan los datos de las investigaciones consultadas. Es un tema que no se ha estudiado con anterioridad, por tanto, aportará datos muy importantes a la psicología.

La investigación tuvo un enfoque descriptivo, de tipo exploratorio y el diseño es revisión sistemática con una temporalidad de ejecución de 10 años, con información recabada desde el 2010 a 2020. Con base en esos criterios se utilizaron libros, tesarios, revistas científicas que aportan investigaciones previas, que puedan respaldar los resultados. Se concluyó que las principales características de la terapia Gestalt son la toma de conciencia, la observación del ser humano como una totalidad, la capacidad para darle forma a las emociones y que las características de la ira a nivel físico son el incremento del ritmo cardiaco, alteración de la presión arterial, aceleración de la respiración. A nivel cognitivo y conductual se pueden percibir sentimientos de venganza, odio y/o rencor acompañados de un despliegue de agresividad física o verbal. Por tanto, es indispensable que se realicen más estudios para profundizar sobre esta emoción y proporcionar herramientas que contribuyan con una mejor gestión.

Palabras clave:

Terapia Gestalt, ira, niños, emociones.

## I. INTRODUCCIÓN

La terapia Gestalt es una corriente humanista que ve al ser humano desde su totalidad, no se enfoca en acontecimientos pasados como, por ejemplo, los traumas, más bien, estudia el comportamiento del sujeto de una forma holística y desde su aquí y ahora. Gestalt es una escuela psicológica que se centra en estudiar la forma en la que las personas perciben el presente o la realidad y le brinda al terapeuta una visión y proyección del mundo interno del consultante, desde allí es importante conectar con el consultante para que el psicólogo encuentre una explicación del comportamiento o conducta, para acompañarlo en el camino que lo lleve a realizar las modificaciones necesarias a partir de las necesidades y áreas de oportunidad encontradas durante el proceso terapéutico.

La ira es una de las emociones básicas que puede manifestarse a través de síntomas corporales como aceleración del pulso cardíaco, ritmo de la respiración agitado, temblores, entre otras. Y puede ser percibida por las demás personas a través de signos como, arranques de violencia, agresividad física o verbal, cambios a nivel corporal, entre otros. Forma parte del ser humano y cumple con funciones adaptativas y necesarias para responder ante los estímulos externos. Tiene primeras manifestaciones en la infancia temprana, pues el niño al carecer de lenguaje verbal, comunica necesidades mediante el llanto o ruidos que le indican a los cuidadores que esta incómodo y que necesita limpieza, alimentación o arrullos. Muchas veces los padres no responden a las demandas del bebe y al ser ignorado aprende a reprimir la ira o desbordarse ante la menor provocación. De aquí surge la importancia de aprender a integrarla como parte intrínseca de sí mismo.

En la actualidad es notorio que la violencia sea parte del día a día y que en los establecimientos educativos surjan distintos problemas derivados de la ira y afloren situaciones como, por ejemplo, acoso escolar, falta de respeto hacia las autoridades y peleas entre alumnos. Es así que radica la importancia de trabajar en la integración y manejo de la ira en los pequeños para que, a medida que la hagan parte de su ser puedan tener un mejor control y aprendan a utilizar la energía que transmite en oportunidades de crecimiento y puedan encausarla a su favor. El objetivo principal del presente estudio es Analizar la influencia de la terapia Gestalt en la ira de niños y adolescentes según fuentes teóricas e investigaciones previas.

A continuación, se muestran aportes a la psicología de distintos autores nacionales e internacionales, donde ponen de manifiesto la importancia de la terapia Gestalt y también exponen cómo se presenta la ira en niños y la importancia que tiene dentro el desarrollo infantil:

Polito y Haas (2018) en el artículo titulado límites en la educación de los niños: desafíos y posibilidades desde una perspectiva gestáltica que aparece en la revista electrónica Nufen: Phenom, vol. 10 de mes de agosto, tipo de investigación bibliográfica. Señalan que la terapia Gestalt observa el desarrollo del ser humano completo y no por etapas, pues las personas están en crecimiento constante y asimilan las experiencias, lo que significa que no existen pausas durante el proceso, pues fluye. Durante el proceso los padres deben asegurar que los hijos que procreen o crien tengan todas las necesidades básicas cubiertas, de eso depende que desarrollen al máximo el potencial que traen intrínseco. En la crianza es necesario que se promueva un espacio nutritivo, lleno de amor y comprensión, aunque, también es importante que los niños experimenten una zona de confianza que les permita vivir y gestionar el fracaso, luchar y gestionar la frustración, de lo contrario podrá crecer con la idea errónea que alguien más debe suplir todas sus exigencias. Los padres deben establecer límites positivos, no deben estar basados en la inflexibilidad, sino que deben velar por el buen funcionamiento de la familia y a su vez, que fomenten la autonomía de los niños desde el asertividad.

López (2019) en la tesis titulada Terapia Gestalt y Acoso Escolar, de la Universidad Rafael Landívar, campus de Quetzaltenango. El estudio se realizó con estudiantes de primero básico, secciones A y B del Colegio Privado Mixto San Francisco de Asís, de la cabecera departamental de Quetzaltenango, cuyo objetivo fue identificar el índice de acoso escolar. La muestra se conformó por 35 estudiantes de nivel básico, hombres y mujeres de nacionalidad guatemalteca. La investigación fue de tipo cuantitativa de diseño pre-experimental; como instrumento se utilizó el cuestionario AVE para niños y adolescentes que evalúa el acoso la agresión y violencia escolar y una ficha de terapia gestáltica que evalúa la aplicación y mejora de las conductas después de la intervención. Concluye que el índice del acoso escolar antes de las intervenciones era de 37% y se encontró en un nivel crítico de violencia escolar a 4 estudiantes, al finalizar las intervenciones se demuestra la eficacia de la terapia Gestalt pues disminuyeron los índices de acoso; se recomienda que la terapia pueda ser aplicada como una herramienta eficaz para ese tipo de problemática, también es importante que el terapeuta abra espacios para psicoeducar a los docentes en las

instituciones educativas, lo cual llevará a tomar consciencia sobre la prevención y la vía por la que se debe proceder.

Torres (2018) en la tesis titulada Técnicas Gestálticas Infantiles para disminuir la depresión en niñas Institucionalizadas, de la Universidad Rafael Landívar, campus Central, cuyo objetivo fue determinar si las técnicas gestálticas infantiles reducen la depresión en niñas institucionalizadas con depresión en el hogar ubicado en Ciudad San Cristóbal, zona 8 de Mixco. La muestra se conformó por niñas de 8 a 12 años de edad. La investigación fue de tipo cuantitativa de diseño experimental; como instrumento se utilizó el cuestionario de depresión infantil de Kovacs que evalúa dos escalas: disforia, que se puede manifestar a través del humor depresivo, preocupación continua o tristeza y autoestima negativa, que se trata de la evaluación negativa que la persona realiza de sí misma, puede tener juicios sobre su aspecto físico, desempeño inadecuado, maldad, etc.,. Todos estos aspectos son fundamentales al momento de determinar la patología antes mencionada, porque repercuten directamente con los juicios personales y por tanto pueden dejar de funcionar. finalizar el proceso de investigación se concluyó que, aunque no hubo diferencia estadísticamente significativa los resultados demuestran que las técnicas Gestálticas infantiles influyen positivamente para disminuir la depresión en niñas institucionalizadas, por tanto, es recomendable darles talleres de continuación mediante terapia grupal y que las niñas reciban acompañamiento psicológico de forma individual.

Antony y Menedez (2018) en el artículo titulado Víctimas infantiles de la violencia sexual intrafamiliar: un enfoque Gestáltico que aparece en la revista electrónica Nufen: Phenom, vol. 10 de mes de agosto, tipo de investigación bibliográfica, indican que el niño se encuentra estrechamente conectado a la historia pasada, por lo tanto, los antecedentes familiares son fundamentales pues ellos ejercen gran peso en la formación de la identidad del niño. Por tanto, un niño al ser víctima de abuso sexual, es excluido, el potencial es minimizado y parte de la personalidad es anulada puede llegar a dejar una Gestalt abierta pues, cuando un niño experimenta una experiencia traumática fuerte su cuerpo y mente no se encuentran en sintonía y abre paso a bloqueos que impiden gestionar el dolor de la experiencia aflictiva y por tanto el cuerpo genera afecciones psicofisiológicas.

Cuando una persona no logra cerrar una Gestalt se ve expuesta en repetidas ocasiones a situaciones similares a las que desencadenó el trauma, pues de manera inconsciente tiene la necesidad de darle

respuesta y concluirla. El camino terapéutico de las víctimas de abuso sexual no suele ser fácil, pues involucra sanar distintas áreas como: la física, emocional, cognitiva, social y ambiental. Un niño víctima que aún no lo haya verbalizado tiende a manifestar algunos síntomas tales como: estimulación en el área genital, curiosidad sexual excesiva, introducción de objetos en el ano o vagina, mostrar los genitales o jugar de forma sexual inapropiada para la edad del infante. Es deber del terapeuta adoptar el papel de protector ante un órgano jurídico de forma oportuna y apropiada. La terapia utilizada debe tener un enfoque holístico, pues es necesario trabajar con la familia, realizar una denuncia y romper con el abuso generacional. La terapia Gestalt favorece que la familia haga consciente el ciclo de abuso y logre cerrarlo, así pueden sanar las heridas causadas.

Campos, Toledo y Faria (2011) en el artículo titulado Clínica de Gestalt infantil y atención integral de salud que aparece en la revista electrónica Revista da Abordagem Gestáltica Vol. 17 de los meses de enero a julio, tipo de investigación descriptiva. Indican que la terapia Gestalt le da valor al ser humano desde todas las áreas de oportunidad y el terapeuta puede apreciarlo desde la individualidad de cada uno. El hombre se crea a partir de su autonomía y por tanto es él mismo que se edifica o se destruye. Al hablar de salud, teóricamente puede definirse como la falta de síntomas, sin embargo, el concepto se queda corto pues solo muestra el lado biológico del ser humano. Una persona sana es capaz de esclarecer cuáles son las necesidades que tiene, jerarquizarlas y darles solución, por tanto, la causa de enfermedad de una persona puede tener origen en situaciones que no ha logrado gestionar adecuadamente. El ser humano al no lograr satisfacer las demandas propias comienza a apreciar la aparición de síntomas, los cuales buscan generar un ajuste y regulación para tratar de mitigar la angustia que provoca una Gestalt que no se ha concluido. Cuando se trabaja con niños es necesario que el terapeuta pueda hacerlo de forma sistémica, pues hay que abordar todas sus áreas. Es necesario sumergirse en el mundo del niño, pues ellos no poseen la misma capacidad de *insight* de un adulto, lo hacen de una forma muy distinta. Durante la investigación se realizaron distintas técnicas lúdicas con objetivos específicos, pero con resultados inesperados. Las actividades realizadas mostraron como una Gestalt abierta lograba concluirse.

En los antecedentes vistos anteriormente se demuestra que la terapia Gestalt es efectiva para diversas afecciones y que puede ser aplicada en diferentes grupos de personas y contextos. Se pudo observar que los autores aplicaron distintas técnicas pero que todas buscaban disminuir algún tipo de problemática y que independientemente de la situación por la que atravesaran los participantes de cada estudio, a nivel general se pudo demostrar la eficacia. La mayoría describió que la terapia

trata a cada individuo desde la totalidad del mismo y que es imposible separar y darle un abordaje específico al cuerpo, a las emociones o al contexto pues todos esos aspectos están interconectados por lo que es necesario darle tratamiento desde la totalidad.

Pérez y Filella (2019) en el artículo titulado Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes que aparece en la revista electrónica Praxis y Saber Vol. 10 de los meses de septiembre-diciembre, tipo de investigación bibliográfica, señalan que a pesar de que la educación en países desarrollados ha llegado a alcanzar el total de la población solamente se han centrado en fortalecer el desarrollo cognitivo del estudiante y dejan a un lado el desarrollo de aptitudes de índole emocional. La enseñanza debe tener un enfoque holístico que prepare al niño para la vida, y en la etapa adulta logrará desarrollarse integralmente y podrá gestionar de mejor manera emociones como la ira, tolerar la frustración, propagar el buen humor, ser empático y generar un ambiente estable. La educación emocional previene desajustes en la conducta del niño y lo empodera con asertividad, para generar estrategias más adaptativas para la resolución de problemas.

Rubio (2018) en el artículo Importancia del manejo emocional para una vida amena que aparece en la revista electrónica Gestión, competitividad e innovación Vol. 6 de los meses enero-junio, tipo de investigación descriptiva. Señala que las emociones son el vehículo de adaptación al entorno. Indica que en la actualidad el tema inteligencia emocional ha tomado revuelo y se pretende que la persona logre un equilibrio y pueda ser resiliente. Así mismo destaca la existencia de diferentes tipos de emociones y esas son: la alegría, que se considera positiva y que es fácil de identificar; la tristeza, valorada como negativa y que viene acompañada con un sentimiento de pérdida; el miedo que activa mecanismos de huida y evitación; la ira, que predispone a la persona a tener conductas de agresividad. Sugiere que las personas que cuentan con una adecuada salud emocional poseen una mejor calidad de vida.

Moreira y Párraga (2017) en el artículo titulado Observaciones acerca de los factores psicosociales en la agresividad y la conducta violenta en edades tempranas que aparece en la página electrónica Dominio de las Ciencias Vol. 3 del mes de junio, tipo de investigación bibliográfica. Exponen que existen factores psicosociales como el entorno familiar, situación económica, la salud, entre otros, que pueden influir positiva o negativamente en la conducta del niño. Es evidente que uno de los pilares indispensables en la educación de un niño es la familia, cuando llega a ejercer violencia física en el niño puede generar problemas a nivel físico como retraso en el crecimiento, regresiones

o síntomas psicofisiológicos y a nivel emocional le resulta difícil gestionar emociones como la ira, el aislamiento, el estrés postraumático, etc. A nivel cognitivo pueden generar retraso del lenguaje y el rendimiento académico, por ende, el comportamiento social será inadaptado. Es indispensable que cuidadores del niño cuenten con intervenciones que les permitan disminuir los factores de riesgo y propicien el desarrollo integral de la familia.

Mejicanos (2016) en la tesis titulada Reestructuración Cognitiva y Control de Ira, con adolescentes, de la Universidad Rafael Landívar, cuyo objetivo fue establecer el manejo y control de ira mediante la implementación de técnicas de reestructuración cognitiva de los jóvenes del colegio Salesiano Liceo Guatemala de la cabecera departamental de Quetzaltenango. La muestra estuvo conformada por 115 estudiantes legalmente inscritos, comprendidos entre las edades de 13 a 15 años. La investigación fue de tipo cuantitativa de diseño cuasi- experimental; como instrumento se utilizó la prueba psicométrica Staxi-NA que evalúa el nivel de ira estado-rasgo; al finalizar las intervenciones se estableció que las técnicas de reestructuración cognitiva son de utilidad para el manejo y control de ira en los adolescentes que participaron durante el proceso de investigación. Por lo que se recomienda la utilización de ese tipo de técnicas cuando existan dificultades con el autocontrol.

Rosales (2014) en la tesis titulada Nivel de ira en niños que presentan maltrato infantil de la Universidad Rafael Landívar, con el objetivo de establecer el grado de ira que presentan los niños víctimas del maltrato físico de la Escuela Oficial Urbana Mixta Tecún Umán JM, del municipio de San Bernardino Suchitepéquez, la muestra utilizada fue de 96 niños comprendidos entre las edades de siete a doce años, los cuales son violentados por los padres. La investigación fue de tipo descriptivo cuantitativo; para él estudió se utilizaron como instrumentos una boleta sobre maltrato infantil que contó con 15 preguntas y la prueba psicométrica Staxi-NA que evalúa el nivel de ira. Al finalizar la investigación se concluyó que el 63% de los niños evaluados son irascibles y tendientes a reaccionar con rabia y enojo impulsivamente hacia las personas de su entorno o lo desplazan a objetos. Por ende, es indispensable la cooperación de los padres de familia de los estudiantes evaluados para que se formen mediante intervenciones oportuna para orientarlos hacia alternativas que brinden una crianza respetuosa, así les brindará a sus hijos estabilidad emocional, como resultado podrán gestionar de mejor manera sus emociones y cultivarán relaciones interpersonales adecuadas donde reine la asertividad y no la violencia.

En los antecedentes anteriores se puede observar que existe mucha demanda de salud emocional, puesto que es un aspecto al que no se le da la importancia que amerita, especialmente en el ámbito educativo. Los padres de familia y maestros la mayor parte del tiempo priorizan las aptitudes académicas, artísticas, kinestésicas, entre otras, pero pasan por alto la educación emocional que es un área fundamental que va íntimamente unida a todas las demás. En diversos estudios se demostró que la ira se encuentra entre niveles medios a moderados, lo que da la pauta para implementar programas que les permita a los niños y jóvenes a aprender a gestionar y regular las emociones, puesto que en muchas ocasiones se busca reprimirlas, sin embargo, se pudo observar que la violencia física y verbal se hacen presente, pero que también existen personas que no la expresan, y allí se encuentran en dos polaridades, es indispensable encontrar el punto medio.

Para darle sustento teórico a la presente investigación se plantean las opiniones de los siguientes autores que presentan los siguientes términos para tomarlos a consideración:

## **1.1 Terapia Gestalt**

### **1.1.1 Definición**

Martin (2011) indica que la terapia Gestalt es una corriente psicológica que considera que el alma y la mente no son dos entes separados, sino que, se complementan y se integran entre sí, con el argumento de que no pueden actuar de forma autónoma. Por tanto, describe al ser humano como una totalidad que reacciona al entorno en el que se desarrolla, a través de la forma en la que lo percibe, las emociones que en él despierta, los sentimientos y los estímulos que lo invitan a desarrollarse y que crean una serie de necesidades. De la misma manera que la persona no puede separar alma y cuerpo, tampoco puede separarse del ambiente pues están íntimamente ligados. Por tanto, la conducta normal o anormal dependerá directamente de la adaptabilidad que tenga el sujeto al medio.

Steven (2013) señala que la terapia Gestalt pertenece a la psicología humanista se enfoca en el arte que viene implícito en cada ser humano, que es el darse cuenta y así poder potenciar las capacidades y magnificarlas. No es una habilidad que pueda enseñarse, sino que ya viene integrada a la persona, pero que en muchas ocasiones la forma en la que se interactúa con el mundo puede distorsionarla. Esa corriente psicológica está basada en la totalidad del ser humano, la apreciación que tiene del entorno y en la forma en la que se puede evaluar el pasado y presente, sin juzgarlo, no se trata de

suprimir lo ocurrido, sino de poder apreciar con objetividad, para llegar a un nivel elevado de consciencia que le permita alcanzar procesos de transformación y cambio al notar las acciones que lo llevaban a tener conductas inadecuadas.

### **1.1.2 Origen y finalidad de la terapia Gestalt**

Colli (2019) menciona que el fundador de las bases de la terapia Gestalt es el alemán Fritz S. Perls, quién fue un médico psiquiatra y psicoanalista, todo eso surgió en Estados Unidos a partir del año 1950. Su arduo trabajo por modificar el psicoanálisis ortodoxo creó un nuevo método para tratar las distintas afecciones mentales. Su trabajo fue en conjunto con el chileno Claudio Naranjo, que posteriormente creó un nuevo movimiento de corriente humanística gestáltica junto a otras personalidades en España, tales como Abraham Levistky, Joan Fagan, Sinkim, Nevis y Enright. También el aporte que hizo su esposa Laura Pers. La terapia tiene distintas influencias tales como: la Psicología Existencial de Maslow. La Terapia Centrada en el Cliente de Carls Rogers y el Budismo Zen. Por lo que la teoría es bastante completa y a lo largo del tiempo distintos personajes la han enriquecido significativamente y de esa forma ha tomado auge en los últimos tiempos.

Esa terapia, desde sus inicios fue fundamentada a través de ciertos principios. Martín (2011) indica que son los que la diferencia de otros enfoques de la psicología humanista, entre esos elementos se encuentran el principio del aquí y ahora de la experiencia, puede describirse como vivir a plenitud el presente pues es el que ofrece la posibilidad de ser más consciente y generar los cambios más pertinentes; el darse cuenta, dentro del marco terapéutico es el mismo consultante que genera la posibilidad de hacer consciente lo que le sucede y hacer *insight*, pues la tarea no le corresponde al terapeuta; la responsabilidad, es la capacidad de hacerse cargo de las situaciones que le corresponden y modificarlas para generar el cambio que necesita en ese momento; el pensamiento existencial y fenomenológico, está íntimamente ligado con la aceptación de todos los recursos y situaciones con las que se cuentan en ese momento y tener la consciencia de que se cuenta con toda la libertad de decidir y actuar; “el ser humano es más que la suma de sus partes”, la terapia no se centra en un solo elemento, sino que observa a cada uno de forma individual para integrarlo posteriormente, pues tiene un enfoque holístico. Los elementos se resumen en la siguiente gráfica:

Gráfica núm.1

### Elementos principales de la terapia Gestalt



Fuente: elaboración propia con base en Martin (2011)

Colli (2019) explica que cuando un consultante participa activamente y de forma creativa durante el proceso terapéutico gestáltico, se espera que la persona se encamine a un mayor autoconocimiento en relación al cuerpo, mente y alma, de manera que podrá apoderarse de todas las experiencias y dejará de proyectarlas en las otras personas, de lo contrario a la persona se le dificulta comenzar a resolver las situaciones pues siempre creerá que alguien más tiene que hacerlo. Es importante que la persona aprenda a tener más presente las necesidades, para que pueda desarrollar habilidades y poder satisfacerlas apropiadamente sin intervenir o agredir a otros. Al conquistar la experiencia de empoderarse, el individuo evita todos los reproches, los lamentos los cuales únicamente agrandan la culpa e interrumpen el proceso de la búsqueda de soluciones que resuelvan la situación problemática.

#### 1.1.3 Terapia en grupos con enfoque Gestáltico

Vaimberg (2012) manifiesta que la terapia grupal es el medio por el cual se genera un espacio de encuentro, donde un número determinado de participantes se ayudan entre sí con la guía del terapeuta, quien fue el que seleccionó previamente a los integrantes de acuerdo a características similares, con el objetivo de que puedan recibir un beneficio de la intervención. Cada uno puede compartir y exponer sus situaciones y comenzar a liberarse de la carga al darse cuenta de lo que le sucede y hacer consciente lo inconsciente. El ambiente debe fomentar un espacio de libertad donde

se cultiven las relaciones interpersonales y exista la vivencia de la propia experiencia emocional y la del otro, con la finalidad de generar empatía hacia los demás y participar activamente es su proceso de cambio.

El grupo funciona como una organización que posee las propias características donde se trabaja en equipo porque todos comparten problemáticas en común, pero también cada individuo vela por cumplir los objetivos propios. Lo antes mencionado constituye el proceso grupal, que se basa en lo que distintos autores mencionan, que el todo es más que la suma de sus partes porque durante el desarrollo se puede observar las metas trazadas se alcanzan de manera individual y colectiva de manera simultánea. El psicoterapeuta debe ser muy hábil para que todos los integrantes puedan establecer vínculos que favorezcan la socialización y la colaboración entre todos los miembros, de manera que se genere empatía y confianza.

Es necesario que el grupo se rija por normas y reglas de convivencia indispensables como: la confidencialidad, el respeto, la escucha, entre otros. Con el objetivo de fomentar la confianza y fortalecer el clima terapéutico, a su vez es importante dejar claro que el grupo es un espacio generador de cambio, sin embargo, está establecido para sanar y no para satisfacer las demandas no resueltas en el grupo primario de apoyo como lo es la familia. Los aspectos mencionados anteriormente propician un clima de confianza y de armonía donde todos pueden darse cuenta de que distintas personas con una historia totalmente diferente se enfrentan a una problemática en común, de manera que la empatía los motive a luchar juntos.

#### **1.1.4 Reglas de grupo en la terapia Gestalt**

Martín (2011) describe que en terapia Gestalt existen reglas que permiten enmarcar el proceso psicoterapéutico con la finalidad de que los participantes puedan recibir el mayor beneficio durante las intervenciones y puedan vivir su aquí y ahora con mayor intensidad. En realidad, pueden llegar a ser muy pocas, pero puntuales, pues también buscan facilitar la interacción entre los miembros del grupo para que fortalezcan las relaciones mediante la franqueza, la honestidad y transparencia. Aunque el término de regla parezca algo rígido, es necesario que se puedan contar con ellas para que todos los miembros se encaminen en un mismo objetivo y tengan certeza de la responsabilidad que requiere el proceso. Las reglas principales de la terapia Gestalt en grupo son las siguientes:

- El yo-tu, esa regla busca que las personas puedan generar un espacio de encuentro donde la expresión y la comunicación de ideas se establezca mediante las palabras claras, el contacto

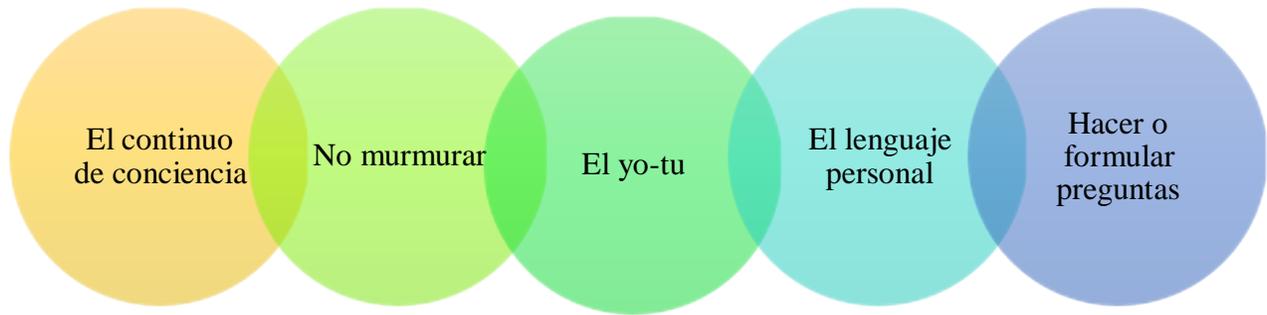
visual y que el contenido sea genuino y tengan la libertad de decir todo lo que sienten. De esa manera la persona aprende a enfrentar la evitación, y dirigir el mensaje a la persona correcta, habilitará el flujo y las vías de comunicación;

- El lenguaje personal, las personas normalmente utilizan un lenguaje en tercera persona consigo mismo y con su cuerpo, crea dificultad al momento de integrar cuerpo, mente y espíritu. Cuando el sujeto logra hacer suya deja el lugar de pasivo para convertirse en un personaje activo, pues el lenguaje impersonal le resta responsabilidad sobre sus actos y sentimientos;
- El continuo de conciencia, tiene como objetivo que la persona en lugar de preocuparse por sus cuestionamientos busque enfocarse en la respuesta para que genere una toma de conciencia, tanto de sus sentimientos, la forma en como los percibe y también como recibe sus sensaciones;
- Cuando la persona logra dominar la regla se le hace más sencillo distinguir las necesidades que se le presentan y por tanto satisfacerlas en el aquí y el ahora, pues concluirá con ese proceso y así comenzar con otro, evitará bloqueos;
- No murmurar, tiene como principal objetivo el fomentar la expresión directa de las ideas o conceptos que se tenga de los demás, así logrará sanar conflictos, fomentar la confrontación consigo mismo, facilitara la gestión de sentimientos que regularmente se evitan y la comunicación hacia los otros será más asertiva, abierta y sincera;
- Hacer o formular preguntas, habitualmente las preguntas muestran una conducta más pasiva que activa, en ocasiones se realizan para llamar la atención de los otros miembros del grupo o del terapeuta, o bien pueden ser un signo de pereza, también se realizan no porque exista un genuino interés por aprender, sino porque pretende hacer notar que tiene la razón o tratar de sobresalir ante los demás y humillarlos. En otras ocasiones busca a través de la pregunta acusar, en ese caso, el psicoterapeuta debe ser muy ágil y sutil para hacerle notar lo que proyecta. Por lo tanto, se le sugiere que en lugar de realizar una pregunta la convierta en una afirmación, de esa forma la persona a la vez que se responsabiliza de sus cuestionamientos, consigue encontrar la respuesta que busca;
- Si... pero..., es una expresión que debe evitarse pues le resta responsabilidad a la persona y compromiso al cambio. En su lugar puede sustituirse por un si... y... así se transforma en acción.

A continuación, se resumen las reglas de la terapia Gestalt

## Grafica núm.2

### Reglas de la terapia de la terapia Gestalt



Fuente: elaboración propia con base en Collí (2019)

### **1.1.5 Importancia de establecer límites con los niños durante la terapia**

Valle (2016) indica que es indispensable crear límites durante el trabajo terapéutico gestáltico, son la guía para el niño, pues comenzará a reconocer su propio espacio de los otros, también le dará la pauta para que reconozca lo que sucede en su entorno y su interacción con el medio ambiente. En ese sentido se puede observar como los límites se modifican junto a las distintas etapas del niño, por ejemplo, un bebe se da cuenta de que su vida comienza donde termina su madre, evidentemente se modifica cuando el infante crece y toma consciencia de su individualidad y la de los adultos. Por tanto, es un proceso continuo de maduración que va desde el apoyo que le brinda su ambiente hasta el auto apoyo. Puede afirmarse que, la neurosis es un indicador que el transcurso de la evolución se comenzó a quedar estancado o incompleto, por esa razón es de suma importancia que tanto cuidadores como maestros, que son las personas que ejercen mayor influencia en el niño, procuren que no quede interrumpido.

Los niños aprenden con los límites y junto a estos, son los que impulsan el crecimiento y los cuales dan las pautas por las que deben dirigirse, les brindan seguridad pues saben claramente quién es la persona que está a cargo y que no se encuentran a la deriva. Así se evitará que traten de dirigir un barco en donde no les corresponde ser el capitán. También estos proporcionan una estructura que le permite al infante crecer y desenvolverse con naturalidad y libertad sin rebasar las limitaciones establecidas por los cuidadores primarios. Es importante que el terapeuta los establezca de manera tal que se adapten a la etapa de desarrollo en la que niño se encuentra, pues es necesario que los comprendan para que pueda apropiarse y los haga parte de su ser.

Es importante que los padres aprendan a establecer límites que les brinden soporte a los hijos y sepan cómo comportarse independientemente en el lugar en el que se desarrollen, pues esto les brindará la seguridad que necesitan. También es indispensable comprender que los límites saludables deben ser flexibles, de lo contrario pueden causar un efecto contra producido pues el niño es muy probable que los acate pero al momento de sentir libertad o que no se encuentren bajo la supervisión de los padres se comporten de manera inadecuada, como por ejemplo en la escuela, por lo tanto encontrar el balance es ideal.

Valle (2016) distingue tres tipos de límites que se muestran en la siguiente tabla:

Tabla núm. 1

Tipos de límites

Naturales	Sociales	Interruptores neuróticos
<p>Aparecen en el ambiente primario en el que se desarrolla el niño, aquí comienza a notar que existen obstáculos que son necesarios enfrentar y fortalecen el desarrollo y lo preparan para nuevos desafíos mediante la resolución de problemas.</p>	<p>Son todos aquellos impuestos por la cultura, pues rigen todas las normas de convivencia y permiten la sana interacción con las demás personas.</p>	<p>Son todos aquellos obstáculos que impiden el desarrollo del niño de manera natural e interrumpen su proceso de maduración, puede producirse si existe sobreprotección por parte de los padres, con la intención de que el niño no se frustre o porque algunos los observan como seres indefensos e incapaces, limitan la capacidad de aprendizaje pues no les permiten lidiar con pequeños desafíos, que son los que los llenarían de satisfacción y autorrealización.</p>

Fuente: elaboración propia con base en Valle (2016)

### **1.1.6 Importancia del espacio personal en el proceso de terapia gestáltica**

Cornejo (2012) establece que para que un proceso de psicoterapia sea efectivo es necesario que cada persona sea tratada como un individuo y no como un miembro que tenga similitudes con los demás. Pero es importante brindarle un espacio, del mundo particular en el que el niño vive y puede estar influenciado por conceptos muy individualistas, donde pareciera que dentro de la burbuja donde vive el niño no hay cabida para otro. Cuando una persona asiste a terapia regularmente ya cuenta con una desregulación y probablemente se deba a distintos factores como: la exposición excesiva del niño en el mundo de los adultos, esa experiencia acarrear una serie de dificultades, principalmente la falta de identidad, pues nunca ha experimentado el mundo desde la condición, como alternativa ha tenido que asumir roles que no le corresponden y no los que tendría que asumir, como por ejemplo, jugar, ensuciarse, equivocarse sin temor, aprender a interactuar con los pares.

Es importante delimitar que el espacio no solo tiene que definirse por el entorno en el que se mueve, sino que también se habla del área interna, pues es de aquí donde salen los recursos para afrontar adecuadamente todas las situaciones y vicisitudes que presenta la vida. Sin embargo, cuando una persona manifiesta dificultades para respirar, demuestra que tiene muy poco espacio dentro de sí, solo por mostrar un ejemplo, pues es de suma importancia indagar que es lo que el consultante guarda en su interior y de qué está lleno, con que suplen las necesidades, sus angustias, su ansiedad, si fuera el caso, pues puede ser que sea con cosas, con comida, con personas, etc. Pues es desde esos aspectos es que construyen la realidad que viven constantemente. El niño al poder identificar que tiene un espacio propio será capaz de entender que él como individuo tiene el ritmo propio y que no tienen nada que ver con el de otros.

### **1.1.7 El entorno del terapeuta en un proceso gestáltico**

Cornejo (2012) señala que el terapeuta debe contar con un espacio amplio donde pueda brindar contención al consultante, debe ser adecuado para un buen desenvolvimiento de las sesiones, puesto que es indispensable que se garantice la integridad y el resguardo del niño y su confidencialidad. También el espacio interior de terapeuta es importante, pues debe tener autocuidados y no puede mezclar el trabajo, con la familia, el estudio, etc., de lo contrario no sabrá donde comienza él y donde terminan sus obligaciones. Todos aspectos son indispensables puesto que, si no se realizan,

será muy difícil transmitir seguridad en el proceso psicoterapéutico. En la terapia Gestalt es fundamental que la persona que está a cargo sea consciente de sí misma, de sus sensaciones y se mantenga en contacto con las emociones, se permita vivirlas y gestionarlas según corresponda, es lo que el grupo o el paciente individual percibirá.

Dentro del espacio físico es importante que se cuente con instrumentos para desarrollar cada una de las terapias, entre esos pueden incluirse ceras de colores, marcadores, lápices, hojas, plastilina, así como diversos materiales que permitan el desarrollo creativo en la exposición durante la terapia, además es importante la presencia de juguetes de todos los estilos y tamaños como, por ejemplo, carros, peluches, muñecas y muñecos, pistolas, vaqueros, temperas, listones, lana, pegamento, pinceles, mantas para crear disfraces, inclusive una mascota con la que los niños puedan interactuar. Será útil para que el niño pueda expresarse y proyectarse de forma que, a través de sus creaciones, pueda hacer hablar a su inconsciente y todas las situaciones reprimidas. Será más fácil para el terapeuta generar un diagnóstico oportuno y crear con todos esos materiales la cura del alma, desde su aquí y su ahora.

### **1.1.8 Metodología de aplicación Gestáltica**

Carabelli (2014) a continuación indica la metodología que debe implementarse en un marco gestáltico:

- Iniciar la expresión, tienen la finalidad de que los participantes puedan indagar sobre los sentimientos y emociones y movilizarlas. Se puede realizar mediante consignas, dentro del marco se pueden enumerar las consignas grupales que incluyen los siguientes ejercicios:
- Invitación directa a expresar, las consignas ponen al participante en una posición de confrontación y en contacto consigo mismo y los demás, puede llegar a incomodar porque las personas no están acostumbradas a realizar actividades así, porque la emoción puede ser muy fuerte.
- Invitación a expresarse sin utilizar formas comunes: el objetivo es que las personas puedan salir de los estándares culturales, pues la costumbre hace que se esconda el verdadero sentir de la emoción.

- Consignas de situaciones no estructuradas: incentiva la creatividad y la espontaneidad, pues saca a los participantes de su zona de confort.

También es importante mencionar las consignas individuales, que son las que dirigen a una persona en específico, de acuerdo a sus características, sus dificultades y las situaciones que necesita enfrentar o experimentar, para utilizarlas el terapeuta se basa en el diagnóstico previo. Las consignas son las siguientes:

- Invitación a hacer algo evadido: promueve que el participante realice las situaciones que normalmente evita y se presume que eso puede ocultar algo positivo.
- Principio de inversión: el terapeuta le señala al consultante que deje a un lado lo que realiza en ese momento (que sería la figura) y realice lo contrario (el fondo), así lo sacará de su zona de confort y lo llevará a darse cuenta de la diferencia.
- Invitación a desarrollar una nueva conducta: el terapeuta invita al consultante a reinventarse, para que intente algo nuevo y de preferencia durante el proceso de terapia.
- Préstamo de frases: cuando a un consultante no le fluyen las palabras o que trata de evadir frecuentemente, se le sugiere una lista de oraciones para que practique y el terapeuta le pregunta si le hacen sentido, puede llegar a ser muy efectivo al trabajar con silla vacía.
- 

### **1.1.9 Técnicas gestálticas con grupo de niños**

Cornejo (2012) comparte una diversidad de técnicas que implementó y que han sido efectivas en niños y adolescentes para el tratamiento de diversas sintomatologías y la modificación conductual, entre ellas se pueden mencionar:

- El uso de Segismundo: o también llamado Oso Perls, es la versión de la silla vacía para niños, es un personaje que se implementa durante las sesiones, puede ser un muñeco o un peluche de un tamaño bastante grande. Para implementarlo es necesario presentarlo desde el inicio de la primera sesión, se utilizará para crear *rapport* con el niño y para que pueda expresar y proyectar todo lo que con un adulto normalmente no haría. Para realizar el diálogo el terapeuta le dará voz al personaje.
- El uso del dibujo dirigido: para realizarlo es necesario que el terapeuta le brinde los materiales necesarios al niño, pueden ser cartulina, crayones de cera o marcadores. Las instrucciones son

sencillas, simplemente se le indica plasme en el papel las emociones que le desencadenan diversas situaciones, como problemas escolares o familiares. Luego se le pide que explique su dibujo o que cree una historia. La finalidad es que haga aflorar su inconsciente y pueda darles forma a sus emociones y a partir de allí comenzar a gestionarlas.

- Trabajo con plastilina: los materiales a utilizar son plastilina de colores, se pide a los participantes que cierren los ojos, que la sientan, que la calienten poco a poco con sus manos y que se den la oportunidad de sentirla, luego tendrán que darle la forma que los represente, de modo que puedan plasmar el espacio que ellos ocupan en el mundo, su mundo. Con la técnica se pretende que la persona sea más consciente de sus sensaciones y traiga a su aquí y ahora lo que ellos representan y como se observan, que espacio ocupa, etc.

Steven (2013) aporta también técnicas gestálticas que suelen utilizarse en terapia de grupos, las cuales se describen a continuación:

- Dar y recibir cariño: se deberán formar grupos de 5 a 6 personas y se deben sentar en círculos, debe quedar lo suficientemente amplio como para que una persona pueda sentarse en medio. En el ejercicio los participantes deben darse la oportunidad de expresar lo que les gusta de los otros. Se debe realizar mediante la toma de consciencia de cómo ellos se sienten al recibir ese tipo de mensajes. Para realizar la actividad una persona debe sentarse en medio y hacer silencio. Iniciará la persona que está sentada de izquierda a derecha y se les brindará el tiempo para expresarse de forma sincera, pueden ser tan profundos o tan superficiales como quieran, deben ser francos, observar a la persona a la que se dirige y verla a los ojos. Cuando la persona termine de expresar dos o tres cosas deberá decir paso, para que continúe el siguiente. Luego se les indicara que sean conscientes de las situaciones físicas que despiertan mensajes. Se les preguntará si se sienten cómodos al recibir las palabras.
- Platicar con las manos: se le solicita al grupo que cada uno se siente a la par de una persona del sexo opuesto, de preferencia a una persona que no frecuenten usualmente pero que les gustaría conocer mejor, luego se les indica que deben buscar a una pareja que los dos les gustaría conocer mejor, de manera que el grupo quede conformado por cuatro personas. Posteriormente en silencio harán un círculo a una distancia prudente. Luego les pedirá que cierren los ojos y se conecten con su cuerpo, que sientan lo que sucede debajo de su piel, que respiren conscientemente y que perciban si sienten algún tipo de tensión o incomodidad, luego trataran de encontrar sus manos y las tocaran como si no fueran propias, y se realizan preguntas como

¿Cómo se encontraron sus manos? ¿Cómo son físicamente? Con esos cuestionamientos se pretende que sean más conscientes de lo que sucede dentro de sí y puedan tener más control de sus emociones.

## **1.2 Ira**

### **1.2.1 Definición**

Maganto y Maganto (2016) describen la ira como una emoción intensa, que desencadena alteraciones a nivel físico como alteraciones cardíacas, incremento de la presión arterial y/o sensación de falta de aire. Se origina como necesidad de proteger la vida de forma instintiva. El ser humano está programado biológicamente para experimentarla, pero no para encausarla con acciones más adaptativas. También es capaz de causar cambios a nivel conductual como agresividad de tipo física o verbal, tanto que puede ser percibido por otros, y como consecuencia lastimar a la persona a la que va dirigida la acción o así mismo. Desafortunadamente cuando se despliega, puede transmitirla fácilmente a otras personas e incrementar los conflictos, sin embargo, si el individuo es capaz de identificarla, puede atraer consigo serenidad y evitar situaciones de combate.

Muntané (2012) describe la ira como furia, disgusto o cólera, al ser una emoción se genera desde el inconsciente, el nivel de daño que ocasiona dependerá meramente del nivel de inteligencia emocional de la persona que la vive y no es de tipo racional. Regularmente se describe como una fuerte carga a para el sistema nervioso y que con frecuencia es capaz de desatar violencia ya sea de contacto físico o expresada verbalmente. Se distingue particularmente porque produce molestia y el sujeto que la experimenta con tanta intensidad, se le puede dificultar separar lo que siente y la acciones que realiza, por lo que la persona puede tomar represarías o actos de venganza para satisfacer su deseo, eso se produce a nivel consciente.

### **1.2.2 Las emociones.**

Antoni y Zentner (2014) indican que las emociones despiertan el interés del ser humano para valorar la situación que las produce y su objetivo principal es la adaptación al entorno. Se genera cuando una persona es receptora de información externa y/o interna, es una notificación con la que se da cuenta de que algo sucede y desencadena sensaciones siempre en presente, y es imposible posponerla para vivirla luego y que puede ser percibida por los demás. Regularmente puede sentirse como una sensación que se vive con intensidad que altera el estado de ánimo y se acompaña de

cambios físicos. También puede producirse modificaciones a nivel conductual. Las emociones van íntimamente ligadas a alguien, a situaciones o cosas, de esa forma se puede determinar que el ser humano no es una simple máquina que almacena información al pasar los años, sino que las vive de tal forma que puede transformarla y recordarla a través del tiempo con el mismo nivel emocional.

Rodríguez (2015) explica que las emociones están implícitas por naturaleza en el individuo y generan las motivaciones que lo empujan a la acción, especialmente si buscan salvaguardar la vida o la integridad. Se dice que el ser humano y los animales pueden compartir similitudes en el desarrollo emocional, puesto que las estructuras cerebrales como el hipocampo son parecidas, pero, lo que realmente importa es marcar las diferencias que existe entre ambos y radican en que el animal no tiene la capacidad de razonar, en cambio, la persona tiene pensamiento abstracto que le permite emitir palabras y expresar lo que siente y quiere, también posee voluntad para poder generar cambios y que también poseen emociones que otras especies no poseen como: el orgullo, la culpa y la vergüenza.

Es necesario tomar en cuenta que las emociones tienen características propias como la intensidad y la duración que se provocan ya sea porque la persona quiera experimentarla o por impulsividad. Por ejemplo, la ira puede experimentarse como una leve irritación que se siente en el pecho y que pasa muy rápido o puede ser tan fuerte que llegue a desencadenar furia y violencia y que más adelante despierte venganza. La persona que no alcanza a encausar sus emociones de manera correcta estará condenado a ser víctima de ellas, de ahí radica la importancia del autoconocimiento, puesto que si conoce su temperamento entenderá que su carácter podrá someterlo.

El ser humano posee seis emociones clasificadas por Ekman (como se citó en Rodríguez 2015) las cuales son: la ira, el asco, la alegría, el miedo, la tristeza y la sorpresa. La ira a nivel cognitivo se enlaza con la frustración y a nivel orgánico altera el ritmo cardiaco, la respiración y la presión arterial; el asco se da como rechazo o repulsión hacia algo, entre sus síntomas a nivel físico se encuentra el malestar estomacal, tensión muscular y puede erizar la piel, se realiza de forma instintiva; la alegría implica el acercamiento a lo que la provoca y genera bienestar generalizado físico y mental; el miedo interviene directamente con los procesos relacionados a la supervivencia puesto que prepara al organismo para la lucha o huida y activa gran parte del sistema nervioso central, especialmente la amígdala; la tristeza desencadena sensación de decaimiento el cual puede ser leve o grave y que puede generar duelo adaptativo o patológico; la sorpresa se presenta cuando

la persona experimenta cosas nuevas y sirve para evaluar si lo que vive es algo dañino o beneficioso;

### 1.2.3 Los niveles de las emociones

Antoni y Zentner (2014) señalan que las personas perciben desajustes y que pueden establecer necesidades que precisan ser satisfechas inmediatamente. Para comprender lo que sucede es necesario mencionar que las emociones se manifiestan en distintos niveles, que son imprescindibles para poder explicar cómo es que se desarrollan, como se perciben y finalmente entender la forma en la que el ser humano las procesa a nivel cognoscitivo. De manera tal que sea más fácil comprender como las reacciones que desata y como es que el sujeto aprende a distinguirlas. Así es posible dar una explicación sobre la integración entre cuerpo, alma y mente, que en conjunto marcan la diferencia entre el resto de los mamíferos.

Tabla núm. 2

Niveles de las emociones

Nivel físico	Nivel emocional	Nivel cognoscitivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modificación en la química cerebral</li> <li>• Cambio en la presión arterial</li> <li>• Aceleración del ritmo cardiaco</li> <li>• Algunas emociones pueden provocar tensión muscular</li> <li>• Alteraciones a nivel gastrointestinal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alteración en el estado de ánimo</li> <li>• Diversidad de sentimientos como el amor, la ternura, el resentimiento, compasión, sorpresa, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El individuo les da nombre a las sensaciones y los recuerdos pueden revivir la emoción</li> <li>• La persona tiene la capacidad de identificar las acciones que desencadena.</li> <li>• Puede describir si la emoción es agradable o desagradable</li> </ul>

Fuente: elaboración propia con base en Antoni y Zentner (2014)

#### **1.2.4 Origen psicobiológico de la ira**

Muntané (2012) menciona que los humanos instintivamente nacen listos para protegerse ante la amenaza inminente, gracias a los ancestros el ser humano lo trae implícito en sus genes, pues ellos tenían que estar pendiente de los peligros que los acechaban para estar listos y atacar de ser necesario, ya fuera para proteger su territorio o defenderse de las fieras. La ira no es sinónimo de agresividad, aunque sí es un predisponente. Existen detonantes como la frustración, que se describe como un sentimiento de impotencia, puede generarse cuando la persona se fija un objetivo o pone expectativas muy altas sobre algo o alguien y esas no se cumplen, el sentido de la objetividad desaparece y la ira puede desencadenarse. Desde ese punto, si el instinto es mayor que la razón o la toma de consciencia, la cólera puede abrirse paso y como consecuencia generar problemas mayores.

Culturalmente las personas están educadas para guardarse dentro de sí la ira, puesto que socialmente no es bien vista y prácticamente se ve obligada a responder de una manera que sea aceptada. A los niños difícilmente se les enseñan alternativas más adaptativas que le permitan poder vivir esa emoción a plenitud sin lastimar a otro o así mismo. Por tanto, reprimirla puede generar condiciones de estrés porque en ese momento el organismo se encuentra preparado para la lucha, por tanto, toda la energía que se contiene, se almacena y emocionalmente desgasta porque las personas no cuentan con medios para canalizarla adecuadamente. También puede suceder que en ocasiones el instinto pueda más y que se produzca un episodio violento que perjudique tanto a otro sujeto como así mismo.

#### **1.2.5 Los sentimientos propios de la ira**

Pallarés (2010) describe la ira como una manifestación de fuerza que puede expresarse en momentos específicos con el objetivo de intimidar al contendiente que puede estar presente o no y que en la mayoría de ocasiones no genera beneficios. Las personas iracundas tienen la tendencia a imponer sus necesidades sobre las de los demás, no acepta consejos o que le lleven la contraria y responsabiliza a los otros de las situaciones que le aquejan y no se hace cargo. Es importante distinguir las emociones propias de la ira para evitar confundirlas y poder comprender lo que sucede con las personas.

Tabla núm. 3  
Los sentimientos propios de la ira

<b>Odio</b>	<b>Envidia</b>	<b>Culpa</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es una emoción no tiene ninguna utilidad</li> <li>• La persona más afectada es la que la vive</li> <li>• Ancla al individuo a vivir situaciones fuera de su control</li> <li>• Conviene sustituirlo por la indiferencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se origina cuando la persona observa que alguien más alcanza sus metas</li> <li>• La persona que la vive prefiere que las cosas se destruyan antes de que alguien más pueda tenerlas</li> <li>• La persona está condenada a vivir con odio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En algunas ocasiones propone a la persona a no equivocarse nuevamente</li> <li>• Incita a la persona a responsabilizarse del daño hecho</li> <li>• El auto perdón puede ayudar a minimizar la emoción.</li> </ul>

Fuente: elaboración propia, con base en Pallarés (2010)

Es importante reconocer que la ira se puede manifestar de diversas formas y que dependerá de la interpretación y los síntomas que presente cada ser humano de acuerdo a sus esquemas mentales. Como por ejemplo, se puede mencionar que el sujeto puede experimentar odio que es un sentimiento que no posee una función adaptativa como las demás puesto que solo lo experimenta la persona que la vive mas no aquella con la que se tiene el conflicto, envenena el alma y es contagioso, por eso es necesario cambiarlo por indiferencia; la envidia no aporta nada positivo y no motiva a la persona a luchar por superarse sino que se centra en estar pendiente de los logros obtenidos por los demás y prefiere ver extinto eso que anhela antes de que alguien más lo posea y esto inunda el corazón de amargura; la culpa es un sentimiento beneficioso cuando se utiliza para aprender de los errores, pero si se vive con él y de no ser transformado no aporta nada a nadie pues limita y se vuelve auto punitivo, en su lugar es importante conocer cómo funciona el perdón para aplicarlo de forma personal y extenderlo hacia los demás.

### **1.2.6 Enfrentar las emociones negativas**

Gonzales (2014) menciona que las emociones son necesarias y son funciones adaptativas con las que cuenta el ser humano. Sugiere que los cuidadores primarios del niño pueden llegar a influir directamente en la forma en la que aprenden a gestionar sus emociones pues ellos, a través de la crianza, pueden darles la imagen a los pequeños de que sentir ira, miedo o tristeza no está bien, y les hacen creer que esas emociones necesitan ser ignoradas, sustituidas o ser vividas con vergüenza con comentarios como: no pasa nada, no debes enojarte por lo que pasó, deja de ser tan llorón. Por esa razón pueden ser percibidas como negativas, cuando en realidad aportan adaptación social, incentivan a nuevas interacciones y guían a la persona a la empatía con los demás. Una de las principales estrategias que un niño debe aprender es que no está mal experimentar una emoción tan fuerte, por ejemplo, la ira, sino que, en lugar de desatar una reacción violenta, así aprenderá a buscar alternativas para solucionar el conflicto. Así fortalecerá el vínculo con la persona en conflicto y aprenderá a generar relaciones sociales más estables, positivas y duraderas.

Es indispensable que el niño aprenda a identificar las emociones, que sepa responder a sus propias demandas, saber cómo se siente e identificar sus sentimientos. Es importante que, ante un momento de ira, la persona aprenda a focalizar su atención en la situación o evento que lo desencadenó, y se genera una experiencia emocional, lo que hace que la persona pueda gestionarlo de mejor manera en el futuro en circunstancias similares. Por eso el aprendizaje de la identificación de emociones es una pieza fundamental en los niños, puesto que ellos no saben aún diferenciarlas, por tanto, no pueden describir lo que les sucede. Y cuando el proceso no se da, tampoco podrán asociar los síntomas físicos que generan esos cambios de ánimo.

En el entorno familiar se forman los cimientos de una buena o mala educación emocional, pues es aquí donde el infante debe aprender a comprender, conducir y articular sus sentimientos, de forma que sea capaz de lidiar con la cotidianidad y las situaciones que diariamente vive. Como consecuencia será capaz de establecer relaciones interpersonales más sólidas, duraderas y positivas. También se busca la capacidad de adaptación a los cambios, pues traen consigo sus propias demandas que fortalecerán el crecimiento personal y el desarrollo en todas las áreas de su vida. Es importante distinguir que, debido a la diversidad y los cambios que se puedan vivir en la familia, lo verdaderamente importante es que sea un ambiente nutritivo que le permita al niño crecer integralmente, sano y feliz.

### **1.2.7 Importancia del manejo emocional en niños**

Oros (2017) hace referencia a la importancia que tiene enseñarle a los niños a manejar e identificar sus emociones. En el ámbito escolar además de aprender a leer, escribir, algebra, matemáticas, ciencias químicas, etc. También surge la necesidad que aprendan habilidades sociales y a cultivar relaciones afectivas positivas, lo pilares fundamentales del aprendizaje son los cuidadores primarios y los maestros, de esa forma el infante conseguirá obtener todo ese conocimiento de una buena fuente. Los pequeños crecen e imitan a las figuras positivas y en la etapa adulta transmitirán todos los conocimientos aprendidos y así, construirán un patrón educacional por generaciones. El espacio que propician los centros educativos da lugar para fomentar valores a los padres y atender sus carencias en relación a los estilos de crianza y la forma en la que instruyen a sus hijos, de aquí depende su estabilidad emocional.

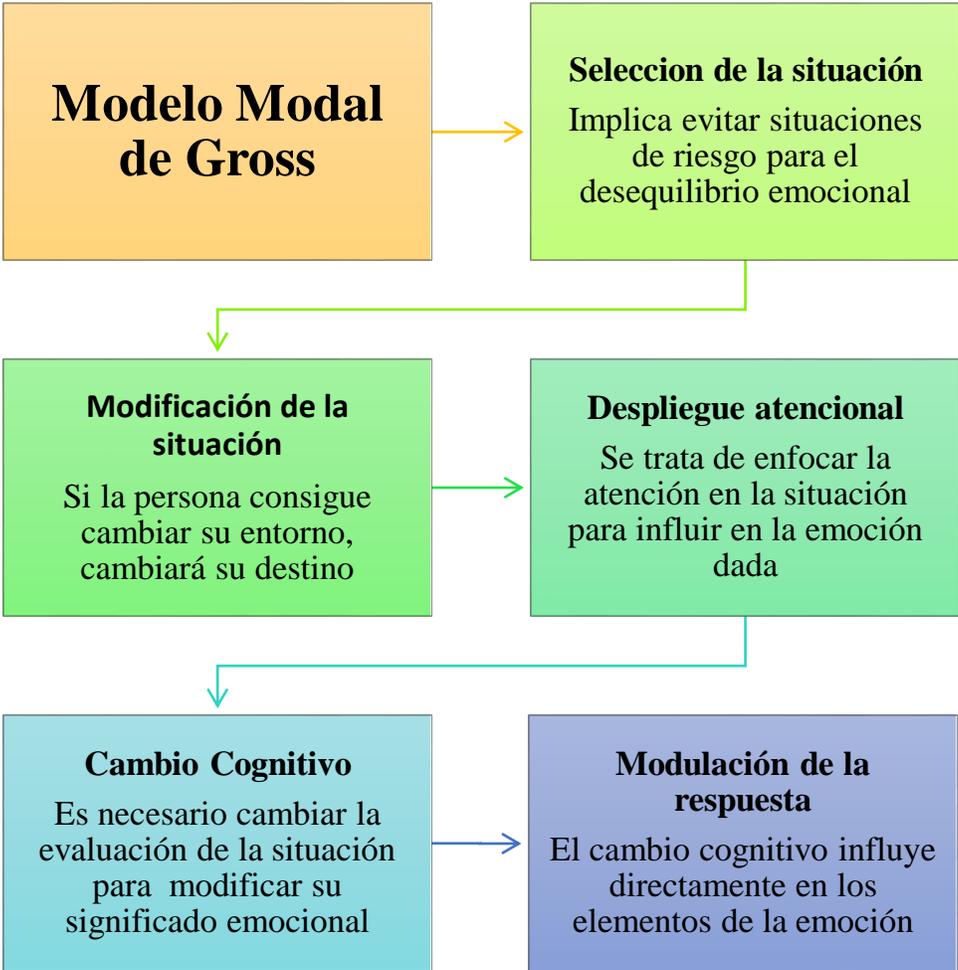
Es importante destacar que los padres juegan un papel fundamental cuando del manejo de la ira en los niños se trata, pues es conveniente que conozcan cómo es que se despliega, especialmente si el infante se frustra al no obtener lo que desea y si aún no existe un lenguaje articulado, el llanto o el berrinche será su única forma de expresar lo que necesita. Cuando los progenitores ignoran situaciones de demanda o no las satisfacen, los pequeños al convertirse en adultos podrían desarrollar dificultad para exteriorizar los sentimientos o, por el contrario, convertirse en personas conflictivas y que regularmente se vean inmersas en constantes altercados. Los progenitores necesitan herramientas que fomenten la crianza positiva, que genere el aprendizaje adecuado para la gestión emocional de los hijos.

Pallarés (2010) señala que los infantes que son expuestos a tensiones en las primeras etapas de vida tienen la predisposición a padecer sintomatología de trastornos mentales tales como pánico, miedo, ansiedad, estrés, culpa, entre otros. Si esos síntomas se intensifican por más de tres meses, comienza a surgir una modificación en las conexiones neuronales, y todos los estímulos negativos recibidos del exterior comienzan a ser percibidos como amenazantes y el individuo puede comenzar a desbordarse emocionalmente, se puede llenar de temores, impaciencia, mantener un estado de alerta continuo y una preocupación excesiva hacia el futuro. Y se traduce en malestares físicos como insomnio, cansancio, alteraciones cardiacas como taquicardia y deficiencias en el sistema inmunitario.

Mestre y Gutiérrez (2018) argumentan que cuando un individuo alcanza a regular las emociones puede percibirlas, entenderlas, atenderlas y fortalecer la toma de decisiones. De esa forma las

motivaciones no serán superadas por los impulsos y podrá resolver cualquier situación que le genere una fuerte carga emocional de forma efectiva, sin perjudicar la integridad. Al salir una emoción a relucir regularmente existe una interacción entre personas, se produce un intercambio de información, lo que se busca es alcanzar la homeostasis y cerrar el ciclo. No es lo mismo controlar que regular puesto que el primer término pareciera que se tratara de una serie de pensamientos y/o conductas intencionadas que le permitan al individuo evitar sentir, en cambio, el segundo se refiere al hecho de que una persona pueda ser capaz de discriminar las sensaciones de sus emociones y sean su motor para alcanzar un objetivo, aunque las dos palabras se usen habitualmente para referirse a lo mismo.

Grafica núm. 3  
Modelo Modal de Gross



Fuente: elaboración propia con base en Mestre y Gutiérrez (2018)

### 1.2.7 Bases neurológicas de la ira

Pallarés (2010) menciona que cada emoción se construye de distinta manera a nivel cerebral en base a la intervención de procesos atencionales, perceptivos, imaginativos y de memoria. Cuando se genera cualquiera de esas se puede determinar mediante la resonancia magnética funcional como se libera un neurotransmisor específico para cada respuesta emocional. Al tratarse de la alegría, la paz o el amor se segrega dopamina, serotonina u oxitocina, se traducirá en actos como el acercamiento social y mejoras en relación a la adaptación al generarse cambios. En cambio, al producirse ira, miedo o el rechazo el cerebro produce cortisol, adrenalina y noradrenalina, están diseñadas para preparar a la persona a luchar o escapar de manera instintiva, de manera que el cuerpo reacciona y comienza el corazón a bombear más sangre, aumento de la respiración al ampliar la capacidad pulmonar, aumento de la potencia muscular, todo eso con el fin de preparar al sujeto para atacar o defenderse. El cerebro cuenta con estructuras especializadas para ejecutar funciones específicas, pero se mencionarán a continuación las primordiales relacionadas directamente con las emociones:

- El tálamo: es el foco de la información de índole emocional, está encargado de recibir la información de todos los estímulos sensoriales y se conecta con distintas áreas del sistema límbico y la corteza cerebral, del tipo de información dependerá el receptor. Existe un circuito que conecta el tálamo, la corteza prefrontal y la amígdala, esa ruta está íntimamente ligada a la memoria emocional, si el mensaje recibido es catalogado potencialmente peligroso o bien, ya se presentó un evento similar con anterioridad, la respuesta básicamente es instintiva e inmediata.
- La amígdala: es la encargada de despertar un estado de alarma ante un peligro eminente. Integra la información que recibe del tálamo, el hipotálamo, el área prefrontal, el área septal y de esa forma influye en el tipo de respuesta que la persona dará ante un estímulo emocional determinado. A través de estudios realizados a través de resonancia magnética funcional se ha podido observar que esa área se ilumina cuando las personas tienen emociones relacionadas a la ira.
- Área prefrontal: aunque no forma parte del sistema límbico, tiene algunas conexiones con la amígdala, por esa razón algunos expertos mencionan que juega un papel fundamental cuando del origen de las emociones se habla.

Grafica núm. 4

### Funciones del sistema límbico



Fuente: elaboración propia con base en Pallarés (2010)

La ira es una emoción íntimamente ligada al proceso de supervivencia del ser humano ya que cumple con una función adaptativa, cuando se gestiona de una forma adecuada. Para realizarlo eficientemente es importante el nivel de ajuste que tenga el ser humano al entorno. Cuando no sucede de esa manera es importante realizar cambios oportunos en la conducta, especialmente en la primera infancia. Eso se puede lograr a través de técnicas Gestálticas, que pueden ayudar al individuo a integrar todas las emociones con su ser y su ambiente, pues le brinda un enfoque holístico. Para que lo antes mencionado pueda ser posible es necesario aplicar técnicas que se adapten a la personalidad, edad e intereses de la persona a la que se aplicaran, como por ejemplo, la silla vacía, la cual resulta útil cuando se trata de buscar proyección y sanación, dicha técnica

para ser utilizada por niños es necesario modificarla y se convertiría en el Oso Perls. Por lo tanto es importante tener una ficha clínica bastante completa antes de elegir una adecuada.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La ira en niños es una emoción que tiende a ser rechazada por el nivel del malestar que genera a nivel emocional y físico debido a que las reacciones que puede llegar a desatar no son aceptadas socialmente y los cuidadores del niño tienden a reprochar o castigar, sobre todo si estalla en un ataque de rabia o un acceso de cólera. Por esa razón es fundamental que el infante aprenda a reconocer lo que le pasa y lo integre como parte de su ser. La Terapia Gestalt es una herramienta fundamental con la que se pretende enseñar al niño que, la ira es una emoción tan normal como la felicidad o la tristeza y que puede usar toda la energía que esa genera a su favor, de manera que el niño pueda reconocer que es lo que la desata y pueda así aprender a disminuirla y gestionarla.

Es normal observar que las personas manifiesten rechazo cuando una persona expresa la ira y la tendencia es responder al estímulo de la misma manera, eso genera un conflicto mayor que no logra resolver la situación que generó dicha emoción. Si un niño al comenzar a expresar las emociones desde temprana edad no se le brinda un espacio nutritivo donde pueda exteriorizarlas con libertad y se le permita encausarlas adecuadamente, y por el contrario, se le castiga y reprocha con el mismo nivel emocional, causará un círculo vicioso difícil de romper, pues en la adultez los niños a los que se les enseñó a reprimir sus emociones en lugar de gestionarlas, podrían continuar comportándose de la misma manera y transmitirán el mismo patrón de conducta a nuevas generaciones.

Es frecuente observar patrones de conducta agresivos que se desencadenan por la ira en los estudiantes y que, cuando las conductas ameritan conocimiento de los padres, ellos responden de manera iracunda y que arremeten contra la catedrática a cargo o contra la directora, posteriormente contra sus hijos con el mismo nivel emocional y toman represalias contra la persona que desencadenó la reacción. Por eso es fundamental intervenir esta unidad de análisis para prevenir situaciones de riesgo y determinar la efectividad de la terapia Gestalt.

Actualmente no existe un proceso analítico de fondo que respalde la aplicación de la terapia Gestalt en niños y adolescentes y que describa las características que tiene la ira en esos sujetos de investigación, por lo que surge la necesidad de realizar la presente investigación. Es indispensable que los terapeutas cuenten con herramientas que puedan declararse adecuadas para la atención oportuna de determinados problemas de conducta. Por tal razón se observa la necesidad de enseñar a los niños nuevas formas de manejar sus emociones, en este caso la ira, pues es considerada negativa y para encausarla, la tendencia es acudir a la agresividad, cuando existen otras formas más

efectivas y adecuadas para lograr el equilibrio. También es importante que los terapeutas cuenten con respaldo teórico al momento de aplicar técnicas Gestálticas. De esa necesidad surge la siguiente pregunta de investigación ¿Cuál es la influencia de la terapia Gestalt sobre la ira de niños y adolescentes?

## **2.1 Objetivos**

### **2.1.1 Objetivo general**

- Analizar la influencia de la terapia Gestalt en la ira de niños y adolescentes según fuentes teóricas e investigaciones previas.

### **2.1.2 Objetivos específicos**

- Detallar técnicas que apoyen con el manejo de la ira.
- Interpretar el nivel de ira que poseen los niños y adolescentes con base en investigaciones previas.
- Indagar la metodología apropiada en intervención de la terapia Gestalt en niños y adolescentes.

Nota: todos se ejecutarán con base en fuentes teóricas e investigaciones previas.

## **2.2 Variables o elementos de estudio**

- Terapia Gestalt
- Ira

## **2.3 Definición de variables**

### **2.3.1 Definición conceptual de las variables de estudio**

#### **Terapia Gestalt**

Colli (2019) señala que la terapia Gestalt tiene como principio fundamental el darse cuenta, pues de esa forma se pretende que la persona sea más consciente de lo que siente, de cómo actúa, de los deseos, necesidades y valores, con el objetivo que sea más reflexiva y pueda vivir el presente con

plenitud pues evitará las suposiciones, se preocupará menos y comenzará a sentir más. Es básico que la persona se permita vivir las emociones, aunque causen miedo y/o dolor porque así será más consciente de las situaciones por las que se atraviesa y se dará cuenta de que solo la hacen ser más humana y empleará todos sus recursos en soluciones y no quejas. Así es mucho más fácil que el sujeto pueda comenzar a responsabilizarse de sus actos, sentimientos y emociones, así logra alcanzar un grado máximo de autenticidad.

Timpe (2010) indica que la ira es una emoción que se produce ante estímulos que el ser humano puede llegar a percibir como denigrantes y que atentan contra la integridad. Puede desencadenar distintas reacciones físicas como aceleración del pulso cardiaco, aumento de la presión sanguínea, elevación de los niveles de adrenalina y el cerebro primitivo toma el control, lo cual puede llevar a actuar a la persona por instinto, cuando se vive esa emoción se puede sentir como una corriente de energía atraviesa todo el cuerpo y se puede percibir como el autocontrol se pierde pues regularmente el tono de la voz se eleva y se tienen arranques de agresividad, esas acciones pueden llegar inclusive a la agresión física o verbal, o también tomar actitudes de represión donde es frecuente observar que la persona puede quedarse pacífica y guardarlo en secreto para comenzar a planificar una posible venganza

#### **2.4 Alcances y límites**

Dicha investigación está centrada en investigar bibliografía guatemalteca y extranjera, con el objetivo de respaldar con documentación de investigaciones previas analizar la influencia de la terapia Gestalt en la ira de niños y adolescentes.

Entre los límites se encuentran la disponibilidad de bibliografía actualizada en línea, los escasos estudios realizados en Guatemala sobre terapia Gestalt e ira y la disponibilidad de tiempo para recabar toda la información.

#### **2.5 Aporte**

La presente investigación beneficiará a la Universidad Rafael Landívar, como antecedente para futuras investigaciones, puesto que actualmente no se cuentan con estudios que generen aportes científicos en relación a la efectividad de la terapia gestalt e ira en niños y adolescentes. A la sociedad, porque puede observarse que actualmente es urgente brindar psicoeducación para una correcta gestión emocional y enseñar la importancia de las emociones, especialmente de la ira ya

que al conocerla se puede observar la necesidad de integrarla a sí mismo y no reprimirla. A los psicólogos que buscan especializarse en terapia Gestalt y necesitan información para poder definir su enfoque de abordaje y conocer técnicas que probablemente no conocían.

A futuros profesionales que buscan antecedentes, necesitan ampliar conocimientos y/o busquen herramientas con las que puedan implementar en el desarrollo y desempeño de su práctica profesional. A los padres de familia que desean implementar nuevos métodos de crianza y necesiten conocer cómo actúan las emociones en sus hijos y en ellos mismos y así busquen recursos que les permita alcanzar una mejor gestión emocional. A los niños y adolescentes de Guatemala pues son un grupo vulnerable que necesita de la ayuda de personas capacitadas para poder enseñarles el manejo y la identificación de las emociones.

### III. MATERIAL Y MÉTODO

#### 3.1 Sujetos

El estudio se realizó con base en bibliografía e investigaciones previas enfocadas en el abordaje de niños y adolescentes, de sexo femenino y masculino, de diferentes culturas y nacionalidades, y están comprendidos entre las edades de 8 a 17 años. Profesan distintas religiones..

#### 3.2 Procedimiento

- Selección de los temas: de acuerdo a los intereses del investigador.
- Elaboración y aprobación del resumen: se enviaron dos temas para que fueran evaluados, posteriormente se escogió uno para la presente investigación.
- Aprobación del tema a investigar: se realizó el perfil de investigación y se solicitó la aprobación de las respectivas autoridades.
- Investigación de antecedentes: se efectuó a través de revistas, boletines, tesis, revistas, utilización de medios electrónicos, entre otros.
- Elaboración del índice: por medio de las dos variables de estudio.
- Realización de marco teórico: a través de lectura de libros digitales y uso del internet.
- Planteamiento del problema: enfocado según los estudios del marco teórico y problemática observada por el investigador.
- Elaboración del método: a través del proceso documental para desarrollar el procedimiento de revisión sistemática.
- Acceso a las bases de datos: para identificar nueva información pertinente a las variables.
- Esquemas de búsqueda: en función a la delimitación de teoría
- Elaboración de discusión: un análisis de comparación con marco teórico, teoría nueva y percepción personal.
- Elaboración de conclusiones: en respuesta a los objetivos de la investigación.
- Referencias bibliográficas: basadas en el lineamiento de las normas APA.

### **3.4 Tipo de investigación, diseño y metodología**

La investigación es de enfoque descriptivo Sampieri (2014) menciona que se trata de una metodología que busca describir diversidad de circunstancias, fenómenos, contextos y especificar cómo se manifiesta cada uno y señalar las características respectivas. Con ese enfoque se puede identificar peculiaridades o rasgos específicos de diversos pueblos, personas, culturas, grupos o personas, procesos, situaciones, entre otros, lo que permite encontrar detalles que permita al investigador y al lector emitir una opinión, alternativas y/o soluciones que promuevan la innovación. El estudio es de tipo exploratorio, del Castillo y Orozco (2014) indican que se realiza mediante la selección, la organización de información actualizada que posteriormente pasará a integrarse, y ser analizada por la persona que realiza el estudio, también comparará los documentos y tomará los más adecuados. Con el objetivo de darle una explicación a una problemática y que a su vez permita encontrar recursos que puedan ser utilizados para abordar temas sobre prevención o tratamiento.

El diseño es revisión sistemática Osorio (2016) comenta que representa una gran apertura para la investigación de fenomenologías de una forma mucho más amplia, tomando como punto de partida investigaciones realizadas con anterioridad, basadas en un método científico, de manera que puedan brindar garantía de que la información y resultados obtenidos sean claros y fidedignos, de tal manera que el investigador pueda recabar un alto nivel de evidencia y con base en la información se pueda llegar a tomar conclusiones y brindar soluciones a las problemáticas planteadas.

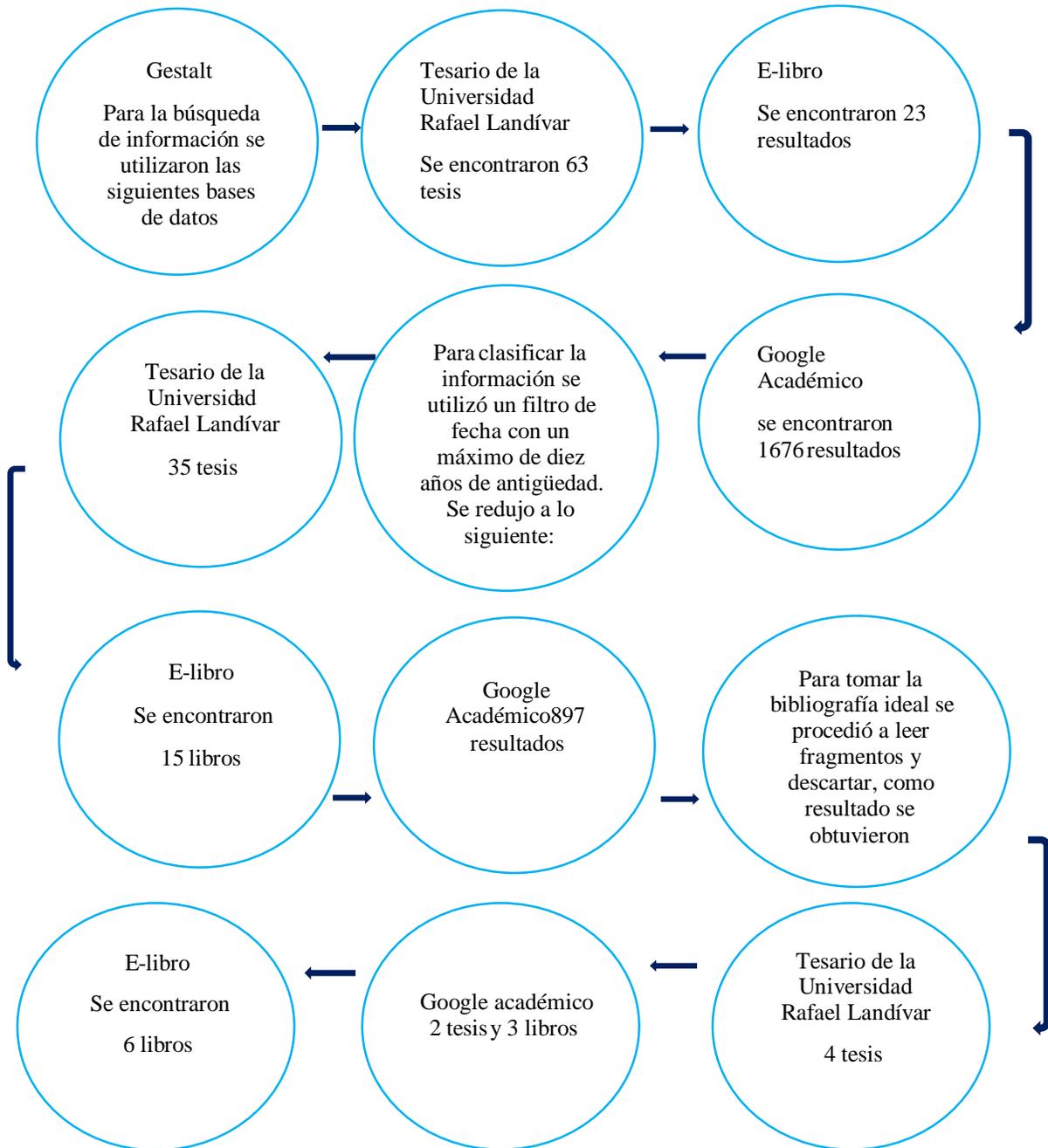
La temporalidad de ejecución se realizó con un tiempo de búsqueda a partir de 10 años, con información recabada desde el 2010 a 2020. Con base en esos criterios se utilizaron libros, tesaros, revistas científicas que aporten investigaciones previas, que puedan respaldar los resultados de la presente investigación.

#### **IV. ANALISIS DE RESULTADOS**

Para la presente investigación se utilizaron fuentes de datos como el tesario de la Universidad Rafael Landívar, Google Académico y e-Libro. Entre los filtros de búsqueda se utilizaron las dos variables de estudio que son Terapia Gestalt e ira y se tomaron tesis y libros con un máximo de diez años de antigüedad. A continuación, se muestran los esquemas donde se refleja la información antes mencionada de forma más específica.

## Esquema de búsqueda núm. 1

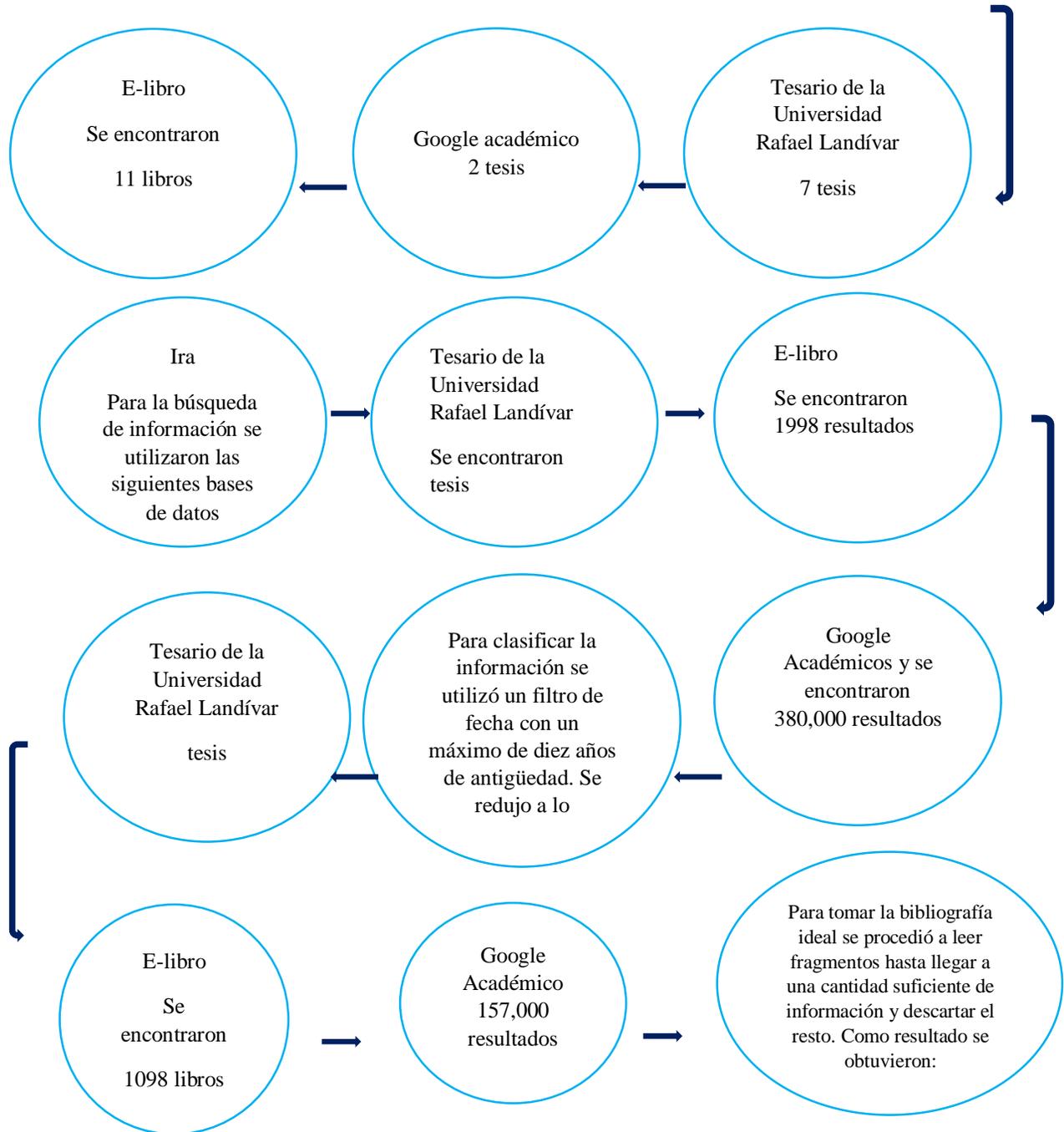
### Terapia Gestalt



Fuente: elaboración propia (2020)

## Esquema de búsqueda núm. 2

### Ira



Fuente: elaboración propia (2020)

## V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El mundo es un lugar lleno de estímulos donde un recién nacido comienza a descubrir y nutrirse de todo ello. Inicia a percibir sensaciones que nunca había experimentado como, por ejemplo, el frío, el calor, el hambre, el viento, nuevos sonidos, las caricias, entre otros. Los cuales pueden ser agradables y se podrá notar enseguida, también aprenden a identificar sus favoritos. De no ser lo suficientemente satisfactorio un bebé puede comenzar a expresar incomodidad a través del llanto, el cual es un llamado de atención para los cuidadores que necesitaran atender estas demandas, pues estos serán los pilares principales de la adaptación del infante al nuevo entorno que recién se comienza a revelar frente a él.

Los seres humanos están destinados al cambio desde la concepción, puede llegar a ser impresionante observar cómo cada uno se adapta al entorno en el que se desarrolla, y es importante que este sea un espacio nutritivo, que se caracterice por estar rodeado de afecto, atenciones, cuidados, muestras de cariño verbales y físicas, como los abrazos y las palabras de aprobación por ejemplo, o resulte ser por el contrario, un ambiente donde todas o la mayoría de las necesidades sean atendidas de manera parcial o deficiente. A partir de las dos opciones antes mencionadas, que caracteriza el estilo de crianza en el que el infante crecerá, podrá marcar la tolerancia a la frustración, la toma de decisiones, la interacción entre pares y la solución de conflictos.

Los aspectos como el estilo de crianza y el aprendizaje por imitación pueden desarrollar en un niño estrategias para afrontar los conflictos correctamente o no, ya que puede desencadenarse dificultades para gestionar adecuadamente las emociones, como la ira, que, al no ser canalizada de forma adecuada, tiende a generar acciones y actitudes violentas que atentan directamente contra la integridad de la persona que la ejerce como del sujeto que la recibe. Es de suma importancia enseñar a los infantes a conocer las emociones y poder vivir cada una a plenitud, porque son parte intrínseca de sí. Por esa razón, el presente estudio busca respaldar con sustentación teórica si la terapia Gestalt puede llegar a ser efectiva para el abordaje de la problemática mencionada anteriormente.

Para abordar esos temas es importante esclarecer cuáles son sus características principales, y puede hacerse desde el punto de vista de dos autores, en el marco teórico se cita a Steven (2013) que señala que la terapia Gestalt pertenece a la psicología humanística, se enfoca en el arte que viene implícito en cada ser humano, que es el darse cuenta y así poder potenciar sus capacidades y magnificarlas.

No es una habilidad que pueda enseñarse, sino que ya viene integrada a la persona, pero que en muchas ocasiones la forma en la que se interactúa con el mundo puede distorsionarla.

La corriente psicológica mencionada anteriormente está basada en la totalidad del ser humano, la apreciación que tiene de su entorno y en la forma en la que se puede evaluar el pasado y presente, sin juzgarlo, no se trata de suprimir lo ocurrido, sino de poder apreciar con objetividad, para llegar a un nivel elevado de consciencia que le permita alcanzar procesos de transformación y cambio al notar las acciones que lo llevaban a tener conductas inadecuadas. Al indagar puede darse cuenta del origen, qué fue lo que lo llevó a tener acciones erráticas, en muchas ocasiones son producto de carencias o de excesos en la primera infancia, ya sea afectivas, de disciplina, de cuidados, entre otros.

Martin (2011) señala que la terapia Gestalt se caracteriza no por darle forma a las emociones sino por el campo visual que posee la persona sobre las situaciones que le rodean y, que le impiden crecer o estancarse. Dado que una persona no puede sentir algo que no puede observar y que no se encuentra dentro de su campo de acción, por tanto, el individuo toma consciencia de sí mismo y percibe su problemática desde todo aquello que se encuentra dentro de su perímetro y, a partir de allí, se da cuenta de que todo está conectado, pues cada acción tendrá una consecuencia dentro de un espacio delimitado. Por lo tanto, la autora hace la analogía antes mencionada para comprender cómo es que funciona una persona, la cual sería imposible conocer a través de una de sus partes, sino que es posible a través de la totalidad de la misma. Esa es la esencia y la principal característica de la corriente psicológica, y como en muchas ocasiones ya se ha escuchado se puede justificar que el todo es más que la suma de sus partes.

Se puede observar que ambos autores coinciden en que la característica principal de la terapia Gestalt es la forma de observar al ser humano para poder conocerlo, puesto que no se puede tomar una opinión que lo describa al conocer una parte de él, como por ejemplo la forma en la que se relaciona con alguien, la manera en la que se viste, o escuchar la postura que tiene a cerca de un tema en concreto, sino que es necesario conocer el mundo interno y externo. La información anterior es de vital importancia para los terapeutas infantiles que se especializan en ese campo, al tomar en cuenta esas características, podrá darle diagnóstico y tratamiento a la problemática que trae consigo un niño o adolescente, no solo con base en la sintomatología que presenta propiamente, sino que evaluará el entorno en el que se desenvuelve, el estilo de crianza que utilizan los cuidadores primarios, el tipo

de juegos, la forma en la interactúa con sus amigos, entre otros aspectos, que en conjunto describen el mundo interno del infante.

Lo visto anteriormente permite ver a detalle las causas de un problema de conducta desadaptado, como por ejemplo una mala gestión de la ira. Cuando en los niños o adolescentes se observan abscesos o arranques de cólera que desatan algún tipo de agresión que pone en riesgo la integridad física y/o emocional, vale la pena en indagar la causa, ya que desde los primeros años se comienza a entrenar la tolerancia a la frustración y muchas veces los padres no cuentan con las herramientas adecuadas para poder enseñar al infante como autorregularse. Por lo que se muestra las características que posee la emoción antes señalada.

Maganto y Maganto (2016) describen la ira como una emoción intensa, que desencadena alteraciones a nivel físico como alteraciones cardíacas, incremento de la presión arterial y/o sensación de falta de aire. Se origina como necesidad de proteger la vida de forma instintiva. El ser humano está programado biológicamente para experimentarla, pero no para encausarla con acciones más adaptativas. También es capaz de causar cambios a nivel conductual como agresividad de tipo física o verbal, tanto que puede ser percibido por otros, y como consecuencia lastimar a la persona a la que va dirigida la acción o así mismo. Desafortunadamente cuando se despliega, puede transmitirla fácilmente a otras personas e incrementar los conflictos, sin embargo, si el individuo es capaz de identificarla, puede atraer consigo serenidad y evitar situaciones de combate.

Mientras que Golden (2010) indica que la ira es una emoción primaria y tiene como característica principal la respuesta inmediata ante un peligro inminente, y que suele propiciarse por estímulos como el rechazo, el dolor, el desprecio, entre otros y que puede combinarse con otras emociones. También puede notarse porque se produce por pensamientos internos, gracias a la percepción de las situaciones que se viven y que la evaluación puede ser proporcional, objetiva, realista o no. Eso pone de manifiesto las propias expectativas más que el evento que la desencadenó, es subjetivo, por lo tanto, es ajena a las reacciones que desencadena el cuerpo, porque se expresa mediante la agresividad física o verbal y que a medida que la persona realiza una introspección pueden disminuir las respuestas de tipo impulsivo.

Con todo lo anterior se puede observar que los autores tienen discrepancias sobre cómo se expresa la ira, mientras que Maganto y Maganto describen las características a nivel cognitivo y orgánico, Golden refiere que son dos procesos totalmente ajenos el uno con el otro. Sin embargo, al observar

esa emoción desde la terapia Gestalt, se puede ver que quien describe mejor la caracterización son los primeros autores, puesto que le dan un enfoque holístico, que es lo más conveniente, ya que es imposible separarla del detonante cognitivo de la reacción física que provoca, a menos que esta se reprima, si esto sucede de cualquier manera será manifestada ya sea a través de enfermedades o de agresiones, algunos autores refieren que los padecimientos de índole somático son gracias a emociones no gestionadas, lo que explica que la ira nunca se queda solo en la mente, sino que será expresada de por el cuerpo de cualquier manera. Lo anterior mencionado responde al objetivo general.

En la tesis de Reyes (2020) titulada Ira y trastorno por déficit de atención e hiperactividad, estudio realizado con alumnos de sexto primaria, donde señala que la población que evaluó tiene un nivel de ira moderado y que los adolescentes lo expresan a través de la agresividad y que los que no lo hacen tienden a reprimirlo, pero que ambos presentan toda la sintomatología física. En terapia Gestalt existen diversas técnicas que apoyan con la modificación de distintas conductas de riesgo, también existen otras que ayudan a la expresión emocional, en el marco teórico se cita a Cornejo (2012) que comparte una diversidad de técnicas que implementó y que han sido efectivas en niños y adolescentes para el tratamiento de diversas sintomatologías y la modificación conductual.

El uso de oso Perls, que es la versión infantil de la técnica de la silla vacía mencionada por diversos autores. Proporciona un alto grado de proyección en el niño y establece un mejor rapport. Otra técnica funcional es el uso del dibujo dirigido, es muy práctica porque solo se necesita papel y crayones para que el niño y/o adolescente pueda reflejar las emociones que siente de acuerdo a las necesidades específicas de cada uno. También se puede mencionar el trabajo con plastilina, se busca que la persona conecte con el sentido del tacto y que a través de la imaginación plasme lo que se le solicita y que en conjunto con el terapeuta puedan darle una interpretación.

López (2020) en su tesis terapia Gestalt y acoso escolar el cual se realizó con estudiantes de primero básico, secciones A y B del colegio Mixto San Francisco de Asís, de la cabecera departamental de Quetzaltenango, indica que utilizó para su estudio la técnica del psicodrama, donde los adolescentes tuvieron la oportunidad de hacer la dinámica en parejas, cada uno se puso en el lugar del otro y dramatizaron su rol tanto de víctima como de victimario. Indica que fue funcional puesto que los estudiantes alcanzaron a comprender ambos lados del abuso escolar, que son el ser abusador, abusado y espectador.

En ese caso Loreta señala algunas técnicas que prometen conectar al individuo con todos sus sentidos y proyectarse, de esa manera llegar a un nivel de consciencia sobre las situaciones o las conductas disfuncionales que vive en su entorno. López con la técnica de psicodrama, hizo que el grado de proyección fuera más alto, lo que llevó a los jóvenes a tener un grado de consciencia que les permitió hacer un cambio de conducta. Cuando existe una amplia gama de herramientas, antes de utilizarlas se debe tomar en cuenta la edad de los sujetos, el grado de madurez de cada uno y hacer dinámicas que permitan establecer si los niños o los adolescentes son kinestésicos, auditivos o sensoriales, para adecuarlas a sus necesidades y con más probabilidades de éxito. Lo anterior responde al primer objetivo específico.

Para la presente investigación se identificaron diversas tesis que dentro de sus objetivos específicos se encontraba la medición del nivel de ira en niños y/o adolescentes. Rosales (2014) en la tesis titulada Nivel de ira en niños que presentan maltrato infantil de la Universidad Rafael Landívar, con el objetivo de establecer el grado de ira que presentan los niños víctimas del maltrato físico de una escuela de San Bernadino, Suchitepéquez, la muestra utilizada fue de 96 niños comprendidos entre las edades de siete a doce años, los cuales son violentados por sus padres. Para él estudió se utilizaron como instrumentos una boleta sobre maltrato infantil que contó con 15 preguntas y la prueba psicométrica Staxi-NA que evalúa el nivel de ira. Al finalizar la investigación se concluyó que el 63% de los niños evaluados son irascibles y tendientes a reaccionar con rabia y enojo impulsivamente hacia las personas de su entorno o lo desplazan a objetos.

Cota (2019) en la tesis titulada Control emocional e ira de la Universidad Rafael Landivar, se planteó en uno de sus objetivos específicos determinar el estado y rasgo de ira en los estudiantes de tercero básico de un Instituto de Jacaltenango, Huehuetenango, participaron para el estudio 50 estudiantes, comprendidos entre las edades de 14 a 17 años, utilizó la prueba de STAXI-NA y C.E.P. y dieron como resultado que tienen dificultad para dominar y expresar sus emociones. La ira rasgo y estado se encontraron en nivel moderado. Con los resultados mencionados se puede observar que esta emoción es latente en los jóvenes y que la forma de expresarla es de forma verbal, física o con tendencia a reprimirla.

También Orozco (2019) en su tesis Ira y conducta antisocial de la Universidad Rafael Landívar, se puso como objetivo Identificar el nivel de ira y la existencia de conductas antisociales en los alumnos de sexto grado primaria de la Escuela Nacional Urbana para Varones Dr. Carlos Martínez Duran del municipio de San Pedro Sacatepéquez, San Marcos. El estudio se conformó por un grupo de 57

estudiantes y se determinó que el 23% presentan un nivel alto, el 57% tienen un nivel normal y el 35% bajo, mientras que el nivel de expresión es normal en el 47%, bajo en el 26% y 30% se encuentra en un nivel alto. Por lo que se puede observar que las personas pueden expresar sus emociones intensamente, aunque no se presenten recurrentemente, por lo tanto, da la pauta de que las reacciones impulsivas son más comunes y pueden desatar agresividad.

Aunado a los estudios Antoni y Zentner (2014) mencionan que el ser humano está diseñado para tener respuestas inmediatas ante las necesidades, de acuerdo al nivel emocional en el que se encuentra, pues como ya se hacía mención existe el nivel físico, que es donde se presentan alteraciones como, cambios en la química cerebral, la presión arterial, tensión muscular, entre otras; el nivel emocional que se percibe en el estado de ánimo y la manifestación de sentimientos como el amor, la ternura, el resentimiento o el rencor, la envidia, entre otros; y el nivel cognoscitivo, donde desde la infancia se van acuñando recuerdos que pueden despertar emociones con solo evocarlos. En los estudios antes mencionados se puede observar que los niños y adolescentes sí poseen ira pero que cada uno la expresa a su manera y en ocasiones de una manera desadaptativa como la violencia o la represión. Lo anterior responde al objetivo específico número dos.

Por tanto, es indispensable contar con las metodologías apropiadas de intervención de la terapia Gestalt en niños y adolescentes, que se ajusten a las necesidades que tiene cada uno. Carabelli (2014) indica estrategias que pueden aplicarse al momento de trabajar en grupo como iniciar la expresión ya que tienen la finalidad de que los participantes puedan indagar sobre sus sentimientos y emociones y movilizarlas, también tiene como objetivo que puedan comenzar a conocer aspectos que antes no sabían del otro, como saber que pueden estar sufriendo problemáticas parecidas. La invitación directa a expresar es otra herramienta bastante funcional al momento de trabajar con un grupo de jóvenes puesto que el terapeuta dará la consigna que los llevará a una posición de confrontación y en contacto consigo mismo y los demás.

La técnica antes mencionada puede tornarse incómoda porque los niños o adolescentes no están acostumbrados a realizar actividades donde se les permita liberar o vivenciar emociones fuertes sin ser juzgados. Otra estrategia funcional es la invitación a expresarse sin utilizar formas comunes, el objetivo de que los jóvenes puedan desenvolverse de una manera diferente, y que a través del diálogo con el otro puedan proyectar todo aquello que les causa malestar, también puedan experimentar sentimiento de empatía al escuchar y confrontar al compañero, de esta manera podrán encontrar juntos la solución a los problemas que le aquejan.

Los beneficios de intervenir a niños, adolescentes y/o familias son múltiples ya que al tener un enfoque holístico no tratará solo el problema que se encuentra latente, sino que el terapeuta también podrá observar el entorno en el que la persona se desarrolla, el tipo de amigos, la forma en la que cada uno de los miembros interactúa con los otros, la dinámica familiar, tipos de roles y límites, nivel emocional, entre otros aspectos. Lo que hace que el proceso sea integral y ofrezca alternativas y técnicas que puedan ser utilizadas y adaptadas a las necesidades.

Del Valle (2016) indica que para comenzar a abordar a un niño o adolescente desde la terapia Gestalt es importante tener un primer encuentro con los padres, pues son ellos los primeros en notar que algo no se encuentra bien, analizar la dinámica de la pareja si están juntos o cómo se desenvuelven frente al niño cuando son divorciados, posteriormente se inicia la entrevista con el niño, puede ser mediante el juego o directamente interrogación y preguntar cosas básicas sobre cómo se relaciona con sus padres o sus cuidadores primarios, si sabe por qué se encuentra en el consultorio entre otras. También es fundamental establecer un ambiente de confianza y utilizar técnicas que se acomoden a la situación por la que atraviesa.

Para comenzar a crear una conexión con el paciente, el terapeuta puede utilizar el juego libre, que es perfecto para comenzar a interactuar, especialmente con niños. Cuando se trata de entablar diálogo con adolescentes los juegos de mesa o el dibujo son opciones más adecuadas, puesto que cuando asisten a terapia es frecuente que no lo hagan por voluntad propia, por lo tanto, las herramientas antes mencionadas pueden ayudar a romper los prejuicios en torno a un proceso terapéutico y el diálogo sea más natural, espontáneo y enriquecedor. El oso Perls que es la adaptación para niños de la silla vacía, permite alcanzar un alto grado de proyección pero debe utilizarse con precaución, ya que si no se cuenta con la suficiente confianza por parte del consultante puede ser un generador de incomodidad, lo que estancaría el proceso. También es importante recordar que, pese a la variedad de técnicas, algunas pueden ser utilizadas de forma individual y otras no son compatibles para trabajo en grupo, son aspectos que deben tomarse a consideración.

Con lo antes mencionado se responde al tercer objetivo específico. También se puede observar las diferencias que existen entre un autor y otro ya que Carabelli establece un proceso más estructurado, mientras que del Valle tiene un proceso más simple y muestran una diferencia clara entre la terapia individual y la grupal. Sin embargo, es importante tomar en cuenta ambas teorías para poder abordar la terapia Gestalt de acuerdo a las demandas de los individuos, el llevar a una persona a un grado de *insight* más elevado. Es fundamental conocer a cada participante para poder acomodar todas las

estrategias que le permitan desarrollarse durante la terapia, así podrá sentirse en un lugar seguro y pueda proyectar toda la problemática, sin que se manifiesten pensamientos que los encasillen a un sentimiento de crítica, de lo contrario tendrán la percepción de que son juzgados.

En ocasiones los cuidadores sean estos padres, abuelos o tíos, llegan a consulta con la pregunta de por qué un adolescente comenzó a tener conductas inadecuadas y vale la pena comenzar a indagar el pasado de esta persona, puesto que los problemas conductuales no se desarrollan en poco tiempo, sino que es un conjunto de situaciones que se han tenido un proceso de evolución desde la infancia y que durante esta etapa probablemente fueron reprimidas o quizá expresadas pero fueron pasadas por alto debido a que la conducta infantil es más llevadera por los adultos la cual justifican gracias a la inmadurez de esa época, por lo tanto, no se le había dedicado la atención que necesitaba.

Toda la sintomatología que presenta un niño o adolescente puede explicarse en la mayoría de ocasiones desde primera cita con los padres, pues estos aportaran información sumamente valiosa y podrían inclusive develar la causa del comportamiento errático del infante. Por tanto, la entrevista clínica es fundamental, ya que aporta toda la información relacionada al entorno, tipos de cuidados y amigos, forma en la que juega, *hobbies*, intereses, entre otros serán el reflejo de lo que sucede. Todos estos datos servirán tanto para evaluar al consultante como a la familia. Muchas veces la solución se centra en modificar situaciones y actitudes obsoletas.

Cuando los responsables del niño o adolescente deciden que es momento de buscar ayuda, a la primera persona que refieren a terapia es al infante. En efecto, durante el proceso terapéutico se pueden observar mejorías al aplicar técnicas gestálticas, pero si el entorno familiar no se compromete y no asiste en conjunto a terapia, los resultados no se verán reflejados a largo plazo. La terapia Gestalt cuenta con diversidad de herramientas que pueden ayudar mejorar la conexión y el vínculo, como, por ejemplo, dar y recibir cariño, psicodrama, silla vacía, solo por mencionar algunas. Estas tienen un alto grado de proyección, lo que hace que las personas se den cuenta de toda la problemática y las áreas de oportunidad que poseen para crecer en conjunto. Por tanto los primeros en creer en el proceso son las personas que remiten a los hijos a tratamiento, ya que esto les permitirá observar las situaciones que se manejan en la familia desde perspectivas que probablemente nunca se habían tomado en cuenta, así podrán optimizar los recursos con los que ya se cuenta y agregar nuevas estrategias frescas y funcionales.

Una de las quejas más comunes de los adultos es que los hijos se comporten de forma déspota, iracunda, groseros o respondan de forma agresiva. Sucede que desde que la vida da inicio la ira se presenta, pues como se ha mencionado a lo largo del documento, es parte de las cinco emociones básicas del ser humano. Es la que más llama la atención ya que es la que causa mayores inconformidades al ser expresada y es frecuente que sea clasificada como negativa, por lo tanto, los cuidadores casi por instinto intentan que los infantes la repriman, pues no es agradable. Al observar todo lo anterior es notoria la necesidad que existe para encontrar herramientas funcionales para padres de familia que les permita comprender, atender y enseñar a sus hijos de forma adecuada a gestionar las emociones desde que son bebés, desde la terapia Gestalt es posible pues a través de la diversidad de técnicas que posee podrán conectar todo el entorno con el ser. Es importante dar inicio a una nueva era donde la educación sobre salud emocional sea tan importante como aprender a hablar, caminar, leer y escribir, pues esto garantizará que las generaciones futuras puedan dar un salto a personas funcionales y felices en todas las áreas.

## VI. CONCLUSIONES

- La terapia Gestalt observa al ser humano desde su totalidad, puesto que unifica tanto los sentimientos, las emociones y el entorno que lo rodea ya que son aspectos que no pueden subsistir el uno sin el otro e impactan directamente con la personalidad, por lo tanto cuando se manifiesta la ira es importante comprender que es una emoción natural y que es imposible reprimirla, pero que a través de la terapia ya mencionada es posible que pueda ser gestionada de forma adecuada, pues la persona comprenderá que es parte de su ser y que existen alternativas más viables para poder vivirla natural y adecuadamente.
- Las técnicas Gestálticas que pueden apoyar con el manejo de la ira en niños y adolescentes se encuentran el uso del oso Perls, el dibujo dirigido, trabajo con plastilina, psicodrama, entre otras.
- Según el análisis de estudios previos los promedios de niveles de ira se encuentran entre moderado y medio.
- Para identificar la metodología más apropiada para abordar la terapia Gestalt en niños y adolescentes será importante brindar el tratamiento oportuno adaptado a la personalidad y a las necesidades que posea cada uno, de esto dependerá la receptividad y la eficacia de las técnicas que se aplicaran, para esto es importante conocer si la persona es auditiva, kinestésica o visual y poder adaptar técnicas acordes a las necesidades personales.

## VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Antoni, M. y Zentner, J. (2015). *Las cuatro emociones básicas*. Barcelona, Spain: Herder. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/45725?page=19>.
- Antony S., y Menezes E. (2018). Niños victimas de violencia sexual doméstica: un enfoque Gestáltico. *Nufen: phenom, vol. 10, núm. 2, agosto*, pp. 184-201. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rnufen/v10n2/a12.pdf>
- Carabelli, (2014). *Entrenamiento en Gestalt: manual para terapeutas y coordinadores sociales*. Buenos Aires, Argentina: del Nuevo Extremo S.A. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/78313?page=120>.
- Campos B., Toledo T. y Faria N. (2011). Clínica de Gestalt infantil y atención integral de salud. *Revista da Abordagem Gestáltica Vol. 17, núm. 1, enero-julio*, pp. 23-29. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rag/v17n1/v17n1a05.pdf>
- Colli Alonso, M. (2019). *Teorías de la psicoterapia conceptos, ejercicios y casos: manual para estudiantes, consejeros y psicólogos clínicos*. Bilbao, Spain: Desclée de Brouwer. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/48000?page=20>.
- Cornejo, L. Z. (2012). *El espacio común: nuevas aportaciones a la terapia gestáltica aplicada a la infancia y la adolescencia*. Urduliz, Spain: Desclée de Brouwer. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/47998?page=21>.
- Cota, H. (2019). *Control emocional e ira*. (Tesis grado). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Guatemala. Recuperado de <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/jrcd/2019/5/22/Cota-Helen.pdf>
- del Castillo, C. C. y Olivares Orozco, S. (2014). *Metodología de la investigación*. Patria. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/39410?page=105>
- Golden, B. (2010). *Rabia sana: cómo ayudar a niños y adolescentes a manejar su rabia* (2a. ed.).

Desclée de Brouwer. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/47774?page=1>

González, R. y Villanueva, L. (2014). *Recursos para educar en emociones: de la teoría a la acción*.

Difusora Larousse - Pirámide. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/115264?page=104>.

López J. (2019). *Terapia Gestalt y acoso Escolar*. (Tesis de grado). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Guatemala. Recuperado de <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/wevg/2020/05/42/Lopez-Julia.pdf>

Maganto, J. y Maganto, C. (2016). *Cómo potenciar las emociones positivas y afrontar las negativas*. Difusora Larousse - Pirámide. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/115581?page=99>.

Martín, Á. (2011). *Manual práctico de psicoterapia Gestalt* (7a. ed.). Bilbao, España: Desclée de Brouwer. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/47794?page=1>

Mestre, J. (2015). *La regulación de las emociones: una vía a la adaptación personal y social*. Madrid, Mexico: Difusora Larousse - Pirámide. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/49004?page=16>.

Mestre, J. y Gutiérrez, J. (2018). *Gestión de emociones en el día a día*. Difusora Larousse - Pirámide. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/123074?page=120>

Mejicanos, D. (2016). *Reestructuración Cognitiva y control de ira*. (Tesis de grado). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Guatemala. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Mejicanos-Diana.pdf>

- Moreira, J., y Párraga, L. (2017). Observaciones acerca de los factores psicosociales en la agresividad y la conducta violenta en edades tempranas. *Dominio de las Ciencias*, vol. 3, núm. 3, 2 de junio, pp. 1327-1337. Recuperado de <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/569>
- Muntané, M. (2014). *La maté porque era mía: psicobiología de la ira, de la violencia y la agresividad, y de la sexualidad*. Madrid, Spain: Díaz de Santos. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/62846?page=1>.
- Oros, L. y Oros, L. (2017). *Cómo inspirar emociones positivas en los niños: una guía para la escuela y la familia*. Universidad Adventista del Plata. <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/76534?page=32>
- Orozco, J. (2019). *Ira y conducta antisocial*. (Tesis grado). Universidad Rafael Landívar. Recuperado de: <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/jeg/2019/05/22/Orozco-Jenny.pdf>
- Osorio, L. A., Arias, J. A. y Gutiérrez, L. F. (2016). *Revisiones sistemáticas de la literatura científica: la investigación teórica como principio para el desarrollo de la ciencia básica y aplicada*. Universidad Cooperativa de Colombia. Recuperado de: <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/85301?page=13>
- Pallarés, M. (2010). *Emociones y sentimientos: dónde se forman y cómo se transforman*. Barcelona, Spain: Marge Books. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/41930?page=5>.
- Pasantes, H. (2018). *De neuronas, emociones y motivaciones*. México, D.F, Mexico: FCE - Fondo de Cultura Económica. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/37822?page=1>.

- Pérez, N., y Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & Saber*, vol. 10, núm 24, Septiembre-Diciembre, pp. 23-44. Recuperado de [https://repositori.udl.cat/bitstream/handle/10459.1/66785/educacion\\_emocional.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositori.udl.cat/bitstream/handle/10459.1/66785/educacion_emocional.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Polito, F. & Haas, E. (2018). Límites en la educación de los niños: desafíos y posibilidades desde una perspectiva Gestáltica. *Nufen: phenom*, vol. 10, núm. 2, agosto, pp. 144-164. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rnufen/v10n2/a10.pdf>
- Reyes, W. (2020). *Ira y trastorno por déficit de atención e hiperactividad*. (Tesis de grado). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Guatemala. Recuperado de <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/wevg/2020/05/22/Reyes-Wendy.pdf>
- Rosales, J. (2014). *Nivel de ira en niños que presentan maltrato infantil*. (Tesis de grado). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Guatemala. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2014/05/22/Rosales-Jacqueline.pdf>
- Rubio, M. (2018). *Importancia del manejo emocional para una vida amena. Gestión, competitividad e innovación*, vol.6 núm. 1, enero-junio, pp. 44-57. Recuperado de <https://pca.edu.co/investigacion/revistas/index.php/gci/article/view/128/128>
- Torres Marín, A. (2018). *Técnicas Gestálticas Infantiles para Disminuir la Depresión en Niñas Institucionalizadas*. (Tesis de grado). Universidad Rafael Landívar, Campus central, Guatemala de la Asunción. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrca/2018/05/42/Torres-Aneydi.pdf>
- Rodríguez, F. (2015). *El sujeto emocional: la función de las emociones en la vida humana*. Sevilla, Spain: Thémata. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/59905?page=133>.

Sampieri, R. (2016). *Metodología de la investigación*. (6ta ed.) México: Mc Graw Hill / Interamericana editores, S.A

Stevens, J. (2013). *El darse cuenta: sentir, imaginar, vivenciar*. Santiago de Chile, Chile: ebooks Patagonia - Cuatro Vientos. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/55567?page=212>.

Valle, L. (2016). *Infancia: psicoterapia gestáltica*. Brujas. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/78191?page=153>

Vaimberg, R. (2012). *Psicoterapia de grupo*. Bilbao, España: Octaedro, SL. Recuperado [https://www.academia.edu/36034021/Ra%C3%BA1\\_Vaimberg\\_Grillo\\_PSICOTERAPIA\\_DE\\_GRUPO](https://www.academia.edu/36034021/Ra%C3%BA1_Vaimberg_Grillo_PSICOTERAPIA_DE_GRUPO)