



FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA INFANTIL

APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE BIOENERGÉTICA
PARA DISMINUIR LA AGRESIVIDAD
EN PÚBERES EN SITUACIÓN DE RIESGO

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de licenciado en
psicología clínica infantil

Autora: Patricia Valarezo

Director: Mgst. Alberto Astudillo

Cuenca - Ecuador
20

DEDICATORIA

A mi tierno hijo Nataël, ya que he tomado parte de nuestro tiempo para permitirme culminar un proceso y sueño de mi vida profesional.

A mi amado esposo Etienne, por su apoyo incondicional e impulso para concluir con este trabajo.

A mis padres, por el regalo más grande que me hicieron, el de estudiar y recordarme con dulzura mis sueños.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a la Universidad del Azuay por brindarme todo el conocimiento necesario para la culminación de mis estudios.

De manera especial, agradezco a mi director de tesis, Mgst. Alberto Astudillo, quien me ha acompañado y me ha brindado todas las orientaciones necesarias para el desarrollo de mi investigación.

De igual manera quiero agradecer a la Fundación “El Arenal” que me permitió realizar este trabajo, al psicólogo Alberto Delgado que me acompañó en el proceso de la terapia.

A mi familia, mis padres y mis hermanos por haberme impulsado para la terminación de este trabajo.

Y sobre todo, va mi gran gratitud a todos los niños con los que realicé la investigación, por su confianza y entrega en el trabajo.

Agradezco también a la vida por esta oportunidad enriquecedora en todos los sentidos.

ÍNDICE

Dedicatoria	II
Agradecimiento.....	III
Índice.....	IV
Resumen.....	VIII
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO 1: REALIDAD PSICOSOCIAL DE LOS NIÑOS DE LA	
FUNDACIÓN “EL ARENAL”.....	3
1.1. Situación psicosocial de los niños de la fundación El Arenal.....	3
1.2. Características de los niños de la fundación El Arenal.....	5
1.3. Generalidades de la fundación.....	8
1.3.1. Misión.....	8
1.3.2. Visión.....	9
1.3.3. Objetivos.....	9
1.3.4. Concepción de "niño" para la fundación El Arenal.....	10
1.3.5. Organigrama socio-educativo.....	10
1.3.6. Áreas de atención.....	11
1.3.7. Ejes transversales.....	12
CAPÍTULO 2: LOS ESTADIOS DEL DESARROLLO EN LOS PÚBERES.....	15
2.1. Etapas de la personalidad en el niño según H. Wallon.....	15
2.1.1. La vida intrauterina.....	16
2.1.2. El nacimiento.....	16
2.1.3. Etapa emocional.....	17
2.1.4. Etapa sensorio-motriz.....	17
2.1.5. Etapa del personalismo.....	18
2.1.6. Etapa de los seis a los once años.....	19
2.1.7. Pubertad y adolescencia.....	19
2.2. Los estadios del desarrollo según Gesell.....	20
2.2.1. Las cuatro primeras semanas de vida extrauterina.....	20
2.2.2. De las cuatro semanas a los nueve meses.....	21
2.2.3. De los nueve meses a los quince meses.....	21
2.2.4. De los quince meses hasta los dos años y medio.....	21
2.2.5. De los dos años y medio hasta los cinco años.....	22
2.2.6. De los cinco años y medio hasta los nueve años.....	22
2.2.7. De los nueve años hasta los diez años.....	23

2.3. La segunda infancia de los 7 a los 12 años según Jean Piaget.....	24
2.3.1. Los progresos de la conducta y de su socialización.....	24
2.3.2. Los progresos del pensamiento.....	26
2.3.3. La afectividad, la voluntad, y los sentimientos morales.....	27
2.3.4. El pensamiento y sus operaciones.....	29
2.4. La preadolescencia de los 9 a los 12 años según Bernabé Tierno... 30	30
2.4.1. El niño de nueve años.....	30
2.4.2. El niño de diez años.....	31
2.4.3. El niño de once años.....	32
2.4.4. El niño de doce años.....	33
2.5. El ciclo de la infancia según Gabrielle Roth.....	34
2.5.1. El ciclo del nacimiento.....	34
2.5.2. El ciclo de la infancia.....	35
CAPÍTULO 3: LA AGRESIVIDAD.....	38
3.1. Definición y descripción.....	38
3.2. Dos teorías sobre los orígenes de la agresividad.....	41
3.2.1. La teoría activa.....	41
3.2.2. La teoría reactiva.....	41
3.3. Etiología de la agresividad.....	44
3.3.1. La frustración.....	44
3.3.2. Las necesidades del niño.....	45
3.3.3. Frustraciones básicas.....	47
3.3.4. Frustraciones afectivas.....	47
3.3.5. Frustraciones intelectuales.....	52
3.3.6. Frustraciones sociales.....	53
3.3.7. Causas de tipo físico.....	54
3.4. Las consecuencias sociales.....	55
CAPÍTULO 4: LA BIOENERGÉTICA.....	57
4.1. Conceptualización.....	57
4.1.1. Que es la terapia bioenergética.....	57
4.1.2. Concepto de energía.....	60
4.2. Historia de la bioenergética.....	68
4.3. Como habla nuestro cuerpo.....	71
4.3.1. El lenguaje del cuerpo.....	71
4.3.2. La estructura del carácter.....	75
4.4. Las técnicas de bioenergética.....	83

4.4.1. Tomando tierra.....	83
4.4.2. Respiración.....	88
4.4.3. La sexualidad.....	91
4.4.4. Control de uno mismo y autoexpresión.....	97
4.5. Diagnóstico en la terapia bioenergética.....	99
4.6. Consideraciones para la terapia.....	100
4.6.1. Con respecto a los ejercicios.....	100
4.6.2. Con respecto a la terapia.....	102
CAPÍTULO 5: TRABAJO DE CAMPO.....	106
5.1. Definición del problema.....	106
5.2. Objetivo general.....	107
5.3. Objetivos específicos.....	107
5.4. Población y muestra.....	107
5.4.1. Una primera muestra de 16 púberes.....	108
5.4.2. Diagnóstico de la agresividad.....	109
a) El Test H.T.P.....	109
b) Resultados.....	111
5.4.3. Selección del grupo de trabajo.....	113
5.4.4. Resultados de los pre-test del grupo de trabajo.....	113
a) El pre-test H.T.P.....	114
b) El pre-test de Vayer.....	117
5.5. Aplicación de la terapia bioenergética.....	120
5.5.1. Metodología de los grupos de encuentro abierto de William Schutz..	120
5.5.2. Los ejercicios.....	122
5.5.3. Consideraciones prácticas.....	124
5.5.4. Desarrollo de las sesiones de terapia.....	124
5.5.5. Observación durante las sesiones de terapia.....	134
5.6. Resultados de los post-test.....	136
5.6.1. El post-test H.T.P.....	136
5.6.2. El post-test de Vayer.....	138
5.6.3. Análisis comparativo de los resultados.....	139
CONCLUSIONES.....	142
BIBLIOGRAFÍA.....	145
ANEXOS.....	149
Anexo 1: Ejercicios de bioenergética.....	150
A.1. Ejercicios de Toma de Tierra.....	150

A.2. Ejercicios de Respiración.....	152
A.3. Ejercicios Sexuales.....	153
A.4. Ejercicios de Auto-expresión.....	157
A5. Ejercicios de Enfoque y Orientación.....	159
A6. Ejercicios de Calentamiento.....	160
A7. Ejercicios en Pie.....	161
A8. Ejercicios con brazos y hombros.....	163
A9. Trabajo con Cabeza y Cuello.....	164
A10. Ejercicios en Posición Sentado.....	165
Anexo 2: Fotos de la terapia.....	168
Anexo 3: Ejemplo de dibujos de pre-test y post-test H.T.P.....	170
Anexo 4: Test de Vayer antes y después de la terapia.....	174

RESUMEN

El presente trabajo de investigación realiza un acercamiento al tema de la agresividad de un grupo de púberes acogidos por la Fundación “El Arenal”, en la ciudad de Cuenca-Ecuador. Esta investigación busca demostrar que la aplicación de técnicas de Bioenergética permite disminuir la agresividad de los púberes.

La Bioenergética es una herramienta de la psicología humanista, la misma que se estructuró a partir de varias sesiones con técnicas corporales y autoexpresivas, que permitió canalizar de manera adecuada esta dificultad y disminuir el nivel de agresividad. Los instrumentos utilizados fueron los test HTP y Vayer antes y después de la terapia.

ABSTRACT

This research work focuses on the Topic of the aggressiveness of a group of children sheltered by the Foundation of “EL Arenal” in the city of Cuenca, Ecuador. The research intends to prove that the application of bioenergetic techniques permits to diminish children’s aggressiveness.

Bioenergetics is a tool of humanistic psychology, and in the present case, it was structured starting from several sessions with corporal and self- expressive techniques that allowed to channel this difficulty in an appropriate way and thus diminish the level of aggressiveness. The instruments used were the HTP and Vayer tests before and after the therapy.

“Creo firmemente en el potencial que tiene todo ser humano para cambiar y para adaptarse. El hecho de que existen conductas difíciles de modificar, no significa que sean imposibles de cambiar”.⁰

Recinos Luis.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, la situación social del Ecuador no ha ido mejorando, y cada vez más niños y familias enteras se encuentran forzados a vivir en condiciones humanamente inaceptables, discriminados, sobreexplotados, con grandes carencias materiales pero también afectivas y en un ambiente donde el alcoholismo, la violencia y los maltratos son normales. Lastimosamente, estas duras condiciones de vida afectan profundamente a los niños, que adoptan muy fácilmente conductas agresivas como respuesta a la hostilidad del mundo en el que viven.

En este contexto, el trabajo de las organizaciones sociales y organizaciones no gubernamentales juega un papel cada vez más importante. Muchas de éstas trabajan con recursos muy limitados, pero hacen lo que pueden para mejorar el entorno en que vive toda una parte olvidada de la población, trabajando con las familias y en especial con los niños que son el futuro de nuestro país.

La bioenergética es una terapia innovadora que toma sus raíces, tanto en los fundamentos de la psicología clásica legados por Freud, como en la corriente psicoterapéutica humanista. Propone técnicas que permiten ampliar los límites del propio desarrollo humano, dando un énfasis muy fuerte al trabajo corporal con los pacientes. La bioenergética se impone como una técnica muy apropiada para canalizar el exceso de energía en niños y púberes.

La Fundación “El Arenal” incide en los niños trabajadores del “Mercado Ferial Libre” en el sector el Arenal de Cuenca, la fundación ha podido darse cuenta de lo normal que es para estos niños recurrir a comportamientos agresivos apenas se encuentran en situaciones conflictivas y también de las complicaciones que les trae esta agresividad para relacionarse en sus diferentes espacios de vida.

⁰ RECINOS, Luis, et al. “Conductas problema en el niño normal”. 1996. Pág 88.

La posibilidad de disminuir el nivel de agresividad de estos niños constituye un aporte importante en su desarrollo emocional y afectivo, así como en su capacidad para relacionarse con otros.

Por otra parte, la utilización de técnicas de bioenergética es en este momento en Ecuador una acción pionera, de modo que, este trabajo aportará en el desarrollo en el país de una nueva tecnología en el campo de la psicología clínica infantil, y especialmente en la atención de niños en situación de riesgo.

El presente trabajo de investigación está desarrollado en 5 capítulos:

En el primer capítulo se enfoca la realidad psicosocial de los niños de la Fundación “El Arenal”, y se indica cómo la fundación realiza su trabajo de intervención y acogida con estos niños en situación de riesgo.

En el segundo capítulo se enfocan las etapas de desarrollo que atraviesa el niño hasta llegar a la pubertad, para con esta información comprender los diferentes cambios físicos y psíquicos que ocurren en él y entenderlo en su integralidad. En definitiva lo que llega a ser el niño en la pubertad depende de lo que ha vivido en etapas anteriores.

En el tercer capítulo se describirá la agresividad desde su manera más directa a la más sutil, analizando las diferentes causas que llevan al niño a adoptar una conducta de este tipo, considerando el medio en el que se desarrolla como uno de los factores determinantes, que previene o permite la existencia de conductas sanas o insanas en el púber.

En el cuarto capítulo se explicará en que consiste el enfoque terapéutico a tratarse en esta investigación, y las técnicas corporales adecuadas para disminuir la agresividad en los púberes de la Fundación “El Arenal”.

En el último capítulo se expondrá la efectividad de los resultados alcanzados con la terapia bioenergética, realizada con los púberes de la fundación.

El haber escogido este trabajo es la justificación para realizar esta investigación.

CAPÍTULO 1: REALIDAD PSICOSOCIAL DE LOS NIÑOS DE LA FUNDACIÓN “EL ARENAL”

La Fundación “El Arenal” nació en el año de 1994 como resultado de una investigación que realicé en el marco de mi primer año de estudio en la escuela de psicología clínica infantil de la universidad del Azuay. En este momento, éramos un grupo de voluntarios que trabajábamos preocupados por mejorar la situación de vida de los niños trabajadores del mercado "Feria Libre - El Arenal" de Cuenca. Hoy en día se ha vuelto una institución que trabaja con una propuesta pedagógica propia, elaborada gracias a sus 12 años de experiencia de trabajo en equipo, bajo mi dirección.

Para trabajar con los niños* de la “Fundación El Arenal”, es necesario comprender quienes son estos niños, de donde proceden, cuales son sus costumbres, su cultura y su forma de vivir, y darse así la oportunidad de entenderles desde su mundo. Por esta razón, en este capítulo estudiaremos la realidad que viven estos niños y adolescentes, y cuales son sus características. Luego veremos como la fundación concibe y aborda al niño y, brevemente, cómo se organiza la fundación y cuales son sus grandes líneas de trabajo.

1.1. Situación psicosocial de los niños de la Fundación “El Arenal”

El sector del “Arenal”, ubicado al oeste de la ciudad de Cuenca, se caracteriza por su situación conflictiva: alrededor de 200 a 500 niños forman parte del sector informal de la “Feria Libre El Arenal”, desarrollando actividades como: betuneros, canillitas, vendedores de legumbres, cargadores o niños que se dedican a pelar cebollas, lavar papas o productos que serán comercializados.¹ El dinero que obtienen en estas labores sirve para completar el exiguo ingreso de sus familias. Estos niños, cuya edad oscila entre 5 a 17 años, trabajan entre 5 a 12 horas diarias. Este tiempo de trabajo se incrementa en los días miércoles, sábado y domingo, que son días de feria.

* Por razones de redacción, en todo este escrito, por el término "niños" sobreentenderemos "niños, niñas y adolescentes".

¹ VALAREZO, Patricia, et al. “Manual de trabajo socio-educativo, integral, preventivo para niños en situación de riesgo”. 2006. Pág. 9 y 10.

Ellos presentan deterioro de su salud, causado por una mala nutrición y una mala calidad de vida en general. Por tal razón se encuentran niños con síndromes de fatiga, problemas de anemia, desnutrición, parasitosis, pulgas, y una variedad de problemas dermatológicos en la piel. Los padres no dan importancia a la atención médica tanto por su cultura como por su costo.

La gran mayoría de estos niños proceden de Gun Grande, Gun Chico, Suscal, Tambo, Biblian, Chunchi, La Troncal, Quingeo, Ludo, Girón, Tarquí, Baños, Sayausí, pueblos indígenas desde donde migraron antes de ubicarse en los alrededores del mercado "El Arenal". Las razones que motivan este movimiento migratorio son la escasez de las tierras, la pobreza, la falta de apoyo y asesoramiento técnico y de créditos estatales y la falta de programas para desarrollar actividades artesanales. Todo esto impulsa a los sectores campesinos a desertar de sus tierras con el objetivo de buscar mejores ingresos para la economía de su hogar.

A nivel laboral encontramos sobreexplotación por parte de los patrones, trabajo poco valorado y remunerado y maltratos tanto de tipo físico como psíquico.

A nivel escolar encontramos la falta de escolarización de los niños y adultos, con un elevado índice de analfabetismo. Los padres no dan importancia a la educación escolar de sus hijos. Unos consideran la educación como una realidad inalcanzable, autodenominándose como tontos ya que no aprenderían, otros la ven como un sueño muy lejano debido a sus costos elevados. Para algunos, sus hijos son un aporte económico para el hogar, y eso es lo importante. Lo que interesa es tener la comida para ahora.

El estado no garantiza totalmente la educación gratuita a los niños de nuestro país. Por esta razón, la educación se ha convertido en un privilegio para unos pocos en vez de ser un derecho para todos. El ingreso a la escuela presenta obstáculos para estos niños como los costos elevados de matrícula, uniformes, zapatos y útiles escolares. Otra dificultad es que carecen de documentos civiles como partida de nacimiento, que esta dentro de los requisitos para la matrícula.

Existen discriminaciones, por ejemplo: la no aceptación por parte de la escuela de los niños mayores de 7 años, la falta de respeto a su trabajo, sus costumbres culturales e idioma. En ocasiones fuimos testigos de frases como "Ele, éste que va

a poder", o "Vele como viene con botas, despeinado y con esa ropa" (datos tomados en el 2004).

Por otro lado, aquellos niños que ya estudiaban además de trabajar, presentaban un bajo rendimiento escolar y pérdida de años que terminaban finalmente en deserción escolar definitiva ya que no tenían tiempo, apoyo, ni un espacio para realizar sus tareas. Esto les provocaba una mala relación con sus compañeros y profesores, quienes les consideraban vagos, perezosos o "chicos problema", desconociendo totalmente la realidad sociocultural de éstos niños.

Cuando eran sometidos a test de inteligencia, para medir su coeficiente intelectual, resultaban desfavorecidos y su puntuación los hacía caer en el grupo de los niños con discapacidad mental. El problema fundamental que se presentaba en la educación de estos niños era la falta de estimulación en su desarrollo, produciendo por lo tanto, un retraso en su desarrollo general y especialmente en lo cognitivo, frente a los demás niños de su edad.

Estas familias son víctimas y generadoras de violencia, tanto en sus relaciones externas como en su propio hogar y presentan un nivel alto de alcoholismo. Además, el sector de la "Feria Libre El Arenal", por presentar una variada afloración comercial y renta económica, es uno de los principales lugares de actos delictivos, tales como: robos y delincuencia por parte de adultos y adolescentes. Se forman pandillas con sus consiguientes problemas; utilización de estupefacientes, inhalantes y otras drogas. Siendo todo esto una presencia negativa para los niños que laboran en este sector.

Ésta es la situación general del sector Feria Libre, y en particular la realidad en que viven los niños trabajadores que atiende la Fundación "El Arenal". Ésta fue creada justamente con el objetivo de dar una respuesta a la realidad de estos niños y proporcionarles igualdad de derechos y oportunidades.

1.2. Características de los niños de la Fundación "El Arenal"

Es necesario tomar en cuenta que el desarrollo del niño se ve influenciado por el nivel socio-económico, por el entorno en el que se desenvuelve: escuela, barrio, mercado..., pero sobre todo por el entorno afectivo que recibe.²

² VALAREZO, Patricia, et al. "Manual de trabajo socio-educativo, integral, preventivo para niños y sus familias en situación de riesgo. 2006. Pág. 51y 52.

Los principales factores psico-afectivos son:

- Niños con limitados estímulos en su entorno familiar y comunitario, lo que no favorece un desarrollo armónico de acuerdo a su edad.
- Niños con escasas posibilidades de contar con:
 - o Un referente cultural propio, cuya carencia afecta a la formación y consolidación de su identidad personal.
 - o Un referente afectivo debido a que no cuentan con sus progenitores porque se encuentran todo el día trabajando. Cuando llega a la casa el padre o la madre no les presta la atención adecuada por el cansancio de su trabajo, y cuando lo hacen no son acompañados de forma empática. Por tal motivo con frecuencia los niños buscan en los educadores(as) del Arenal a la figura del padre o a la madre que les hace falta.
- Niños que viven en constante inseguridad, tensión o con una carencia a nivel de las necesidades primarias básicas como: vivienda, salud, educación, recreación, vestuario, afecto, lo que les lleva a frustraciones y a tendencias agresivas.
- Niños procedentes de familias analfabetas, por lo que no pueden contar con el apoyo o asesoramiento pedagógico al momento de realizar una tarea escolar.
- Niños con heridas emocional-psíquicas de su infancia, por el sistema de vida y maltratos que han recibido anteriormente, recibido por sus progenitores, o por parte del entorno en que se desenvuelven, escuela, trabajo, etc. ³
- Niños con desconfianza en los adultos. Se necesita un proceso de acercamiento y comprensión para que el niño pueda elaborar viejas vivencias y establecer así nuevas experiencias con el adulto. ⁴
- A los Niños les gusta ser tomados en cuenta, respetados; esto les hace sentirse un ser humano digno, y les ayuda a cambiar la imagen de sí mismo. A menudo buscan el afecto, abrazos, y ser mimados por los educadores del Arenal.

³ VON DÜCKER, Uwe. "Los niños de la calle latinoamericanos y su lucha por sobrevivir". 1996. Pág 18-20.

⁴ VON DÜCKER, Uwe. Ibidem. Pág 15.

Además podemos observar actitudes y formas de conducta dentro de lo cotidiano en la Fundación “El Arenal”, sin pretender etiquetar a los niños.

- Los niños son solidarios, dinámicos, afectivos y buscan afecto constantemente. Saben expresar sus ideas y necesidades en grupo. Pero fácilmente utilizan palabras vulgares como tonto y sonso. Se llaman por sus sobrenombres apodos: llorona, pajarito, la soñada (significaría niña, o niña que se queja de todo) calavera, virolo, gallina, la coneja, etc.
- Necesitan mediación para establecer las consecuencias lógicas de sus actos, ya que debido a las experiencias de su medio, sus propuestas son excesivamente drásticas para generar un acuerdo. Por ejemplo al problema “si un niño pega a otro”, ellos proponen que “ya no venga un año al Arenal”; o, a “si un niño pierde un juego”, proponen que “se quede un mes sin tomar el refrigerio”. Son excesivos.
- Les gusta establecer reglas y normas de convivencia, pero les cuesta aplicar un acuerdo establecido por ellos mismos. Les gusta ser el líder (hermano mayor del grupo) y participar en la toma de decisiones en actividades concretas para el desarrollo del área.
- Sus juegos son bruscos, reflejando así lo que viven en su entorno escolar, familiar y laboral. Ser tosco e impulsivo, para ellos es una actitud que corresponde a un mecanismo de fuerza y defensa para sobrevivir, por eso marcan así la mayoría de sus actividades.
- Son niños que no manejan el control de sus emociones, expresan sin control sus sentimientos a través de comportamientos impulsivos, excesivos y a menudo agresivos: pegan, arranchan las cosas, no piden, se insultan y gritan.
- Les falta integrar normas de convivencia cotidiana. Ejemplo: no se sientan bien, colocan los materiales en cualquier espacio, lo hacen todo rápido, son impacientes, no toman el tiempo necesario para culminar una tarea, les falta ser perseverantes, y se cansan y fatigan frente a una actividad cognitiva.
- Se puede observar fácilmente que sus cuerpos son tensos, contraídos, y que tienen dificultad para respirar.

- Por otro lado, son muy hábiles frente a un trabajo práctico, manual, corporal, kinestésico como por ejemplo: deportes, artes, baile, teatro. Les gusta preguntar, conocer, experimentar, manipular. Por eso aprenden fácilmente con la experiencia; razón por la cual sus aprendizajes deben tener un enfoque lúdico, trabajando los tres canales de percepción en el niño: kinestésico, visual y auditivo.⁵
- Les gusta ser reconocidos, valorados y respetados por los adultos y sobre todo por los educadores de la fundación.
- Son colaboradores para aportar en los refrigerios y les gusta participar en las actividades recreativas y culturales semanales, así como en los campamentos y fiestas organizadas por ellos.
- Disfrutan plenamente de los espacios abiertos: parques, caminatas, ríos, campamentos, montañas, sobre todo disfrutan del contacto con la naturaleza.

1.3. Generalidades de la Fundación

Frente a la problemática descrita anteriormente, la fundación ha trabajado para dar una respuesta integral, humanista y de atención a estos niños, y ha elaborado una propuesta que vamos a presentar brevemente.

1.3.1. Misión

“Organización no gubernamental que brinda un servicio Socio-Educativo preventivo, a niños y adolescentes trabajadores, cuyas familias laboran en el mercado “El Arenal”, mediante una pedagogía integral y mediadora, orientada a preservar la integración familiar, la continuidad escolar y la formación de sujetos constructores de su futuro”.⁶

⁵ ALVAREZ, Jorge. “Cómo la aplicación de técnicas de programación neuro-lingüística (PNL), logra mejorar el nivel de autoestima en profesionales y educadores del hogar de protección a niños en situación de riesgo San Vicente de Paúl”. [Tesis de grado]. 2004.

⁶ FUNDACIÓN “EL ARENAL”. Manual de trabajo socio-educativo, integral, preventivo para niños y sus familias en situación de riesgo. 2006. Pág 21.

1.3.2. Visión

Organización dedicada, junto con las familias del Arenal, a la mejora integral y permanente del entorno y las relaciones con niños, niñas y adolescentes.

Instancia que ejecuta y enlaza programas en zonas similares de Cuenca y el país, en estrecha alianza con instituciones educativas circundantes.

Equipo animador de movimientos por la niñez y la adolescencia que logran gradualmente, políticas y leyes a favor de los derechos de los niños, niñas y adolescentes.⁷

1.3.3. Objetivos

- Brindar una atención preventiva a los niños y adolescentes en situación de riesgo del mercado “El Arenal”, para promover, velar, y ejecutar programas que permiten el desarrollo y el ejercicio efectivo de los derechos de los niños y adolescentes, establecidos en la ley.⁸
- Generar procesos de cambio, en el niño y la familia en el ámbito educativo, psico-social, afectivo, desarrollando la capacidad de interactuar en los diferentes entornos a través de los diferentes espacios participativos, formativos de la fundación, que promuevan un cambio de actitud responsable frente a la vida, a sí mismo y a la sociedad.
- Promover el desarrollo humano sustentable con una metodología educativa alternativa, acorde a la realidad y posibilidades de los niños y las familias de la Fundación “El Arenal”.
- Promover una metodología mediadora basada en la Psicología humanista que permita al niño(a) interiorizar una cultura del buen trato.
- Generar experiencias positivas en el niño(a) y en el adolescente, que le permita redescubrir al adulto.

⁷ FUNDACIÓN “EL ARENAL”. Manual de trabajo socio-educativo, integral, preventivo para niños y sus familias en situación de riesgo. 2006. Pág 21.

⁸ Ibidem. Pág 21-22.

1.3.4. Concepción de "niño" para la Fundación "El Arenal"

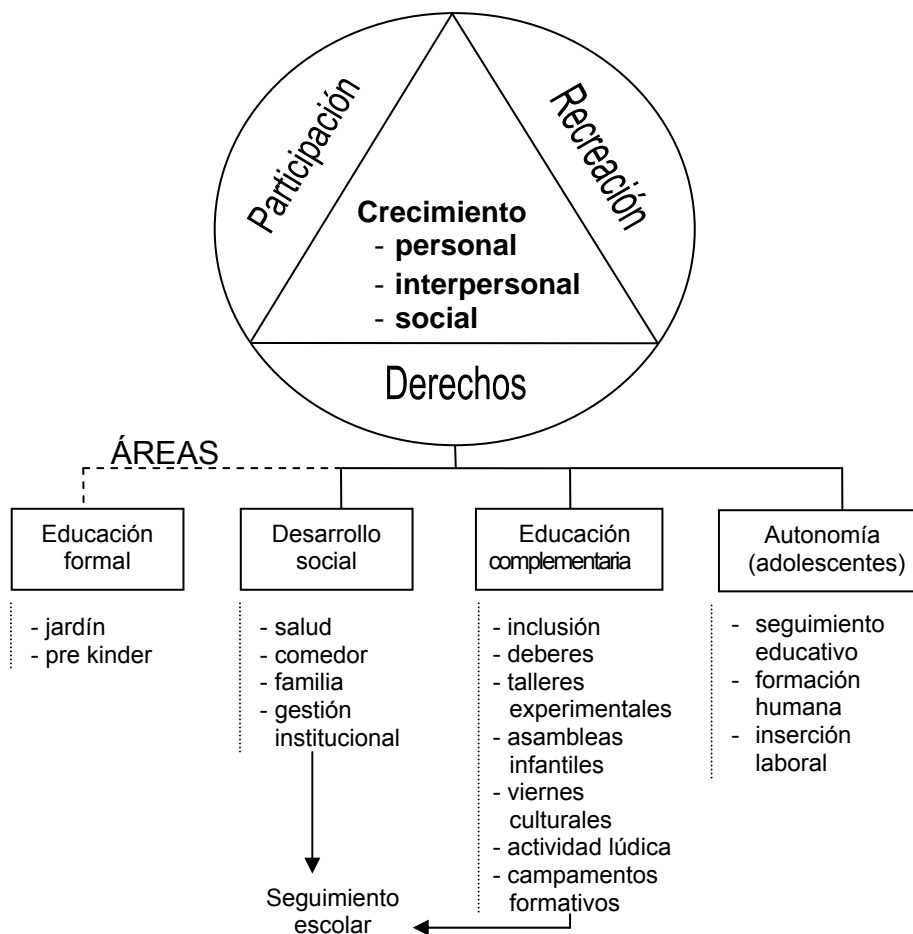
La concepción propia de la Fundación "El Arenal" de, niño, niña, o adolescente es:⁹

- Una persona.
- Un sujeto de derechos.
- Tiene identidad propia, individualidad, valores, ideología y necesidades.
- Tiene privacidad y necesidad de respeto.
- Participa activamente y ejerce una ciudadanía responsable.
- Una persona con bagaje cultural, religioso, político y social.
- Una persona abierta al cambio y que genera procesos de transformación personal, familiar y social.
- Un ser portador de conocimientos, deseos, sueños y afecto.
- Un ser social capaz de crear y respetar acuerdos.
- Un ser humano respetado como persona con dignidad y capacidad propia.
- Una persona con capacidad de asociarse y actuar colectivamente.
- Tiene un pensamiento autónomo, crítico y creativo.
- Una persona capaz de expresar, elegir, decidir y actuar en defensa de sus propios intereses.
- Por su inexperiencia en la vida necesita: apoyo, guía y acompañamiento del adulto en su formación y crecimiento, así como en la definición de límites.¹⁰

⁹ FUNDACIÓN "EL ARENAL". Manual de trabajo socio-educativo, integral, preventivo para niños y sus familias en situación de riesgo. Cuenca. 2006. Pág. 28-29

¹⁰ LIEBEL, Manfred. "Protagonismo Infantil". 1994. Pág. 167-180.

1.3.5. Organigrama socio-educativo¹¹



1.3.6. Áreas de atención

Actualmente el programa cuenta con cuatro grandes áreas de trabajo:¹²

a) Educación Formal

Proporciona la educación inicial básica (Jardín y Pre-Kinder) a los niños de la Fundación El Arenal, entre las edades de 3 y 5 años.

b) Desarrollo Social

Abarca un trabajo amplio entre todos los actores sociales que constituyen el entorno de los niños. Intenta fortalecer y potenciar la familia para que apoye mejor a sus hijos en sus diferentes entornos y prevenir situaciones que conlleven el

¹¹ FUNDACIÓN "EL ARENAL". Manual de trabajo socio-educativo, integral, preventivo para niños y sus familias en situación de riesgo. Cuenca. 2006. Pág. 24

¹² FUNDACIÓN "EL ARENAL". Plan estratégico de la fundación El Arenal". Archivos de la Fundación. Cuenca. 2005. Pág. 25-28.

maltrato, abandono, callejización, deserción escolar, analfabetismo e insalubridad; generando familias concientes y constructoras de su futuro.

c) Educación alternativa complementaria

En esta área participan los niños desde los 5 años hasta los 12 años de edad, es decir la etapa primaria de la escolaridad del niño. Se pretende:

- Potenciar la afirmación de la identidad personal del niño, su capacidad propositiva, sus valores culturales y su convivencia; de tal manera que le permita ampliar su percepción y su concepción del mundo y eleve su autoestima.
- Crear espacios, experiencias que generen aprendizajes, que permitan a los niños descubrir, explorar, desarrollar, conocer y potenciar las capacidades y habilidades personales y grupales, tanto en lo físico y cognitivo, como en lo socio afectivo, en un ambiente acogedor, participativo, basado en el juego - trabajo, con recursos humanos y materiales que faciliten el proceso de aprendizaje y autonomía.

d) Autonomía

Esta área esta dirigida a los pre-adolescentes a partir de los 12 años hasta los 15 años. Es un espacio de encuentro para preadolescentes(as) que han terminado el nivel escolar, con el objetivo de realizar un proceso de acompañamiento en nivel secundario, formación técnica, artesanal, y humana.

1.3.7. Ejes transversales

Los principales ejes de acción de la Fundación, que se consideran y se aplican en el trabajo cotidiano de todas las áreas son:¹³

- Crecimiento personal, interpersonal y social,
- Participación,
- Recreación,
- Derechos y responsabilidades.

a) Crecimiento personal, interpersonal y social

La propuesta de la Fundación “El Arenal” se enmarca en dejar de considerar al niño en situación de riesgo como un chico problema, para pasar a concebirlo como un niño con ilimitadas potencialidades bio-psico-sociales y trascendentes.

¹³ FUNDACIÓN “EL ARENAL”. Manual de trabajo socio-educativo integral, preventivo, para niños en situación de riesgo”. 2006. Pág 25-28.

Los siguientes postulados del crecimiento personal e interpersonal se consideran en todo los trabajos de la Fundación:

- Confiar en el ser humano y en su capacidad de auto-dirección constructiva.
- Dar más importancia al potencial de la persona, que a sus limitaciones.
- Subrayar la potencialidad personal por sobre un determinismo fatalista.
- Explorar y respetar todos los fenómenos que ocurren en el ser humano.
- Considerar la naturaleza del hombre como positiva y tendiente a valores.¹⁴

b) Participación

La participación corresponde a un encuentro de actores que convergen para dialogar, interactuar, aprender de sí mismos, analizar la realidad, sumar voluntades, emprender acciones, resolver conflictos, iniciar cambios y acordar actividades. Es importante que la participación del niño en estos procesos sea voluntaria y responda a sus condiciones y características de edad, etnia y desarrollo.

c) Recreación

Es la actividad espontánea, una forma con la que el niño se descubre a sí mismo y reconoce los entornos que le rodean y con los cuales interactúa. El juego es el período en el cual el niño realiza distintas actividades que **le permiten desarrollar aprendizajes**, de acuerdo con sus posibilidades, intereses y experiencias previas. Durante el desarrollo de estas actividades el niño tiene posibilidades de crear, expresar, sentir, explorar, observar, relacionar, representar, construir, resolver, proyectar, dialogar e interactuar.

d) Derechos y responsabilidades

Derechos son todas aquellas condiciones que los ciudadanos podemos exigir al Estado y a la Sociedad. Por otro lado, la práctica de los derechos exige a su vez la práctica de los deberes y responsabilidades.

¹⁴ VARAS Patricio. "Manual para facilitadores del desarrollo personal, interpersonal y grupal". 2002. Pág 7.

La base fundamental está en el reconocimiento del niño como sujeto de derechos. Es decir que, como la persona que ejerce sus derechos por sí mismo, tiene ideas propias, libertad de expresión y libertad de asociación. Por eso, debe ser informado y consultado en todos los aspectos.

Por lo tanto, no perdemos de vista, que un niño que ejerce sus derechos debe ser un niño responsable y debe ser capaz de respetar también las leyes y los deberes que suponen todo derecho. La responsabilidad del niño está en el buen uso de sus derechos, y en su capacidad de respetar los límites.

Hemos visto en este capítulo que el contexto en el que viven los niños con los que trabaja la Fundación “El Arenal”, es socialmente muy desfavorecido. Vienen de familias pobres, con grandes carencias a nivel de sus necesidades básicas, con muy poca educación, y valorando más el trabajo y el sueldo diario de sus hijos que su escolaridad. Padecen de sobreexplotación laboral, de discriminación, de mala salud, de la inestabilidad de sus padres (desempleo, inseguridad emocional, infidelidad, alcoholismo...) y de maltrato, en fin, de una mala calidad de vida en general. Además estos niños padecen de una gran inestabilidad emocional, y responden a patrones de conducta de su vida familiar y entorno en que se desenvuelven, con una falta de capacidad de controlar sus emociones, por lo cual presentan comportamientos y conductas impulsivas, excesivas y a menudo agresivas.

Es en el marco de la Fundación “El Arenal” se pudo trabajar con un grupo de 16 niños, y hacer esta investigación. Se experimentó con ellos, técnicas de bioenergética para estudiar el impacto que éstas podían tener sobre su nivel de agresividad.

Antes de entrar en los detalles de esta experimentación, estudiaremos los estadios del desarrollo de estos púberes y los cambios que implica su edad, para luego, poder comprender ¿cómo y porqué? se manifiesta la agresividad en ellos.

CAPÍTULO 2: LOS ESTADIOS DEL DESARROLLO EN LOS PUBERES

El crecimiento somático y mental del niño sigue una evolución caracterizada por numerosos cambios y en estos cambios se presentan etapas, períodos, o estadios. El estadio de la pubertad corresponde a una etapa muy específica del desarrollo del niño, tanto a nivel físico como a nivel psicológico. Y para trabajar con púberes es muy importante conocer en detalle las características de este período del desarrollo. También es importante conocer los estadios por los que acaban de pasar los púberes, porque lo que va a ser la pubertad de un niño depende, en una gran medida, de lo que vivió en los estadios anteriores de su desarrollo. Importantes psicólogos realizaron estudios experimentales, dando grandes aportes a la psicología para la comprensión de la evolución y el desarrollo de los niños, y en especial de los púberes, entre 9 y 12 años de edad.

En este capítulo, presentaremos la forma en que algunos de ellos describen estos estadios. H. Wallon, quién presenta las etapas de la personalidad, y Gesell, quién habla de los estadios del desarrollo, nos darán una visión global del desarrollo del niño desde el nacimiento. Con Piaget, quién describe la segunda infancia, y Bernabé Tierno, la preadolescencia, veremos más específicamente el desarrollo psicológico de los púberes. Y finalmente estudiaremos a Gabrielle Roth quien habla del ciclo de la infancia.

2.1. Etapas de la personalidad en el niño según Henry Wallon

El pensamiento de H. Wallon no es una doctrina, sino un método, una actitud. Destacó la unidad dinámica de la evolución, expresando que el niño tiende a la realización del adulto como ejemplo de la especie. Dice, que un estadio no es simple.¹ No sucede pura y simplemente al que lo ha precedido. Se observan anticipaciones funcionales, alternancias y fenómenos de integración. Un nuevo estadio no suprime las formas precedentes, pues procede de ellas.

Para Wallon la personalidad tiene el sentido del ser total, físico y psíquico, manifestado por el conjunto de su comportamiento.

El crecimiento del cuerpo y de la mente es la consecuencia de cambios. Estos cambios, visibles en mayor o menor escala, son el efecto de modificaciones en las

¹ OSTERRIETH, P., PIAGET, J., WALLON, H. "Los estadios en la psicología del niño". 1976. Pág 31-39.

reacciones íntimas del organismo y tienen como resultado nuevas condiciones de existencia. En estos cambios se pueden distinguir fases y etapas o estadios. Las fases corresponden a la alternancia que se observa entre los momentos en que la energía se gasta y aquellos en que se reserva o recobra. Fisiológicamente es la alternancia de las reacciones metabólicas, sean anabólicas o catabólicas. Entre las etapas o estadios del desarrollo se presentan fases sucesivas:²

2.1.1. La vida intrauterina

La primera etapa del desarrollo es la vida intrauterina. Es una fase de anabolismo casi total. Se presenta a partir del cuarto mes de embarazo con reacciones motrices que pueden responder a excitaciones internas o externas por intermedio de la madre. Esto ya es un gasto funcional, por mínimo que sea. Sin embargo, el organismo materno provee a todas las necesidades del feto e incluso se adelanta al sentimiento de la necesidad. Es una etapa de dependencia biológica total. Las reacciones motrices en el feto son reflejos de posturas como las que se podrán observar aún en el recién nacido. Son reacciones globales en que las actitudes determinadas del tronco y de los miembros responden a las diferentes orientaciones de la cabeza y a sus movimientos en el espacio, o a las variadas flexiones del cuello.

2.1.2. El nacimiento

La segunda etapa del desarrollo es el nacimiento. Etapa donde las necesidades de oxígeno del niño van a depender del mismo. Su primer reflejo respiratorio está ligado a su entrada en el mundo aéreo. Las necesidades fetales ya no son automáticas y pueden demorarse. El niño entonces conocerá los sufrimientos de la espera o de la privación, que se manifestarán exteriormente por espasmos, crispaciones y gritos. En este estadio sus gestos tienen algo de explosivo, no están orientados y se asemejan más a crisis motrices que a movimientos coordinados. Son simples descargas musculares en las que interviene el tronco de manera brusca e imprecisa en los miembros superiores, y precipitada y automática en los miembros inferiores. En las piernas se da un movimiento de pedaleo, y en los pies un agitado vaivén. Es un estadio de impulsividad motriz.

² OSTERRIETH, P., PIAGET, J., WALLON, H. "Los estadios en la psicología del niño". 1976. Pág 31-39.

En este periodo se dan dos grandes necesidades en el niño: las necesidades alimentarias y las posturales (necesidades de ser cambiado de posición, de ser sostenido o mecido).

2.1.3. Etapa emocional

Esta tercera etapa se manifiesta por el carácter expresivo que adquieren las reacciones condicionadas. Los gritos del niño, al ser calmados por el biberón, se convierten en el deseo alimentario. Con la actitud de la madre de rechazo o de consentimiento, se elabora entre ella y el niño un sistema de comprensión mutua, mediante gestos, actitudes o mímica, cuya base es claramente afectiva.

Las relaciones con los demás son el único medio que tiene para obtener las satisfacciones más esenciales de su existencia. A los seis meses ya sabe desplegar una gama de emociones: cólera, dolor, pena, alegría. Ya desde antes responde a su madre con una sonrisa.

El niño está unido a su ambiente familiar de una manera tan íntima que no se distingue de él. Vive una verdadera simbiosis afectiva semejante a la simbiosis orgánica del período fetal.

2.1.4. Etapa sensorio-motriz

Esta siguiente etapa está dominada por la actividad sensorio-motriz. Se presenta hacia el fin del primer año o el comienzo del segundo año. Por el contrario en esta etapa el niño está vuelto hacia el mundo exterior. Es el despertar del reflejo que Pavlov denominó reflejo de orientación o de investigación. El niño responde a las impresiones que las cosas ejercen sobre él por gestos dirigidos hacia ellas, aunque todavía él no sabe identificarlas. Hacia el año, el niño todavía no puede diferenciar de su propio cuerpo el objeto que se le coloca sobre su pecho, y los únicos objetos en los que puede interesarse son aquellos que ya le han sido presentados por el adulto. Pero su actividad sensorio-motriz se va agudizando bajo el estímulo de la llamada "ley del efecto". Las investigaciones, manipulaciones que el niño realiza sobre el objeto le hacen descubrir sus cualidades y le van afinando su sensibilidad hacia el objeto. El resultado que él encuentra lo hace repetir varias veces la experiencia para obtener el mismo efecto.

La maduración progresiva de los centros nerviosos, que conectan los campos sensoriales y motores de la corteza cerebral, hace que la actividad sensorio-motriz se prolongue hacia la marcha y la palabra.

Los desplazamientos activos del niño de cercanía o de alejamiento, sus carreras de un lugar a otro, de una a otra habitación, este descubrimiento de este espacio locomotor, le permitirán identificar de manera más completa los objetos que descubre o que encuentra a voluntad.

El lenguaje contribuirá también a esa identificación con el nombre de los objetos y el lugar donde se encuentran. El nombre ayuda al niño a separar al objeto del conjunto perceptivo del que forma parte; y unirlo a objetos semejantes: una taza sigue siendo una taza cualesquiera sea su forma, su tamaño y su color.

2.1.5. Etapa del personalismo

Esta etapa se inicia desde los tres años y va hasta los cinco. En este estadio se dan tres períodos, que tienen un mismo objetivo: la independencia y el enriquecimiento del yo.

- El primer período es de oposición y de inhibición. Al mismo tiempo que cesan los juegos de alternancia se hace habitual una actitud de rechazo, como si la única preocupación del niño fuera de proteger su autonomía. En el empleo que hace de los pronombres, se observa la conciencia que adquiere de sí mismo. No habla ya de sí mismo en tercera persona como lo hacían a menudo las personas que lo rodeaban. El "yo" y el "mi" adquieren en adelante todo su sentido.
- En el período siguiente el posesivo mío establece derechos durables sobre las cosas. Puede aparecer la astucia para hacerlas triunfar o para obtener ventaja con respecto a otro. Es un período de defensa y de reivindicación.
- El tercero es el período de gracia. El yo tiende a hacerse valer y a recibir aprobaciones. El niño desea ser seductor a los ojos de otro y para su propia satisfacción. Es una edad de narcisismo y pronto necesita nuevos méritos que quiere obtener robándoselos a otros. Comienza el esfuerzo de sustitución personal por medio de la imitación. No se limita a simples gestos, la imitación será ahora la de un papel, la de un personaje, la de un ser preferido y de quien siente celos.

Sin embargo, este deseo de autonomía no existe sin una estrecha dependencia frente a las personas del ambiente inmediato. El niño de los 3 a los 5 años, permanece profundamente inserto en el medio familiar. Su relación con la familia, el

lugar que ocupa entre sus hermanos y hermanas forman parte de su identidad personal. Es una edad propicia a la formación de "complejos". Encontrándose su ser entero comprometido en la situación que lo ofende o que lo exalta, el niño experimenta su influencia sin atenuantes, y tendrá tanta más dificultad para evitarla en su evolución ulterior.

2.1.6. Etapa de los seis a los once años

Esta etapa corresponde a la edad de la escuela. Las relaciones exigidas por la camaradería y por la disciplina son mucho más variables que en la familia, y deben poder cambiar según ambientes y circunstancias también cambiantes. El niño tendrá conciencia de sus virtudes y tendrá un conocimiento más preciso y completo de sí mismo.

Se da una evolución en el campo de la percepción y del conocimiento. Los rasgos de los objetos o de las situaciones ya no son confundidos entre sí, son progresivamente clasificados según sus propiedades e identificados, posibilitando comparaciones, distinciones y asimilaciones sistemáticas y coherentes. Se opera el advenimiento del "pensamiento categorial", capacidad de variar las clasificaciones según las cualidades de las cosas y de definir sus diferentes propiedades.

2.1.7. Pubertad y adolescencia

Es una etapa animada, y de importancia capital, que separa el niño del adulto en que tiende a transformarse. Está compuesta de fases diversas, opuestas, pero complementarias.

Como en la crisis de los tres años, las exigencias de la personalidad pasan al primer plano. Son las necesidades del yo las que parecen absorber y acaparar las disponibilidades del sujeto. Es la edad en que los sentimientos tienen una ambivalencia evidente: timidez y jactancia, coquetería y burla hacia los demás alternan y a menudo se combinan. El egoísmo y el autosacrificio van juntos. A veces el sujeto se asombra de sí mismo y sufre la inquietud de no conocerse. Se siente desorientado con respecto a su propia persona o bien no puede ya reconocerse en su pasado.

En presencia de los cambios que en él se van dando tiene la impresión del misterio, lo que lo hace más indeciso en sus relaciones sociales, pero también lo afirma en

su identidad intelectual. Para él se hace importante descubrir la razón de ser de las cosas, y de las personas, su origen y su destino. Adquiere una preocupación metafísica que se convierte en la inquietud científica de las causas y la inquietud de las responsabilidades familiares y sociales. De esta manera se alternan y se combinan el espíritu de duda y el de construcción, de invención, de descubrimiento, de aventura y de creación.

El adolescente al apasionarse por tal tipo de estudio, se cree poeta, pensador o artista. Son experiencias a menudo imaginarias por las cuales pone a prueba su personalidad.

De esta manera, para Henry Wallon todas las etapas que llevan al niño, del nacimiento a la edad adulta muestran una estrecha unión entre la evolución de su personalidad y la de su inteligencia.

2.2. Los estadios del desarrollo según Gesell

Gesell elaboró un "perfil de comportamiento" para las diferentes edades, que se escalonan entre cero y diez años.³ Para Gesell se hace difícil establecer cortes, estadios porque él mismo notó que "durante el período preescolar, la rapidez del crecimiento es tal que cada edad parece ser una edad de transición", pero que no impide subrayar ciertos giros particularmente marcados.

Se podrían distinguir siete estadios principales:

2.2.1. Las cuatro primeras semanas de vida extrauterina

En esta etapa el organismo se adapta a su nuevo estado, a su nuevo medio; las funciones vegetativas se estabilizan.

³ OSTERRIETH, P., PIAGET, J., WALLON, H. "Los estadios del desarrollo según Gesell", dentro de "Los estadios en la Psicología del niño", 1956. Pág 53-57.

2.2.2. De las cuatro semanas a los nueve meses

Está caracterizado por una intensa exploración del medio ambiente: primero exploración visual hasta los meses, después táctil y manipulativa. El niño conquista así su ambiente físico inmediato a través de una serie de coordinaciones sensorio-motrices. En el plano social mantiene la sonrisa, reconoce a su madre, y paulatinamente aprecia la presencia de otras personas en su alrededor. Aprende a interpretar gestos y expresiones de los personajes familiares.

2.2.3. De los nueve meses a los quince meses

Se caracteriza por una mayor movilidad en el niño, el afinamiento y la diferenciación de la presión y de la manipulación, que se hace más minuciosa y discriminativa. El niño descubre la textura; su dedo índice superará a la boca como órgano explorador. Acerca los objetos entre sí y los combina. En cuanto a su sociabilidad, en el juego se muestra recíproco ante diferentes acciones y es sensible a los sentimientos de los demás. Por primera vez reaccionará con timidez en presencia de personas extrañas y ante la novedad de nuevas situaciones. El niño adquiere algunas palabras y reacciona correctamente ante algunas órdenes simples.

2.2.4. De los quince meses hasta los dos años y medio

Sus rasgos salientes son la instalación y el perfeccionamiento de la marcha. El predominio de una actividad motriz continua, preferentemente grosera y brutal. El niño se encuentra en constante movimiento (Gesell la llama "edad mudanzas" y "edad acróbata"). Ha adquirido cierta independencia, y se afirma por su exigencia y por la tiranía que ejerce con su madre. Se mete en todo, toca todo, vive su mundo propio, sin respeto para los demás. No obstante, observa e imita al adulto.

Se instala el lenguaje. Hacia los quince meses comienza, para luego desarrollarse rápidamente. Gesell dice que hay un verdadero "brote verbal", apareciendo la palabra-frase. El niño coordina la palabra y la acción, pero la expresión muscular aventaja aun a la expresión verbal. La atención es rápida y móvil; la manipulación se hace constructiva. Le interesa el aspecto de totalidad de cada una de sus acciones. Señala su terminación por los "ahí está" y "ya está" satisfechos. Para Gesell a los dos años termina una etapa de su desarrollo, se afirma como "animal pensante".

2.2.5. De los dos años y medio hasta los cinco años

A los dos años y medio es una edad de transición, edad de alternativas no resueltas, de incapacidad para la elección, edad de la contradicción, en la cual el niño comienza a interesarse en sus coetáneos, pero no sabe cómo comportarse con ellos.

Las edades de tres, cuatro y cinco años se caracterizan por la exuberante afirmación de sí, una ponderación algo "burguesa", el dominio motor y la gracia por el movimiento.

En el campo verbal, el niño comenta toda su actividad, más para el mismo que para los demás; plantea innumerables preguntas, realizando así, por medio de la palabra una verdadera ubicación del universo. El mundo se extiende y el niño establece todo tipo de relaciones. Se llevan a cabo grandes progresos en la expresión del pensamiento y de los sentimientos. Se observan juegos de palabra y retruécanos, es la edad del "surrealismo infantil".

El niño se hace sensible a las razones, puede comprender una argumentación simple; aparece la conducta del relato, pero el pensamiento es aún auditivo. El niño combina y yuxtapone, pero sin hacer síntesis. Aparece una gran actividad imaginativa, acompañado del fingimiento y la dramatización. Muy ligado a la madre, el niño está bien integrado en el grupo familiar, pero aún el "yo" supera al "nosotros". Desde el comienzo del estadio el niño es capaz de diferir una satisfacción sin caer en manifestaciones de frustración.

2.2.6. De los cinco años y medio hasta los nueve años

Gesell señala una nueva crisis, entre los cinco años y medio o seis años. Es un proceso de tensión y agitación, en el que la bipolaridad y las alternativas reaparecen. El niño se entrega a los extremos, es inconstante, fácilmente combativo y brutal.

Aquí se da el comienzo de un nuevo estadio que dura hasta los nueve años, con la etapa de la escolarización, que se caracteriza por la afirmación, la extensión, y la profundización del yo, el valor de la familia y de los demás.

A los siete es una edad de calma, de ensueño, de meditación y de concentración en sí mismo. A los ocho años es una edad de expansión, de extravagancia y de extensos contactos con el mundo.

Durante estos tres años el niño es activo y enérgico, está inclinado a valorizarse y a superarse continuamente. Las reacciones afectivas se expresan, y sobre todo por la motricidad, pero la reflexión comienza a preceder a la acción. El pensamiento se orienta hacia lo concreto. Gesell la llama "edad cosmopolita" porque el niño se orienta en el tiempo y en el espacio, se interesa activamente por el universo entero. Aparecen las posibilidades de crítica y autocrítica ante las relaciones sociales y en sí mismo.

El niño se hace sensible a la dimensión social, tiene el sentido de su dignidad, de su status, trata de agradar, da pruebas de preocupaciones de orden moral, pero no sabe perder aún en el juego. Se asocia ampliamente en grupos pero de manera pasajera, la cooperación permanece aleatoria. Se retoma de buen agrado el mundo familiar y escolar. Finalmente, los sexos comienzan a diferenciarse en sus características comportamentales.

2.2.7. De los nueve años hasta los diez años

En este estadio el individuo no es ya un niño, pero no es aún un adolescente. Las características psicológicas serán de la pubertad, presentándose la individualidad, sus rasgos principales la autodeterminación y la iniciativa. El niño se vuelve capaz de organización, y en adelante es miembro de un grupo más que individuo. Es razonable, realista, positivo. Los padres y los adultos pierden mucho de su prestigio, y de su autoridad, son, en alguna manera, "relativizados". El niño puede ser dirigido, su comportamiento es dócil, flexible y se adapta a las circunstancias, se fija metas y persiste en ellas, es perseverante. Ávido de informarse, y de instrucción, organiza sus conocimientos; es la edad de los inventarios y de las clasificaciones. Perspicaz y sensible, el intercambio mental y psicológico se hace posible.

Es la edad de los clubes y de los grupos, se da un desarrollo social y moral, se crea como el sentido de la lealtad, de la responsabilidad y del sentimiento de justicia.

En sus intereses y actividades, los sexos se diferencian notablemente; se percibe en la niña la proximidad de las transformaciones puberales.

De esta manera Gesell describe la evolución psicológica del niño, presentando numerosos rasgos en su perfil de comportamiento, con una relevante información que enriquece nuestra visión y conocimiento en el desarrollo del niño desde el nacimiento hasta la pubertad.

2.3. La segunda infancia de los 7 a los 12 años según Jean Piaget

Piaget describe la evolución del niño y del adolescente, sobre la base del concepto de equilibrio.⁴ El dice: "El desarrollo es, en cierto modo, una progresiva equilibración, un perpetuo pasar de un estado de menor equilibrio a un estado de equilibrio superior".

El desarrollo psíquico, que se inicia al nacer y concluye con la edad adulta, es comparable al crecimiento orgánico. Así como el cuerpo evoluciona hasta alcanzar un nivel estable, caracterizado por el final del crecimiento y la madurez de los órganos, así también la vida mental puede concebirse como la evolución hacia una forma de equilibrio final representada por el espíritu adulto. Ambos marchan hacia una evolución de equilibrio final.

Es así que la edad de los siete años coincide con el principio de la escolaridad y marca un hito decisivo en el desarrollo mental. En cada uno de los aspectos de la vida psíquica, ya se trate de la inteligencia o de la vida afectiva, de relaciones sociales o de actividades propiamente individuales, aparecen formas de organización nuevas que refuerzan las construcciones esbozadas en la primera infancia y les aseguran un equilibrio más estable, al mismo tiempo que se inicia una serie de construcciones nuevas.

J. Piaget propone los siguientes estadios:⁵

2.3.1. Los progresos de la conducta y de su socialización

En los niños de siete años se da un doble progreso: concentración individual cuando el sujeto trabaja solo, y colaboración afectiva cuando hay vida común.

Desde el punto de vista de las relaciones interindividuales, el niño, después de los siete años, adquiere cierta capacidad de solidaridad y cooperación, ya que no confunde su punto de vista propio con el de los otros, sino que los disocia para coordinarlos. Las discusiones se hacen posibles entre los niños, con comprensión para escuchar a sus adversarios y para dar sus propias afirmaciones o justificaciones.

⁴ PIAGET, Jean. "Seis estudios de psicología". 1974. Pág 61.

⁵ Ibidem. Pág 62-93.

El lenguaje “egocéntrico” desaparece casi por completo y los discursos espontáneos del niño provocan por su misma estructura gramatical la necesidad de conexión entre las ideas y de justificación lógica.

Después de los siete años en el comportamiento colectivo de los niños, hay un cambio notable con respecto a sus actitudes sociales. Se realizan los juegos con reglas, y aunque no conozcan de memoria todas las reglas del juego, tienden a fijar la unidad de las reglas admitidas durante una misma partida, y se controlan unos a otros con el fin de mantener la igualdad ante una ley única. Ejemplo: el juego de las canicas, que presenta un gran número de reglas variadas, que señalan la manera de lanzar las canicas, el emplazamiento, el orden de los golpes, etc., Todo este conjunto de reglas, que requiere su aplicación, constituye, una institución propia de los niños, que se trasmite de generación en generación con una fuerza de conservación sorprendente.

De igual manera el término ganar tiene un sentido colectivo, que se alcanza en una competición reglamentada, existiendo el reconocimiento de la victoria de un jugador sobre los demás.

Lo esencial es que el niño ha llegado a un principio de reflexión. En lugar de las conductas impulsivas, propias de edades anteriores, el niño piensa antes de actuar y comienza a conquistar así esa difícil conducta de la reflexión.

Una reflexión es una deliberación interior, es decir, una discusión consigo mismo. Podemos decir que la reflexión es una conducta social de discusión, pero interiorizada (como el pensamiento mismo, que supone un lenguaje interior y, por lo tanto, interiorizado).

Lo esencial es que el niño de siete años comienza a liberarse de su egocentrismo social e intelectual y adquiere, la capacidad de nuevas coordinaciones que ha de presentarse para la inteligencia, y para la afectividad.

En lo que respecta a la inteligencia, se trata de la construcción de la lógica, que constituye el sistema de relaciones que permite la coordinación de los puntos de vista entre sí, de los puntos de vista de distintos individuos y percepciones e intuiciones del mismo individuo.

Por lo que respecta a la afectividad, el mismo sistema de coordinaciones sociales e individuales, engendra un sistema de valores, una moral de cooperación, y de autonomía personal, por oposición a la moral intuitiva de heteronimia propia de los pequeños.

Esta doble coordinación lógica y moral, está constituida por la operación de procesos mentales, en lo que concierne a la inteligencia, y por la voluntad, en el plano afectivo. Ambas resultan de una conversión del egocentrismo primitivo.

2.3.2. Los progresos del pensamiento

A partir de los siete años, el niño es capaz de construir explicaciones propiamente atomistas infantiles explícitas e incluso racionales y eso se da en la época que empiezan a contar.

Se manifiestan las nociones de permanencia, sustancia, peso y volumen. Ejemplo: le damos al niño dos bolitas de plastilina de las mismas dimensiones y peso. A la una la convertimos en una torta aplastada y a la otra en salchicha: antes de los siete años, el niño cree que la cantidad de materia ha variado, al igual que el peso y el volumen; hacia los siete- ocho años, admite la constancia de la materia, pero cree todavía en la variación de otras cualidades (el peso varía); hacia los nueve años, reconoce la conservación del peso pero no la del volumen, y hacia los once- doce años, el niño generaliza su explicación a la del volumen.

Se demuestra que a partir de los siete años se adquieren otros muchos principios de conservación que jalonan el desarrollo del pensamiento y estaban ausentes en los pequeños: conservación de las longitudes, conservación de superficies, de los conjuntos discontinuos, etc. Estas nociones de conservación resultan de un juego de operaciones coordinadas entre sí en sistemas de conjunto que tienen, por oposición al pensamiento intuitivo de la primera infancia, la propiedad de ser reversible. La razón que lleva a los niños a admitir la conservación de una sustancia, o de un peso., etc., no es la identidad, sino la posibilidad de una vuelta rigurosa al punto de partida: la torta aplastada pesa tanto como la bola, dicen, porque se puede volver a hacer una bola con la torta.

Otras grandes conquistas del pensamiento así transformado, son la del tiempo y la del espacio, pasando de los esquemas intuitivos de la primera infancia, a esquemas generales del pensamiento. El niño entiende que el tiempo se construye por coordinaciones de operaciones: clasificación por orden de las sucesiones de acontecimiento, por una parte, y encajamiento de las duraciones concebidas como intervalos entre dichos acontecimientos, por otra, de tal manera que ambos sistemas sean coherentes por estar ligados uno al otro. En cuanto al espacio, las

ideas fundamentales de orden, de continuidad, de distancia, de longitud, de medida, etc, no dan lugar durante la primera infancia, más que a intuiciones extremadamente limitadas y deformadoras, y solo es a partir de los siete años cuando empieza a construirse un espacio racional.

2.3.3. La afectividad, la voluntad, y los sentimientos morales

Para Piaget “la afectividad de los siete a los doce años se caracteriza por la aparición de nuevos sentimientos morales y, sobre todo, por una organización de la voluntad, que desembocan en una mejor integración del yo y una regulación más eficaz de la vida afectiva”.

El sentimiento nuevo que interviene en función de la cooperación entre niños y de las formas de vida social a que da lugar, consiste esencialmente en el respeto mutuo. Y éste conduce a nuevas formas de sentimientos morales, distintas de la obediencia exterior inicial.

En el caso de las reglas, en la primera infancia, los niños están dominados por el respeto que sienten hacia los mayores. Se niegan a admitir que una regla inventada por otros niños pueda constituir una “regla de verdad”. Los niños pequeños juegan de cualquier forma, imitando reglas de los mayores. Para ellos las únicas reglas de verdad no son las emanadas de los niños, son las implantadas por los adultos, por los padres, o el propio Dios. Los niños de más de siete años pueden inventar una nueva regla, distinta de la tradición que han recibido de los adultos constituyéndose en una “regla de verdad”. Y una regla verdadera no es más que la expresión de una voluntad común o de un acuerdo. Así es, dice el niño, como se han constituido todas las reglas de juego, por una especie de contrato entre los jugadores. Aquí encontramos aplicado el respeto mutuo: la regla es respetada no como producto de una voluntad exterior, sino como resultado de un acuerdo común.

Este respeto mutuo de los niños mayores lleva consigo toda una serie de sentimientos morales nuevos, como la honradez entre jugadores, que excluye las trampas, no solo porque están “prohibidas”, sino porque violan el acuerdo entre individuos que se estiman; la camaradería, el “fair play”, etc. El engaño entre amigos se considera más grave que la mentira a los adultos.

Otro producto afectivo del respeto mutuo es el sentimiento de la justicia, que es muy fuerte entre camaradas y que marca las relaciones entre los niños y adultos. En los pequeños, la obediencia ejerce al principio su primacía sobre la justicia, la noción de lo justo esta impuesto desde arriba. Se puede observar que son severos en lo que respecta al castigo y siempre les parece justo, (por supuesto no en la práctica, sino en el juicio verbal) el castigo más duro, y no matizan las sanciones en función de la intención sino en relación a la materialidad misma de los actos (responsabilidad “objetiva” propio de los pueblos primitivos). En cambio los niños mayores de siete años consideran una justicia distributiva basada en una igualdad estricta, y una justicia retributiva que considera las intenciones y las circunstancias de cada uno, más que la materialidad de las acciones. En adelante, habrá de ser esencialmente la práctica de la cooperación entre niños junto con la del respeto mutuo la que desarrolle los sentimientos de justicia.

Entonces la honradez, el sentido de la justicia, y la reciprocidad constituyen, en efecto, un sistema racional de valores personales.

Este respeto mutuo que se va diferenciando gradualmente del respeto unilateral conduce a una autonomía relativa de la conciencia moral de los individuos, considerando esta moral de cooperación como una forma de equilibrio superior a la de la moral de simple sumisión, o sentimientos morales “intuitivos”, período de la primera infancia en el que la impulsividad impide toda dirección constante del pensamiento como de los sentimientos. A medida que éstos se organizan, vemos constituirse regulaciones, cuya forma final de equilibrio no es otra que la voluntad, siendo ésta el verdadero equivalente afectivo de las operaciones de la razón.

La voluntad es una función de aparición tardía, y su ejercicio real está ligado al funcionamiento de los sentimientos morales autónomos. Por lo tanto, la voluntad es una regulación de la energía, consistiendo no en seguir la tendencia inferior y fuerte (en este caso se hablará de fracaso de la voluntad o de una “voluntad débil”), sino en reforzar la tendencia superior y débil haciéndola triunfar. Ejemplo: entre un placer tentador y un deber, se necesitará voluntad para hacer triunfar la tendencia superior, pero más débil, que es el deber, frente a la tendencia inferior fuerte por sí misma, el placer deseado.

En realidad, todos los sentimientos ligados a la actividad del individuo traducen ya regulaciones de energía automáticas. Por ejemplo, el interés en los niños por un trabajo es un regulador, ya que tiene la energía para continuar, mientras que el desinterés detiene el fluir de esa energía.

La voluntad se compara a una operación: cuando el deber es momentáneamente más débil que un deseo preciso, la voluntad restablece los valores según su jerarquía, y de esta manera hace que domine la tendencia de menor fuerza reforzándola. Por tal motivo, es natural que la voluntad se desarrolle durante el mismo período que las operaciones intelectuales, mientras que los valores morales se organizan en sistemas autónomos comparables a los agrupamientos lógicos.

2.3.4. El pensamiento y sus operaciones

Para Piaget, entre los once y los doce años aproximadamente, tiene lugar una transformación fundamental en el pensamiento del niño que marca su final con respecto a las operaciones construidas durante la segunda infancia: el paso del pensamiento concreto al pensamiento "formal". Éste último es "hipotético-deductivo". Es decir que, es capaz de deducir conclusiones a partir de puras hipótesis.

Hasta los diez años las operaciones de la inteligencia son únicamente "concretas", es decir, que se refieren a la realidad en sí misma y especialmente, a los objetos tangibles que pueden ser manipulados y sometidos a experiencias efectivas. En cambio, si pedimos a los sujetos que razonen sobre simples hipótesis, sobre un enunciado puramente verbal de los problemas, inmediatamente pierden pie y vuelven a caer en la intuición prelógica de los pequeños. Y es por esto, que tienen tanta dificultad en resolver en la escuela problemas de aritmética, los cuales se refieren a operaciones de razonamiento sin realidad efectiva. En cambio, si manipulasen los objetos, razonarían sin obstáculos.

Pero, después de los once o doce años, el pensamiento formal se hace posible, es decir; que las operaciones lógicas comienzan a ser transferidas del plano de la manipulación concreta al plano de las ideas, expresadas en un lenguaje cualquiera (lenguaje de las palabras o de símbolos matemáticos, etc.), pero sin el apoyo de la percepción, ni la experiencia, ni siquiera la creencia.

La construcción del pensamiento formal para el niño, se trata ya no solo de aplicar unas operaciones a unos objetos, sino de "reflexionar" estas operaciones independientemente de los objetos y de remplazar a éstos por simples proposiciones lógicas o hipótesis.

Las operaciones formales aportan al pensamiento un poder completamente nuevo, que equivale a desligarlo y liberarlo de lo real para permitirle edificar a voluntad reflexiones y teorías.

En la adolescencia se da un egocentrismo intelectual, comparable al egocentrismo del lactante que asimila el universo a su actividad corporal y al egocentrismo de la primera infancia, que asimila las cosas al pensamiento incipiente (juego simbólico, etc.). Esta última forma de egocentrismo se manifiesta a través de la creencia en la reflexión todopoderosa, como si el mundo tuviera que someterse a los sistemas y no los sistemas a la realidad. Es la edad de la metafísica por excelencia: El yo es lo bastante fuerte como para reconstruir el universo, y lo bastante grande como para incorporarlo. Se siente que es capaz de transformar el mundo. Luego, este egocentrismo metafísico del adolescente encuentra poco a poco su corrección en una reconciliación entre el pensamiento formal y la realidad. El equilibrio se alcanza cuando la reflexión comprende que la función que le corresponde no es la de contradecir, sino la de anticiparse e interpretar la experiencia.

Por lo tanto para Piaget, la tendencia más profunda de toda actividad humana es la marcha hacia el equilibrio, y la razón que expresa las formas de dicho equilibrio, reúne en ella inteligencia y afectividad.

2.4. La preadolescencia de los 9 a los 12 años según Bernabé Tierno

Una vez que el niño alcanza la preadolescencia, empieza a estar presente la experiencia, una cierta tensión general y un deseo de control y dominio.⁶

2.4.1. El niño de nueve años

El niño ya no necesita que los demás le motiven para que haga cosas. Va a utilizar su energía y creatividad en nuevas y útiles tareas. El factor más importante a esta edad es la motivación personal, el niño se ve obligado a organizar y planificar sus actividades antes de llevarlas a cabo.

⁶ TIERNO, Bernabé. "Educar Hoy". Tomo II. Segunda edición. 1994. Pág 89-94.

Su personalidad está formada y su afectividad es profunda. Empieza a sentirse como una persona mayor y le gusta que le traten como tal. La relación con sus compañeros se fortalece; no se cansa de jugar, de practicar algún deporte. Tiene más dificultades para calmarse; sus dibujos se llenan de detalles y puede escribir durante mucho tiempo sin cansarse.

Es capaz de expresar sus emociones positivas y se avergüenza si le regañan o riñen delante de otras personas. Despiertan en él gran interés las historias que escucha.

Nueve años es la edad de la independencia. Es necesario empezar a confiar en el niño, porque se lo merece. Empezar a repartir responsabilidades sería un paso acertado. Es especialmente importante dejarle hacer, tener paciencia con sus titubeos y sus errores y valorar el trabajo realizado, aunque este no sea perfecto.

El mundo de los adultos es algo más cercano a ellos, perciben la autoridad de los mayores como una autoridad consensuada y compartida, donde la obediencia forma parte del esfuerzo de cooperación. De esta manera, nos encontramos ante un niño servicial que quiere ayudar sin recibir nada a cambio. Para él todo tiene más sentido si lo asume como una responsabilidad.

Su conocimiento de la lectura no sólo lo utiliza para obtener saberes. Es una buena edad para favorecer las actividades lectoras y que el niño se divierta leyendo. Se interesa por las colecciones, por el cine y por conocer las horas de emisión de sus programas favoritos.

2.4.2. El niño de diez años

Los diez años constituyen la edad de oro del crecimiento. Normalmente, nos encontramos con un niño alegre, desenvuelto, contento de sí mismo, satisfecho del mundo que lo rodea y sin dificultades para relacionarse con los demás. Lloro poco y la causa principal suele ser los enfados. Los miedos van desapareciendo, aunque sigue temiendo la oscuridad.

El niño de 10 años quiere con locura a sus padres, se muestra afectuoso y muy expresivo con ellos. Se muestra cooperativo y participa en las actividades familiares con mucho gusto.

En la escuela se muestra activo y participativo, siente curiosidad por todo lo que le enseñan y aunque todavía su atención es inestable, su memoria es mejor que nunca.

Se muestra sensible y puede sufrir repentinamente crisis de cólera que será capaz de controlar, sin que quede rencor alguno. El niño detesta la trampa más que a ninguna otra edad, odia la mentira y tiene un sentido muy acusado de la justicia y de la amistad. Las niñas suelen tener una o varias amigas íntimas, mientras que los niños desarrollan sus amistades dentro de los grupos.

No se preocupa mucho de sí mismo y normalmente se muestra desordenado y descuidado en lo que respecta a su aseo y aspecto personal. Le costará el aseo de su cuarto y cuidar su ropa.

En esta edad, la sexualidad se expresa en exploraciones y juegos con amigos del mismo sexo. Los varones suelen pasar la mayor parte con varones y las mujeres con mujeres. Los romances pueden darse entre amigos íntimos del mismo grupo. Su sexualidad se expresa en contactos como hacerse cosquillas, abrazarse, apoyarse en el otro, saltarse encima, jugar a las escondidas, jugar al papa y a la mamá, al doctor. Con esto aprenden a relacionarse e interactuar con los demás. Las relaciones interpersonales de amistad, son un medio para que se exprese y se procese de manera adecuada la energía sexual.

2.4.3. El niño de once años

Nos encontramos ante un niño sensible con frecuentes cambios de humor y ataques de irritación y de agresividad. Tiene una curiosidad insaciable y está lleno de energía. Habla sin parar y no está quieto ni un momento. Suele llorar por aquellas cosas que le hacen enfadar o le decepcionan.

Se inicia la búsqueda de sí mismo, de la propia identidad, lo que le puede llevar a una actitud opositora, en continuo conflicto con los demás. No le gusta ser

criticado. Con respecto a sus padres, en general empieza a resistirse a ellos. Aunque le gustan las actividades en familia, actúa precipitadamente perturbando la vida familiar. Es incapaz de controlar sus emociones y sus estados de ánimo contradictorios, y por lo general se porta mejor fuera del ambiente familiar. Son frecuentes las peleas con sus hermanos y hermanas. Tiene una gran capacidad de trabajo y de entusiasmo. Empieza a descubrir el humor y prefiere a los profesores que cuentan de vez en cuando algún chiste.

En sus relaciones con los demás, suele discutir por cualquier cosa. Normalmente no acepta de buen grado las tareas de la casa que se le mandan y puede simular que ya las ha terminado cuando no ha movido un dedo para hacerlas.

Una de las características de este período es el rápido desarrollo de la capacidad de razonar. Aunque con 9 años el razonamiento está ligado a lo concreto, hacia fines de esta etapa ya empieza a desarrollar la capacidad de abstracción, de razonamiento lógico-abstracto o la posibilidad de razonar independientemente de los datos concretos, para terminar la etapa con la aparición del pensamiento hipotético-deductivo. El niño ya puede formular hipótesis, comprobarlas y sacar sus propias conclusiones.

Este período es de rápidos aprendizajes y aumenta su capacidad de ser responsable y de tomar iniciativas. Sin embargo, está muy necesitado de la aprobación y felicitación de sus padres y profesores para ir formando una auto imagen positiva de sí mismo.

Por otro lado, la actividad del niño en este período (8 – 11 años) encontrará en el juego el cauce insustituible para descubrir nuevas formas de expresión y desarrollo. Hay que animarles a realizar juegos de imitación, de habilidades, de fuerza y energía, de fantasía, de colaboración y de proyección social. También y sobre todo hacia los 10 años, los padres y educadores deben enseñarle a conocer y amar a los demás.

2.4.4. El niño de doce años

A esta edad el niño consigue equilibrar todo el mal humor que ha tenido el año anterior; se vuelve equilibrado y expansivo, tiene mejor control de sí mismo y

desarrolla el sentido del humor. Está en la edad en la que va a formar su verdadera personalidad. Se ha hecho mucho más seguro de sí mismo, más realista; se da cuenta de las nuevas posibilidades que hay en él. Lloro con menos frecuencia, aunque aparece más fácilmente la tristeza.

Las relaciones con los demás son buenas, busca el apoyo de los demás y disminuyen las peleas con los hermanos. Ama a la familia y realiza con gusto actividades con ella, pero comienza a buscar amistades fuera del hogar.

En la escuela demuestra su interés y curiosidad por el estudio. Hay una gran variedad de intereses en el trabajo escolar; los programas escolares no deben parecer demasiado largos ni rígidos.

El niño de 11 o 12 años ha de encontrarse consigo mismo de forma gozosa y positiva. Hay que enseñarle a descubrirse a sí mismo y a su propia vida como principales valores para que entre con fuerza, con equilibrio y confiadamente en la adolescencia.

En consecuencia Tierno Bernabé nos presenta una amplia y concreta información del desarrollo de la personalidad del niño en los aspectos de: sociabilidad, de afectividad y del pensamiento.

2.5. El ciclo de la infancia según Gabrielle Roth

2.5.1. El ciclo del nacimiento

Durante los cinco primeros años de vida, la madre es para su hijo, quien transmite lecciones a través de su cuerpo, de acuerdo con su ejemplo, guía, actitud, energía y vibración.⁷ El papel sagrado de la madre consiste en respetar la singularidad de su bebe y nutrir su autoestima. Debe alimentarlo cuando siente hambre, no cuando sea programado, y darle lo que necesita, pero no por rutina ni de acuerdo con lo alguien indique. Debe permitir que el hijo lloro cuando siente tristeza o le duele algo, y dormir cuando siente cansancio. De esta forma reconoce y refuerza la validez de los mensajes internos del hijo, le enseña a confiar en si mismo, le transmite el instinto para la autoestima y su autocuidado. El cumplimiento

⁷ ROTH, Gabrielle. "Enseñanzas de una chamán urbana". Pág. 118-120.

de las necesidades básicas del niño, le permite adquirir la confianza básica sobre la que podrá apoyarse durante toda su vida.

Si una madre está ausente física o psíquicamente durante los primeros cinco años de vida de su hijo, la lucha de éste por adquirir un sentido del yo puede durar toda la vida. La carencia de integración del instinto maternal nutricional tiene como consecuencia una inseguridad palpable y crónica.

2.5.2. El ciclo de la infancia

Después de los cinco años, y hasta que inicie la adolescencia, es el padre quien debe transmitir el instinto relacional.⁸ El padre es el revés de la madre, la autoridad, el límite a los permisos de la mamá, el “no” prudente y terrenal a su cósmico “sí”. A través de la madre nuestra propia imagen crece; a través del padre, se define. La madre nos enseña a estar en nuestro cuerpo, el padre nos enseña a expresar nuestro corazón, a medida que nos inicia en el mundo de relaciones con los demás. Nos transmite el arte de relacionarnos con otras personas, porque él es la primera persona exterior a la unidad madre-hijo con quien tenemos que relacionarnos, es decir, con quien construir una relación.

El padre está afuera, es nuestro primer amigo. En la construcción de esta amistad asentamos los cimientos de todas nuestras relaciones personales futuras. Aprendemos a relacionarnos con los demás a través del padre. En nuestra vida posterior, nos relacionamos con los demás en la forma que nuestro padre se relacionó con nosotros y nosotros con él. Es de él que recibimos o no la capacidad de contestar a la pregunta: ¿Qué necesita de mí esta persona? Es de él de quien primero aprendemos el arte de dar y recibir, el intercambio de la amistad. La misión del padre es transmitir el instinto paternal, es decir, la capacidad instintiva de relacionarnos en forma adecuada con los demás, y enseñarnos lealtad, compañerismo, generosidad y justicia. También nos enseña a poner límites, a descubrir nuestro sentido interno de autoridad.

La relación con nuestro padre condiciona si hemos de ser nosotros mismos y expresar nuestro corazón, o si hemos de demostrar, actuar, encantar, seducir, competir, agradar, exigir, negar o destruir para sentirnos reconocidos. Estas pautas

⁸ ROTH, Gabrielle. “Enseñanzas de una chamán urbana”. Pág. 128-131.

se forman temprano, y en todas nuestras relaciones personales conservaremos una tendencia a hacer aquello que nos fue necesario para obtener la atención y aprobación de papá cuando éramos pequeños.

Todos nuestros amigos son padres disfrazados. Si nuestra experiencia ha sido de un padre presente, de quién hemos recibido lo que necesitábamos, que nos ha respondido de corazón a corazón, nos ha animado y refrenado, afirmado y consolado, advertido y alentado, el mundo tendrá un rostro acogedor y sabremos construir amistades. Si él estaba presente para nosotros, entonces nosotros sabremos estar presente para los demás.

En la medida que nuestro padre no supo o no sabe relacionarse con nosotros, tampoco nosotros sabremos relacionarnos con otras personas. Un padre distante y ausente también lo es en sus otros vínculos. Tiende a establecer lazos superficiales, actúa, esconde sus sentimientos, piensa y calcula, juzga y compara. Necesita someter sus relaciones a análisis, pues éstas no le resultan instintivas. No se atreve a ser espontáneo, porque no sabe confiar en sí mismo ni en la aptitud de sus reacciones, por lo que planifica formas preelaboradas de ser con los demás y exige garantías que funcionen. Los padres heridos sufren y forman hijos heridos.

Las personas de instinto paternal estrecho se desenvuelven en base a artimañas. Se esconden detrás de su trabajo o de sus hijos. Se preocupan muchísimo por títulos, credenciales, estatus, riqueza, lo que está bien visto y lo que no, porque no confían en su capacidad para responder a otra persona y recibir respuestas sólo por lo que cada uno es. Se valen del dinero para adquirir control, afecto, influencia. Adoptan estrategias que les permiten arreglárselas sin entablar relaciones ni entrar en compromisos con alma y corazón.

Algunas mujeres poseen instintos paternos fuertes y los transmiten, así como hay padres de instinto maternal fuerte que logran suplir las carencias de las madres con instinto nutricional débil; pero por encima de nuestros acuerdos sociales y de nuestra tendencia a crear estructuras adaptadas a nuestros objetivos en el mundo, existen características elementales y naturales propias, idóneas, para que los hombres desempeñen roles paternos y las mujeres roles maternos.

En este capítulo, hemos visto que H. Wallon, en su análisis del desarrollo psicológico del niño pone énfasis sobre el paralelismo, la estrecha unión entre la evolución de la personalidad y la inteligencia. Para Gesell, la personalidad del niño pasa por fases de equilibrio que se vuelven a encontrar algunos años más adelante bajo modalidades diferentes. J. Piaget enfoca el desarrollo del niño sobre el equilibrio de los componentes inteligencia y afectividad, equilibrio cada vez superior al del estadio anterior. B. Tierno presenta un enfoque más pragmático a través de la evolución de las relaciones interpersonales del niño, sean familiares o extra-familiares. Y finalmente, G. Roth hace hincapié sobre la alta importancia de los roles que desempeñan la madre y el padre tanto a nivel afectivo y de confianza básica para la madre durante los cinco primeros años de vida, que a nivel interpersonal y de expresión para el padre a partir del quinto año de vida.

También hemos visto que según Gesell y B. Tierno, los estadios de desarrollo del niño siguen etapas muy claras según las edades; y que H. Wallon y J. Piaget proponen estadios un poco más abiertos notando que un estadio no sucede pura y simplemente al que lo ha precedido, sino que se observan anticipaciones funcionales, alternancias y fenómenos de integración; o que, el desarrollo es una progresiva equilibración, poniendo énfasis sobre el concepto de equilibrio. El enfoque de G. Roth, le permite subrayar la alternancia de los roles de la madre y del padre. Pero, aún si cada uno de ellos considera el desarrollo del niño desde una perspectiva diferente, todos tratan de la unidad de la personalidad humana en cada momento de su desarrollo. Todos destacan también la importancia del factor afectivo y de las relaciones interpersonales (sean con los padres, con los profesores, con los adultos en generales o con los demás niños) para un desarrollo psicológico sano.

Estos cinco psicólogos describen los procesos "normales" de desarrollo del niño. Veremos en el capítulo siguiente, que conductas "anormales" o excesivas pueden ser provocadas cuando ocurren alteraciones en factores tan importantes del desarrollo psicológico como son la afectividad y las relaciones interpersonales.

CAPÍTULO 3: LA AGRESIVIDAD

A escala más o menos importante, la agresividad nos concierne a todos. Puede tomar formas indirectas, no muy evidentes, hasta sutiles.

Por otro lado, como hemos visto en el primer capítulo, los niños con los que trabaja la Fundación “El Arenal”, presentan deterioraciones conductuales severas. Son impulsivos y recurren muy fácilmente a la agresividad frente a situaciones que no les agradan.

Para trabajar con estos púberes, y específicamente sobre sus conductas agresivas, debemos conocer las diferentes formas de agresividad y sus causas.

En este capítulo, investigaremos los orígenes de la agresividad en niños y púberes, empezando por dar una definición de lo que puede ser la conducta agresiva. Luego presentaremos las dos principales corrientes sobre los orígenes de la agresividad. Expondremos también la etiología de la agresividad y las consecuencias sociales de ésta.

3.1. Definición y descripción

Según Luis Recinos, no es tarea fácil definir en que consiste una conducta agresiva. El pone de manifiesto que “Algunos psicólogos sugieren que es mejor diferenciar de la conducta agresiva manifiesta, las causas o motivos que la producen, y las condiciones situacionales que la mantienen. Así, por ejemplo, para poder juzgar si verdaderamente una conducta agresiva puede considerarse como tal, y si habrá de evaluarse como un problema que amerita intervención, tenemos que considerar el contexto en el cual se produce, los valores de las personas que la juzgan, la intensidad de la conducta, el sexo de la persona en cuestión, su clase social, su nivel cultural, etc.”¹ Por lo tanto es importante conocer estos aspectos para no emitir juicios apresurados sobre los niños (o nuestros hijos) etiquetándoles como niños agresivos.

¹ RECINOS, Luis, et al. “Conductas problema en el niño normal”. 1996. Pág 90.

Sin embargo daremos algunos conceptos de “agresión” para la comprensión del tema:

- “La agresividad es cualquier conducta violenta que tenga un valor utilitario para la persona, excluyendo los casos en que se busque hacer daño a otra persona. Por valor utilitario entendemos aquello que sirve al sujeto para obtener estados u objetos agradables para él; lo que utiliza para remover obstáculos que le impiden lograr sus metas, y para eliminar estados de cosas que le son desagradables o irritantes, así como todas aquellas conductas con que demuestra su desacuerdo o enojo”.² Lo que da a entender que, según Luis Recinos, la agresividad corresponde a un nivel de violencia baja, cuyo motivo tiene un fin concreto, y no el simple propósito de hacer daño lo que correspondería a otro nivel de violencia ya no considerado como agresividad.
- “La agresión es una reacción de lucha y sus componentes son: la falta de satisfacción, la rabia, la protesta, y una cierta violencia, o esfuerzo por cambiar las cosas”.³
- “Hablamos de agresividad cuando provocamos daño a una persona u objeto. La conducta agresiva es intencionada y el daño puede ser físico o psíquico”.⁴ Lo que da a entender este autor es que la conducta agresiva es un medio violento (“daño”) orientado para alcanzar algo (“intencionado”), un objetivo, una meta.
- “La palabra agresión en sí misma significa “moverse hacia”. La gente la utiliza como denotando “ir por lo que uno quiere”. Una persona agresiva es una persona que se mueve hacia el cumplimiento de sus necesidades. La falta de agresión significa pasividad, aguardar en vez de ir por algo.”⁵ Podemos entender agresión como lucha por las necesidades propias. Veremos en el estudio de la etiología de la agresividad que, en efecto, las necesidades insatisfechas provocan frustraciones a las cuales los niños responden con la agresividad.

² RECINOS, Luis, et al. “Conductas problema en el niño normal”. 1996. Pág 90.

³ GENOVAR, C, et al. “Problemas emocionales en el niño”. 1987. Pág19.

⁴ BANDURA, Albert. “La agresividad” [en línea]. 1973. <<http://nattynelaepanb1.blogspot.com/2007/07/fundamentacion-teorica.html>> [Ref. agosto del 2007].

⁵ LOWEN, Alexander. “Ejercicios de bioenergética”. 1986, Pág 148.

La agresividad puede presentarse de diversas formas:

- a) en forma de **agresiones físicas directas** como pegar con las manos, patadas, morder, empujones, arañar, halar el pelo, golpear con objetos o con los puños, etc.;
- b) en forma de **agresiones físicas indirectas** o desplazadas, destrozando o golpeando objetos de la persona que ha sido el origen del conflicto;
- c) en forma de **explosiones agresivas** en las que la persona no puede controlar su frustración, y descarga dando saltos, berrinches, gritando, manteniendo la respiración;
- d) mediante **agresiones verbales** como; discutir con los padres, gritar, insultar, amenazar, o ridiculizar a los hermanos o compañeros de colegio.

Independientemente del tipo de conducta agresiva que manifieste un niño, el denominador común es un estímulo que resulta nocivo o aversivo frente al cual la víctima se quejará, escapará, evitará o bien se defenderá.

Los arrebatos de agresividad son un rasgo normal en la infancia pero algunos niños persisten en su conducta agresiva y en su incapacidad para dominar su mal genio, convirtiéndose en un problema difícil de tratar para padres y maestros, Estos niños frecuentemente viven frustrados por que reciben el rechazo de sus compañeros y de la sociedad, no pudiendo evitar su conducta.

Generalmente, tras este comportamiento hay una baja autoestima, un ser que lucha por autoafirmarse y/o la expresión de un exceso de tensión o angustia que no encuentra otra vía de escape. Para unos, la agresión es una forma de dominar al grupo y para otros es imitar lo que han visto o vivido en casa.

En el niño normalmente bien cuidado y saludable no se observa agresión espontánea. Charlotte Bühler ha indicado que la conducta cooperativa entre niños es más básica que la respuesta competitiva. Y que este último tipo de respuesta se da a partir del tercer año de edad.⁶ Muchos investigadores han comprobado que la conducta agresiva tiende a incrementarse a medida que crece el niño.

⁶ MONTAGU, Ashley. "La naturaleza de la agresividad humana". 1978. Pág 87.

3.2. Dos teorías sobre los orígenes de la agresividad

3.2.1. La teoría activa

Ésta plantea que la agresividad es innata, interna, es decir que “la agresividad es un instinto heredado de nuestros ancestros prehumanos remotos. Está profundamente metida en nuestros genes y, por eso mismo, es imposible de erradicar. Los seres humanos son criaturas violentas en su naturaleza más fundamental. Son asesinos por naturaleza.” Dice también que “la agresividad del hombre está alimentada por una fuerza espontánea, una especie de energía que se acumula inexorablemente dentro de cada cual y que debe descargarse periódicamente” y “que nos caracteriza un instinto de defensa territorial heredado de nuestros ancestros animales, más fuerte y compulsivo.”⁷ Los principales defensores de ésta teoría son etólogos y psicoanalíticos: Konrad Lorenz, Raymond Dart, Robert Ardrey y otros. A esta teoría se la denomina “teoría activa”.

Freud creía que la agresividad era innata en el ser humano. Sobretodo desarrolló esta idea en su teoría del “Eros y el Tanatos”.

Einstein, contemporáneo de Freud creía que el ser humano tenía dentro de sí un instinto de odio y destrucción.

3.2.2. La teoría reactiva

Este otro punto de vista es opuesto. Admite las influencias genéticas pero dice que la conducta agresiva es aprendida y que “ninguna conducta humana específica está genéticamente determinada; los seres humanos son capaces de cualquier tipo de conducta, incluyendo la conducta agresiva e incluyendo también la bondad, la crueldad, la sensibilidad, el egoísmo, la nobleza, la cobardía y la travesura. La conducta agresiva no es sino una conducta entre otras muchas. Y el tipo de conducta que despliega un ser humano en cualquier circunstancia no está determinado por sus genes – aunque haya por supuesto alguna contribución genética – sino básicamente por la experiencia vivida en interacción con esos genes.”⁸ Los defensores de esta teoría son Dolland, Montagu, y Bandura con la teoría del aprendizaje.

⁷ MONTAGU, Ashley. “La naturaleza de la agresividad humana”. 1978. Pág 18.

⁸ Ibidem. Pág 15.

En este postulado se reconoce que, “los seres humanos son capaces de todo un amplio repertorio de conductas, y que no están más inclinados a matar que a socorrer. Hacen ambas cosas. El desafío como sociedad no es encontrar una explicación singular y simplificada de por qué un hombre mata a otro, sino por qué bajo provocaciones semejantes un hombre mata, otro socorre, y otro pasa de largo por la otra acera de la calle. [...] La explicación no se encuentra en supuestos instintos humanos, que tenderían a empujar a todos los hombres y mujeres siempre en una dirección, sino que depende principalmente de las experiencias de sus vidas enteras, que varían ampliamente de una persona a otra.”⁹

Por lo tanto la agresión expresa la interacción entre potenciales genéticos y experiencias socio-ambientales

Según Ashley Montagu, las potencialidades son genéticas en origen. El talento para la música, por ejemplo parece ser hereditario. La habilidad para tocar el piano, que constituye una forma específica de conducta humana, es aprendida. Por lo tanto, el talento musical heredado, por grande que sea no hará a un músico, a menos que se combine con muchos años de muy diversas experiencias. En esta situación, como en la mayoría donde se encuentran mezclados ambos factores, el factor cultural es claramente más importante que el genético. Es decir, la herencia solo suministra la potencialidad; el resultado estará determinado por la experiencia cotidiana. Por lo tanto, la conducta agresiva al igual que tocar el piano, es en gran medida un resultado de la aprobación y del apoyo activo, y la conducta pacífica se produce también debido a que es recompensada. Al final, acaba siendo una cuestión de ver qué tipo de conducta es más valorada.

Como en los individuos, así en las sociedades, las culturas difieren entre sí, no por los genes, sino por las diferencias en sus historias sociales. Ejemplo: la cultura esquimal es una cultura pacífica caracterizada por la cordialidad y la ayuda mutua, que les ayuda para sobrevivir en el clima ártico. Nuestra cultura es en cambio belicosa, caracterizada por el desarrollo del individuo y competencias entre personas, grupos y naciones. Pero todos nosotros esquimales y latinoamericanos, somos seres humanos miembros de la misma especie, sometidos a impulsos comunes a cada cultura. Las diferencias entre ambos grupos, profundas e importantes no pueden explicarse con determinados mecanismos innatos, sino que han de ser el resultado de las diferencias entre los valores de ambas culturas.

⁹ MONTAGU, Ashley. “La naturaleza de la agresividad humana”. 1978. Pág 19-20.

En medios donde las actitudes y la conducta satisfacen las necesidades de apoyo y atención del niño, rara vez aparece la conducta agresiva. La crueldad de muchos niños no se debe atribuir con ligereza a la agresión innata, cuando en la mayoría de los casos puede ser provocada por una desdichada experiencia social. En una reunión de la Asociación Médica en 1966 en Londres, sobre el tema “La agresión en la infancia”, coincidieron en que detrás de la conducta agresiva siempre se escondía un episodio de tormento. El niño agresivo cree que el mundo está contra él, y se encuentra por eso lleno de miedo. Considerando que el ataque es la mejor forma de defensa, emplea la única forma que conoce, la violencia física. Estos medios le proporcionan cierta sensación de éxito. Lo que necesitan sobre todo estos niños es seguridad y confianza. Concluyendo que, si hay un específico singular para una forma de terapia de los niños mal adaptados, ese específico es el amor. Lo cual puede sonar ingenuo, añadieron, pero nada puede abatir con tanto éxito la conducta agresiva.”¹⁰

Lo que podemos sacar como conclusión es que “los humanos son criaturas capaces de cualquier forma de conducta; la elección depende en gran medida de la socialización y el condicionamiento sufridos desde la infancia. Lo cual no es negar la contribución genética, directa o indirecta, en toda forma de conducta humana, pero si negar que esa conducta se encuentre genéticamente determinada. El medio condicionante interacciona con los potenciales genéticos, y la conducta resultante es la expresión de esa interacción.”¹¹ Por lo tanto, los seres humanos llegan a ser lo que son, como seres sociales, básicamente por consecuencia de las influencias organizadoras o desorganizadoras del medio, actuando sobre los potenciales únicos del individuo.

Tendremos en cuenta en este estudio, que puede haber factores genéticos que predisponen para una conducta agresiva, pero que más que todo, es el ambiente en el cual crece el niño y los valores que aprendió, que son determinantes sobre las conductas que el niño adopta. Hablaremos ahora de las diferentes causas primordiales que se ubican dentro de este contexto.

¹⁰ MONTAGU, Ashley. “La naturaleza de de la agresividad humana”. 1978. Pág 89-90.

¹¹ Ibidem. Pág 247.

3.3. Etiología de la agresividad

Son muchos los factores desencadenantes de la agresividad en el niño. Al realizar la investigación sobre este tema, me di cuenta de que todos los factores causantes o agravantes de las conductas agresivas tenían un punto en común: la frustración debida a una necesidad insatisfecha.

3.3.1 La frustración

Consideramos la definición siguiente: “frustración: privación engendrado por un obstáculo que se interpone entre el sujeto y lo que éste busca o piensa que se le debe” ¹².

Consideramos también que cierto grado de frustración es normal en la vida de todos. Hay que aprender a manejarla. Los individuos que nunca se han enfrentado con la frustración, se desmoronan cuando se les niega algo. Numerosos estudios sugieren que una situación frustrante no necesariamente tiene como resultado la agresión. Por ejemplo, al quitar al niño el privilegio de ver la televisión después de las 6 de la tarde, lo cual es frustrante para él ya que los programas más interesante comienzan a esa hora, se observará que algunos niños responderán agresivamente, otros llorarán, otros tratarán de convencer a sus padres con argumentos lógicos, otros aceptarán y otros se ocuparán enseguida en otras actividades. Por lo tanto la frustración produce conductas distintas en individuos distintos, y no una sola respuesta generalizada para todos. ¹³

Por otra parte, Lauretta Bender, profesora de pediatría en la Escuela Médica de la Universidad de Nueva York, descubrió que “la hostilidad o la agresión en el niño es un complejo de síntomas provenientes de privaciones. El niño actúa como si tuviese una conciencia interna de sus necesidades y esperase su satisfacción. El no satisfacerlas constituye una privación, y conduce a la frustración y a una respuesta agresiva reactiva.” ¹⁴ Norberto Levy explica: “La frustración produce en la sangre un intenso y brusco aumento de adrenalina que pone al organismo en estado de alerta,

¹² Diccionario Petit Larousse 2004.

¹³ RECINOS, Luis, et al. “Conductas problema en el niño normal”. 1996. Pág 92-93.

¹⁴ MONTAGU, Ashley. “La naturaleza de de la agresividad humana”. 1978. Pág 88.

tenso y listo para el combate.”¹⁵ Es este mecanismo psicossomático que hace que la respuesta delante de la frustración pueda ser la agresión, dado que el sujeto se encuentra fisiológicamente estimulado por la adrenalina.

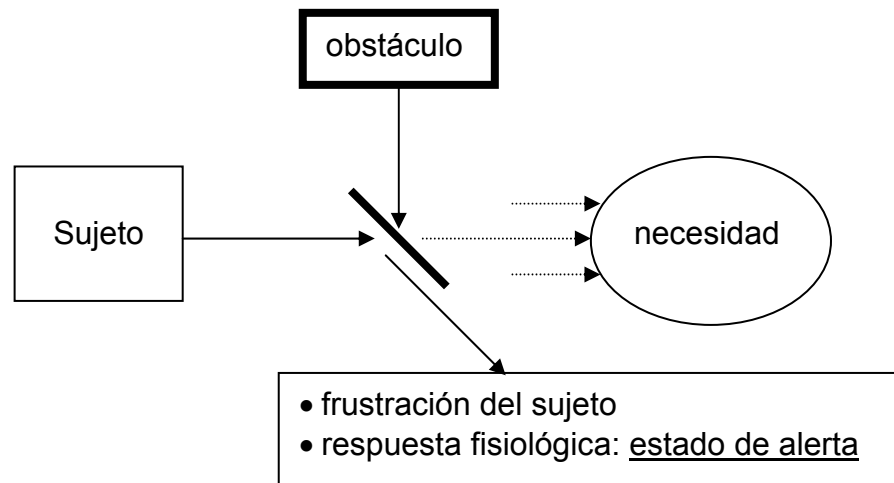


Fig. 3.1: Mecanismo de la frustración

Este estado de alerta, inducido por una reacción fisiológica, es el que está al inicio de la conducta agresiva.

Existen por cierto, diferentes niveles de necesidades, y por ende diferentes niveles de frustraciones. Por esta razón, antes de hablar de los principales tipos de frustraciones por las cuales los niños aprenden a reaccionar con conductas agresivas, presentaremos los diferentes niveles de necesidad del niño.

3.3.2 Las necesidades del niño

A continuación, presentamos las necesidades legítimas del niño: las condiciones ambientales, actividades y experiencias que contribuyen a la salud física y psicológica.

Necesidades físicas

Son las necesidades básicas de supervivencia, es decir, las necesidades vitales biológicas. La más básica de ellas es la alimentación, incluyendo agua potable y alimento nutritivo. Consta también la necesidad de ropa, abrigo y vivienda adaptada al clima de la zona habitada. Otras necesidades físicas son las de descansar y dormir con regularidad.

¹⁵ LEVY, Norberto. "La sabiduría de las emociones". 2004. Pág 44.

Necesidades afectivas

Es esencial para un niño amar y ser amado, gozar de compañía, sentir que es respetado y respetar a los demás. Es necesaria la demostración explícita del afecto de los padres específicamente y de los mayores que le son significativos, a través del contacto, la mirada y la atención. Necesita experimentar simpatía y compasión de parte de los demás, como también necesita expresar su propia simpatía y compasión hacia ellos, expresar y comunicar su mundo de emociones y sentimientos personales que tienden a desbordarlo, y que se enlazan con cada gesto, actividad o percepción. Necesita recibir reconocimientos, muestras de aprecio y felicitaciones cuando hace algo bien, así como el perdón y la comprensión cuando falla.

Necesidades intelectuales

Para el desarrollo intelectual, la mente necesita una diversidad de información. El niño tiene una necesidad innata de explorar y conocer el sorprendente mundo que lo rodea, pues su capacidad de percepción sensorial y de asombro frente a lo nuevo, caracteriza su desarrollo. También necesita comprender y entender a las personas y los sucesos que lo rodean.

Tiene la necesidad de recrear lúdicamente su universo de experiencias y sensaciones cotidianas a través del juego, porque es el modo natural por el que el niño tiende a confirmar sus aprendizajes, a expresar sus vivencias, a ensayar esquemas de relación social y a canalizar su incesante búsqueda de bienestar y satisfacción inmediata.

Necesidades sociales

Necesita interactuar y, en ocasiones, actuar a solas. Necesita sentir que la interacción le puede ser provechosa, como también, que él puede aportar a los demás. Necesita sentir que pertenece a un grupo, como también, necesita sentir que puede gozar de una cierta autonomía, tomar decisiones y afirmar su personalidad.

Una privación impuesta sobre cualquiera de estas necesidades, pondrá en marcha el mecanismo de frustración descrito en los párrafos anteriores, aumentando el riesgo de que el niño adopte comportamientos agresivos. Dependiendo del nivel de necesidad que se ve amenazada, tendremos también diferentes niveles de frustración.

3.3.3 Frustraciones básicas

Son las frustraciones debidas a la amenaza sobre las necesidades básicas, vitales del niño. Cuando el niño siente que su supervivencia no está asegurada, se da una lucha indirecta que provoca una reacción de pánico, inseguridad, inestabilidad. Su organismo se carga de una energía con la que no sabe que hacer. Ésta puede ser la chispa necesaria para pelear o escapar, poniendo el individuo en un estado de defensa permanente, de necesidad permanente. El niño que crece con estas carencias es un niño que crece sin echar buenas raíces, con falta de fundamentos y de firmeza, y a el que faltará la estabilidad indispensable para un verdadero crecimiento y desarrollo.

Si ante sus necesidades básicas, el niño está repetidamente expuesto a una frustración y vive una batalla, una lucha, puede reforzarse su manera de concebir el mundo como una eterna batalla en la que quien gana, sobrevive y triunfa, y quien pierde es extinguido. Entonces su objetivo último, consciente o inconsciente, será ganar, y vivirá en una atmósfera emocional de guerra continua. Si esta actitud se hace habitual termina por convertirse en una forma de organizar la experiencia.¹⁶

Por lo tanto satisfacer las necesidades básicas ayuda el niño a estar conectado con la realidad, a la naturaleza de su fuente biológica, generando en él fuerza, estabilidad, firmeza, equilibrio y la necesidad mental de admitir la limitación y la disciplina esencial para la vida.

3.3.4 Frustraciones afectivas

La satisfacción de las necesidades afectivas o emocionales del niño, es esencial para que se sienta seguro y estable, para que pueda disfrutar de un desarrollo saludable.

- Sentimientos de inseguridad

Cuando los sentimientos de seguridad del individuo son amenazados, éste puede reaccionar con violencia y agresividad. Estos comportamientos se generan en la infancia del niño a partir de las relaciones con la familia; si el niño se siente

¹⁶ LEVY, Norberto. "La sabiduría de las emociones". 2004. Pág 41-42.

inseguro en la relación con sus padres o tutores, es probable que se defienda atacando a los demás. Y esto suele pasar sobre todo cuando los padres trabajan, ponen al niño en la guardería, o se lo deja en casa con personas que él no considera adecuadas.¹⁷

Para Lowen, “La sensación básica de seguridad de un individuo está determinada por su primera relación con la madre. Las experiencias positivas – cuidados, cariño, apoyo, afecto, aprobación – dejan el cuerpo del niño en un estado suave, natural y gracioso. El niño experimenta su cuerpo, como una fuente de placer y de gozo. Este niño crecerá enraizado, con una sensación interna de seguridad. Por el contrario, cuando un niño sufre la falta de atención por parte de la madre, su cuerpo se tensa. La rigidez es una reacción natural tanto al frío físico como a la frialdad emocional. Toda frialdad por parte de la madre socava la sensación de seguridad del hijo, quebrando su conexión con la realidad primaria. La madre es nuestra tierra personal, así como la tierra es nuestra madre universal. Cualquier inseguridad que sienta el niño en relación con su madre quedará registrada en su cuerpo. Inconscientemente el niño tensará el diafragma, contendrá la respiración y levantará los hombros con temor. Una vez que se ha registrado la inseguridad en su cuerpo el individuo queda atrapado en un círculo vicioso, ya que continuará sintiéndose socavado mucho después de haber dejado de depender de la madre.”¹⁸ Estas tensiones corporales cobradas por causa del sentimiento de inseguridad, aumentan la susceptibilidad del niño ante las dificultades que encuentra, y favorecen reacciones impulsivas y conductas agresivas.

- Inestabilidad de los padres

Las situaciones de gran inestabilidad del hogar son fuente de desubicación del niño. La inmadurez emocional de los padres limita su capacidad de adaptación a la vida familiar, profesional y social. Si los padres van de trabajo en trabajo, de ciudad en ciudad, y no consiguen dar un ambiente estable y seguro a su hogar, se desarrollará en el niño inseguridad y la misma inestabilidad emocional que la de sus padres. El niño será incapaz de concentrarse en una actividad durante mucho tiempo, sentirá la necesidad de cambiar a cada momento de actividad, de lugar, de

¹⁷ GENOVAR, C, et al. “Problemas emocionales en el niño”.1987. Pág 20.

¹⁸ LOWEN, Alexander. “La espiritualidad del cuerpo”. Pág 119.

compañeros o de ambiente, actuando muy rápidamente sin pensar mucho en lo que hace. Encontrará, por supuesto, más obstáculos en su camino muy cambiante, que en el de un niño menos activo y estará más expuesto a frustraciones y más propenso a conductas agresivas, dado que además actúa rápidamente sin pensar o reflexionar.

- La disciplina dura

La disciplina dura e innecesaria es uno de los factores generador de desarrollo para una conducta agresiva. La disciplina severa hace que el niño se sienta indeseado, no querido y resentido. Si se siente tratado duramente por sus padres, cree que el mundo también le es hostil y, puesto que debe vivir en él, lo hará con violencia, porque no ha aprendido otra forma, tratando a los demás como sus padres lo trataron a él.¹⁹

Una de las formas de disciplina dura es el castigo basado en el golpe y agresiones físicas y verbales contra el niño. Es un método que se ha instalado en la mayoría de las familias como método rápido y eficaz para cambiar ciertas conductas, convirtiendo el castigo como un instrumento disciplinario en la vida familiar. Si bien es cierto puede cambiar de manera temporal una conducta, pero a la larga, va a desembocar en graves consecuencias profundas como el deterioro de la autoestima y la distorsión de la personalidad. El castigo propicia, la irresponsabilidad moral respecto a los propios actos, porque induce al niño a no actuar por interés o convicción propia, sino por presión a la autoridad.

El castigo estimula la inseguridad y la agresividad en el niño, formándole en una doble actitud de sumisión ante el fuerte y de dominación ante el débil, la cual regirá y orientará su manera concreta de tejer sus relaciones sociales. La disciplina dura adiestra al niño a imitación de sus mayores, en el recurso de la violencia y la imposición, como medios aparentemente legítimos para obtener un fin, un beneficio particular o la adecuación de los otros a una norma específica.

“Los padres que fueron golpeados y maltratados durante los dos primeros años de su infancia, probablemente no lo recordarán, pero estarán predispuestos a tratar así

¹⁹ GENOVAR, C, et al. “Problemas emocionales en el niño”.1987. Pág 20.

a sus hijos, especialmente si no encuentran otros recursos; si los malos tratos que recibieron los padres tuvieron lugar después de los dos años, la experiencia es normalmente consciente y pueden escoger con facilidad, esta pauta de conducta para corregir a sus hijos”.²⁰

- La inconsistencia de los padres

La inconsistencia de los padres es también un factor desencadenante de la agresividad en el niño. Dicha inconsistencia puede expresarse de dos formas:

- 1) Cuando uno o ambos padres vacilan ante la conducta agresiva del niño y no saben si alabarla o criticarla.
- 2) Cuando los padres tienen diferentes puntos de vista en la educación de sus hijos, o difieren en sus métodos de disciplina. Por ejemplo, el padre puede mantener una disciplina estricta, y la madre en cambio puede defender una disciplina suave, permisiva. Ante esta situación el niño se siente inseguro, no sabe como responder, o con quien quedarse o a quien dirigirse en caso de duda, ante sus padres, porque no saben lo que esperan de él, provocando en el niño sentimientos inciertos, confusión, irritabilidad y a responder con agresividad.²¹

- Entrenamiento inadecuado

Ciertos padres, por inmadurez, proporcionan a su hijo un entrenamiento inadecuado. Si con frecuencia se le permite que consiga beneficios de tipo físico o social con el comportamiento agresivo, dicho comportamiento persistirá en el futuro de forma estable, propiciando en el niño un condicionamiento operante, es decir, apareciendo la conducta agresiva siempre que el niño quiera conseguir algún beneficio.

Tomemos una situación muy común como ejemplo. Imaginemos que tenemos dos hijos, Luis y Miguel, de 6 y 4 años respectivamente. Luis está jugando con una pelota tranquilamente, hasta que irrumpe Miguel, y los dos empiezan a pelear o discutir por la pelota. Miguel grita y patalea porque quiere jugar con esa pelota que tiene Luis.

²⁰ GENOVAR, C, et al. “Problemas emocionales en el niño”.1987. Pág 103.

²¹ Ibidem. Pág 103.

Los padres se acercan, y con lástima del pobre Miguel, increpan a Luis para que le deje la pelota. Con ello consiguen que Miguel aprenda a gritar y patalear cuando quiere conseguir algo de su hermano. Es decir, refuerzan positivamente la conducta agresiva de Miguel, lo cual garantiza que se repita dicha conducta en el futuro.²²

- Padres sobreprotectores

Los padres sobreprotectores intentan dar al niño cualquier cosa que éste desee, su ambiente educativo se desarrolla con tantas precauciones que impiden que el niño se desenvuelva con independencia. De este modo se instala en el niño la creencia que no puede hacer las cosas sin la ayuda de sus padres y, al desarrollarse en él los sentimientos de independencia, no puede prescindir del control familiar.

Este niño tiende, en ausencia de sus padres, a esperar ayuda de personas que no se imaginan que la necesita, o que quieren verle desenvolverse solo. Al no entender porque estos adultos no le proporcionan la ayuda que piensa necesitar, el niño puede sentir rabia hacia ellos y acceder a estados de enojo o cólera, de actitudes agresivas.

- La imitación

La mayor parte de los niños aprenden a comportarse de manera agresiva imitando los modelos que se le presentan a lo largo de su desarrollo. Entre los más importantes, por lo que representan para el niño, se encuentran los padres. Cuando los padres han generado respuestas de comportamiento agresivos como insultos, castigos físicos ante ciertas frustraciones, o problemas familiares como una forma común de expresión, el niño acaba aceptando esta forma de conducta y la adopta como una forma normal de comportarse.

En una forma más general, se debe considerar también el tipo de barrio, y los amigos con quienes se relaciona el niño, que pueden ser una fuente de modelos negativos, propiciando ambientes y expresiones que fomenten la agresividad, como “no seas un cobarde”. Por seguir perteneciendo al grupo, el niño opta por responder

²² UMBERT, Gloria. “Agresividad Infantil” [en línea]. <<http://usuarios.lycos.es/puntodevista/Pr/tema30/tema30.html>> [Ref. junio del 2006]. Ceril.

como los más fuertes o más agresivos del grupo. Cuando el niño vive rodeado de modelos agresivos, va adquiriendo un repertorio conductual caracterizado por una cierta tendencia a responder agresivamente a las situaciones conflictivas que puedan surgir con aquellos que le rodean. El proceso de modelamiento al que está sometido el niño durante su etapa de aprendizaje no sólo le informa de modos de conductas agresivas sino que también le informa de las consecuencias que dichas conductas agresivas tienen para los modelos. Si dichas consecuencias son agradables porque se consigue lo que se quiere, tienen una mayor probabilidad de que se vuelvan a repetir en un futuro.

Algunos estudios señalan que niños con comportamientos agresivos en la escuela, son pasivos y obedientes en casa, ello se debe a que los padres les inculcan el ser “machos de verdad” y a “no dejarse”, castigando al mismo tiempo cualquier manifestación de agresividad o desobediencia en casa; en el fondo estos niños, lejos de ser agresivos son obedientes, solo siguen las enseñanzas de sus padres.

Otro factor de imitación que puede agravar o reafirmar un niño teniendo ya tendencias agresivas, proviene de los medios de comunicación, como la televisión, el cine, etc., donde las historietas, películas, héroes y personajes que son modelos para los niños, generalmente están inmersos en un contexto de violencia y agresividad.²³

La agresividad entonces, puede ser debida a que las necesidades afectivas del niño no estén bien atendidas, provocando en el una frustración profunda que se puede volver crónica, llevando el niño a adoptar una conducta agresiva como normal.

3.3.5 Frustraciones intelectuales

- Falta de recreación y estimulación

La recreación es la actividad espontánea del niño, la forma de descubrirse a sí mismo y de reconocer los entornos que le rodean, con los cuales interactúa.

²³ RECINOS, Luis, et al. “Conductas problema en el niño normal”. 1996. Pág 93-94.

El juego es el espacio en el cual el niño realiza, sólo o en grupo, actividades que le permiten desarrollar aprendizajes de acuerdo con sus posibilidades, intereses y experiencias previas. Durante el desarrollo de estas actividades el niño tiene posibilidades de crear, expresar, sentir, explorar, observar, relacionar, representar, construir, resolver, proyectar, dialogar, compartir, interactuar, planificar, plantear reglas, respetar límites, alcanzar metas, etc. Todas estas acciones son el motor, las estimulaciones necesarias para su desarrollo mental e intelectual.

El niño al que no se le deja un espacio de juego, un tiempo para recrear, no solo la falta de estimulación le permitirá un desarrollo intelectual muy limitado, sino que además, siendo parte de su naturaleza, de su espontaneidad, sentirá esa falta, inconscientemente, y se sentirá frustrado por tener que cortar sus impulsos espontáneos de curiosidad por entender el mundo que lo rodea.

3.3.6 Frustraciones sociales

- Baja autoestima

Ser y tener son los dos verbos que definen la base de la afirmación en si mismo, frente a los demás, a la sociedad. Un nivel confortable de supervivencia supone la capacidad de poseer las cosas.

Muchos de nuestros niños son educados en un ambiente de pobreza y escasez, donde sus padres tienen que pensar mucho en comprar zapatos nuevos o no, o irse de vacaciones o no, ya que al hacerlo afectarán a la economía del hogar. Crecer en un ambiente donde no se puede obtener estos anhelos y creer que no se pueden permitir estos gustos, proporciona un fundamento de escasez y de falta, en vez de abundancia y de satisfacción, y genera una incapacidad para tener.

Para desarrollar la capacidad de tener cosas hay que empezar por aumentar la autoestima. Aunque resulta paradójico, si nos permitimos tener más, al mismo tiempo mejorará la valoración que hacemos de nosotros mismos, tanto en el sentido figurado, como el literal.

Se nos ha educado en la idea de que pensar en uno mismo es malo, que es egoísmo; pero el no pensar en uno mismo produce una necesidad de compensación en otros aspectos, o el deseo de que otras personas provean nuestras necesidades. Y si no ocurre, nos quedamos con ganas y con rabia hacia los que pensamos debían haber satisfecho nuestras necesidades. Nos cargamos

así de envidias, celos y rabias que fácilmente pueden explotar en manifestaciones agresivas hacia el mundo exterior.

Por otro lado, la expresión “tiene un carácter fuerte” no es más que un manejo lingüístico para tapar el mal genio del niño, y está lejos de ser un carácter fuerte, es más bien un carácter débil. La verdad es que es el miedo lo que le hace buscar protección con estrategias de defensa. Lo más fácil es recurrir a la violencia como forma de protegerse, y crear una ilusión de autoestima, siendo manipulado por ese miedo.

3.3.7 Causas de tipo físico

Debe considerarse el estado de salud de la persona, ya que juega un papel importante, pero no determinante en el comportamiento agresivo. Una lesión cerebral, por ejemplo, puede provocar un comportamiento hiperactivo e inquieto, con síntomas parecidos a los de la agresividad.

La persona que sufre de mala salud, o mala nutrición está más propensa a sentirse frustrada, irritable, y estar inclinada a la agresividad, que aquella persona que goza de buena salud.

Finalmente, la etiología de la agresividad se centra mayormente, como lo decíamos, alrededor de frustraciones. Pero resalta claramente que la mayoría de las causas o factores que influyen en el niño para adoptar conductas agresivas, se encuentran en el nivel afectivo, en la falta de cariño o como lo resume muy bien Ashley Montagu, todo comportamiento agresivo se debe, de una forma u otra, a una falta de amor.

3.4. Las consecuencias sociales

Según Ashley Montagu, “que el niño desarrolle o no un componente agresivo en su conducta dependerá en gran medida del modo en que ha sido socializado, y de los modelos suministrados por la sociedad. Algunas sociedades –por ejemplo la sociedad Tasaday, sociedad primitiva de las Filipinas– tienden a estar compuestas por individuos totalmente no agresivos, mientras que entre los miembros de otras sociedades la expresión de la conducta agresiva recorre todo los grados posibles de desarrollo”.²⁴

Luis Ortiz Guerrero expresa²⁵ que una niñez castrada en sus posibilidades expresivas, imaginativas y de investigación; lastimada en el respeto por las propias y naturales manifestaciones de su identidad; en el futuro no estará en condiciones de aportar soluciones creativas y eficaces a los grandes problemas nacionales. Sus reflejos estarán predispuestos a imitar y repetir estereotipos, a refugiarse detrás del líder, a evitar la verdad, a utilizar el habituado uso de la fuerza contra el débil para el logro de un propósito, a la irresponsabilidad por los propios actos; nuestra niñez tampoco estará en condiciones ni de construir democracia ni de proyectarse de manera esperanzada en el futuro.

Por lo tanto ¿Que identidad de país podemos esperar de quienes han sido predispuestos desde niños a percibir al otro como una amenaza? No es de extrañar que las preguntas dramáticas, pero normales en la adolescencia, como ¿Qué soy? ¿Qué quiero ser? ¿Cuánto valgo? o ¿Para qué sirvo? se sigan dando en adultos, siendo un reflejo indisimulado de la crisis de identidad de un país cada vez más desconfiado de sus propias posibilidades, del valor de su pueblo, de su historia y de los rasgos que lo definen como posibilidad colectiva.

Es común encontrar en los grandes debates de los problemas nacionales políticos y sociales actitudes de: agresividad, intolerancia, arrogancia, insensibilidad, discriminación y deshonestidad, como una forma de abordar la crisis o de reaccionar ante ella. Sin embargo, ¿no constituye una expresión natural de una sociedad culturalmente atravesada por una mentalidad autoritaria, que socializa a sus niños precisamente en esa perspectiva de comportamiento social?

²⁴ MONTAGU, Ashley. “La naturaleza de la agresividad”. 1978. Pág 183.

²⁵ GUERRERO, Luiz. “¿Y ahora que hice?”. 1991. Pág 43-44.

¿Cómo esperar erradicar la violencia y construir la democracia en una sociedad que le desconoce al ser humano su condición de persona por el sólo hecho de encontrarse en la fase inicial de su crecimiento y desarrollo, y que asume como legítimo incorporarlo a los sistemas de reglas y valores?

En conclusión anotaremos lo que Ashley MONTAGU dice: “Los humanos nacen con muchas predisposiciones como son las de hablar, pensar, amar, ser agresivo y cosas semejantes. Pero no lograrán realizar ninguna de esas conductas si no son expuestos a los estímulos necesarios para la transformación de esas potencialidades en habilidades.”²⁶ Las situaciones de la vida cotidiana en las que se aprende a ser agresivo, en la mayoría de los casos, son frustraciones vividas repetidamente desde la infancia. Estas frustraciones se deben a necesidades insatisfechas. Las actitudes y las relaciones de un individuo hacia los otros se forman primariamente sobre la pauta de su relación con los padres en la primera infancia. Las experiencias crucialmente importantes son pérdidas o negaciones de amor, debilidad y humillación, castigo injusto, amenazas de lesión física, cosas que el niño interpreta como si tuvieran implicaciones catastróficas. El amor, la cordialidad y la firmeza son los antídotos de tales experiencias. Es decir que lo más común es que sean las necesidades afectivas las que no hayan recibido la atención requerida.

Eso significa que el tratamiento de la conducta agresiva de un niño debería implicar, además de una terapia con él, un trabajo con todo su entorno afectivo (padres, hermanos, tutores, profesores...). Muchas veces por razones muy entendibles, esto no es posible. Por eso nos interesaremos en las alternativas que quedan cuando no se puede intervenir en el contexto frustrante del niño, es decir, los tratamientos de desviación o canalización de la agresividad y en particular la terapia bioenergética.

²⁶ MONTAGU, Ashley. “La naturaleza de la agresividad”. 1978. Pág 251.

CAPÍTULO 4: LA BIOENERGÉTICA

Como lo decíamos en la introducción de esta investigación, la bioenergética pone un énfasis muy fuerte al trabajo corporal con los pacientes, imponiéndose como una técnica muy apropiada para el trabajo psicoterapéutico que la fundación “El Arenal” necesita realizar con los niños y púberes con los que trabaja. Éstos presentan alteraciones de la conducta, con tendencia a la agresividad y es dicha tendencia la que pretendemos disminuir con la práctica de la bioenergética.

En este capítulo presentaremos primeramente dos conceptos, el de bioenergética y el de energía. Luego daremos a conocer la historia de la bioenergética y su creador. Describiremos también como los comunicadores a través del lenguaje del cuerpo y de la estructura del carácter, luego, presentaremos las diferentes técnicas que contempla la bioenergética, y finalmente daremos algunas consideraciones para la terapia bioenergética.

4.1. Conceptualización

4.1.1. Que es la terapia bioenergética

La terapia bioenergética no constituye solamente un proceso terapéutico, va más allá del mero tratamiento analítico de los trastornos emocionales. Busca el desarrollo de la personalidad humana, y procura entenderla en la esfera social en la que se produce.

Alexander Lowen, uno de los precursores de esta terapia, dice: “La bioenergética es un modo de entender la personalidad humana en términos de cuerpo y sus procesos energéticos”.¹ Estos procesos, como son la producción de energía a través de la respiración, del metabolismo, y de los estímulos externos; y la descarga de energía en el movimiento y acciones de autoexpresión del individuo; son las funciones básicas de la vida. La cantidad de energía de que dispongamos, y el modo en que utilicemos dicha energía, determinarán como respondamos ante las situaciones de la vida.

¹ LOWEN, Alexander. “Ejercicios de bioenergética”. 1986. Pág 9-12.

La bioenergética es una terapia que combina el trabajo con el cuerpo y con la mente, para ayudar a los individuos a resolver sus problemas emocionales, sus traumas, y a comprender mejor su potencial para el placer y el gozo de vivir. Una tesis fundamental de la bioenergética es que cuerpo y mente son funcionalmente idénticos: es decir, lo que sucede en la mente refleja lo que está sucediendo en el cuerpo y viceversa.

La relación entre cuerpo, mente y procesos energéticos está representada en el diagrama dialéctico siguiente:

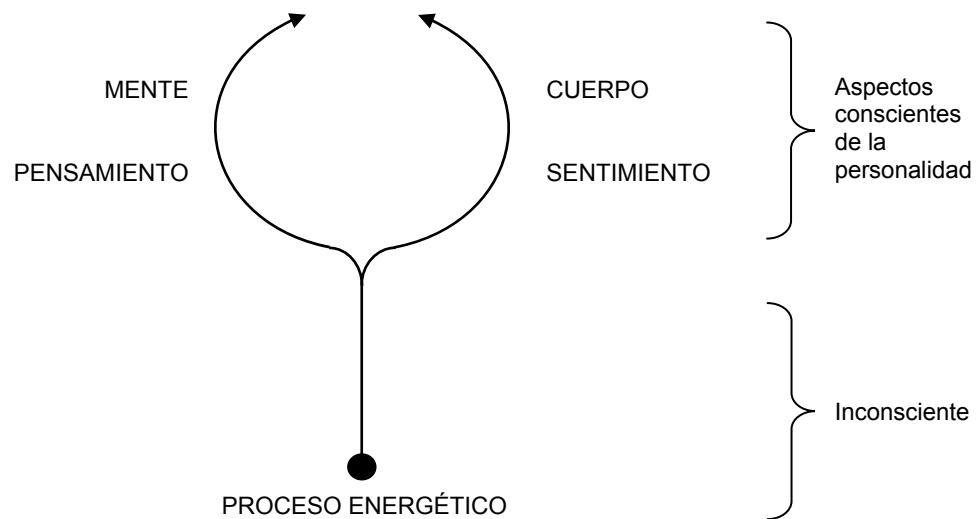


Figura 4.1: Relación entre mente, cuerpo y procesos energéticos

Como mente y cuerpo se influyen el uno al otro. El modo en que uno piensa puede afectar al modo en que uno siente. Sin embargo esta interacción está limitada a los aspectos conscientes o superficiales de la personalidad. A un nivel más profundo, es decir, al nivel inconsciente, tanto pensamiento como sentimiento están condicionados por factores energéticos. Por ejemplo Lowen afirma que “es casi imposible para una persona deprimida elevarse por encima de su depresión a base de tener pensamientos positivos. Esto se debe a que su nivel de energía está deprimido. Cuando su nivel de energía es elevado a través de una respiración profunda (su respiración estaba deprimida junto con las restantes funciones vitales) y la descarga de sentimientos, la persona sale de su estado de depresión”².

Los procesos energéticos del cuerpo están relacionados con el estado de viveza del cuerpo. Cuanto más vivo esté una persona, más energía tendrá, y viceversa. La

²LOWEN Alexander. “Ejercicios de bioenergética”. 1986. Pág10

rigidez o la tensión crónica disminuyen nuestra viveza y energía. Es al nacer cuando un organismo se encuentra en su estado más vivo y fluido; al morir, la rigidez es total. No podemos evitar la rigidez que viene con la edad. Lo que podemos evitar es la rigidez debida a tensiones musculares crónicas que resultan de conflictos emocionales no resueltos.

Todo stress produce en el cuerpo un estado de tensión. Normalmente la tensión desaparece cuando el stress es aliviado. Las tensiones crónicas, sin embargo persisten después de que el stress provocador haya sido eliminado, bajo la forma inconsciente del cuerpo o de un grupo de músculos. Dichas tensiones musculares crónicas perturban la salud emocional al disminuir la energía del individuo, restringiendo su motilidad (el juego y movimientos naturales y espontáneos de la musculatura), y limitando su autoexpresión. Por lo tanto, es necesario aliviar esta tensión crónica, para que la persona recupere su plena viveza y su bienestar emocional.

El enfoque bioenergético combina la psicoterapia con una amplia gama de ejercicios que involucran la respiración, posiciones corporales, y procedimientos manipulativos. Estos últimos consisten en masajes, presión controlada y toques suaves para relajar los músculos contraídos. Los ejercicios están destinados a ayudar a la persona a entrar en contacto con sus tensiones, y liberarlas a través de un movimiento apropiado. Es importante conocer que todo músculo contraído está bloqueando algún movimiento. Estos ejercicios con los pacientes, se hacen en sesiones de terapia. Brindan un efecto positivo sobre la energía del individuo, así como en su estado de ánimo. Además ayudan a obtener mayor dominio de uno mismo: aumenta el estado vibratorio del cuerpo, la respiración se vuelve más profunda, se agudiza la percepción de uno mismo, ampliando la autoexpresividad, y pueden aumentar sentimientos sexuales. Los ejercicios también promueven la confianza básica en el individuo.

Hay que señalar que los ejercicios no sustituyen a la terapia sino que se complementan a través del análisis terapéutico.

4.1.2. Concepto de energía

Como ya hemos referido, la bioenergética es el estudio de la personalidad humana en función de los procesos energéticos del cuerpo. La energía, por lo tanto, es necesaria para poner y mantener en movimiento la máquina de la vida. Para Lowen “La energía es la fuerza del espíritu y por lo tanto la base de la espiritualidad del cuerpo. Utilizada en forma consciente, se convierte en poder”³.

Existe pues, energía en todos los procesos de la vida, ya sean éstos físicos, emotivos o intelectuales, y todos ellos pueden verse interrumpidos si les falta energía.

Pensamientos orientales y occidentales

El pensamiento religioso oriental se caracteriza por asociar el espíritu, o la espiritualidad, con una concepción energética del cuerpo. El hatha-yoga, por ejemplo, postula la existencia de dos energías opuestas: ha, la energía solar, y tha, la energía lunar. El objetivo del hatha-yoga es lograr el equilibrio entre estas dos fuerzas para gozar de una adecuada salud.

Los pueblos primitivos consideraban al sol y la luna como cuerpos energéticos, ambos ejerciendo una influencia directa sobre la tierra y la vida de ésta. En el pensamiento chino la salud depende del equilibrio entre dos energías opuestas que se complementan e interactúan, llamadas el yin y el yang. Representan la energía de la tierra y la energía del cielo. La práctica médica china de la acupuntura reconoce la existencia de canales dispuestos de manera que fluyan estas energías. Utilizando agujas o aplicando presión en determinados puntos del cuerpo, la corriente de energía de éste puede ser dirigida para curar la enfermedad y fomentar la salud.

Los ejercicios del “t'ai chi ch'uan” son otro modo que los chinos utilizan para movilizar la energía del cuerpo a través de movimientos lentos y rítmicos. Utilizando para cada posición el mínimo de fuerza, en la ejecución de estos ejercicios lo principal es la relajación, que va a favorecer el flujo de energía interna llamada “chi” en chino, o “ri” en japonés. Dicen que hay una reserva de esta energía en la zona abdominal inferior.

Para el pensamiento occidental la energía se concibe principalmente en términos mensurables y mecanicistas.

La ciencia médica se dedica a las funciones orgánicas. Los médicos se

³ LOWEN, Alexander. “La espiritualidad del cuerpo”. 1982. Pág 29.

especializan en tratar distintos sistemas, el respiratorio, el circulatorio o el digestivo. Una ciencia de la persona íntegra es desconocida para la ciencia occidental, relegándola al campo de la psiquiatría o de la psicología. Pero estas disciplinas tampoco han considerado a la persona íntegra, sino que se han limitado al estudio de los procesos mentales.

De esta forma los procesos mentales pertenecen al campo de la psicología, mientras que los procesos físicos al campo de la medicina orgánica, negando la totalidad del individuo, disociando el espíritu del cuerpo, y limitándolo a la mente. Esta división ha castrado a la psiquiatría y ha esterilizado a la medicina. Lowen dice: "Sólo podemos superar esta ruptura de la unidad del hombre restituyendo la psique al cuerpo".

La unidad cuerpo-mente

Sin embargo, en el campo de la psicología, a través del psicoanálisis, se abrió un camino para comprender el espíritu como un fenómeno energético. Ese camino condujo a la esfera de la sexualidad, que la medicina tradicional había ignorado. Freud mostró que la histeria, una enfermedad física, era el resultado de la transferencia a un plano físico de un conflicto psíquico en torno a la sexualidad, que se derivaba de una temprana experiencia sexual traumática. Hasta entonces no había sido posible explicarla ni por la ciencia médica ni por la psicología. Pero cómo se producía esta transferencia es algo que ni el mismo Freud podía explicar.

Esa conexión fue explicada por Reich a través de la utilización de un concepto energético. Reich se dio cuenta de que el conflicto se producía en ambos niveles, "psique" y "soma", al mismo tiempo. Consideró a la psique y al soma como dos aspectos de un mismo proceso unitario, uno mental y el otro físico, semejantes a las dos caras de una moneda. Cualquier cosa que uno haga con la moneda afecta a las dos caras al mismo tiempo. Por lo tanto lo que pasa en la mente influye al mismo tiempo en el cuerpo. La reconciliación de estas dos visiones de la relación cuerpo-mente la consiguió Reich. Así es como Reich establece el principio de la unidad y la antítesis psicósomática. Comprenderemos esta concepción a través de un diagrama:

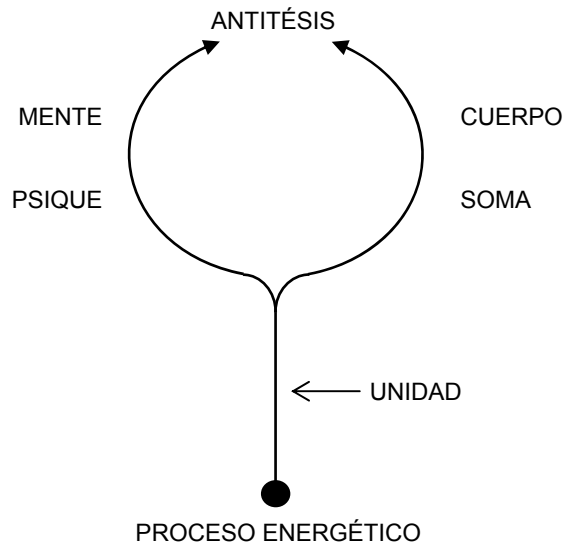


Figura 4.2: Perspectiva de la mente y el cuerpo unificados en un nivel profundo pero opuestos en un nivel más superficial.

La unidad existe en un nivel energético en la profundidad del organismo, en un nivel fenomenológico hay antítesis u oposición.

La mayoría de los problemas radican en un conflicto entre el sentimiento y el pensamiento, entre lo que uno quiere hacer y lo que uno cree que debe hacer. Si tuviéramos fe en nuestros sentimientos y los obedeciéramos, como lo hacen los animales, tendríamos tranquilidad de espíritu. Pero los seres humanos tenemos la bendición o la desgracia de disponer de una mente que trata de comprender y controlar la naturaleza, incluyendo el cuerpo. Esto genera un conflicto en la personalidad. La tranquilidad del espíritu proviene de la armonía dentro del yo y la naturaleza entre la mente y el cuerpo.⁴

El término “energía”

Pero la idea de la presencia de una energía que opera en el cuerpo específicamente en la función sexual pertenece a Freud. Freud reconoció que otras dolencias físicas, como la neurastenia, la hipocondría y la ansiedad estaban relacionadas con una perturbación de la función sexual. Dado que el acto sexual culmina con una descarga emocional, Freud señaló que la descarga era de índole energética y postuló que la pulsión sexual era activada por el desarrollo de la energía sexual, que él denominó líbido. Freud pensó que la líbido era una energía física, pero como no pudo probar su existencia, más tarde la definió como la energía mental de la pulsión sexual. Con ello agrando la división de mente y cuerpo.

⁴ LOWEN, Alexander. “La espiritualidad del cuerpo”. 1982. Pág 178.

Según Jung la libido “es la fuerza vital energética que activa los movimientos y funciones corporales, dicho de otro modo, es la fuerza vital en general que mueve el espíritu del hombre”⁵. También dice Jung, la libido está al servicio de todas las necesidades del organismo, ya sean libidinales o agresivas. Por otro lado, Freud rechazó la equiparación que hacía Jung de la libido con la energía vital en general.

Reich recogió el concepto original de Freud de la libido como energía física, a través de algunos experimentos demostró que era posible medirla, que la carga eléctrica en la superficie de algunas zonas erógenas del cuerpo como labios, pezones y las palmas de la mano, aumentaban cuando la zona recibía un estímulo placentero, y que había un mayor flujo de sangre a la zona excitada. Y que la estimulación dolorosa producía el efecto contrario, reduciendo la descarga, y se daba un cierto reflujo del fluido corporal.

Más tarde, Reich pensó que en el proceso vital intervenía una energía especial que la llamó “orgona”, y que ésta era la energía primordial del universo.

Lowen, discípulo de Reich que estaba investigando sobre ese mismo tema, con el objetivo de evitar discusiones por el término “orgona”, lo sustituye con el de “bioenergía” para referirse a la energía de la vida.

La energía

La energía es producida en el cuerpo por las reacciones químicas correspondiente al metabolismo de la alimentación. Una de las principales funciones del organismo es obtener del medio los alimentos necesarios para perpetuar la producción de energía. Por consiguiente los movimientos de un organismo no pueden ser puramente casuales. Deben estar guiados por alguna sensibilidad al medio. Esa acción inteligente de abrirse, buscar alimentos, amor y contactos placenteros y huir del peligro o el dolor, es parte de una actividad pulsátil dentro del organismo que incluye el latido del corazón, la respiración, la dilatación y compresión de los pulmones y la acción peristáltica del tubo digestivo. Todas estas actividades pulsátiles son causadas por un estado de excitación en cada una de las células, tejidos y cada órgano del cuerpo. La pulsación, consiste en un proceso de expansión y contracción.

⁵ LOWEN, Alexander. “La depresión y el cuerpo”. Pág 264.

La energía ⁶ se halla presente en todo el reino animal, movilizándolo a los organismos hacia la satisfacción de sus necesidades, hacia la autoexpresión y la capacidad de dar respuestas emocionales, lo cual lleva a la creatividad y se experimenta como placer.

La energía entra en el cuerpo en forma de alimentos, aire y estímulos excitantes. Se descarga a través del movimiento u otras actividades corporales. La entrada y la salida siempre están equilibradas. Si la entrada se reduce, la salida disminuye, la salida viene motivada por la búsqueda de placer. Todas las actividades de todos los organismos animales tienen como finalidad el placer inmediato o futuro. Esto incluye que el organismo también se mueve y actúa para evitar el dolor.

Para Lowen ⁷ “la capacidad de funcionar del organismo de una manera efectiva depende de su grado de excitabilidad, o de viveza, (viveza es el término más adecuado para Lowen). Un organismo con más energía tiene un nivel mayor de excitación interna, se mueve más rápidamente que sus congéneres, está más alerta y tiene mayor capacidad de respuesta. También tiene una mejor coordinación de movimientos y en consecuencia es más efectivo”.

Iniciamos la vida con un elevado potencial de excitabilidad que disminuye con el tiempo a medida que nos hacemos mayores. Esta pérdida de excitabilidad se debe a que, con la edad, el cuerpo se vuelve más estructurado y más rígido. Una persona mayor se vuelve tan estable en sus modos de proceder que apenas puede moverse. En cambio los niños tienen el cuerpo más ágil, porque son mucho más sensibles que nosotros a su medio y a las personas que le rodean.

Lowen también dice que la vida en consciencia se puede definir “como un estado de excitación contenida que produce energía; ésta misma impulsa los procesos internos que sostienen las funciones vitales, así como las acciones externas que mantienen o aumentan la excitación de un organismo”.

La falta de energía

Cuando no hay placer, la motivación para moverse disminuye. La salida de energía se reduce y el nivel de energía disminuye. Cuando hay ausencia de placer debido a una incapacidad estructurada, tenemos una persona cuya reactividad emocional

⁶ LOWEN, Alexander. “La depresión y el cuerpo”. Pág 84-85.

⁷ LOWEN, Alexander. “La espiritualidad del cuerpo”. 1982. Pág 38.

está limitada, por lo tanto cuyo nivel de excitación es bajo, con un nivel bajo de energía, como ocurren en las personas deprimidas.⁸

La falta de energía en el deprimido se muestra notoriamente como dice Lowen⁹: hay una disminución del movimiento, y puede permanecer la mayor parte del tiempo sentada, sin apenas moverse, hay una disminución de gestos espontáneos y una visible ausencia de cambios visuales. El rostro del deprimido se cuelga, y la piel parece aflojarse, como si careciera de energía para mantener el tono. Hay una pérdida del apetito, y en consecuencia una reducción del metabolismo, así como también hay una disminución de la toma de oxígeno, debido a una marcada disminución de la actividad respiratoria. Por lo tanto su respiración está restringida, sin expresar deseo alguno de tomar parte activa en la vida. En la terapia bioenergética al lograr que el paciente incremente el nivel de respiración, se logra la liberación emocional, ya sea a través de la expresión del llanto o de la rabia. Automáticamente permitirá elevar el nivel de energía en el cuerpo y restablecer cierto flujo de excitación corporal.

Un individuo no puede elevar su nivel de energía por la sola vía de aumentar su ingestión de alimentos y/o oxígeno. Tiene que haber un equilibrio entre la carga y la descarga. El aumento del nivel básico de energía de un individuo sólo puede efectuarse dándole mayor vitalidad al cuerpo a través de la expresión de los sentimientos.

Uno de los efectos sorprendentes de la disminución de la energía es un aumento de la actividad, que generalmente esta destinada a ganar afecto. En su mayoría los niños que han sufrido una pérdida de afecto, creen que esa pérdida de debe a un fallo de su parte que los incapacita para ser queridos. Muchas madres infunden este sentimiento de culpa acusando al hijo de ser demasiado exigente, vivaz, desobediente, quejumbroso, demasiado de todo. El hijo comprende que para ser querido y recibir amor, tiene que acatar las demandas de su madre, reprimiendo sus sentimientos. Esta actitud persistirá hasta la edad adulta, con la convicción de que el amor hay que ganárselo, manifestándose en el afán de conquista y la necesidad del éxito. Por lo general esta persona que ha reprimido sus sentimientos, su ira, manifestará una constante irritabilidad. Que lo predispone a una constante

⁸ LOWEN, Alexander. "La depresión y el cuerpo". Pág 85.

⁹ Ibidem. Pág 80.

depresión o afecciones cardíacas. Esta conducta es la responsable del cansancio crónico endémico de nuestra cultura.

Lowen dice: que la mayoría de las personas no se detienen a sentir su cansancio. Al enfrentarse con las presiones de la vida, creen que es una cuestión de supervivencia seguir haciendo lo que han hecho hasta ahora. Sentirse cansados les provoca el profundo temor de que tal vez no pueden continuar en la lucha. A muchos les resulta difícil decir: "No puedo". De niños, se les enseñó que cuando hay voluntad, siempre hay una vía. Decir "no puedo" es admitir el fracaso.

También existe una razón física para el aumento de la actividad, cuando la energía de la persona esta decaída. Como dice Lowen, si bien la energía se puede recuperar descansando, es imposible descansar cuando el nivel de energía está demasiado bajo, dado que aflojar la tensión muscular requiere energía. Lo que quiere decir que cuando un músculo se contrae, ejecuta un trabajo que consume energía. En estado de contracción, no puede efectuar más trabajo. Expandir el músculo de modo que pueda seguir realizando acciones requiere que las células del músculo produzcan energía.

Por lo tanto, cuando una persona esta muy cansada y su nivel de energía es bajo, puede sobreexcitarse fácilmente, como el maníaco depresivo cuya hiperexcitabilidad e hiperactividad anuncian el inicio de la depresión. El ejemplo de este estado puede verse en el caso del niño agitado e inquieto, que pese a su cansancio, no puede ni calmarse ni dormir. Los padres en su desesperación le griten o lo sacudan, y como reacción se rompe en llanto. Finalmente, tras mucho llorar el niño se duerme. El llanto tiene el efecto de profundizar la respiración del niño, lo que le suministra la energía que le permite descansar.

Lowen dice que una persona con mucha energía no se sobreexcita fácilmente porque su cuerpo, en virtud de la distensión de su musculatura, tiene la capacidad de retener o contener una carga elevada de energía. En consecuencia, sus movimientos son lentos, desenvueltos y airosos. Como un automóvil, muy poderoso que sube fácilmente una colina, una persona con energía se mueve con un mínimo esfuerzo.

Reflejo de la energía sobre el cuerpo

Una parte del cuerpo donde se refleja un estado altamente cargado de energía, de manera evidente y vivaz son los ojos. Y esto se puede observar, por ejemplo, cuando una persona está enamorada: sus ojos brillan, relumbran cuando una persona está contenta, resplandecen cuando es feliz y pierden su brillo cuando está deprimida.

La condición de la piel es otro signo del grado de vivacidad del cuerpo. Sean de piel oscura o clara, los individuos con una energía elevada suelen tener un tono de piel rosado, porque les afluye sangre a la piel. Esta afluencia de sangre se da cuando una onda de excitación que proviene del centro del cuerpo llega a la superficie. Produciendo una carga de energía elevada en la piel. Un tono de piel grisáceo, blanquecino, amarillento o amarronado indica que la superficie del cuerpo está poco cargada y que la afluencia de sangre a la piel ha disminuido. De igual manera la piel áspera, seca o fría es signo de trastorno a nivel tanto circulatorio como energético.

En caso de temor la sangre se retira de la superficie, dejando la piel blanca, fría y viscosa. La piel como carne de gallina, es otro signo de temor, las fibras elásticas de la piel se contraen, haciendo que sobresalgan los folículos del vello.

El cuerpo es moldeado por lo que experimenta. A una persona que fue tratada amorosamente en la infancia, cuya piel fue acariciada, es seguro que le gusta acariciar. La respuesta del cuerpo a un contacto cariñoso es expandirse con placentera excitación. En ausencia de un contacto cariñoso, el cuerpo de un bebé se encoge y se enfría. Su excitabilidad disminuye y su pulsación interna se reduce. En un individuo sano esa pulsación es fuerte y sostenida, lo que le permite establecer un contacto efectivo hacia afuera con las personas y cosas que lo rodean.

Carga y descarga

Los organismos deben mantener un equilibrio entre la carga y la descarga, la producción de energía y el uso de la energía propia.

Tomemos el ejemplo de un circuito eléctrico. Cuando lo conectamos a tierra, le proporcionamos una salida para la descarga de la energía sobrante... El exceso de energía ¹⁰ en un organismo viviente se descarga constantemente a través del movimiento, o del aparato sexual. Ambas son funciones de la parte inferior del cuerpo. A la parte superior le concierne principalmente la toma de energía, ya sea en forma de alimento, oxígeno o estimulación y excitación sensorial. Estos dos

¹⁰ LOWEN, Alexander. "La depresión y el cuerpo". Pág 46.

procesos básicos de carga arriba y descarga abajo, están equilibrados. En el cuerpo hay una pulsación energética; cuando necesitamos energía o excitación, las emociones, o el flujo de energía se mueven hacia arriba, hacia la cabeza, y cuando la descarga se hace necesaria, hacia abajo, hacia las extremidades inferiores. Si una persona no puede cargar adecuadamente estará débil, descargada, mostrará una pérdida de la vitalidad. Si no puede descargar, está lleno de tensión, y cabe suponer, de dolor. Pero la persona no es consciente de esta rigidez, de lo que se da cuenta es de la pérdida de placer en su vida. Por lo tanto, la función de descarga se experimenta como placer es decir, que la descarga de cualquier estado de tensión o excitación es placentera.

Lowen dice “El proceso de la vida puede contemplarse bioenergéticamente como: carga ascendente con excitación y descarga descendente con placer. Por lo tanto, más carga ascendente (más excitación), más carga descendente (más placer). Si se reduce la capacidad de un organismo por experimentar placer, inmediatamente se limita la salida de impulsos. Cuando la persona pierde el placer de estar vivo, su respiración se restringe, pierde el apetito, y su interés por la vida declina. El flujo oscilante de emociones o energía en el cuerpo es como un gran péndulo que mantiene a la vida en un movimiento fácil y sin esfuerzo. En una persona “colgada” el flujo se reduce, en una persona deprimida el flujo parece llegar a pararse.

4.2. Historia de la bioenergética

Alexander Lowen nació en 1910, en Nueva York. Médico psiquiatra, estudió medicina a los 35 años. Fue discípulo de Wilhelm Reich y terapeuta durante muchos años. En medicina se empeñó en comprender el cuerpo y sus enfermedades, buscó comprender el papel de los sentimientos como el amor y la dignidad, y las emociones como la ira, el temor y la tristeza, en la salud y la enfermedad, pero no encontró respuesta ya que se las estudiaba dentro del plano psicológico y no físico. El dolor se examinaba desde el punto de vista neurológico y bioquímico.¹¹

Lowen, antes de conocer a Reich, estaba investigando sobre la relación entre la mente y el cuerpo. Este interés se debía a su propia experiencia personal en las actividades físicas de los deportes y la calistenia (técnica gimnástica para el desarrollo muscular).

¹¹ VASQUEZ, Mariano. “Las terapias del desarrollo personal”. 1996. Pág 160.

Durante los años 30 fue director de atletismo de distintos campos universitarios de verano, donde comprobó que un programa regular de actividades físicas, no solo lograba mejorar su salud personal, sino que además ejercía un efecto positivo en su estado mental.

Lowen se dedicó a estudiar a fondo la teoría de la euritmia de Jackes-Dakroze y el concepto de relajación progresiva y yoga, de Jacobson. Estos estudios le aportaron la convicción de que el hombre podía influir en sus actitudes mentales si trabajaba de forma sistemática y con métodos adecuados a su propio cuerpo. Pero, pese a los descubrimientos que él hacía estos no le llenaban por completo.

En 1940, conoce a Reich, en la New School For Social Research (Nueva escuela de investigaciones sociales) en la que Reich imparte un curso sobre análisis del carácter, que Lowen siguió con gran interés. Tuvo la sensación de que estaba introduciendo en sí un nuevo enfoque a los problemas del ser humano.

En 1941 concluye el curso impartido por Reich, y a partir de ese momento ambos mantienen una serie de entrevistas, durante las cuales realizaron un proyecto basado en las teorías de la sexualidad mantenidas por Reich para aplicarlo a un programa de salud mental. Este proyecto le permitió asistir al laboratorio de Reich, por lo tanto se convirtió en su discípulo.

Reich le exigió que para trabajar en su laboratorio, tenía que someterse a terapia con él. Así comienzan sus primeras sesiones terapéuticas con Reich. Se entregó a la terapia pensando que estaba sano, y que con ella no iba a recibir más que una preparación técnica. Pero poco a poco, se fue dando cuenta de cuán equivocado había estado. Reich le hacía ver que su cuerpo estaba tenso y que no podía respirar bien. A medida que avanzaba la terapia, fue descubriendo que existían en su personalidad una serie de emociones e imágenes que trataban de ocultarse a su conciencia, y las cuales necesitaba sacar a la superficie.

Tras concluir la terapia con Reich, en 1945, Lowen comienza a impartir la terapia del mismo tipo que recibió de Reich. Por supuesto tenía el apoyo de su maestro que lo animaba a realizarlo. Se convirtió en un seguidor de Reich hasta 1953. Poco a poco fue ampliando el contenido de su terapia, lo que lo llevó a un distanciamiento de ideas con Reich. En 1956 fundó el International Institute for Bioenergetic Analysis.

Luego Wilhem Reich tuvo serios problemas legales. Fue condenado a dos años de prisión y terminó muriendo en la cárcel en 1957. Esto produjo decepción en Lowen, acerca de quién había sido su maestro. Se dio cuenta de que si bien había

concluido con éxito la terapia reichiana, sabía que todavía tenía muchas tensiones musculares crónicas en el cuerpo, que le impedían disfrutar de la alegría que deseaba.

La solución consistía en comenzar de nuevo la terapia. Pero ahora ya no estaba Reich a quien acudir. Y por otro lado estaba convencido de que el enfoque tenía que ser corporal. Decidió ponerse a trabajar con su nuevo socio, John Pierrakos, que también había sido seguidor de la escuela reichiana. Así nace la bioenergética, con el trabajo sobre el cuerpo que ambos emprendieron.

Lowen, decidió ensayar en sí mismo, todos los ejercicios básicos en que consistía la nueva terapia, lo cual le permitía tener una información de primera mano sobre sus resultados. Mantuvo esta costumbre a lo largo de toda su vida, porque pensaba que nadie tenía derecho a imponer a los demás, algo que no estaba preparado para imponerse a sí mismo. De la misma manera creía que nadie era capaz de hacer por los demás lo que no fuera capaz de hacer por sí mismo.

El trabajo corporal de Lowen se concentró sobre todo en la liberación de las tensiones musculares. Los ejercicios básicos de la bioenergética se trabajan con las piernas, utilizando posturas erguidas en vez de horizontales como prefería Reich. Estiraba las piernas, volvía hacia adentro las puntas de los pies, doblaba las rodillas y arqueaba la espalda con objeto de movilizar la mitad inferior del cuerpo, manteniendo esta postura por varios minutos ejercitándose con prácticas respiratorias.

Alexander Lowen escribe: “Llevo más de 27 años trabajando con pacientes. Mis trabajos, estudios y escritos sobre mis experiencias personales y las de mis pacientes me han llevado a formular una sola conclusión como principio inquebrantable en la terapia bioenergética: la vida del individuo es la vida de su cuerpo”¹²

¹² RIVERA, Flores, y VARAS, Patricio. “Aportes teóricos a la facilitación del desarrollo personal e interpersonal”.1990. Pág 63.

4.3. Como habla nuestro cuerpo

4.3.1. El lenguaje del cuerpo

La bioenergética afirma que el cuerpo tiene una capacidad de memorización de lo que sucede en nuestro interior ¹³. Es decir, todo lo que nos ha sucedido a lo largo de nuestra existencia se mantiene grabado en el cuerpo, y constituye nuestra manera de ser, de comportarnos tanto en el plano psicológico como en el físico. Por lo tanto, para los terapeutas en la bioenergética nada tiene de sorprendente que al observar un cuerpo se puedan descubrir muchas de las circunstancias vividas por la persona observada, o el tipo de bloqueos y tensiones con los que trata de protegerse y que le impiden ser ella misma.

“La persona es la suma total de las experiencias vitales, cada una de las cuales está registrada en su personalidad y estructurada en su cuerpo. Así como el leñador es capaz de descifrar la historia de un árbol estudiando un corte transversal de su tronco, donde se aprecian los anillos anuales de su crecimiento, el terapeuta bioenergético puede leer la vida anterior de una persona en su cuerpo” ¹⁴.

Lowen, para comprender la personalidad del individuo, divide al cuerpo en tres segmentos mayores: la cabeza, el tórax, y la pelvis; y dos segmentos menores: el cuello y la cintura. Los segmentos mayores están destinados a proteger los órganos vulnerables que contienen. El tórax, el segmento central del cuerpo, protege: el corazón y los pulmones, los órganos más vitales, dentro de la caja de las costillas. La cabeza contiene la nariz, la boca, los ojos y el cerebro que regula todo el cuerpo desde el interior del cráneo. En el otro extremo se sitúa la pelvis, una estructura ósea que contiene los órganos de reproducción y eliminación. El cuello y la cintura, son pasajes de una sección a otra. A través de ellos circulan nervios y vasos sanguíneos, así como los tubos respiratorio y digestivo. Los pasajes proporcionan la posibilidad de la flexión y la rotación ¹⁵.

¹³ Vázquez, Mariano. “Las terapias del desarrollo personal”. 1996. Pág 161.

¹⁴ Ibidem. Pág 161.

¹⁵ LOWEN, Alexander. “La espiritualidad del cuerpo”. 1982. Pág 141-142.

Zona del cuerpo	Segmento	Órganos
Cabeza	Mayor	Nariz, boca, ojos y cerebro (que regula todo el cuerpo desde el interior del cráneo)
Cuello	Menor	Pasajes de circulación de energía entre cabeza y tórax.
Tórax (segmento central del cuerpo)	Mayor	Corazón y pulmones (los órganos vitales dentro de la caja torácica)
Cintura	Menor	Pasajes de circulación de energía entre tórax y pelvis.
Pelvis (estructura ósea)	Mayor	Los órganos de reproducción y de eliminación .

Lowen dice que en el cuerpo se dan escisiones provocadas por tensiones crónicas. Un grave trastorno del cuerpo está relacionado con un trastorno significativo de la personalidad. Se dan cortes en los segmentos mayores, cabeza, tórax y pelvis, cuando se pierde la sensación de conexión entre ellos. Hay muchas personas cuya cabeza no esta conectada con su corazón y cuyo corazón no esta conectado con sus genitales, manifestándose tensiones en el cuello y la cintura que limitan la corriente de excitación entre los segmentos mayores.

Lowen señala que la parte superior del cuerpo, donde se encuentran los segmentos mayores “se encarga de los procesos que llevan a una mayor carga de energía o excitación, mientras que la parte baja realiza los procesos de descarga de esa energía” ¹⁶. También dice que el equilibrio está entre estas dos fuerzas de carga y descarga.

Hay una relación entre cuello, cintura y diafragma. El cuello y la cintura son los dos grandes canales de comunicación del individuo y su cuerpo. A través de ellos transita gran cantidad de energía en forma de: aire, alimentos, sonidos y movimientos. Si estos canales están abiertos, la circulación energética es fluida, en caso contrario bloquea y contiene dicha energía. Mientras tanto el diafragma es el músculo respiratorio principal. Su contracción produce sensaciones de angustia y su expansión de plenitud y bienestar.

¹⁶ LOWEN, Alexander. “Ejercicios de Bioenergética”.1986. Pág 125.

La cabeza esta constituida principalmente, por órganos receptores y es apoyada en esta actividad, por los brazos. Como ya hemos dicho, las fuentes de energía que son el oxígeno, las estimulaciones sensoriales y los alimentos, entran por la cabeza. La pelvis y los genitales, en cambio, entregan y eliminan energía, para lo cual son apoyados por las piernas.

La personalidad es vulnerable al proceso de escisión debido al conflicto de la mente y el cuerpo.

Lowen dice que todo individuo en nuestra cultura sufre algún grado de escisión. Cuando no es severa esta escisión va acompañada de rigidez. Un grado severo de escisión da por resultado un quiebre visible entre los segmentos mayores del cuerpo.

Si el conflicto no es demasiado grave, el niño puede conservar cierta integridad endureciendo el cuerpo hasta la rigidez. Por lo general la rigidez afecta al cuello y a la cintura.

Una tensión severa en la cintura puede afectar a las vértebras lumbares, problemas de ciática; y dislocación o ruptura de los discos. Lowen dice que este tipo de rigidez es una postura defensiva no de afirmación. El individuo está diciendo en lenguaje corporal "no, a mí no me van a doblegar", " no me rendiré", "no, me entregaré", que está dirigido contra ciertas exigencias o amenazas sociales y familiares; una vez que queda registrada en el cuerpo se convierte en una resistencia a la vida. Al restringir la corriente de excitación en el cuerpo, interfiere en la pulsión, limita la respiración y reduce el nivel de energía. Pero como cumple una función de supervivencia, la gente suele considerarla como un atributo positivo más que una desventaja. Ponerse rígido en una emergencia es muy distinto de ponerse rígido permanentemente. Esto se da sobre todo en individuos que no advierten la rigidez hasta que les produce dolor.

Un ejemplo de rigidez se da en la espalda que puede ponerse tan dura como una tabla, de la cabeza al sacro. Se da en adultos que tuvieron padres muy dominantes que les exigían obediencia cuando eran niños. En definitiva estos niños se hacen obedientes, pero por dentro se mantienen rígidos en actitud de resistencia. Y este sentimiento de resistencia queda grabado en el cuerpo, al punto de no poder llorar. Pues llorar significa ablandarse, algo que se hace imposible cuando la persona de adulto se vuelve tan rígido como un tabla.

Esta rigidez, tensión que se genera en la espalda cuando somos niños, está relacionada con la supresión del sentimiento de ira. Con la ira la onda de excitación asciende por la espalda y llega a los dientes (para morder) y los brazos (para

golpear). Lowen dice que cuando un animal se enfurece, alza el lomo y se le eriza el pelo. Cuando una persona se enfada, su espalda también se yergue, es decir que la espalda se arquea, lo que indica que se dispone a atacar. Expresar la ira produce el efecto de descargar la excitación y permitir que la espalda recupere su posición normal. Pero si la ira se suprime la tensión persiste y se hace crónica. Esta situación se instaura en la infancia cuando un niño experimenta por primera vez un ataque a su integridad, generalmente cuando uno de los padres le ordena que haga algo que no quiere hacer. Si su resistencia a la orden es castigada, la respuesta natural del niño es enfadarse. Si, por su ira, es objeto de un castigo tan severo como para forzarlo a suprimirla, en tal caso, el niño se verá forzado a ceder, pero solo aparentemente. Interiormente se quedará rígido, en actitud de resistencia, conteniendo la expresión de ira pero sin abandonar el impulso, vivo en su inconsciente. Una vez adulto, es muy probable que no sienta la ira que alberga, pero quedará presente en la rigidez y la tensión de la espalda, que el individuo no distingue normalmente, y si observa la curvatura antinatural de la parte superior de su espalda, no sabrá como interpretarla; ésta es la tarea del terapeuta.

La rigidez de la espalda no se puede reducir significativamente, hasta que la ira se haga consciente y se descargue. Una persona podría adquirir cierta percepción de la ira contenida, cuando le vienen estadios de furia incontrolada o le domina una sensación de irritabilidad constante. Pero como esas respuestas no están relacionadas con la causa original, resultan ineficaces para descargar la tensión. Sólo cuando esa tensión cobra vida puede el individuo sentir la ira y relacionarla con los traumas que la causaron. Por eso un medio eficaz para liberar la tensión de la espalda consiste en golpear una cama con los puños o con una raqueta de tenis (ejercicio de auto expresión que hablaremos más adelante). Es un medio eficaz de descargar la tensión crónica de la ira contenida.

En nuestra cultura se valora la rigidez porque nos produce una fuerza impulsora. Es decir, somos un pueblo de empuje. Pensamos que es importante lograr determinadas cosas, tener éxito o superarnos, sin darnos cuenta que no hay nada que superar en la vida, salvo nuestro miedo a la vida misma. Cuanto más miedo tenemos, más rígidos nos hacemos.

Lowen afirma: “Un principio básico de la bioenergía es que un individuo pierde contacto con cualquier parte del cuerpo que sostenga una tensión muscular

inconsciente. Cuanto más rígido está el cuerpo, menos sensaciones tiene el individuo y más se asemeja su cuerpo a una máquina. Al mismo tiempo el cerebro se vuelve más activo y el individuo comienza a basar su sentido del yo en los procesos mentales. El cuerpo se convierte en un aparato para transportar la cabeza y llevar adelante los pensamientos. Hay muy poca vida en una persona así, y no mucha espiritualidad.¹⁷

4.3.2. La estructura del carácter

Lowen dice ¹⁸ que uno de los principios que orienta la vida es el de la búsqueda de placer y huida al dolor. Dado que el dolor es una amenaza a la integridad del organismo, ocurre que el organismo se cierra al dolor y se expande al placer. Por otra parte, si nos enfrentamos a una situación ambivalente, placer y dolor, es posible que experimentemos ansiedad.

Casi todos los seres humanos desarrollamos “defensas”, tanto contra el dolor, como contra el placer que termina en ansiedad. Para Lowen hay distintos tipos de defensa que indica como se conduce o reacciona en la vida ante su necesidad de placer, amar, acercamiento, dolor. Estos distintos tipos de defensa son llamados en bioenergética “estructuras del carácter”.

Lowen define el carácter como: “un patrón fijo de conducta, como la manera propia en que el individuo se manifiesta en su búsqueda de placer. Está estructurado en el cuerpo en forma de tensiones musculares crónicas y generalmente inconscientes, que bloquean o limitan los impulsos hacia afuera. El carácter es además una actitud psíquica, protegida por un sistema de negaciones, racionalizaciones y proyecciones polarizada hacia un ego ideal que afirma su valor. La identidad funcional del carácter psíquico con la estructura corporal o la actitud muscular es la clave para entender la personalidad, porque nos permite leer el carácter a base del cuerpo y explicar una actitud (muscular) por sus representaciones psíquicas y viceversa.” ¹⁹

¹⁷ LOWEN, Alexander. “La espiritualidad del cuerpo”. 1982. Pág 178.

¹⁸ LOWEN, Alexander. “Bioenergética”. 1979. Pág 128-130.

¹⁹ Ibidem. Pág 130.

Lowen además dice: "Las experiencias de vida de una persona estructuran su cuerpo, que a su vez moldea el carácter. De este modo, el pasado de la persona vive en su presente."²⁰ Y para liberarse de las restricciones del pasado, el individuo debe hacer conscientes las experiencias que dieron lugar originalmente a estas restricciones. Esta es la tarea del análisis que suministra un marco de referencia dentro del cual se puede efectuar una reestructuración. La reestructuración requiere un trabajo directo con el cuerpo para reducir las tensiones musculares. El análisis y la reestructuración deben avanzar en forma conjuntas. Lowen comienza con la historia del paciente, que al principio es incompleta, pero en el curso de la terapia va surgiendo un cuadro más claro a medida que se hacen conscientes los recuerdos reprimidos.

Antes de entrar al estudio de los principales tipos de estructuras del carácter es importante considerar la definición de placer que es un principio importante dentro de la terapia bioenergética. En la vida de un ser humano la orientación primaria es esta búsqueda de placer y huida del dolor. Este último constituye una amenaza para la integridad del organismo, mientras que el primero estimula la vida y el bienestar del organismo. Se entiende por placer el hecho de que los movimientos que ocurren en el cuerpo son rítmicos, libres y expansivos. Por lo tanto dice Lowen, "podemos definir la sensación del placer como la percepción de un movimiento expansivo del cuerpo"²¹. Tal movimiento ofrece tres etapas o fases: abrirse, intentar-alcanzar, y establecer contacto con el mundo exterior. Por el contrario el hecho de cerrarse, retirarse, y replegarse son manifestaciones ajenas al placer y más cercanas al dolor, ansiedad o su excitación.

Lowen afirma²² que "cuando una persona experimenta placer, le brillan los ojos, el color de su tez es rosado y cálido, su manera de conducirse es fácil y animada, suave y desenfadada". Estas señales visibles son manifestaciones de la circulación del sentimiento, que es el equivalente fisiológico del movimiento expansivo del cuerpo, o de su impulso hacia afuera. Cuando no se observan estas señales, la persona no pasa por un estado de placer, sino de dolor. Lowen Agrega que: "cuando los ojos pierden brillo, es que se ha retirado de ellos la emoción. La piel fría y pálida se debe a la constricción de capilares y pequeñas arterias, e indica que la

²⁰ LOWEN, Alexander. "La espiritualidad del cuerpo". 1982. Pág 147.

²¹ LOWEN, Alexander. "Bioenergética". 1979. Pág 131.

²² Ibidem. Pág 131.

sangre esta siendo retirada de la superficie del cuerpo. La rigidez y falta de espontaneidad denota que la carga energética no está circulando libremente dentro del sistema muscular. A esto se añade un estado de contracción en el organismo, que es el aspecto somático del dolor”.

Por consiguiente, una orientación primaria en bioenergética al observar el cuerpo de una persona es determinar el grado de expansión o contracción que total o parcialmente manifiesta.

Lowen considera seis áreas principales de contacto del cuerpo con el ambiente: la cara y sus órganos sensoriales (1), las manos (3), el aparato genital (4) y los pies (6).

Una reacción expansiva o placentera, dice Lowen, supone un flujo de carga de energía desde el centro o corazón de la persona hasta sus estructuras y órganos periféricos, es decir, a los seis puntos mencionados. Esta reacción placentera engloba también una serie de sentimientos afectivos y cálidos porque el corazón se encuentra en perfecta comunicación con el mundo exterior.

La reacción contraria, provocada por inhibición, excitación o contracción, tiende a generar en la musculatura una contracción crónica involuntaria (a raíz del retiro de energía) que hace imposible la expresión del sentimiento. Al ser el impulso detenido la persona deja de sentir el deseo o la necesidad, aún cuando éste siga latente. Otra consecuencia es la disminución del metabolismo energético del organismo. Las tensiones musculares crónicas llevan al individuo a disminuir su nivel respiratorio. Tal disminución del nivel respiratorio y metabólico energético reajusta la vida del sujeto a tal punto, que de este modo evita, por sí, la conciencia del conflicto emocional o dolor. Un paso siguiente consistirá en la manipulación del medio ambiente, es decir, en la movilización de las energías de otros en beneficio de las propias necesidades, ante las carencias o limitación de las energías propias.

Lowen ha clasificado las diferentes estructuras del carácter en cinco tipos fundamentales ²⁴ que vamos a presentar. Cada uno de ellos tiene sus propias características, tanto en los niveles psicológicos como musculares, que lo diferencia de los demás. Cabe señalar que esta clasificación no se refiere a las personas sino a sus posiciones defensivas ante la ansiedad y el miedo.

²³ LOWEN, Alexander. “Bioenergética”. 1979. Pág 133.

²⁴ Ibidem. Pág 144-156.

1) Esquizoide

La persona tiende a retirarse hacia adentro, interrumpiendo o perdiendo contacto con el mundo o la realidad exterior. La persona, afirma Lowen tiene disminuido el sentido del yo, y su contacto con su cuerpo y sus sentimientos está reducido considerablemente. Su experiencia esencial es el rechazo.

La condición bioenergética de esta persona incluye el retiro de la energía de las estructuras periféricas del cuerpo: rostros, manos, genitales, y pies. La excitación procedente desde el centro no fluye libremente, a raíz de bloqueos (tensiones musculares crónicas involuntarias) en el cuello, hombros, pelvis, y las articulaciones de las caderas. Se agrega una división energética del cuerpo en la cintura que desintegra la mitad superior e inferior.

El aspecto físico típico de estas personas es el de un cuerpo estrecho y contraído. Y no posee carga energética periférica. Las principales tensiones son vividas en el cuello, las articulaciones de hombros y piernas y en torno a la pelvis y al diafragma.

El rostro se muestra como una máscara sin vida, los ojos carecen de vivacidad y expresión y no establecen contacto con el ambiente y otras personas. Los brazos carecen de movilidad. Los pies se contraen y enfrían. Estas personas tienden al refugio espiritual, que más bien es refugio en sí mismo.

Ambas mitades del cuerpo, superior e inferior, son discrepantes. Las causas de esta estructura hay que buscarlas en el rechazo materno sufrido por el sujeto durante los primeros años de existencia. Este rechazo creó en él un apocamiento a la hora de querer alcanzar algo o de hacer valer sus derechos. Suelen padecer de una considerable falta de seguridad y alegría. Los terrores nocturnos son frecuentes en su niñez.

2) Oral

Este carácter representa una defensa contra la amenaza de abandono, esto le hace una tendencia a estar apegado a los demás y tener una constante necesidad de apoyo y cuidado. Presenta débil sentido de independencia y escasa agresividad. Su experiencia esencial es la privación.

Presenta un bajo nivel de energía. La energía no está bloqueada en el centro, circula hacia la periferia pero débilmente. La falta de energía se hace más evidente en la parte inferior del cuerpo.

El cuerpo de la persona tipo oral tiene una musculatura fina, tiende a ser largo y flaco, pero no tenso, muestra manos y pies pequeños. Frecuentemente presenta signos de inmadurez física, pelvis pequeña, escaso vello, senos pequeños, la respiración no es profunda.

Los individuos tipo oral, suelen padecer una sensación interna de vacío, y buscan constantemente a quien pueda satisfacerles, aunque pueda parecer que son ellos quienes brindan y ofrecen apoyo.

El tipo oral, dice Lowen, “tiene dificultades para sostenerse sobre sus propios pies, tanto literal como metafóricamente. Es incapaz de estar solo, requiere de apoyo. Manifiesta una necesidad exagerada de contacto con otras personas. A raíz de su baja energía es propenso a la depresión y exaltación. Su experiencia de privación le hace generar una actitud de “el mundo me debe algo”.

3) Psicopático

Su estructura caracterológica presenta una defensa contra la dependencia y la amenaza de ser utilizado.

Su esencia es la negación de los sentimientos. Gran cantidad de energía es invertida en la propia imagen. El afán de poder y la necesidad de dominar y controlar caracterizan esta personalidad. Esta necesidad de poder suele tener dos formas de expresión: la de la imposición (digamos por presencia, fuerza y uso del temor) y la de la seducción (mediante la manipulación).

Por lo tanto, se pueden distinguir dos tipologías corporales que corresponde a las dos estructuras psicopáticas.

- a) Por imposición: Su energía se concentra en la parte superior del cuerpo, con una reducción de energía en la parte inferior, tornándose la parte superior más grande y de aspecto dominante. Se puede observar una desproporción entre la parte superior y la parte inferior. Esto se debe a la contracción en torno al diafragma, y la cintura que bloquea la circulación de la energía y sentimientos hacia abajo.

Según Lowen esta persona tiene el cuerpo ancho en la mitad superior, correspondiendo “a la imagen ampliada de su yo”. Las necesidades de control del otro (especialmente a través de sus ojos), de sí mismo (a través del cuello: no perder la cabeza) y de suprimir los sentimientos generan un cuerpo rígido.

- b) Por seducción: Su cuerpo es más regular y flexible, y no ampliado en la parte superior, pero igual que el anterior, presenta una diferencia en la parte superior e inferior. El extremo superior aparece sobrecargado y desconectado,

manifestando una gran contricción en el diafragma, tensiones en la zona ocular y en la base del cráneo.

Una personalidad de este tipo necesita tener alguien a quien controlar o dominar, por ende, es dependiente. La necesidad de poder está relacionada con el temor a perder el poder, a ser derrotados, o ser sometidos al poder del otro. Ser controlado es, para la persona sinónimo de ser usado. La maniobra física de este tipo de carácter consiste en hacer que los demás lo necesiten a él, para no tener que expresar su propia necesidad. La negación del sentimiento es esencialmente, una negación de la necesidad.

4) Masoquista

La estructura del carácter del masoquista se refiere a la persona que padece y se queja, pero continúa sometida. La experiencia esencial es la sumisión. Sin embargo, esta sumisión se muestra en la parte externa con sentimientos de agrandar. Internamente este tipo de carácter muestra profundos sentimientos de rencor, negativismo, hostilidad y superioridad. Pero tales sentimientos están bloqueados ante el temor de una explosión violenta. Esto se expresa en una musculatura contenida.

La estructura masoquista está cargada de energía, pero esta energía está fuertemente retenida. En realidad es una defensa contra la amenaza de ser aplastado si se autoafirma, y contra el deseo de aplastar a otro.

Los impulsos hacia arriba y hacia abajo quedan bloqueados en el cuello y en la cintura, provocando una fuerte propensión a la ansiedad.

La estructura física presenta un cuerpo bajo, recio, musculoso. Destaca en su anatomía cuello corto y grueso con la cabeza hundida, la cintura es corta y ancha. Otra característica es la prominencia de la pelvis que hace entrar los glúteos. La piel generalmente se encuentra oscurecida ante el estancamiento de la energía.

El cuerpo muestra tensiones en la mandíbula, garganta y pelvis, caracterizándose por una considerable falta de sensaciones.

Un efecto de la contención es la notable reducción de la agresividad. La queja es la única expresión posible ante una garganta fuertemente contenida. En lugar de la agresividad, el masoquista es provocativo, única forma que le permite, a su vez, luego de la explosión del otro, explotar.

La estructura masoquista se desarrolla en las familias en las que el amor y la aceptación se combinan con presiones rigurosas. La madre suele ser dominante y abnegada, mientras que el padre se muestra pasivo y resignado.

5) Rígido

La rigidez es una manifestación defensiva ante el temor a ceder. Esta rigidez se debe a la tendencia que muestran estas personas a mantenerse erguidos y tiesos, con aspecto orgulloso.

El carácter rígido está permanentemente en guardia contra la condición de ser utilizado. Esto obliga a una posición defensiva, en la que frenan los impulsos por abrirse al exterior. Es decir, la rigidez del cuerpo de estas personas es la defensa a la que apelan para no dejar salir los sentimientos.

La persona con esta estructura presenta bastante energía en los puntos periféricos de contacto, lo cual le permite al individuo tantear la realidad antes de entrar en acción (actitud defensiva). Las áreas principales de tensión son los músculos largos del cuerpo. Músculos extensores y flexores se combinan para producir rigidez. Los sentimientos pueden circular, pero su expresión es controlada.

El tipo rígido posee un cuerpo proporcionado y armonioso y parece conectado e integrado. En general muestra una notable vivacidad corporal, sus ojos son brillantes, tez de buen color y animación en los gestos y movimientos. Si la rigidez se torna alta, tal vivacidad se pierde.

Las personas con esta estructura caracterológica poseen frecuentemente aspiraciones, son ambiciosos, competitivos y agresivos. Consideran la vulnerabilidad como pasividad. Puede ser obstinado, pero rara vez son rencorosos. Su tozudez se deriva de su orgullo y su temor a la sumisión que para el individuo significa pérdida de la libertad. Un fuerte desarrollo del ego le ha llevado a controlar la relación corazón-periferia sin bloquearla.

En bioenergética, la estructura del carácter nos indica cómo un individuo se conduce o reacciona frente a su necesidad de amar, su búsqueda de intimidad y acercamiento, y su esfuerzo por encontrar satisfacción y placer en el medio en que vive.

Lowen sintetiza esta interacción de la siguiente manera ²⁵:

Carácter	Forma de encontrar satisfacción
Esquizoide	Evita el acercamiento íntimo
Oral	Establece el acercamiento sobre la base de su necesidad de calor y apoyo
Psicopático	Se relaciona únicamente con quienes lo necesitan
Masoquista	Establece una relación íntima a base de una actitud de sumisión
Rígido	Establece relaciones bastante íntimas, sin dejar de estar en guardia

El conflicto que cada carácter expone, según Lowen es ²⁶:

Carácter	Conflicto
Esquizoide	<u>Existencia contra necesidad</u> "Puedo existir si no necesito intimidad" Aislamiento
Oral	<u>Necesidad contra independencia</u> "Puedo expresar mi necesidad mientras no sea independiente" Dependencia
Psicopático	<u>Independencia contra intimidad</u> "Puedes estar en mi intimidad mientras quedes en un plano de inferioridad" Dominación
Masoquista	<u>Intimidad contra libertad</u> "Te obedeceré y tu me querrás" Sumisión
Rígido	<u>Libertad contra amor</u> "Puedo ser libre si no amo" No entrega

Cualquiera de estas u otras formas de estructuración (estereotipificación) del carácter serán superadas si el individuo acepta y comprende la coexistencia de ambos factores componiendo el conflicto.

²⁵ LOWEN, Alexander. "Bioenergética". 1979. Pág 161.

²⁶ Ibidem. Pág 163.

4.4. Las técnicas de bioenergética

En bioenergética lo esencial de la terapia se compone de ejercicios corporales. Éstos son de dos tipos. En el primer tipo, los ejercicios ponen énfasis al lenguaje corporal, mientras que en el segundo, se centran en el lenguaje verbal, haciendo hincapié en la expresión verbal.

Lowen dice que los ejercicios de bioenergética constituyen una combinación armónica de los puntos de vista orientales y occidentales. Con estos ejercicios lo que se pretende, es liberar las tensiones y emociones presentes en la persona, por medio de una sensibilización de todos sus órganos y miembros, además aumentando así su vitalidad y energía. Estos ejercicios pueden llevar a las personas a procesos emocionales fuertes que despiertan el pasado olvidado, a tomar contacto con ellos, sus verdaderos conflictos, cicatrices de la infancia protegidos por una larga armadura de autodefensa que el cuerpo fue adquiriendo a lo largo de su vida. En síntesis, lo que se intenta es “despertar” esa vida interior corporal con las emociones y sensaciones que a menudo permanecen enquistadas y causan sufrimiento. Por este motivo es indispensable que se realicen bajo supervisión de un terapeuta que dispone de los medios y herramientas, por haber él mismo practicado los ejercicios y así poder reconocer los procesos.

A continuación explicaremos las técnicas más adecuadas al trabajo con niños, y de acuerdo a las necesidades de ellos en la terapia:

4.4.1. Tomando tierra

La toma de tierra ²⁷, o también como lo llama Lowen, el enraizamiento, consiste en sensibilizar el vientre de manera que la persona pueda sentir sus entrañas y sensibilizar sus piernas hasta que las sienta como raíces móviles. Según Lowen la persona que esta enraizada siente que en sus pies tiene una base firme en la tierra, en contacto con la realidad. La toma de tierra representa para el individuo “una posición”, es decir sabe quién es; es alguien. Se reconoce como alguien importante, y por lo tanto asumirá una postura firme en cualquier situación que se encuentre. La persona está enraizada en la tierra, identificado con su cuerpo, consciente de su sexualidad, y orientado hacia el placer. Estas cualidades faltan en la persona que

²⁷ LOWEN, Alexander. “Ejercicios de Bioenergética”. 1986. Pág 21-32.

está “en el aire” o en su cabeza, en vez de sus pies. En la terapia la intención es que la persona descienda a la tierra a través del contacto entre los pies y el suelo, permitiéndole un flujo de excitación a través de las piernas hasta los pies. Su resultado inmediato es aumentar el sentido de la seguridad.

También Lowen dice que cuando una persona esta muy cargado de energía, o demasiado entusiasmado, excitado, tiende a ir hacia arriba, a volar o a huir. En esta condición, dice Lowen, hay un elemento de ansiedad y peligro de caer, y cualquier sensación lo puede abrumar. Se parece a cuando la persona está en el avión hacia arriba con el temor de caer, solo siente la seguridad cuando está en tierra. Esto se puede observar en los depresivos que pasan de un estado de euforia a la depresión. Ya sabemos que la dirección hacia abajo, tiene la función de descarga y se experimenta como placer, la descarga de cualquier estado de tensión o excitación (sentimientos o sensaciones) es placentera. La descarga es parecida a los conductores eléctricos que hay en la tierra, que evitan una sobrecarga del sistema. Cuando una persona mantiene los pies en el suelo puede soportar una fuerte excitación, puede contemplar los problemas con realismo, viendo que son difíciles, pero sabiendo también que los seres humanos con fe mueven montañas. Los seres humanos somos como los árboles, arraigados a la tierra a un extremo y tendiendo al cielo por el otro. Cuán alto podemos tender depende de la fuerza de nuestro arraigo. Si se desarraiga un árbol, mueren sus hojas, si se desarraiga a una persona se convierte en una abstracción carente de vida.

Lowen dice que la toma de tierra pretende ayudar a una persona a volverse más identificada con su naturaleza animal, lo cual incluye su sexualidad. Además la parte inferior del cuerpo es mucho más de naturaleza animal en sus funciones (locomoción, defecación, y sexualidad) que la parte superior (pensamiento, habla y manipulación del entorno). Estas funciones son más instintivas y menos sujetas al control consciente. Pero es en nuestra naturaleza animal que residen las cualidades del ritmo y de la gracia. Cualquier movimiento que fluye libremente desde la parte inferior del cuerpo tiene estas cualidades. Cuando nos elevamos y nos alejamos de la parte inferior perdemos mucho de nuestro ritmo y gracia natural.

Este desplazamiento hacia la parte superior puede ser invertido en los ejercicios bioenergéticos de toma de tierra. Conforme el centro de gravedad del cuerpo cae hacia la pelvis, con los pies sirviendo de soporte energético podemos de esta forma sentir nuestro ser centrado en el abdomen inferior.

La importancia de estar centrados en el abdomen inferior o vientre es reconocida por los orientales. Los japoneses, por ejemplo, llaman “hara” (“el vientre”), a un punto ubicado a 5 cm por debajo del ombligo. Si una persona está centrada en este punto “hara”, quiere decir que está equilibrada tanto psicológica como físicamente. La persona equilibrada es tranquila y sosegada.

La mayoría de los occidentales estamos centrados en la parte superior del cuerpo, principalmente en la cabeza. Ésta es el foco del ego, el centro de la consciencia y del comportamiento deliberado, es decir presta más atención a sus pensamientos o ensoñaciones. En contraste con esto, el centro inferior o pélvico, donde reside “hara”, es el centro para la vida inconsciente o instintiva. Es el centro animal del hombre. Lowen subraya que “cuando comprendemos que no más del 10 por ciento de nuestros movimientos son dirigidos conscientemente, y que el 90 por ciento son inconscientes, la importancia de este centro se hace evidente”.

Para aclarar señalaremos una analogía: el caballo y su jinete. El jinete con su control consciente de la dirección y de la velocidad, funciona como el ego; el caballo proporciona el centro inferior, el poder y unas patas seguras para conducir al jinete a donde quiera ir. Si el jinete se volviera inconsciente, el caballo en la mayoría de los casos le traería de vuelta al hogar, sano y salvo. Pero si el caballo se viniese abajo, el jinete estaría virtualmente indefenso. Lo mejor que podría hacer es marcharse andando a su lugar de destino.

El vientre es el centro de la vida. El cuerpo se asienta sobre el cesto de la pelvis, A través de la pelvis tenemos contacto con los órganos sexuales y con las piernas. Es también en el vientre que el individuo es concebido, y es del vientre que emerge hacia abajo, a la luz del día. La pérdida de contacto con este centro vital desequilibra a una persona y conduce a la ansiedad y a la inseguridad.

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

De igual forma se puede observar con el sentimiento de rechazo, que va asociado a plantarse con los dos pies en el suelo, proviene de las primeras experiencias en casa. Mucho de los hogares hacen que el niño se sienta rechazado cuando este no acepta los dictados que se hacen a través de un abuso de autoridad. Algunos padres llegan incluso a retirar el afecto a sus hijos. El niño por temor a perder el amor de sus padres opta por una sumisión temporal. Detrás de este sentimiento de sumisión nace un sentimiento de rebeldía que se hace más perverso y agresivo con el tiempo. Para tratar a estos niños hay que comprender y aceptar esta rebeldía o agresividad. Solo a través de esta aceptación podremos movilizar los sentimientos que les liberarán y les llevarán a ser personas auténticas. Su protesta es contra un sistema que le negó el derecho a ser él mismo y le privó de la seguridad asociada a este derecho, de amar y ser amado. Su proceso de madurez emocional se hace conflictivo, siempre está esperando demasiado de los demás, su vientre no está lleno. Lo cierto es que nadie puede suplirle esta necesidad y tiene que hacerlo por sí mismo. Con la ayuda de un terapeuta el proceso de ayudar a enraizar a un individuo es, en consecuencia, el proceso de ayudarlo a completar su madurez. Al enraizarlo, le devolvemos su familia, esa confianza básica de estar en este mundo, de ser acogido y recibido por el mundo.

Lowen plantea dos momentos importantes para estar siempre conectados con la tierra:

Primero: mantener en todo momento las rodillas flexionadas. El mantenerlas alzadas como lo hacemos normalmente bloquea toda la parte inferior desde las caderas hasta los pies, adoptando una estructura rígida, funcionando, entonces como un medio mecánico de locomoción, que nos impide fluir normalmente, e identificarnos con la parte inferior. Además con las rodillas dobladas nos ayuda a ejercer un soporte eficaz cuando levantamos algo, pues al no hacerlo, la fuerza es atrapada en la parte inferior de la espalda, produciendo un trastorno en esa zona. A esto se hace indispensable una nueva forma de caminar para una mejor posición y alineamiento apropiado, con los pies apuntando hacia adelante. Es común que las personas caminen con las puntas de los pies hacia fuera, esto hace que el peso del cuerpo se desplace hacia los costados, causando daño en el cuerpo

Segundo: dejar salir el vientre. Para mucha gente es difícil aceptar porque viola su imagen de la buena apariencia, y atracción, sobre todo en mujeres, que el prototipo de vientre es hundido hacia adentro. Con esto solo se consigue rigidez, se niega la

autonomía, espontaneidad y sexualidad en una persona. Para Lowen, tener un vientre es la indicación de una persona madura, mientras que la ausencia, es típico del adolescente.

El vientre hacia adentro, hace la respiración abdominal muy difícil, y nos fuerza a inflar el pecho para obtener suficiente aire. El vientre chupado hacia adentro, se halla tensamente contraído, y los músculos de la pared abdominal se hallan tensos y espásticos. Forman una banda constrictora que dificulta el paso del flujo de sentimientos y excitación. La energía, en forma de grasa, se apila por encima de esa banda constrictora, produciendo la barriga que se puede observar comúnmente en los hombres de edad avanzada. Con el tiempo y el debilitamiento de los músculos abdominales superiores, se forma una panza. Si la persona es capaz de percatarse de la constricción que padece, la tensión puede irse ablandando, y la barriga, lentamente desaparecerá.

El paciente, al final de los ejercicios de toma de tierra, se siente más enraizado, mas conectado con el suelo, siente sus piernas y sus pies de una manera nueva y más vital. Siente que esta “en ellos”, y no “sobre ellos”, se siente más conectado con su cuerpo y con su sexualidad.

En concreto podemos decir que los pies se ablandan, la pelvis se afloja, la respiración se hace más profunda y los hombros descienden. El individuo ya no se impulsa a sí mismo hacia arriba sino que deja que lo sostenga el suelo. Al bajar al suelo, baja también la presión. Pero efectuar ese cambio requiere un compromiso con el cuerpo y con un modo de vida que respete al cuerpo y sus necesidades. Lowen dice que estar así conectado, no es un ideal de salud, sino que ¡es un mínimo de salud! El no estar conectado o enraizado es señal de patología en el nivel organísmico.

Para el análisis bioenergético o para evaluar la personalidad de un individuo, es importante cómo se tiene de pie y de qué modo está conectado con el suelo. Si un individuo se considera firme y seguro asumirá una postura naturalmente erguida. Si es temeroso, tenderá a encorvarse. Si está triste o deprimido, su cuerpo se postrará. Si está tratando de negar o compensar sentimientos internos de inseguridad, se pondrá firme como el soldado y su postura será rígida y poco natural.

La calidad de enraizamiento de un individuo determina su sensación interna de seguridad. Lo que importa no es lo fuerte que sean las piernas, sino la calidad de sensibilidad que tengan. Las piernas fuertes y pesadas pueden parecer bien

dotadas para sostener a una persona, pero con frecuencia funcionan de manera mecánica. Esas piernas revelan que el individuo tiene una inseguridad básica, que ha tratado de compensar a través del desarrollo muscular. Algo similar se observa en las personas que tienen las piernas poco desarrolladas pero con hombros anchos y fuertes. Inconscientemente temerosos de caer o ser abandonados, estas personas se sostienen a sí mismos en los hombros en lugar de buscar apoyo en el suelo. Esta postura impone un enorme esfuerzo al cuerpo, que denota una inseguridad original. El problema de la inseguridad es insoluble si el individuo, no cobra conciencia de su desarraigo que fue originado por una relación de inseguridad por parte de su madre (que ya describimos en los capítulos 2 y 3). Muchas veces el adulto esconde esta falta de inseguridad a través del dinero, de una posición, y de la familia, pero carecerá de una sensación interna de seguridad si no está enraizado.

Los ejercicios de toma de tierra, se realizan con los pies desnudos o sin zapatos.

Los ejercicios de toma de tierra están descritos en el anexo 1, página 151.

4.4.2. Respiración

Una buena respiración es esencial para la salud vibrante. A través de la respiración obtenemos el oxígeno necesario para mantener ardiendo nuestros fuegos metabólicos, los cuales nos proporcionan la energía que necesitamos. Una mayor cantidad de oxígeno crea un fuego más caliente, y produce más energía ²⁸. Además, la respiración es un proceso total de expansión y contracción corporal que es al mismo tiempo consciente e inconsciente. La respiración sana es en gran parte inconsciente, pero a través de las sensaciones corporales que emergen de una respiración plena y profunda nos hacemos conscientes de la vida pulsante de nuestro cuerpo y nos sentimos uno con todo el universo pulsante. Para alcanzar este estado de unidad y autorealización, la respiración a de tener un profunda calidad abdominal ²⁹.

²⁸ LOWEN, Alexander. "Ejercicios de bioenergética". 1986. Pág 33.

²⁹ LOWEN, Alexander. "La depresión y el cuerpo". Pág 48.

La bioenergética ³⁰ no se concentra fuertemente en los ejercicios respiratorios. Lo que se busca, es ser consciente de su respiración, sólo para llegar a ser capaz de respirar fácil y profundamente de un modo natural sin ser consciente de ello. El propósito es llegar a sentir y descargar las tensiones que impiden respirar de un modo natural. Tendemos a tener patrones respiratorios perturbados a causa de tensiones crónicas que distorsionan y limitan nuestra respiración. Estas tensiones son el resultado de conflictos emocionales que se han desarrollado en el transcurso de nuestro crecimiento.

La onda inspiratoria comienza en la profundidad de la pelvis y fluye ascendentemente hacia la boca. La pelvis rota ligeramente hacia atrás y hacia abajo para ampliar el abdomen y hacer espacio al movimiento descendente de los pulmones. A medida que esa onda sube, las grandes cavidades del cuerpo se expanden para succionar el aire. Estas cavidades incluyen el abdomen, el tórax, la garganta y la boca. La garganta es especialmente importante: al no ser que se expanda con la inspiración, no se puede hacer una respiración profunda. Sin embargo, se halla a menudo severamente constreñida o contraída para estrangular los sentimientos, especialmente los de gritos y llantos. Es muy común en el trabajo bioenergético que después de que una persona haya llorado a base de bien, su respiración se vuelva más profunda y fácil. Sollozar, por un lado, alivia la tensión de la garganta y, por otro, abre el vientre. En efecto, el vientre también es contraído y contenido para suprimir sentimientos de tristeza. Succionamos el vientre para retener nuestras lágrimas y sollozos. Así que llorar es un buen modo de descargar tensiones, el modo básico.

La onda expiratoria comienza en la boca y fluye hacia abajo. Cuando alcanza la pelvis, dicha estructura se mueve ligeramente hacia delante y hacia arriba para disminuir la cavidad abdominal. La expiración induce una relajación de todo el cuerpo, deja salir el aire de los pulmones, y en este proceso, deja salir cualquier cosa contenida. La gente temerosa de "soltarse" tiene dificultades para expirar plenamente. Incluso después de una expiración forzada su pecho permanece algo inflado, como medida de seguridad, o de defensa contra el sentimiento de pánico que se relaciona con el temor de no ser capaz de obtener suficiente aire.

³⁰ LOWEN, Alexander. "Ejercicios de bioenergética". 1986. Pág 33

Se puede observar el paso de las ondas a través del cuerpo ya sea como movimientos llenos y libres, o restringidos y espasmódicos. Allí donde existe una tensión la onda se bloquea y distorsiona la percepción de la pulsación. Estos bloqueos se dan en cualquier punto de la cabeza a los pies.

La respiración también está conectada con la voz. Para hacer un sonido, se debe mover el aire a través de la laringe. Y mientras uno es capaz de hacer un sonido, puede estar seguro de respirar. Desgraciadamente, mucha gente se ve inhibida para hacer un sonido fuerte. Algunos son víctimas del adagio de que los niños deberían ser vistos pero no oídos. Otros suprimieron su llanto y su sollozo porque estas expresiones encontraron una respuesta hostil por parte de sus padres. Suprimir estos sonidos produce una severa constricción en la garganta, lo cual, como ya hemos visto, limita seriamente la respiración.

En todo el trabajo bioenergético se deben considerar dos mandamientos. No contener la respiración. El sujeto debe permitirse respirar, y eso, sin forzar su respiración. Debe percatarse cuando no respira y, allí, dar un suspiro. El otro mandamiento es, hacer un sonido. Es una forma de expresar lo que siente, y de asegurar que no contiene su respiración. Si el sujeto da un suspiro, debe hacerlo audible.

Los ejercicios respiratorios ayudan algo, pero no tienen el fin de reducir las tensiones y restaurar los patrones respiratorios naturales, sino que sirven para identificar su propio patrón respiratorio y las tensiones que lo componen. Luego se puede trabajar las tensiones identificadas con otros ejercicios.

Los ejercicios de respiración están descritos en el anexo 1, página 153.

La importancia de la respiración no puede ser exagerada. La respiración se halla tan estrechamente conectada con la vida que ha sido identificado por muchas religiones como el espíritu vital. Permitirse una respiración natural, una respiración sencilla, profunda y espontánea, ayuda a sentirse más vivo y más percatado de sí mismo y de su entorno.

4.4.3. La sexualidad

Muchas personas creen que la sexualidad ³¹ y la espiritualidad son diametralmente opuestas. A su entender, la espiritualidad se registra en la cabeza y la sexualidad en la parte inferior del cuerpo. Sin embargo, todas las células del cuerpo llevan los dos cromosomas sexuales (XX para las mujeres y XY para los hombres). Análogamente, la espiritualidad es una función de todo el cuerpo. La espiritualidad disociada de la sexualidad se convierte en una abstracción, y la sexualidad disociada de la espiritualidad es un acto puramente físico. Cuando el sentimiento de amor ocupa la cabeza, uno percibe su propia conexión con el universo y lo universal. Cuando ocupa la pelvis y las piernas, uno se siente conectado con la tierra y lo particular. Un principio bioenergético básico establece que la corriente de excitación hacia arriba y hacia abajo en el cuerpo es pulsátil, lo que significa que no puede extenderse más en una dirección que en la otra. En lo que se refiere a la sensibilidad, no podemos ser más espirituales de lo que somos sexuales.

Según este principio bioenergético, el organismo es una unidad, pues la salud también es un concepto unitario ³². Esto significa que hay una identidad entre salud física y salud mental, entre salud emocional y salud sexual. La unidad del organismo puede ser dibujada como un círculo. Cada aspecto de la salud se halla relacionado con los otros, y refleja la salud total. Una ruptura en la unidad del círculo trastornará la integridad del organismo y afectará la salud en todos los niveles.

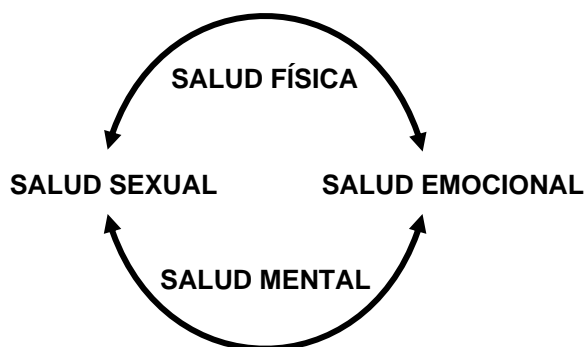


Figura 4.3: Unidad del organismo

³¹ LOWEN, Alexander. "La espiritualidad del cuerpo". 1982. Pág 97.

³² LOWEN, Alexander. "Ejercicios de bioenergética". 1986. Pág 45.

Se considera la salud en términos positivos. La salud física es vista como algo más que la mera ausencia de debilitamiento. Se manifiesta en un cuerpo bello y grácil, vibrantemente vivaz, no simplemente libre de enfermedades. Un cuerpo así indica el funcionamiento de una mente calmada y clara, en la que no hay conflictos reprimidos. Similarmente, la salud emocional es definida de un modo positivo: consiste en tener plena posesión de sus facultades, y la plena gama de los sentimientos. Naturalmente, esta definición incluye la capacidad de sentir y expresar plenamente nuestra sexualidad, y la capacidad de experimentar el gozo. Básicamente, la salud sexual, estar vibrantemente vivo, es tener la capacidad para el placer y el gozo en la vida.

Un cuerpo sano presenta una buena alineación. En la postura parado y relajado, el peso del cuerpo es llevado hacia adelante sobre la mitad delantera de los pies. El cuerpo está equilibrado, pues la pelvis es empujada ligeramente hacia atrás, pero se mantiene "suelta". Las rodillas se hallan dobladas, lo que les permite funcionar como amortiguadores en cualquier situación de stress. En esta postura, el stress de la gravedad y el stress de la vida que pesan sobre los hombros, son transmitidos a través de las vértebras hacia la pelvis, y a través de los huesos pélvicos hasta las articulaciones de la cadera. Dado que las piernas se encuentran adecuadamente alineadas con el cuerpo, junto con el peso de todo el cuerpo, el stress pasa a través de las piernas hasta los pies y el suelo, así eliminándose. Este traspaso del stress a las piernas sólo puede tener lugar cuando la pelvis es ligeramente inclinada hacia atrás.

El trastorno pélvico más común es el de los glúteos encogidos. Aquí la pelvis es empujada hacia delante y los glúteos son mantenidos tensos como un perro fustigado, con su cola recogida entre las piernas. Como resultado, la parte inferior de la espalda es bastante recta, con la normal curvatura lumbar eliminada. Un efecto de esta postura es aplicar una gran tensión en el área lumbosacra. De todos modos, en cualquier persona cuya pelvis se mantiene inmóvil, sea hacia atrás o hacia delante, existe una predisposición para el dolor en la parte inferior de la espalda. Dado que ambas posturas crean por sí mismas considerable tensión en los músculos de esta zona, la persona se encuentra en problemas cuando sufre una tensión adicional, sea de naturaleza emocional o física.

La inclinación de la pelvis indica mucho sobre la sexualidad de una persona. Cuando la pelvis se halla hacia delante, está en la posición de descarga. Esto significa que cualquier sentimiento sexual de la persona fluirá directamente a los genitales, órgano de descarga. Cuando la pelvis es mantenida atrás, pero suelta, se halla en posición de carga. Puede llenarse de sentimiento sexual. Podemos hacer una analogía con el percutor de una pistola. En la posición retrazada, el percutor está listo para disparar. En la posición adelantada está descargado. Igual sucede con una persona o con un animal. Cuando el animal sostiene su cola en alto, es una expresión de buen ánimo, de excitación. De una persona en este estado se podría decir que está "con los ojos brillantes y al acecho". Estamos hablando aquí de sentimientos sexuales, no meramente de excitación genital. El vientre o abdomen inferior es el reservorio de los sentimientos sexuales. Cuando la pelvis es mantenida hacia delante y el vientre mantenido adentro, la función de ese reservorio se pierde mayormente. Dado que la persona no puede "contener" sus sentimientos sexuales, sus únicas posibilidades son, o bien actuar, es decir, buscar una descarga sexual cuando quiere o puede, o si esto es imposible, cortar el sentimiento. Esto se hace conteniendo la respiración e inmovilizando la pelvis. Como resultado, la persona no está sexualmente viva. Una persona así no se halla asentada en su naturaleza sexual.

Un cuerpo sexualmente vivo se halla caracterizado por una pelvis de balanceo libre. Balanceo significa que se mueve espontáneamente, y que no es empujada, ni inmovilizada. La pelvis se mueve espontáneamente con cada respiración, hacia adelante en la expiración, hacia atrás en la inspiración. También se mueve libre y fácilmente con cada paso que damos. Hombres y mujeres sanos caminan con una soltura similar de las caderas, aunque la de los hombres sea menos evidente. Pero las gentes de nuestras sofisticadas culturas caminan rígidas con los glúteos apretados.

Presentaremos algunas causas de la inmovilización de la pelvis y del debilitamiento de la sexualidad.³³

- Cuando la pelvis se mantiene hacia delante, la espalda queda arqueada y la cabeza caída. Si una persona mantiene la pelvis en esta posición, a menudo se debe a que ha sido maltratada. Cualquier forma de abuso físico debilita la prestancia natural de un individuo, tornándolo temeroso y sumiso. Las palizas son

³³ LOWEN, Alexander. "La espiritualidad del cuerpo". 1982. Pág 101-111.

una forma común de castigo que produce este efecto. Un niño castigado inevitablemente encogerá y contraerá los glúteos en respuesta al dolor. Pero el daño que sufre no sólo es físico. Recibir una paliza es una experiencia humillante que causa una grave herida en el yo del niño. En algunos casos incluso se obliga al niño a cooperar en su propio castigo, a que descubran sus nalgas, que doble la cintura, que se coloque boca abajo sobre las rodillas del progenitor o que le alcance la correa o el palo. Recibir palizas hace muy difícil pararse con orgullo o caminar con la pelvis suelta y libre.

- La capacidad de entregarse a la vida en general, o al orgasmo en particular, se ve especialmente afectada por la tensión de la base pélvica. La mayoría de la gente mantiene rígida la base pélvica por temor inconsciente de que al aflorarla podría producirse una descarga inesperada. Este temor se deriva de las experiencias primarias del entrenamiento para el control de los esfínteres. Cuando ese entrenamiento se recibe antes de los dos años y medio, el niño utiliza los músculos de la base pélvica y de las nalgas para controlar su función excretoria, pues el esfínter anal externo no es operativo hasta esa edad *. Después de que el esfínter anal externo se vuelva funcional, el temor persiste y se extiende al orgasmo. El individuo no puede dejar que la descarga sexual ocurra total y libremente porque eso exige renunciar al control duramente adquirido. Cuanto más temprano se entrena a un niño, mayor es la tensión en la base pélvica. Como resultado, ese entrenamiento provoca a menudo trastornos intestinales. Si los padres recurren al empleo de enemas, supositorios o termómetros, el problema del niño se ve agravado por la invasión y violación de su cuerpo. En algunos casos, ese temor a perder el control o a provocar una evacuación involuntaria, se generaliza y crea la ansiedad de "desfondarse", como si hubiera en puertas una catástrofe o un accidente.

* Existen dos músculos esfinterianos alrededor del ano. El esfínter interno, que no es controlable conscientemente, se mantiene cerrado hasta que se acumula materia fecal y llena el recto. Hasta ese momento el esfínter externo permanece abierto y relajado. Cuando el recto se llena y el individuo tiene necesidad de defecar, el esfínter interno se relaja mientras el externo se cierra estrechamente hasta que el individuo esté en posición de evacuar. Esto significa que, en ausencia de necesidad de defecar, se puede mantener la base pélvica relajada y el esfínter externo abierto. Pero muchas personas temen inconscientemente que relajarse, o liberar la descarga sexual les ocasione una evacuación involuntaria.

- Por otro lado, nuestra incapacidad a experimentar el gozo en la vida, que les da la dimensión trascendental a las actividades cotidianas, se debe a la falta de pasión en nuestra sexualidad en general. En muchos casos, esa pasión fue sofocada muy pronto en la vida en los períodos oral y edípico del desarrollo. El período oral comprende los tres primeros años de vida, cuando las necesidades del niño de recibir cuidados, atención y contacto afectivo son satisfechas por la madre. Durante este período, el nivel de energía del niño se eleva a un grado en que la pasión es posible. Esas necesidades pueden ser satisfechas a través del acto de mamar, dado que brinda el contacto más íntimo, estimulante y pleno entre el hijo y la madre. Si un niño es destetado prematuramente, es posible que experimente la pérdida del pecho materno como la pérdida de su mundo, lo que puede resultar desolador. Esa pérdida, si se reafirma a través de respuestas inapropiadas de parte de los padres durante el período edípico (de 3 a 6 años), puede conducir a la sensación de que "nunca voy a tener lo que quiero" de modo que "¿para qué molestarme en tratar de conseguirlo? No serviría más que para causarme dolor". Un niño no quedará privado de alimento o de cariño porque no se lo amamante. Pero los bebés necesitan sentir el cuerpo de la madre, percibir su vitalidad y absorber su energía. El contacto con el cuerpo de la madre estimula la respiración del bebé e incrementa su metabolismo. Si ese contacto se pierde porque la madre se muere, enferma o se deprime, es probable que el hijo quede desolado, se acorace contra ese dolor, reteniendo el aliento y tensando los músculos del pecho. El efecto es limitar la capacidad o propensión al amor y a la entrega. En la edad adulta, su sexualidad se verá afectada porque no puede entregarse al gozo, a una experiencia plena.

- Otro efecto perjudicial sobre la vivacidad del niño se deriva de la incapacidad de los padres de tolerar el elevado nivel de energía del niño. Lo acusan de ser demasiado exigente, demasiado activo, de querer demasiadas cosas. Sostienen que los niños deben hacerse ver pero no oír, y les cohiben en sus juegos espontáneos utilizando una disciplina innecesaria. A los tres años, muchos niños ya han sufrido una marcada pérdida de vivacidad. Es común ver a niño de aspecto apático, ojos opacos y voces débiles, conducido en un cochecito por una madre indiferente o una niñera.

- La pasión y la sexualidad son también cortadas por hechos que ocurren durante el florecimiento inicial de las sensaciones sexuales en el período edípico. En este período, el varoncito se siente sexualmente atraído por su madre; la niña por su padre. Si bien la atracción es fuerte y excitante, el niño no tiene deseos de contacto

genital. De hecho, ese contacto le resulta atemorizador. En un medio familiar sano, la atracción sexual disminuye a medida que el niño entra en el período de latencia y se inserta cada vez más en el mundo exterior a su familia. En un medio malsano, el progenitor fomenta o responde al interés sexual del hijo. Con demasiada frecuencia, los padres se muestran seductores con sus hijos. Ello agrega una dimensión adulta a la relación, introduciendo sensaciones sexuales genitualmente orientadas a las que no puede responder porque depende de la aprobación del progenitor, y por miedo al incesto. Por lo general, cualquier respuesta sexual de parte del niño, lo expondrá a la reprobación y la humillación. Pese a su propia complicidad, los padres culpan a sus hijos por sus respuestas sexuales, proyectando en ellos su propia culpa sexual. Como forma de autodefensa, los hijos suspenden sus sensaciones sexuales, lo que les permite conservar el amor a sus padres. Con esa acción, el amor queda desconectado del deseo sexual.

Al igual que la supresión de cualquier otra sensación, la de las sensaciones sexuales se logra a través de una tensión muscular crónica que evita que la excitación invada la pelvis o que la pelvis se mueva en caso de una sensación excitante. Por consiguiente, la seducción sexual por parte de los padres, tiene un efecto dañino sobre la personalidad del niño, afectando tanto a su cuerpo como a su conducta. Una de las formas que puede adoptar ese daño es la pesadez y la pasividad total de la parte inferior del cuerpo, cortando los flujos verticales y desconectando al individuo de sus sensaciones sexuales. Con suma frecuencia, en especial en los varones, la sensibilidad sexual no se suspende por completo sino que queda restringida por una rigidez alrededor de la pelvis. Esta rigidez limita la capacidad de contener sentimientos y sensaciones sexuales.

- En fin, un cuerpo libre de mandatos del superyó –pórtate bien, obedece a tu padre y a tu madre, no levantes la mano a tus progenitores– es un cuerpo libre de tensión. Un mandato tácito en nuestra cultura es que los niños deben controlar sus sentimientos. Ese mandato se puede expresar en estos términos como: "No pierdas la cabeza y no te dejes llevar por tus sentimientos". Tener algún grado de control es positivo, pero cuando el control se torna inconsciente, se mantiene a través de una tensión muscular crónica y da lugar a un proceso contraproducente. De hecho, la tensión asociada al temor de perder la cabeza, como las tensiones antes habladas, al actuar de forma concertada con la tensión de los músculos, como pasa con el cuadriceps femoral que une la pelvis con las piernas, inmoviliza la pelvis impidiéndole moverse espontáneamente.

Los ejercicios sexuales están descritos en el anexo 1, página 153.

En la bioenergética se cree que las sensaciones pueden ser conscientemente contenidas o expresadas, dependiendo de las circunstancias de la situación. Las sensaciones no necesitan ser expresadas. Lo que se busca es la capacidad de expresar nuestras sensaciones, pero cuándo o cómo lo hagamos, dependerá de una determinación consciente de lo apropiadas que son nuestras acciones respecto a la situación. El desarrollo del control consciente de las sensaciones es un factor importante del dominio de sí mismo.

4.4.4. Control de uno mismo y autoexpresión.

Lowen dice ³⁴ que la bioenergética ayuda a desarrollar un mejor sentido del yo, esto es, a ser más persona. El yo es una totalidad de nuestro funcionamiento, por lo tanto, no puede ser divorciado de la autoexpresión. Y es en las actividades cotidianas donde se expresa el yo. Por supuesto, dice Lowen, no es necesario ir por todas partes tratando de expresar nuestro yo. La parte más importante y grande de nuestra autoexpresión es inconsciente como: la gracia en nuestra manera de expresar a través de los ojos, el tono de voz, la viveza de nuestro cuerpo, expresan quiénes somos mejor que las palabras o las acciones.

Si una persona está bloqueada en su capacidad de expresar sus sentimientos, se reducirá su vitalidad. Es común ver a gente que es incapaz de llorar, que no puede encolerizarse, que tiene miedo de mostrar miedo, que no puede pedir ayuda, que no se atreve a protestar. Algunas personas pueden llorar con facilidad, pero no pueden mostrar ira; en otras, sucede al revés. Los sentimientos son la vida del cuerpo, al igual que los pensamientos son la vida de la mente.

Lowen dice que “Los niños suprimen muchos de sus sentimientos a fin de adaptarse a la situación en su hogar. Empiezan por contener la expresión del temor, la ira, la tristeza y el gozo, pues creen que sus padres no son capaces de enfrentarse a estos sentimientos. Como resultado se vuelven sumisos o rebeldes; ninguna de estas actitudes representa una genuina expresión del sentimiento. La rebelión es a menudo una tapadera para la necesidad; la sumisión, a menudo una negación de la ira y el temor”. ³⁵

³⁴ LOWEN, Alexander. "Ejercicios de bioenergética". 1986. Pág 57-58.

³⁵ Ibidem. Pág 133.

Además dice que: "Los sentimientos surgen como impulsos o movimientos espontáneos procedentes del núcleo del individuo. Para suprimir un sentimiento, hay que frenar o restringir la viveza o motilidad del cuerpo. Por lo tanto el esfuerzo de suprimir un sentimiento sirve para disminuir todo sentimiento. Sin embargo mientras haya vida en el cuerpo, hay el potencial de sentir. [...] Un sentimiento por lo general surge en un contexto y se expresa en otro. Por ejemplo, si un hombre es humillado por un superior en el trabajo y no puede o no se atreve a expresar su resentimiento, puede ir a su casa y golpear a sus hijos. Sentimientos que surgieron en la infancia son a menudo puestos en acción en la vida adulta. Una mujer que se resintió de la indiferencia de su padre hacia ella cuando era niña, puede expresarlo de adulta sobre su marido".³⁶

Los ejercicios bioenergéticos proporcionan a la gente una oportunidad para practicar la expresión del sentimiento de un modo organizado, y para familiarizarse con ella. La expresión del sentimiento no se haya dirigida hacia ninguna otra persona.

En la terapia se deben encontrar modos para que la persona pueda expresar libremente sus sentimientos. A través de ejercicios apropiados, también se le ayuda a obtener un control consciente sobre su expresión. El propósito de este control no es el de inhibir o limitar el sentimiento, sino el de hacer su expresión efectiva, económica, y apropiada. Un estadiillo histérico puede ser considerado como una expresión de sentimiento, pero es a menudo un derroche de energía y poco efectivo. No es realmente una forma de autoexpresión, pues la erupción se produce contra la intención consciente de la persona. No es algo dirigido por el ego. Es una falta de la autoexpresión, dando como resultado una disminución del yo.

El control de uno mismo es la capacidad de responder apropiadamente a una situación. Es decir, cuándo actuar y cuándo hablar. Algunas personas reaccionan demasiado rápidamente, son impulsivas y carecen de las restricciones conscientes que caracterizan a una persona con control de sí misma. Otras reaccionan demasiadas lento, a menudo mucho tiempo después de que la situación haya pasado. El equilibrio implica un buen cronometraje.

El equilibrio implica en la persona estar listos para la acción y al mando de sí mismo. El equilibrio es por tanto sinónimo para el control de uno mismo, la buena

³⁶ LOWEN, Alexander. "Ejercicios de bioenergética". 1986. Pág 133-134.

coordinación de sentimiento y acción, de los movimientos involuntarios o espontáneos y de los movimientos voluntarios o deliberados, del ego y del cuerpo. El equilibrio se desarrolla aumentando nuestra coordinación en todas las acciones expresivas. Cuando hagamos un movimiento debería implicar al cuerpo total. Si alguna parte de nuestro cuerpo no participa en algún grado en el movimiento, la persona carece de coordinación, experimentando una falta de equilibrio.

Los ejercicios que presentamos en el Anexo 1, páginas 157 y 158, ayudan a confirmar el grado de autoexpresión y de dominio de sí mismo. El ejercicio del pataleo, que expresa la idea de protesta, implica la parte inferior del cuerpo, que es pasiva en tanta gente. A menudo, la gente tiene dificultades para conectarse con esta acción. En eso le puede ayudar el pensar en alguna injusticia que haya experimentado. Lowen dice que todos en este mundo tenemos algo por lo que patear.

4.5. Diagnóstico en la terapia bioenergética

Para la realización del diagnóstico, Lowen plantea que el terapeuta se base en la lectura del cuerpo del paciente. Observar el cuerpo y sus movimientos permite interpretar su expresión y comprender al individuo para evaluar sus trastornos emocionales y tratarlos. Estos trastornos están estructurados en el cuerpo y se manifiestan en la pérdida de la armonía. Por consiguiente, una orientación primaria en bioenergética al observar el cuerpo de una persona, es determinar el grado de expansión o contracción que total o parcialmente manifiesta.

El terapeuta observa en primer lugar el color y tono de la piel del paciente, la luminosidad de los ojos, si sus movimientos corporales son espontáneos, cómo está parado en el suelo (su nivel de enraizamiento), si la respiración es fluida y profunda, la estatura y la estructura muscular. Luego profundiza el diagnóstico a través de una observación más precisa y orientada, haciendo hacer al paciente ejercicios con los cuales puede evaluar la rigidez corporal en general, y la rigidez en particular en hombros, cuello, cabeza, cara, cintura (vientre chupado, salido, barriga o panza) y pelvis (posicionada atrás, adelante, o suelta), que corresponde a contracciones musculares debido a tensiones. También toma en cuenta la forma en como habla y se expresa con el otro y en los ejercicios, y la vitalidad energética general de la persona.

4.6. Consideraciones para la terapia bioenergética

4.6.1. Con respecto a los ejercicios

- Lowen dice ³⁷ que la terapia bioenergética tiene dos procesos, la una parte constituida por los ejercicios, y la otra analítica. Por lo tanto, no se recomienda que la persona realice estos ejercicios con fines terapéuticos por sí sola, porque hacerlo con esa finalidad puede conducir a sentimientos más grandes de lo que uno puede manejar. Se necesitará siempre la ayuda de un profesional bioenergético. Sin embargo ciertos ejercicios pueden hacerse con un fin más general, para entrar en contacto con nuestro cuerpo, aumentar nuestra energía, y sentirnos más vivos.

También puede ocurrir que una persona que no se percate de la seriedad de sus problemas, se embarque con entusiasmo en estos ejercicios, y descubra que las nuevas sensaciones y sentimientos que se desarrollan en su cuerpo la dejan trastornada y confundida. De igual forma lo mejor es acudir a un buen profesional.

- El trabajo sobre el cuerpo conducirá inevitablemente a sentir o entrar en contacto con sentimientos reprimidos. El sentimiento es la percepción del movimiento interno; y la meta de estos ejercicios, es aumentar la capacidad de una persona para el movimiento y el sentimiento. Esto significa que la persona experimentará movimientos vibratorios más intensos en su cuerpo, que le lleven a expresar sollozos, y que le den alivio, o un sentimiento de tristeza, sin que la persona sepa porqué esta triste. Conforme el cuerpo se aviva, la máscara se viene abajo, la tristeza y el llanto afloran a la superficie con mayor facilidad. Si esto sucediese el terapeuta ayudará a que la persona acepte este sentimiento, y que siga con él. Una vez aceptado el sentimiento, es importante que la persona comprenda que este sentimiento hace referencia a una situación pasada, y que no es el ejercicio el que lo provoca, sino que solamente los evoca puesto que ya estaban en el cuerpo, y que solo necesita decir, "Si, estoy asustado", o "Siento que estoy encolerizado". Si la persona puede permanecer con el sentimiento, es decir; aceptarlo, respetarlo y contenerlo, le beneficiará. Puede también el paciente descargar el sentimiento, si siente la necesidad de hacerlo y puede manejar la expresión. Un modo de descargar la tristeza es chillando; de descargar la ira, es golpeando en una colchoneta, o retorciendo una toalla.

³⁷ LOWEN, Alexander. "Ejercicios de bioenergética". 1986. Pág 69-74.

- Estos ejercicios no están contraindicados para personas que tienen una incapacidad o enfermedad física como una hernia de disco o artritis. Pero sí deben estar autorizadas por un médico, y los ejercicios deben estar calibrados, para asegurarse de que el stress no sea excesivo para el paciente. El verdadero peligro se da cuando se quiere extender los ejercicios más allá de la capacidad del cuerpo.

- Un principio bioenergético fundamental, es que nadie puede forzar la descarga de una tensión. El uso de la fuerza de voluntad crea tensión en vez de descargarla. El cuerpo puede ser estirado hasta un punto doloroso, sintiendo con ello la tensión, pero la descarga sólo puede ocurrir “soltando” o “dejando caer”. Lowen dice que para soltar, la persona ha de sentir qué está sosteniendo, contra qué lo está sosteniendo, y porqué está sosteniendo. Si puede sentir estas cosas conforme entra en contacto con su cuerpo, el soltar sucederá por sí mismo.

- También acordamos dos mandamientos ya enunciados en el párrafo 4.4.2. Respiración:

- No contener la respiración. El sujeto debe permitirse respirar, y eso, sin forzar su respiración. Debe percatarse cuando no respira y, allí, dar un suspiro.
- Hacer un sonido. Es una forma de expresar lo que siente, y de asegurar que no contiene su respiración. Si el sujeto da un suspiro, debe hacerlo audible.

- Un postulado de la medicina es que el cuerpo se cura a sí mismo en la mayoría de las condiciones. Esto debería ser también en los estados de tensión. Si no sucede así, es porque no se confía lo suficientemente en el cuerpo como para dejarlo soltarse. Esto significa entregarse a cualquier cosa que suceda en el cuerpo, o por lo menos, aceptar lo que sucede y acompañarlo.

- Un consejo importante, dice Lowen, es que no hay que considerar los ejercicios como una competición. Poder mantener largo tiempo una posición de stress significa muy poco. Poder soportarlo muy poco no significa que una persona sea inferior. Se puede aumentar la tolerancia al stress a través de los ejercicios, no como una cuestión de voluntad, sino de fortaleza de los tejidos. Eso significa más energía y más vivacidad en el cuerpo. Al hacer los ejercicios, lo principal es sentir a través del movimiento y la vibración. Enfocarse en la sensación. “¿Sientes tus pies, piernas, pelvis, espalda, vientre, pecho, hombros, cabeza, cuello y espalda?” “Si puedes sentir dentro de tu corazón, has alcanzado el núcleo de tu ser.”

- Al principio los ejercicios pueden encontrarse dolorosos, pero con el tiempo se vuelven agradables. El dolor es un reflejo del grado de tensión que hay en el cuerpo. Conforme la tensión es descargada, comienza a experimentarse el placer.
- Todos los ejercicios se deben hacer relajados, en un momento y espacios adecuados, por tal motivo es importante hacerlos lentos, tomando tiempo para la respiración y para sentir. Así ayudan a dar más energía.
- Para favorecer la salud del paciente, se pueden realizar algunos ejercicios en casa, indicados por el terapeuta. Lo mejor es hacerlos por la mañana después de tomar un baño, para ayudarlo a sentirse más vivo y energizado, o antes de dormir por las noches, especialmente los de respiración profunda ayudarán a venir el sueño con más facilidad. Dormirse supone salir de la cabeza y entrar en el cuerpo. Si estás sobreexcitado y tu mente no para, es difícil “soltarse” para dormirse. Los ejercicios de respiración ayudan a este descenso en el cuerpo, facilitando el sueño.

4.6.2. Con respecto a la terapia

- Para la terapia bioenergética la posición del terapeuta es primordial. El terapeuta se sienta frente a frente con el paciente para hablar de los problemas y sus sentimientos en una posición enraizado, es decir, sentado las nalgas en contacto con el asiento de la silla o del piso, para mantener la espalda derecha y la cabeza hacia adelante. Esta posición permite que el contacto facilite cuando cada uno mira directamente a los ojos del otro. Esta sensación de mirarse y conectarse agrega un elemento espiritual a la terapia, reduciendo la ansiedad y aumentando la sensación de seguridad, y comunicación.
- Lowen dice que debemos reconocer que la mayoría de los esfuerzos terapéuticos fracasan en el intento de querer ayudar al individuo a resolver sus conflictos y encontrar tranquilidad de espíritu. El opina que hay dos razones básicas para este fracaso. Una es la falta de comprensión del terapeuta de la índole del problema, y la otra, a una excesiva dependencia de la intelección para modificar la conducta.³⁸

³⁸ LOWEN, Alexander. "La espiritualidad del cuerpo". 1982. Pág 178-186.

También dice: "Una terapia que se centra principalmente en el problema o en el síndrome aparente no constituye un enfoque holístico porque no abarca al individuo en su globalidad. Recuperar la armonía no se logra trabajando exclusivamente a través de la mente. Es un error creer que los conflictos emocionales profundos se pueden resolver a través del razonamiento consciente. La mayor parte de nuestras acciones y conductas está gobernada por sentimientos e impulsos de los que podemos ser conscientes o no... Aun si los pacientes, a través del análisis, toman conciencia de algunas conductas inconscientes, esta intelección no conduce a un cambio significativo."

- Las actitudes y conductas neuróticas se han incorporado al cuerpo por medio de tensiones musculares crónicas sobre las cuales la mente no tiene ningún control. Estas tensiones físicas deben ser eliminadas primero para lograr una verdadera solución del conflicto.³⁹

Hay que señalar que este enfoque no deja de lado el uso del análisis verbal, incluyendo la interpretación de los sueños y el análisis de la resistencia y la transferencia. Pero el principal foco de atención es el cuerpo. La rigidez se ablanda, las tensiones crónicas se aflojan, y el cuerpo se libera para sentir la vida del espíritu y recobrar su gracia natural. Por lo tanto en la terapia bioenergética primero se trabaja el cuerpo, y luego se pasa al análisis para comprender e integrar porque se han provocado estas tensiones corporales y poder devolverle al cuerpo su armonía y equilibrio.

La bioenergética se convierte así en una técnica más eficaz que el solo análisis, ofreciendo una ruta más directa al inconsciente. Por vía de leer el lenguaje del cuerpo, el terapeuta puede detectar de inmediato los conflictos de la personalidad de un paciente, viendo las zonas de rigidez y tensiones crónicas. Trabajando con el cuerpo, el paciente aprende a percibir estas tensiones y a ponerse en contacto con el subconsciente. Es decir que se le ayuda a percibir sus tensiones. Se le pide al paciente que realice ciertos movimientos expresivos que activa la zona inmovilizada, o se puede hacer una presión selectiva en los músculos tensos para producir una relajación inmediata. En esta parte de la terapia es importante que el individuo vocee su negatividad o grite su hostilidad (contra sus padres por ejemplo)

³⁹ LOWEN, Alexander. "La espiritualidad del cuerpo". 1982. Pág180.

cuando estas acciones estén de acuerdo con sus sentimientos (advirtiéndolo al paciente que no se debe actuar así en la vida real). Lo que siente el paciente durante los ejercicios, se trabaja después, con el análisis verbal, buscando que el paciente encuentre el significado de estas tensiones:

- 1.- ¿Qué impulsos o acciones son inconscientemente reprimidos con la tensión?
- 2.- ¿Cómo actúa en la limitación para limitar sentimientos?
- 3.- ¿Qué efecto tiene en las conductas y en las actitudes?

- El análisis bioenergético se distingue por estar orientado hacia el cuerpo, lo cual da una base visible y objetiva de cara a las observaciones diagnósticas y a la mejoría terapéutica.

A medida que se reducen los patrones de tensión muscular en el paciente, se puede observar inmediatamente la diferencia en el cuerpo del paciente. Una mayor luminosidad en la cara y en los ojos indica que hay un mayor flujo de excitación en esa zona. El aumento de calor y color son signo de una mejor circulación, y también de una mayor carga de energía. La disminución de un arco alto y contraído en los pies, o un mejor tono muscular, es un signo positivo. Se puede observar la motilidad natural de la pelvis o cómo la onda respiratoria pasa a todo el cuerpo hasta las piernas. El paciente se siente más conectado con el suelo, con su cuerpo, más vivaz, con energía; en conclusión más vital.

- El terapeuta idóneo como guía, es la persona que ya ha atravesado este camino, y que ha explorado el mundo desconocido del subconsciente propio. El paciente en terapia atraviesa una experiencia dolorosa al ponerse en contacto con sus propios sentimientos, que ha suprimido para poder sobrevivir: desesperación, pánico, furia, humillación. Las tensiones musculares crónicas, que ocasiona la supresión de estos sentimientos, no pueden aflojarse del todo hasta que los sentimientos sean atraídos a la consciencia y expresados. Este proceso requiere la ayuda de un terapeuta que haya enfrentado su propio infierno, que conozca sus peligros y haya alcanzado su propia salida. Cuando los sentimientos suprimidos son atraídos a la consciencia y aceptados, ya no pueden seguir atormentándonos.

En conclusión, podemos resumir la bioenergética cómo:

- una terapia con enfoque corporal, es decir, cuyo trabajo principal se basa en el cuerpo, a través de ejercicios físicos, seguidos de un análisis.
- una terapia con enfoque energético, es decir, que entiende el funcionamiento del ser humano en términos de segmentos, flujos, carga y descarga, unidad cuerpo-mente, espontaneidad y armonía.
- una terapia orientada principalmente a detectar y aflojar las tensiones corporales que se deben a sentimientos reprimidos o traumas pasados, a fin de hacer aflorar estos sentimientos presos en el cuerpo, para aceptarlos, y si es posible, expresarlos, y recuperar la armonía del cuerpo.

Una de las principales características de la terapia bioenergética, es el uso del lenguaje del cuerpo como ruta directa al inconsciente del paciente. De ahí, el rol del terapeuta, es el de un guía, un conocedor del mapa del inconsciente, que orienta al paciente en su propio mundo interior.

En mi experimentación con los ocho púberes de la fundación “el Arenal”, la aplicación de la terapia bioenergética estuvo orientada hacia la disminución de la agresividad. A continuación, presentaremos la metodología que se utilizó y los resultados que se obtuvieron.

CAPÍTULO 5: TRABAJO DE CAMPO

5.1. Definición del problema

La fundación El Arenal trabaja con niños en situación de riesgo que presentan perturbaciones de nivel social, educativo, económico, salud y emocional. Específicamente, un problema emocional común de estos niños es el de la agresividad que les genera dificultades para relacionarse en todos sus entornos, incluso con los educadores de la fundación.

Los educadores y directivos de la fundación están conscientes de la necesidad de disminuir el nivel de agresividad de los niños, y ya se han emprendido capacitaciones a los educadores para aprender a manejar situaciones conflictivas.

Para lograr un trabajo de fondo con estos niños difíciles, se necesita una propuesta humanista donde los niños tengan posibilidades de participar y generar cambios. Una propuesta que lleve a trabajar con el potencial del niño y la naturaleza de su propio ser. Es decir, que no esté encaminada a base de condicionamientos, sino en procesos de cambio generados por el mismo niño.

Se necesita, entonces, para disminuir el nivel de agresividad de estos niños, una técnica adaptada al trabajo con niños, es decir, accesible a ellos, tomando en cuenta que son muy activos y que les cuesta concentrarse mucho tiempo en una actividad intelectual. Debe ser una técnica con la que se puede trabajar en grupo porque la fundación no podría financiar atenciones psicológicas individuales a todos los niños. Y finalmente debe ser una técnica que permita la desviación y la canalización de la agresividad, operando cambios reales en el niño, porque, como lo vimos en el capítulo uno, por razones obvias, no es posible tratar a todas las personas que conforman el entorno del niño (padres, tutores, profesores, hermanos, vecinos...).

5.2. Objetivo general

Determinar si los ejercicios de bioenergética permiten disminuir el nivel de agresividad en los púberes en situación de riesgo de la Fundación El Arenal.

5.3. Objetivos específicos

- 1.- Conocer sobre el desarrollo de los púberes, y la etiología de la agresividad y sus manifestaciones en ellos.
- 2.- Determinar el nivel de agresividad que tienen los púberes de la Fundación “El Arenal”.
- 3.- Seleccionar los diferentes ejercicios de Bioenergética para la atención de estos problemas.
- 4.- Aplicar la propuesta a los púberes de la Fundación “El Arenal”.
- 5.- Determinar el efecto de los talleres de bioenergética en los púberes.

5.4. Población y muestra

En la Fundación El Arenal asisten 50 niños desde los 6 años hasta los 13 años. Tienen características comunes: culturales, económicas y sociales. Proviene de zonas rurales, urbano-marginal, y son de escasos recursos económicos.

Por razones prácticas que detallamos en el párrafo “5.5.3. Consideraciones prácticas” (Página 124), no se puede trabajar con un grupo de más de ocho púberes. Hice la selección de este grupo de trabajo de ocho púberes en dos etapas:

- 1.- Selección de un grupo representativo a nivel de proporción de edades, de 16 púberes sobre el total de púberes de la fundación.
- 2.- Selección de un grupo representativo a nivel de proporción de niveles de agresividad, de 8 púberes sobre el grupo de 16.

5.4.1. Una primera muestra de 16 púberes

En la primera fase de la selección de los púberes con los iba a trabajar, escogimos una muestra intencionada. Se trata de 16 niños púberes, con edades comprendidas entre 9 a 12 años, de nivel escolar primario. Para que la muestra sea representativa del grupo total de púberes de la fundación, escogimos los púberes de cada edad (de 9 a 12 años) en las mismas proporciones que las del grupo total:

9 años:	25% →	4 niños
10 años:	30% →	5 niños
11 años:	25% →	4 niños
12 años:	20% →	3 niños
<hr/>		
	Total	16 niños

A continuación presento la lista de los participantes. Por razones de protección de los púberes, los nombres no son reales.

Código	Nombre	Edad
1	Melisa	12 años, 2 meses
2	Luis	9 años, 11 meses
3	Carlos	11 años, 6 meses
4	Jonathan	11 años, 9 meses
5	José	10 años, 10 meses
6	Manuel	13 años
7	Miguel	10 años, 8 meses
8	Carolina	11 años
9	Verónica	12 años, 2 meses
10	Juan	9 años, 8 meses
11	Danny	11 años, 6 meses
12	María	10 años, 4 meses
13	Víctor	12 años, 7 meses
14	John	11 años, 8 meses
15	Karina	8 años, 9 meses
16	Byron	8 años, 6 meses

5.4.2. Diagnóstico de la agresividad

Realicé un diagnóstico de la agresividad de los 16 púberes, aplicándoles el test H.T.P.

a) El Test H.T.P

Es una técnica psicológica proyectiva de exploración. Revela los rasgos más profundos de la personalidad como emociones y sentimientos, así como su adaptación al medio. Es aplicable tanto para los adultos como para niños a partir de tres años porque consiste en dibujar. Está dividido en tres sub-test: casa, árbol y figura humana.

Su manera de aplicación es simple. Se presenta el material (hoja de papel bond en blanco, y lápiz) y se le pide al niño que dibuje una casa. Al finalizar se realiza una pequeña entrevista con las siguientes preguntas. ¿La puerta esta abierta o cerrada?, en caso de estar cerrada ¿con llave o sin llave? ¿Las ventanas están abiertas o cerradas? ¿Con llave o sin llave? ¿Viven en esa casa?

Luego de esto, se retira la hoja y se le entrega otra. Se le pide que dibuje un árbol. La hoja estará, para este sub-test, en forma vertical. Cuando termina, de igual manera se realiza unas preguntas: ¿El árbol esta vivo o muerto?, ¿Es joven o viejo? Luego se le entrega al niño otra hoja de papel y se le pide que dibuje una figura humana, sin especificar el sexo. Una vez terminado el gráfico se le pregunta si ¿Es niño o niña?, ¿Cuántos años tiene?, si ¿Está feliz o triste?, si ¿Es bueno o no?, y ¿Que va a ser de grande?

El tiempo de duración es de 20 minutos.

Según “El manual moderno del H.T.P”¹, hice la lista de todos los rasgos agresivos que se pueden observar, a partir de los dibujos de los participantes.

¹ N-BUCK,John. “El manual moderno del H.T.P”. 1992

CONDUCTA	CARACTERÍSTICAS	
Agresión	<ul style="list-style-type: none"> · Palabras grotescas · Explosividad · Irritabilidad · Impulsividad · Carga y descarga instantánea · Mal humor · Terquedad · Conducta guiada por impulsos · Necesidades agresivas dirigidas hacia fuera · Defensa compensatoria para encubrir y combatir el temor · Primitivismo · Histeria 	<ul style="list-style-type: none"> · Inestabilidad · Hostilidad · Inadaptación · Deficiente control emocional que puede conducir a arranques temperamentales · Expresión de rechazo y desprecio a los demás · Persona inadaptada · Desdén (“que-me-importismo”) · Arrogancia · Mordacidad (palabras grotescas) · Alto nivel de energía (yo fuerte) · Actitud de mando(yo fuerte) · Hipersensible

Hice el mismo trabajo con las demás conductas que tienen una influencia directa sobre la agresividad. Se sacó una lista de rasgos correspondiendo a cada una de las conductas siguientes:

- Dificultades en las relaciones sociales
- Carencia afectiva
- Conflictos familiares
- Sentimientos de inferioridad
- Inseguridad
- Dependencia
- Ansiedad
- Frustración

Luego, a cada niño, puse una nota para cada conducta, definida por el número de rasgos que se le encontró en la conducta. Definí un ítem de “agresividad global”, cuya nota es la suma de las notas de todas las conductas influenciando sobre la agresividad.

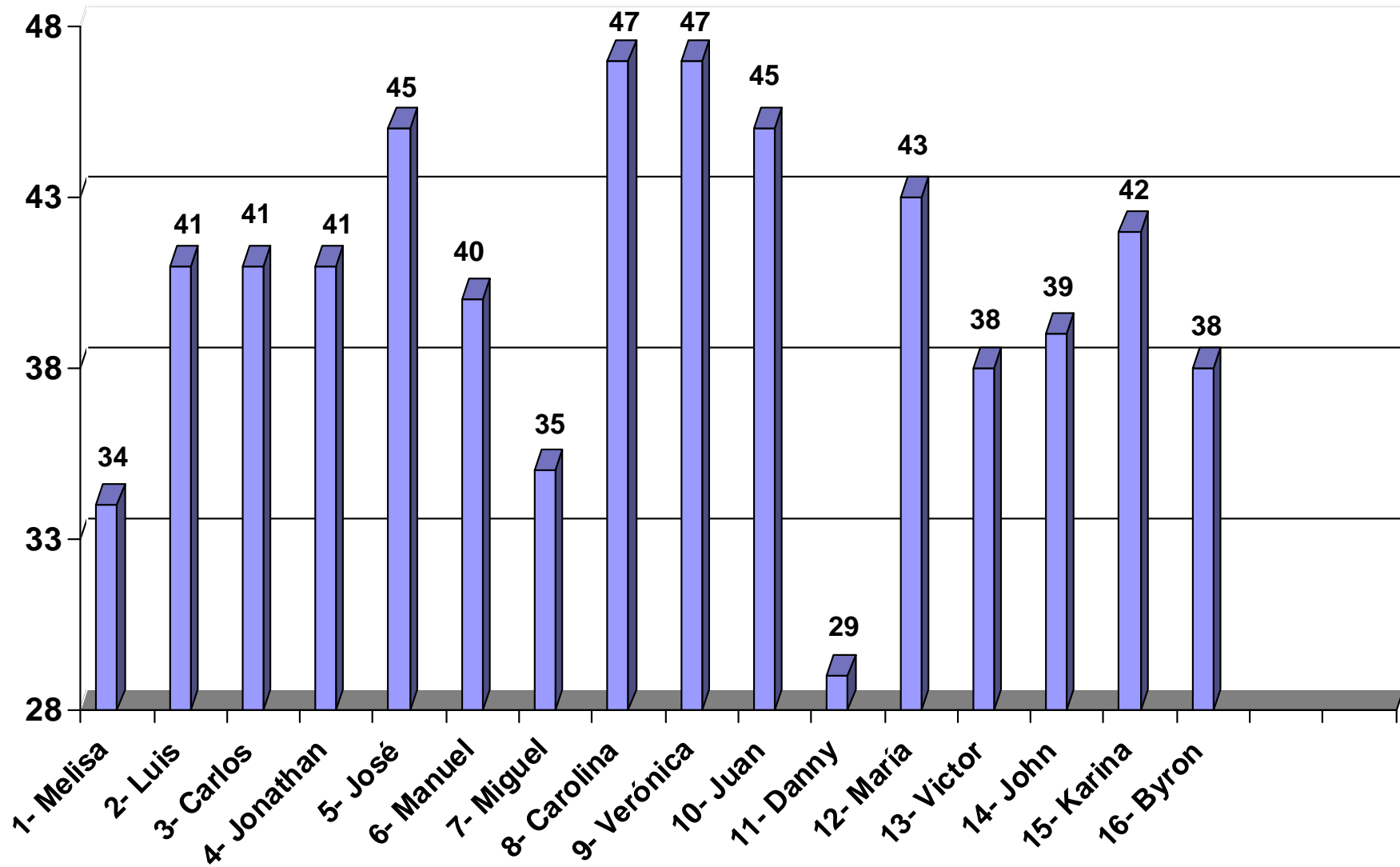
b) Resultados

A continuación, presentamos los resultados del pre-test H.T.P por escrito individual:

Niño	Dificultades en las relaciones sociales	Carencia afectiva	Conflictos familiares	Sentimientos de inferioridad	Inseguridad	Agresión	Dependencia	Ansiedad	Frustración	Agresividad global
1	5	4	3	3	2	10	2	2	3	34
2	4	1	2	8	4	13	2	4	3	41
3	8	3	3	6	3	9	1	4	4	41
4	2	2	3	7	5	8	1	10	3	41
5	11	3	2	5	4	11	1	5	3	45
6	8	2	2	7	4	10	1	3	3	40
7	9	3	3	5	6	3	0	3	3	35
8	9	2	3	8	4	14	1	4	2	47
9	9	3	3	6	7	4	0	12	3	47
10	8	3	2	7	4	13	1	4	3	45
11	2	1	3	6	5	6	0	3	3	29
12	1	3	3	8	3	15	2	5	3	43
13	11	4	2	6	3	6	1	3	2	38
14	9	2	3	7	4	7	0	5	2	39
15	5	2	3	10	4	12	0	3	3	42
16	5	3	3	5	4	11	0	5	2	38

El siguiente gráfico, presenta los niveles de agresividad global de cada púber:

Diagnóstico de la agresividad global de cada púber



5.4.3. Selección del grupo de trabajo

A partir de los resultados anteriores, definí cuatro niveles de agresividad: leve, moderado, medio y alto (con una frecuencia de 5).

Nivel	Escala
Leve	28 – 32
Moderado	33 – 37
Medio	38 – 42
Alto	43 – 47

Luego, para obtener una muestra de 8 púberes, representativa en niveles de agresividad, conservé las proporciones de cada nivel de agresividad del grupo de los 16:

Nivel de agresividad global	Púberes de la primera muestra (de 16)	Púberes del grupo de trabajo (de 8)
Leve	1 →	0 niño
Moderado	2 →	1 niño
Medio	8 →	4 púberes
Alto	5 →	3 púberes

Este grupo de 8 púberes, representativos del grupo total de púberes de la fundación en edades y en niveles de agresividad, constituye el grupo de trabajo, con los que se aplicara la terapia bioenergética.

A continuación presentamos la lista de los púberes conformando el grupo de trabajo, y con los que se ejecutará la terapia bioenergética:

Código	Nombre	Nivel de agresividad
1	Melisa	Moderado
3	Carlos	Medio
4	Jonathan	Medio
6	Manuel	Medio
9	Verónica	Alto
10	Juan	Alto
12	María	Alto
15	Karina	Medio

5.4.4. Resultados de los pre-test del grupo de trabajo

El test H.T.P que se aplicó a los 16 púberes de la primera muestra para elaborar el diagnóstico de la agresividad y seleccionar el grupo de trabajo, también sirve como pre-test, para los 8 púberes del grupo de trabajo.

Por otra parte, apliqué un segundo test para complementar y confirmar los resultados del H.T.P: el test de Vayer.

a) El pre-test H.T.P

A continuación, presentamos los detalles de los resultados del pre-test H.T.P, de los 8 púberes del grupo de trabajo, para la agresividad (columna “agresión” de la tabla del párrafo “b) Resultados”, dentro de “5.4.2. Diagnóstico de la agresividad”, página 109).

Púberes	Sub-test	
1- Melisa	ÁRBOL <u>Sin suelo</u> 1. Inestabilidad <u>Tronco abierto</u> 2. Explosividad 3. Impulsividad 4. Carga y descarga instantánea <u>Accesorios</u> 5. Mordacidad <u>Ramas delgadas</u> 6. Alta sensibilidad	PERSONA <u>Cuello corto</u> 7. Terquedad 8. Conducta guiada por impulsos 9. Mal humor <u>Brazos separados del cuerpo</u> 10. Necesidades agresivas dirigidas hacia fuera
	Nota de agresividad: 10	
3- Carlos	CASA <u>Ventanas altas</u> 1. Hostilidad	PERSONA <u>Cuello corto</u> 6. Terquedad 7. Conducta guiada por impulsos. 8. Mal humor <u>Brazos separados del cuerpo</u> 9. Necesidades agresivas dirigidas hacia afuera.
	ÁRBOL <u>Sin suelo</u> 2. Inestabilidad <u>Tronco grueso</u> 3. Brutalidad 4. Violencia 5. Primitivismo	

Púberes	Sub-test	
4- Jonathan	ÁRBOL <u>Sin suelo</u> 1. Inestabilidad <u>Borde del papel como suelo</u> 2. Sensación de desadaptación <u>Tronco muy grueso</u> 3. Brutalidad 4. Violencia <u>Entrecortado el ramaje</u>	PERSONA <u>Dedos lanceolados</u> 7. Agresividad abierta <u>Brazos separados del cuerpo</u> 8. Necesidades agresivas dirigidas hacia fuera
	5. Impulsivo <u>Accesorios</u> 6. Mordacidad	Nota de agresividad: 8
6- Manuel	CASA <u>Ventanas altas</u> 1. Hostilidad	PERSONA <u>Ceja levantada</u> 5. Desden 6. Arrogancia <u>Cuello corto</u> 7. Mal humor 8. Terquedad 9. Conducta guiada por impulsos <u>Brazos separados del cuerpo</u> 10. Necesidades agresivas dirigidas hacia fuera
	ÁRBOL <u>Sin suelo</u> 2. Inestabilidad <u>Copa grande</u> 3. Impulsividad <u>Hojas en las copa</u> 4. Primitivismo	
9- Verónica	CASA <u>Ventanas altas</u> 1. Hostilidad	PERSONA <u>Cuello sumamente largo</u> 3. Histeria <u>Brazos separados del cuerpo</u> 4. Necesidades agresivas dirigidas hacia fuera
	ÁRBOL <u>Sin suelo</u> 2. Inestabilidad	

Púberes	Sub-test	
10- Juan	CASA <u>Ventanas altas</u> 1. Hostilidad	PERSONA <u>Hombre pequeño y mujer grande</u> 8. Agresivo <u>Nariz en forma de gancho</u> 9. Expresión de rechazo 10. Desprecio a los demás <u>Dedos anormalmente largos</u> 11. Agresividad <u>Brazos separados del cuerpo</u> 12. Necesidades agresivas dirigidas hacia fuera <u>Tronco redondo</u> 13. Agresividad
	ÁRBOL <u>Sin suelo</u> 2. Inestabilidad <u>Borde de papel como suelo</u> 3. Sensación de inadaptación <u>Tronco abierto</u> 4. Explosividad 5. Impulsividad 6. Carga y descarga instantánea <u>Hojas en la copa</u> 7. Primitivismo	Nota de agresividad: 13
12- Maria	ÁRBOL <u>trazo fuerte</u> 1. Alto nivel de energía 2. Actitud de mando <u>Sin suelo</u> 3. Inestabilidad <u>Copa grande</u> 4. Impulsividad <u>Ramas, garrota, lanza puntiagudas</u> 5. Intensos impulsos hostiles 6. y agresivos 7. Critica 8. pleitismo <u>Accesorios (nido)</u> 9. mordacidad	PERSONA <u>Hombre pequeño y mujer grande</u> 10. Agresivo <u>Cuello corto</u> 11. Terquedad 12. conducta guiada por impulsos 13. Mal humor <u>Mano enguantada</u> 14. Agresión reprimida <u>Brazos separados del cuerpo</u> 15. Necesidades agresivas dirigidas hacia fuera
		Nota de agresividad: 15

Púberes	Sub-test	
15- Karina	CASA <u>Ventanas altas</u> 1. Hostilidad	PERSONA <u>Hombre pequeño y mujer grande</u> 7. Agresivo
	ÁRBOL <u>Sin suelo</u> 2. Inestabilidad <u>Borde de papel como suelo</u> 3. Sensación de inadaptación <u>Tronco abierto</u> 4. Explosividad 5. Impulsividad 6. Carga y descarga instantánea	<u>Cuello corto</u> 8. Mal humor 9. Terquedad 10. Conducta guiada por impulsos <u>Brazos separados del cuerpo</u> 11. Necesidades agresivas dirigidas hacia fuera <u>Figura que corresponde al concepto de si mismo</u>
	Nota de agresividad: 12	12. Inadaptación

Hice el mismo trabajo con las demás conductas que tienen una influencia directa sobre la agresividad. Estos resultados se encuentran en la tabla del párrafo “b) Resultados”, dentro de “5.4.2. Diagnóstico de la agresividad”, página 109.

b) El pre-test de Vayer

También apliqué el test de Vayer a los 8 púberes del grupo de trabajo, para complementar los datos recopilados con el test H.T.P.

El test de Vayer mide la psicomotricidad del niño. Entre los aspectos más importantes, mide el equilibrio, coordinación dinámica general, control segmentario como la percepción del propio cuerpo y la organización del esquema corporal, seguridad, ansiedad, inestabilidad, agitación, agresividad, y problemas de atención en general.²

Los problemas motrices están estrechamente ligados con los problemas afectivos y psicológicos.

² VAYER, Pierre. “Educazione Psicomotoria Nell’età Prescolástica”. Edición Armando. Octava edición. Roma. 1980. Traducción: Proaño Margarita. Universidad del Azuay. 2000.

“La motricidad tiene una función de primer plano en los problemas de conducta y del comportamiento social del niño: es así como el niño rígido desde el punto de vista motriz, es susceptible en su amor propio; el flojo es indiferente; el elástico se adapta mejor. El rígido, con movimientos mal realizados, es fuente de impulsividad y cólera.”³ Para que el niño fije la atención, debe poder controlarse, dominarse: control del propio cuerpo, y dominio.

El test de Vayer mide las siguientes áreas:

Coordinación dinámica de las manos.- Está asociado con la motricidad fina. Un disturbio en esta área provoca dificultades en el plano educativo, como lentitud al escribir, cansancio al tomar dictados, ansiedad, apatía, incoordinación.

Coordinación dinámica general.- Los orígenes posibles de disturbios en esta área son accidentes neurológicos (que puede ser anoxia o trauma de nacimiento, toxicidad prenatal, traumatismo encéfalo-craneal y otros) o problemas psico-afectivos generados por el ambiente, o disturbios del esquema corporal. Los problemas a presentarse son la inestabilidad, ansiedad, agitación y agresividad, provocando dificultades generales en la atención.

Equilibrio.- Está relacionado con problemas psico-afectivos generados por el ambiente. Provoca inestabilidad, y se traduce en disturbios generales de atención que dificulta el aprendizaje. El equilibrio de una persona dependerá del conocimiento de su esquema corporal. Está ligado con la coordinación dinámica general.

Control segmentario.- Disturbios en esta área, tienen que ver con problemas psico-afectivos generados por el ambiente. Provoca, en los púberes, rigidez, y dificultad para relajarse.

Organización del espacio.- Disturbios en esta área provocan impedimentos sensoriales. Tiene que ver con la disposición de los objetos en el tiempo y en el espacio, inversión de letras y números. Está relacionado con la lectura, escritura y relaciones lógicas.

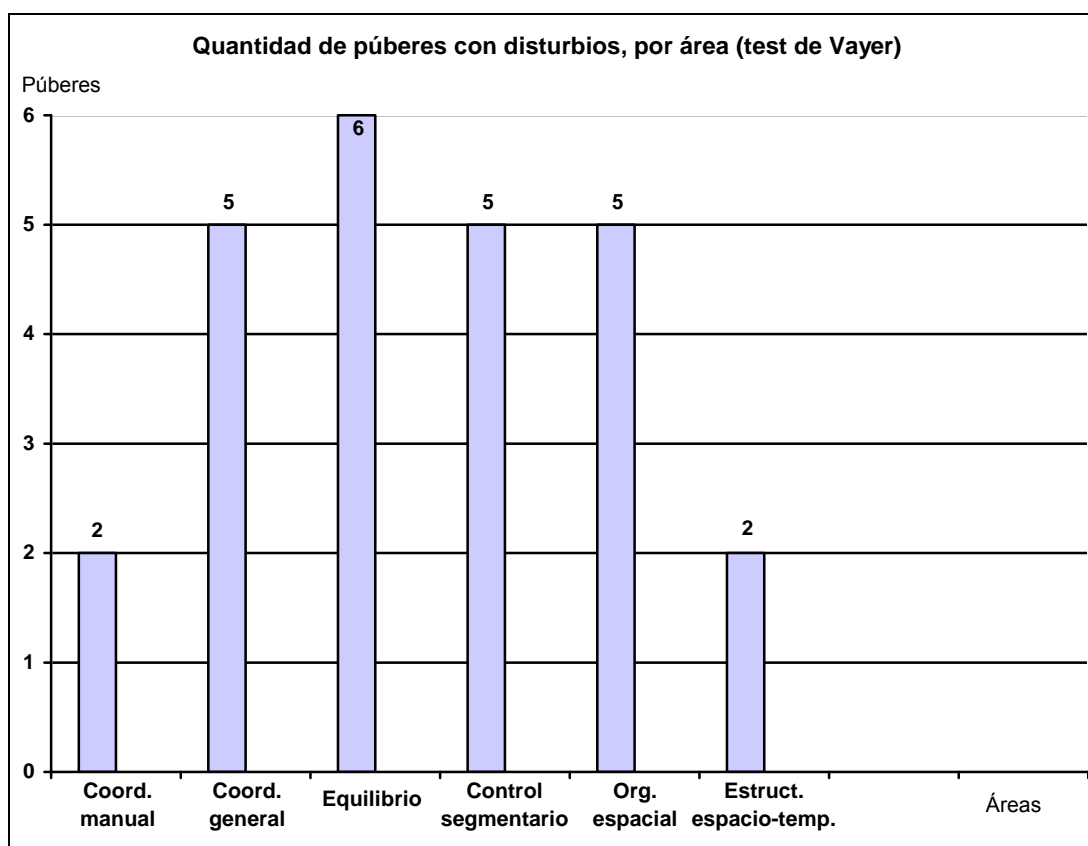
³ VAYER, Pierre. “Educazione Psicomotoria Nell’età Prescolástica”. Edición Armando. Octava edición. Roma. 1980. Traducción: Proaño Margarita. Universidad del Azuay. 2000.

Estructuración espacio temporal.- Dificultad para reproducir una cierta disposición de los elementos en el tiempo y en el espacio. Ejemplo: “Mihermano me un dio enelagua”

Diagnóstico según el test de Vayer:

Púberes	Resultados
1- Melisa	Demuestra inseguridad, ansiedad, está tensa, pide a cada momento que se le repita las indicaciones, se frustra cuando se equivoca. Presenta dificultades en coordinación dinámica general, equilibrio y control segmentario.
3- Carlos	Su curva es normal. Las dificultades más fuertes son equilibrio y organización del espacio lo que le provoca inestabilidad. Presenta falta de atención y problemas psico-afectivos.
4- Jonathan	Su curva es irregular, lo que demuestra inestabilidad y problemas psico-afectivos, que pueden ser generados por el ambiente. En organización del espacio tiene un retraso de tres años. En la prueba mostró sentimientos de fracaso, diciendo casi siempre “no puedo”. Se muestra ansioso e impulsivo en su capacidad respiratoria.
6- Manuel	Su perfil de desarrollo es considerado normal. Presenta retraso en el área de equilibrio con tres años. Presenta disturbios en la atención, y en su yo. Se distrae fácilmente con ruidos externos. Su actitud es conformista.
9- Verónica	Su perfil de desarrollo es irregular. Demuestra problemas psico-afectivos, y problemas en el esquema corporal. Se desconcentra fácilmente. Sus problemas están en el área de coordinación dinámica general y organización espacial. En la prueba se observa ansiedad.
10- Juan	La curva de desarrollo motriz es normal. Presenta dificultad en coordinación dinámica general. Su atención es dispersa e inquieta.
12- María	Presenta problemas en equilibrio y coordinación general, por lo que presenta problemas psico-afectivos. Le que ocasiona ansiedad, impulsividad, inestabilidad, y disturbios generales de atención.
15- Karina	La curva presenta irregularidad, con énfasis en organización espacial. Puede deberse a problemas psico-afectivos.

Para resumir los resultados del pre-test de Vayer, proponemos el gráfico siguiente:



5.5. Aplicación de la terapia bioenergética

5.5.1. Metodología de los grupos de encuentro abierto de William Schutz

Para la aplicación de la terapia bioenergética se utilizó el modelo de los grupos de encuentro abierto de William Schutz ⁴, que presenta tres etapas para el proceso de desarrollo grupal: inclusión, confrontación y afecto, En cada unas de estas etapas ocurren en el grupo los mismos fenómenos que ocurren en el Individuo.

La etapa de inclusión ayuda los participantes a sentirse aceptado dentro del grupo, tal como es, con su propia identidad. En este primer proceso los participantes se presentan y tantean el terreno. La confianza es escasa e incipiente, la intimidad y autorrevelación es superficial, se da poco a poco. Hay preocupación de cuidar la imagen. Se juega el participar, “meterse” o no en el grupo, y si aceptar como

⁴ SCHUTZ, William. “Grupos de encuentro abierto: crecimiento interpersonal”. Argentina. 1976. Pág 108 -117.

compañeros de experiencias a otros o segregarlos. El terapeuta ayuda para que este proceso de inclusión y de tomar confianza se dé en todo los participantes.

La etapa de confrontación es aquella donde se define quien es quien, para lo cual es importante conocerse y confrontarse, tanto en lo interpersonal -en la interacción con los demás- como en lo intrapersonal -hacia dentro de uno mismo. Aquí es donde se revelan, aun que sea difícil o doloroso, los conflictos de uno mismo, o conflictos interpersonales cuando los hay. Aquí madura el grupo en la medida que identifica a cada uno de sus miembros y es capaz de valorar sus aportes y aceptar sus características.

La etapa de afecto también se llama etapa de realización, o integración de la experiencia, ya que es en esta etapa que cada uno expresa los sentimientos por los que acaba de atravesar, con el fin de aceptarlos, de adueñarse de sus propias sensaciones. Aquí el grupo obtiene logros y resultados tangibles de su quehacer, evoca sentimientos de realización y de éxito. Para llegar a la madurez se pasa por las dificultades para ser espontáneo, para expresar los sentimientos y para aceptar el éxito y el fracaso en el quehacer; se llega a ella en la medida que en el grupo se da un clima de confianza, y en que hay transparencia, fluidez, creatividad y realización.

Entonces en la medida que el terapeuta del grupo facilita, éste va evolucionando a través de estas etapas, durante el tiempo que dure el proceso. Según dure el periodo de trabajo grupal –sesiones, días, semanas, según el grado de resistencias del grupo, de las técnicas de facilitación y experiencias de aprendizaje aplicadas y de la destreza del terapeuta, será la profundidad y fluidez del avance o evolución. Sin embargo se supone que en todo trabajo grupal pasa por las tres etapas, a menos que el trabajo sea interrumpido abrupta y sorpresivamente. Es decir podrá evolucionar en mayor o menor medida en cuanto a la madurez lograda, pero igualmente se pasará por inclusión, confrontación y afecto.

Desarrollo personal y grupal:

En este proceso de crecimiento grupal ⁵ como individual, existen cuatro esferas de desarrollo: Sensorio-corporal, Emocional, Interaccional, y Transpersonal.

⁵ VARAS, Patricio. "Desarrollo personal para niños de 0 a 9 años". Chile. 1995. Pág. 75 y 76.

La esfera Sensorio-corporal: a través de ejercicios corporales y sensoriales, el individuo aprende a contactarse consigo mismo, a sentir las sensaciones de movimiento, de peso, calor, tensión: en general, percibiendo su propio cuerpo. Se privilegia el uso de los sentidos del olfato y del tacto, como camino a una ampliación de la consciencia sensorial. Se consideran aportes de Charlott Selver, Feldenkrais y otros.

La esfera Emocional: se trata de vivencias donde la emoción se da con un fuerte componente corporal. Aquí los participantes van recuperando su capacidad de vivir plenamente sus afectos positivos y negativos. En esta esfera tienen relevancia los aportes de los Neo-Reichianos, como Alexander Lowen, y Leonard. En nuestra terapia hemos considerado los aportes de Alexander lowen, es decir con un énfasis en la esfera emocional.

La esfera Interaccional: abarca los distintos procesos de contacto interpersonal y la comunicación en general. El contacto Interpersonal promueve la confrontación, incentiva las posibilidades de expresar y decir lo que se siente y piensa de los demás, a la vez que muestra medios para hacerlo. También se enfatiza la capacidad de verbalizar, o traducir en palabras, los sentimientos e intuiciones. Aquí se destaca los aportes de Perls, Rogers, y Erikson.

La esfera transpersonal: apunta más allá de lo personal, se promueven vivencias de religiosidad. Aquí el paciente se propone metas, sueños, cambios con uno mismo y la comunidad. En esta esfera se considera la meditación, danzas, mándalas, etc.

5.5.2. Los ejercicios

La terapia bioenergética aporta una gama amplia de ejercicios para disminuir la agresividad. Sin embargo el tiempo destinado a la aplicación de las sesiones es corto, de modo que se hace necesario priorizar aquellos que sean de fácil aplicación para los púberes.

Por ello, se escoge ejercicios corporales de bioenergética orientados a la disminución de la agresividad que complementé con ejercicios de Brain Gym y dibujos de mándalas para lograr la integración de las experiencias.

Respecto a las técnicas se consideró aquellos ejercicios clásicos de la terapia bioenergética, que ya explicamos en el capítulo cuatro y que están presentados en el anexo 1, página 148:

- Ejercicios de toma de tierra (pág 149)
- Ejercicios de respiración (pág 151)
- Ejercicios de sexualidad (pág 152 al 155)
- Ejercicios de control de uno mismo y auto expresión (pág 156)

También se consideró los ejercicios siguientes (anexo 1, página 158 a 166):

- Ejercicios de enfoque y orientación: Ayudan a orientar una alineación correcta del cuerpo. Indican la posición básica de donde arrancan todos los ejercicios de pie (pág 158).
- Ejercicios de calentamiento: Estos ejercicios preceden al trabajo corporal, y sirven para prepara el cuerpo (pág 159).
- Ejercicios en pie: El propósito de estos ejercicios es de movilizar la sensación en piernas y pies, de modo que se sienta los pies en el suelo. Pueden inducir vibraciones en las piernas que se extienden hacia arriba para incluir a la pelvis y la parte superior del cuerpo (pág 160).
- Ejercicios de brazos y hombros: Liberar brazos y hombros requiere a menudo el uso de ejercicios auto expresivos como golpear (pág 162).
- Ejercicios con cabeza y cuello: Ejercicios destinados a aflojar tensiones del cuello y a liberar la cabeza de la rigidez (pág 163).
- Ejercicios en posición sentado: Involucran la parte superior del cuerpo. Esta posición proporciona seguridad, permitiendo dejar ir la cabeza, y trabajar con los ojos (pág 164).

Al final de los ejercicios se reflexiona con los púberes sobre:

- lo que sintieron durante los ejercicios,
- lo que esta experiencia les ayuda a darse cuenta,
- y como se puede mejorar en la vida cotidiana.

5.5.3. Consideraciones prácticas

La terapia de bioenergética se realiza con los 8 púberes que constituyen el grupo de trabajo, en nueve sesiones grupales, de tres horas por sesión, en un total de 27 horas.

El grupo de participantes no debe exceder de 8 púberes, considerando que hay un solo terapeuta, y que los púberes presentan conductas agresivas.

Ya que se trata de un proceso grupal, decidí utilizar la metodología desarrollado por William Schutz, y denominada “grupos de encuentro abierto”, que considera el desarrollo personal y grupal (cf. Párrafo 5.5.1., pág. 120).

Como las técnicas de las sesiones son de tipo corporal, es necesario que los participantes acudan con ropa cómoda (calentador y camiseta). Por esa misma razón, se hace necesario el uso de colchonetas en todo el proceso terapéutico.

Los materiales generales que se utilizaron son: colchonetas, papelógrafos, lápices de colores, grabadora y música. También se utilizaron bufandas o cualquier tela que pueda servir para taparse los ojos. En algunos ejercicios, tener los ojos vendados permite al niño concentrarse más intensamente en lo que hace y no sentirse observado por el resto del grupo. Pero lo más indispensable para la terapia es un espacio amplio y las colchonetas.

Las nueve sesiones de la terapia se desarrollaron en una sala amplia de la Fundación “El Arenal”, donde se nos permitía hacer el ruido que sea necesario (música, gritos, chillidos...).

La logística como arreglo del salón estaba responsable la Fundación “El Arenal”
Las fuentes de información de los púberes como las historias clínicas fueron tomadas por archivos de la fundación y de la trabajadora social de la institución.

5.5.4. Desarrollo de las sesiones de terapia

En el ANEXO 2, página 167, presentamos unas fotos de la terapia. A continuación damos los detalles de la planificación que se ejecutó en el proceso de la terapia.

PRIMERA SESIÓN DE BIONERGÉTICA

Cuenca 30 de Mayo del 2006

SESIÓN DE INCLUSIÓN. Tema: **Dar y recibir**

ETAPAS	ACTIVIDAD
INCLUSIÓN	<p>Presentación y explicación del trabajo a los púberes.</p>
	<p>El girasol: Ejercicio grupal para crear un clima de confianza, en el que cada uno se presenta individualmente en pareja, varias veces, y luego presenta un compañero a todo el grupo.</p> <p>Técnica Corporal: Ejercicios de respiración Ahora sentados vamos respirando y soltando el oxígeno desde cada parte del cuerpo: Apretamos la cabeza y soltamos, apretamos la cara y soltamos, la boca y los hombros. Ahí, verificar si los hombros están sueltos. Observamos la respiración que vaya bajando en cada parte del cuerpo. Apretamos el estómago y soltamos, apretamos la cadera y soltamos, el perineo, los glúteos y los pies.</p>
CONFRONTACIÓN	<p>Soltarnos al movimiento del cuerpo: Mover cada parte del cuerpo con el objetivo de soltarnos: pies, rodillas, caderas, manos, muñecas hombros, cabeza, cara, boca (abriendo la boca). Realizar varios movimientos con el cuerpo al ritmo de la música. Ahora nos saludamos con varias partes del cuerpo.</p>
	<p>Jugamos a dar y recibir : Ahora en parejas con la bomba, el participante entrega a su compañero y el otro recibe. 1.- Observe como da: muy rápido, lento, pongo atención, con gusto, o con desagrado. Probemos a través de manera lenta, respirando y mirando a los ojos de los compañeros 2.- Observe como recibe: mira a su compañero, rápido, se ríe, no le gusta, le gusta. 3.- Ahora repitamos el ejercicio completo de dar y recibir, pero con mucha atención en la respiración, en tu rostro, en el cuerpo. Reflexión en pareja: Con cual de las dos situaciones de dar o recibir te sientes mejor, te gusta más, te gustaría aprender. ¿En la vida cómo das y recibes?</p>
AFECTO	<p>Compartir la experiencia en grupo: Que sintió, de que se dio cuenta, quiere decirle a alguien algo, que aprendió.</p>

SEGUNDA SESIÓN DE BIOENERGÉTICA

Cuenca, 31 de mayo del 2006

SESIÓN DE INCLUSIÓN. Tema: Toma de tierra

ETAPAS	ACTIVIDAD
INCLUSIÓN	Ejercicio de calentamiento de Alexander Lowen: Ejercicios en pie: 1.- Peso sobre una pierna con la rodilla doblada. 2.- Variación. 3.- Equilibrio. 4.- El arco. 5.- Ejercicio básico vibratorio y de toma de tierra. 6.- Encorvamiento profundo de las rodillas en cuclillas 7.- Pararse sobre un pie con los brazos abiertos. 8.- Pararse sobre otro pie con los brazos abiertos. 9.- Caminar sobre una cuerda en el piso. 10.- Caminar como un sumo.
CONFRONTACIÓN	Danza con los pies: Realizar un círculo alrededor del niño con masquen. El niño deberá bailar como un guerrero dentro del círculo, defendiendo el espacio, imaginando que es el rey león defendiendo a su hijo, amigos, hermano, familia. Los pies deben tener contacto firme con el suelo.
AFECTO	Cada niño se sienta en su espacio para descansar y el terapeuta pasará por un minuto sus manos acariciándolo en los hombros, el pelo y el rostro. Cierre: En círculo cada uno expresa como se ha sentido, de que se dio cuenta y que aprendió.

TERCERA SESIÓN DE BIOENERGÉTICA

Cuenca 2 de junio del 2006.

SESIÓN DE CONFRONTACIÓN. Tema: Trabajando equilibrio y expresión

ETAPAS	ACTIVIDAD
INCLUSION	Ejercicios estándar de Alexander Lowen: Posición básica de orientación.
	Ejercicios de calentamiento: 1.- Ejercicio de agitarse. 2.- Ejercicio de salto lento. 3.- Ejercicio de variación. 4.- Balanceo hacia atrás y hacia delante sobre los pies. 5.- Salto de la cuerda hasta con un pie, luego con el otro. 6.- salto de la cuerda con los dos pies.
	Ejercicios en pie: 1.- Ejercicio de Equilibrio. 2.- Caminar en cuclillas. 3.- Encorvamiento profundo de las rodillas en cuclillas: flexionando los pies en cuclillas. 4.- Descansamos en posición musulmana. 5.- Trabajando los tobillos. 6.- Extendiendo los muslos.
CONFRONTACIÓN	1.- Pataleando desde la cadera. 2.- Diciendo “no” mientras se patalea.
AFECTO	Cierre Compartir en grupo la experiencia: lo que sintió, lo que ese dio cuenta.

CUARTA SESION DE BIOENERGÉTICA

Cuenca, 2 de Junio 2006.

SESIÓN DE CONFRONTACIÓN. Tema: Trabajando con las caderas y a pelvis

ETAPAS	ACTIVIDAD
INCLUSIÓN	Ejercicios estándar: Posición básica de orientación
	<p>Ejercicios de calentamiento:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Ejercicio de agitarse. 2.- Ejercicio de salto lento. 3.- Ejercicio de variación 4.- Balanceo hacia atrás y hacia delante sobre los pies. 5.- Caminar sobre una cinta masquen, al ritmo de la respiración. 6.- Salto de la cuerda hasta con un pie, luego con el otro. 7.- Salto de la cuerda con los dos pies. <p>Ejercicio en pie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- El arco. 2.- Ejercicio de toma de tierra.
CONFRONTACIÓN	<p>Ejercicios de caderas de Alexander Lowen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Arqueando la espalda y meciendo la pelvis. 3.- Movimiento pélvico de lado a lado. 4.- Movimiento pélvico circular. 5.- Movimiento Pélvico hacia delante y hacia atrás. 6.- El contoneo de los patos. <p>Ejercicios sexuales de Alexander Lowen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.-El circulo arco pleno. 2.- Golpeando los glúteos. 3.- Diciendo "NO" mientras se patalea.
AFECTO	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Descansamos dejándose envolver del mar, mientras el terapeuta acaricia dulcemente como un masaje a cada niño. 2.- Danza con las caderas. 3.- Realización de un mandala. <p>Cierre: En círculo compartir la experiencia con todo el grupo.</p>

QUINTA SESIÓN DE BIOENERGÉTICA

Cuenca, 3 de junio del 2006

SESIÓN DE CONFRONTACIÓN. Tema: **Trabajando con respiración, estomago, brazos y hombros**

ETAPAS	ACTIVIDAD
INLUSIÓN	1.- Posición básica de orientación. 2.- Caminada con desafío.
	<p>Ejercicios de calentamiento:</p> 1.- Ejercicio de agitarse. 2.- Ejercicio de salto lento. 3.- Ejercicio de variación. 4.- Balanceo hacia atrás y hacia delante sobre los pies. 5.- Salto de la cuerda hasta con un pie, luego con el otro. 6.- salto de la cuerda con los dos pies.
CONFRONTACIÓN	<p>Ejercicios de respiración de Alexander Lowen:</p> 1.- Respiración ventral. 2.- Variación – expiración. <p>Ejercicios brazos y pies:</p> 1.- Balanceando cada brazo 2.- Oscilación con ambos brazos 3.- Giro de hombros <p>Ejercicio de autoexpresión de Alexander Lowen:</p> 1.- “Vete de mi espalda”. 2.- Golpeando adelante. 3.- Descansamos.
AFECTO	Realización de un mándala.
	<p>Cierre:</p> Compartir la experiencia.

SEXTA SESIÓN DE BIOENERGÉTICA

Cuenca, 4 Junio del 2006

SESIÓN DE CONFRONTACIÓN. Tema: Trabajando con respiración, cabeza, cuello, garganta.

ETAPAS	ACTIVIDAD
INCLUSIÓN	<p>1.- Posición básica de orientación</p> <p>Ejercicios de calentamiento:</p> <p>1.- Ejercicio de agitarse. 2.- Ejercicio de salto lento. 3.- Ejercicio de variación. 4.- Balanceo hacia atrás y hacia delante sobre los pies. 5.- Caminar por la sala como sumo, con las rodillas dobladas, tomando aire al subir, y exhala cuando baja. 6.- Poner una cinta en el piso y caminar con las rodillas dobladas lo más lentamente posible respirando 7.- Pararse realizando el 4, el un pie se dobla hacia la rodilla del otro pie y mientras tiene levantado el pie respirar.</p> <p>Trabajo con Cabeza y cuello de Alexander Lowen:</p> <p>1.- Estiramiento del cuello 2.- Masaje del cuello. 3.- Cabeceo hacia delante. 4.- Girando la cabeza</p>
CONFRONTACIÓN	<p>Ejercicio con la boca y autoexpresión:</p> <p>1.- Abrir la boca y expandir lo más ampliamente posible hacia fuera y hacia delante. 2.- Ahora hacemos como pescadito levantando los labios hacia delante. 3.- Ahora hacemos como que estuviéramos dando besitos hacia delante. 4.- Ahora hacemos con nuestra boca una "a" lo más ampliamente, se puede decir mamá. 5.- Ahora elaboramos con nuestra boca todas las vocales exagerando y ampliando los movimientos de la boca. 6.- Ejercicio: el berrinche.</p>
AFECTO	<p>Descansamos acostados, y el educador le pasa sus manos por el cuerpo como una suave brisa. Con profundo respeto y cariño.</p> <p>Cierre: Compartir la experiencia</p>

SEPTIMA SESIÓN DE BIOENERGÉTICA

Cuenca, 5 Junio del 2006

SESIÓN DE INTEGRACION / AFECTO

Tema: Trabajando con respiración, movimiento todo el cuerpo en la piscina.

Lugar: Piscinas Merchán

ETAPAS	ACTIVIDAD
INCLUSIÓN	Ejercicio estándar: 1.-Posición básica de orientación
	Ejercicios de calentamiento: 1.- Ejercicio de agitarse 2.- Ejercicio de salto lento 3.- Balanceo hacia atrás y hacia delante sobre los pies. 4.- Caminar por el césped como sumo, con las rodillas dobladas, lo mas lento posible, tomando aire al subir, y exhala cuando baja. 5.- Pararse realizando el 4, el un pie se dobla hacia la rodilla del otro pie y mientras tiene levantado el pie respirar.
CONFRONTACIÓN	Trabajo en la piscina: Movimientos de brazos, pies, y poner atención en la respiración.
AFECTO	Compartir la comida que ha traído cada niño al grupo. Cierre: Compartir la experiencia Regresar juntos al programa.

OCTAVA SESIÓN DE BIOENERGÉTICA

Cuenca, 6 Junio del 2006

SESIÓN DE INTEGRACIÓN / AFECTO

Tema: Trabajando con Todo el cuerpo, cabeza y respiración, ejercicios de integración.

ETAPAS	ACTIVIDAD
INCLUSIÓN	Ejercicios estándar: 1.-Posición básica de orientación 2.-El estiramiento del gozo de estar vivo”
	Ejercicios de calentamiento: 1.- Ejercicio de agitarse. 2.- Ejercicio de salto lento. 3.- Ejercicios de variación. 4.- Balanceo hacia atrás y hacia delante sobre los pies.
CONFRONTACIÓN	Ejercicios en posición sentado de Alexander Lowen: 1.- Estiramiento de los pies, y soltar. 2.- Contraer los dedos de los pies con la respiración y soltarlos exhalando. 3.- Toma de tierra en posición sentada. 4.- Relajando los músculos de la cintura. 5.- Estiramiento de brazos. 6.- Cargando las manos. 7.- Agitando las manos de un modo suelto. 8.- Estiramiento de los dedos. 9.- Ejercicio de la muñeca. 10.- Movimientos para soltar los hombros. a. Encogimiento de hombros. b. Giro de hombros. c. Extensión. d. Extensión de los hombros. 11.- Ejercicio de aflojamiento del cuello. 12.- Estiramiento de los músculos del cuello. 13.- Ejercicios de los ojos. 14.- Ejercicios faciales.
AFECTO	Método Brain Gym de Paul Dennison: 1.-Garabateo con ambas manos 2.- Realizar el 8 perezoso, con las manos. 3.- Marcha cruzada en el suelo. 4.- La cobra acostado. 5.- Ejercicio de integración. 6.- Realizar Mandala. Cierre: Compartir la experiencia.

NOVENA SESION DE BIOENEGÉTICA

Cuenca, 7 de Junio del 2006.

SESIÓN DE INTEGRACIÓN / AFECTO

Tema: Trabajando con todo el cuerpo, ejercicios integrativos

ETAPAS	ACTIVIDAD
INTEGRACIÓN Y AFECTO	Ejercicio Estándar: 1.- Posición básica de orientación Ejercicio de calentamiento: 1.- Ejercicio de agitarse. 2.- Ejercicio de salto lento. 3.- Ejercicio de variación.
	Método Brain Gym: 1.- Marcha cruzada manos y pies. 2.- Marcha cruzada en el suelo. 3.- Realizar tres respiraciones abdominal, 3 respiraciones pulmonar, 3 respiraciones en el entrecejo. Repetir dos veces. 4.- Realizar el 8 perezoso, con las manos. 5.- Botones del cerebro (masaje). 6.- Botones de espacio. 7.- Ejercicio de integración.
	1.- Respiración zen: Respirar sobre un punto. 2.- Realizar un Mándala.
	Evaluación: Evaluar lo negativo y lo positivo de su trabajo. Evaluación del taller.

5.5.5. Observación durante las sesiones de terapia

Al inicio de la primera sesión de la terapia bioenergética, el grupo en general se muestra inquieto, impulsivos, poco colaborador, se levantan a cada rato, hablan todos al mismo tiempo, tengo que dirigirme a cada uno en cada momento. Debido a la energía grande del grupo, tuve que aumentar, después de los ejercicios de “dar y recibir”, un ejercicio de confrontación “golpear colchonetas”. Resultó muy positivo, produciendo un cambio grande en los niños. Luego los chicos se veían más tranquilos, descansando. Al final de la sesión decidieron por ellos mismos, realizar acuerdos de convivencia, que habría que considerar en todas las sesiones siguientes. En efecto, ayudaron a mejorar la convivencia grupal. Los acuerdos que tomaron son:

- No pegar.
- No insultar ni decir malas palabras.
- Llamar las personas por su nombre (no por el apodo).
- No gritar.
- Cuando se quiere dar una opinión, alzar la mano.
- Ser amable: decir por favor, agradecer.
- Poner los materiales en su sitio respectivo.
- Respetar estas mismas reglas.

Al ir avanzando en la segunda sesión, los niños se mostraron más asertivos en la realización de los ejercicios, colaboradores, realizando todos los ejercicios. Expresaron su agrado al hacer los ejercicios de calentamiento y la danza del guerrero, que tenía un contenido confrontativo, identificándose con el personaje, defendiendo su círculo, y expresando de manera gestual todos sus sentimientos de furia, defensa etc.

Al seguir en las sesiones confrontativas, los niños se notaban más metidos en los ejercicios, responsables y serios en lo que realizaban, cada día se esmeraban por realizar mejor los ejercicios, tomando su tiempo. Se notaba la falta de equilibrio en los ejercicios en pie, pero poco a poco fueron ganando mejor dominio sobre su cuerpo, a medida que su cuerpo se relajaba.

Los ejercicios de autoexpresión fueron de mayor trabajo y agotamiento. Provocaron en los púberes, emociones y expresiones fuertes como rabia, furia, gritos, chillidos,

tanto en las niñas que en los varones. Realizaron la mayoría de los ejercicios de autoexpresión con los ojos vendados, para ayudarles a no sentirse observados, ni intimidados por el grupo. Esto me facilitó para que se metieran y se concentraran en su trabajo individual. Estos ejercicios de autoexpresión permitieron a los púberes expresar y soltar sus sentimientos y emociones. Era común escucharles palabras fuertes durante los ejercicios, pero después de los ejercicios se quedaban en calma con su respiración más fluida y profunda. Sus cuerpos eran más receptivos cuando les daba un masaje sutil, al final de la terapia. Un niño no permitió que tope su cuerpo, lo que se respetó, pero en los ejercicios individuales se mostró colaborador.

Cada vez los púberes se mostraron más respetuosos con los otros, al observar y escucharlos exclamar sus sentimientos. Se fue creando un ambiente de convivencia donde los púberes se conversaban sus conflictos y reflexiones, y se permitían darse cuenta de algunos de sus impulsos que no controlan y respuestas negativas que realizan en la vida cotidiana. Estos espacios de reflexión fueron ayudando a que vayan tomando conciencia de sus actos y vayan enmendando algunos errores.

Una observación importante que pude hacer a medida que avanzaban los talleres, era que los participantes iban obteniendo mayor flexibilidad corporal, y dominio de su cuerpo. Esto se podía observar en los ejercicios de orientación, en pie, Brain Gym, y de respiración (como en la piscina). También fueron adquiriendo mejor concentración y creatividad como se pudo observar en los dibujos de mándalas.

Cabe destacar otro aspecto importante. Los púberes llegaron muy puntuales a las terapias. Se les notaba el gusto de venir, se sentían privilegiados y contentos de participar en este proceso.

Durante la evaluación final del taller, expresaron que se sentían contentos de haber participado, y que quieren que se continúen este tipo de terapia en la Fundación "El arenal". Dijeron que les ayudó para compartir con otros niños sus problemas, ponerse reglas, y sobre todo, mejorar en el trato con sus compañeros.

5.6. Resultados de los post-test

Al final de la terapia, después de la novena sesión, se realizaron de nuevo los test H.T.P, y de Vayer con los ocho púberes del grupo de trabajo, para poder evaluar los cambios generados por la terapia.

5.6.1. El post-test H.T.P

A continuación, presentamos los detalles de los resultados del post-test H.T.P, para la agresividad (columna “**agresión**” de la tabla del párrafo **5.6.3. Análisis comparativo de los resultados**).

Púberes	Sub-test	
1- Melisa	CASA <u>Ventana con barrote</u> 1. Hostilidad	PERSONA <u>Cuello corto</u> 2. Terquedad. 3. Mal humor. 4. Conducta guiada por impulsos. <u>Brazos separados del cuerpo</u> 5. Conductas agresivas dirigidas hacia fuera.
	Nota de agresividad: 5	
3- Carlos	CASA <u>Ventanas altas</u> 1. Hostilidad	ÁRBOL <u>Sin suelo</u> 2. Inestabilidad
	PERSONA <u>Hombre pequeño y mujer grande</u> 3. Agresivo. <u>Ceja levantada</u> 4. Desdén. 5. Arrogancia. <u>Nariz en forma de gancho</u> 6. Expresión de rechazo y desprecio a los demás <u>Cuello corto</u>	7. Terquedad. 8. Conducta guiada por impulsos. 9. Mal humor_ <u>Brazos separados del cuerpo</u> 10. Necesidades agresivas dirigidas hacia afuera. <u>Dedos en forma de garra o herramienta mecánica</u> 11. Control obsesivo de la agresión Nota de agresividad: 11

4- Jonathan	ÁRBOL <u>Sin suelo</u> 1. Inestabilidad <u>Accesorios</u> 2. Mordacidad	PERSONA <u>Cuello corto</u> 3. Mal humor 4. Terquedad 5. Conducta guiada por impulso <u>Brazos separados del cuerpo</u> 6. Necesidades agresivas dirigidas hacia fuera
	Nota de agresividad: 6	
6- Manuel	PERSONA <u>Boca dentada</u> 1. Oralmente agresivo <u>Nariz en forma de gancho</u> 2. Expresión de rechazo y desprecio a los demás <u>Cuello corto</u> 3. Mal humor	4. Terquedad 5. Conducta guiada por impulso <u>Brazos separados del cuerpo</u> 6. Necesidades agresivas dirigidas hacia fuera
		Nota de agresividad: 6
9- Verónica	CASA <u>Ventanas altas</u> 1. Hostilidad	<u>Dedos en forma de garra o herramienta mecánica</u> 3. Control obsesivo de la agresión <u>Brazos separados del cuerpo</u> 4. Necesidades agresivas dirigidas hacia fuera
	PERSONA <u>Nariz en forma de gancho</u> 2. Expresión de rechazo y desprecio a los demás	
10- Juan	CASA <u>Ventanas altas</u> 1. Hostilidad	PERSONA <u>Boca dentada</u> 5. Oralmente agresivo y sádico <u>Ceja levantada</u> 6. Desden 7. Arrogancia <u>Brazos separados del cuerpo</u> 8. Necesidades agresivas dirigidas hacia fuera
	ÁRBOL <u>Sin suelo</u> 2. Inestabilidad <u>Borde de papel como suelo</u> 3. Sensación de inadaptación <u>Entrecortado el ramaje</u> 4. Impulsividad	

12- Maria	CASA <u>Ventanas altas</u> 1. Hostilidad	PERSONA <u>Hombre pequeño y mujer grande</u> 7. Agresivo <u>Dedos en forma de garra o herramientas mecánica</u> 8. Control obsesivo de la agresión <u>Brazos separados del cuerpo</u> 9. Necesidades dirigidas hacia fuera.
	ÁRBOL <u>Trazo fuerte</u> 2. Alto nivel de energía 3. Actitud de mando <u>Sin suelo</u> 4. Inestabilidad <u>Copa en forma de rayos o varas</u> 5. Agresión, 6. Terquedad	
15- Karina	ÁRBOL <u>Tronco abierto</u> 1. Explosividad 2. Impulsividad 3. Carga y descarga instantánea	6. Falta de control <u>Cuello corto</u> 7. Mal humor 8. Terquedad 9. Conducta guiada por impulsos <u>Brazos separados del cuerpo</u> 10. Necesidades agresivas dirigidas hacia fuera
	PERSONA <u>Ceja peluda</u> 4. Primitivismo 5. Impulsividad	

5.6.2. El post-test de Vayer

Púberes	Resultados
1- Melisa	Demuestra mejor control sobre sus emociones, no pregunta a cada momento como debe hacer, espera que se le explica y lo intenta. Está más decidida, no demuestra frustración cuando algo le sale mal. La ansiedad e inseguridad no han desaparecido, pero ha desarrollado un mejor control de sí misma. Ha mejorado notablemente en coordinación dinámica general.

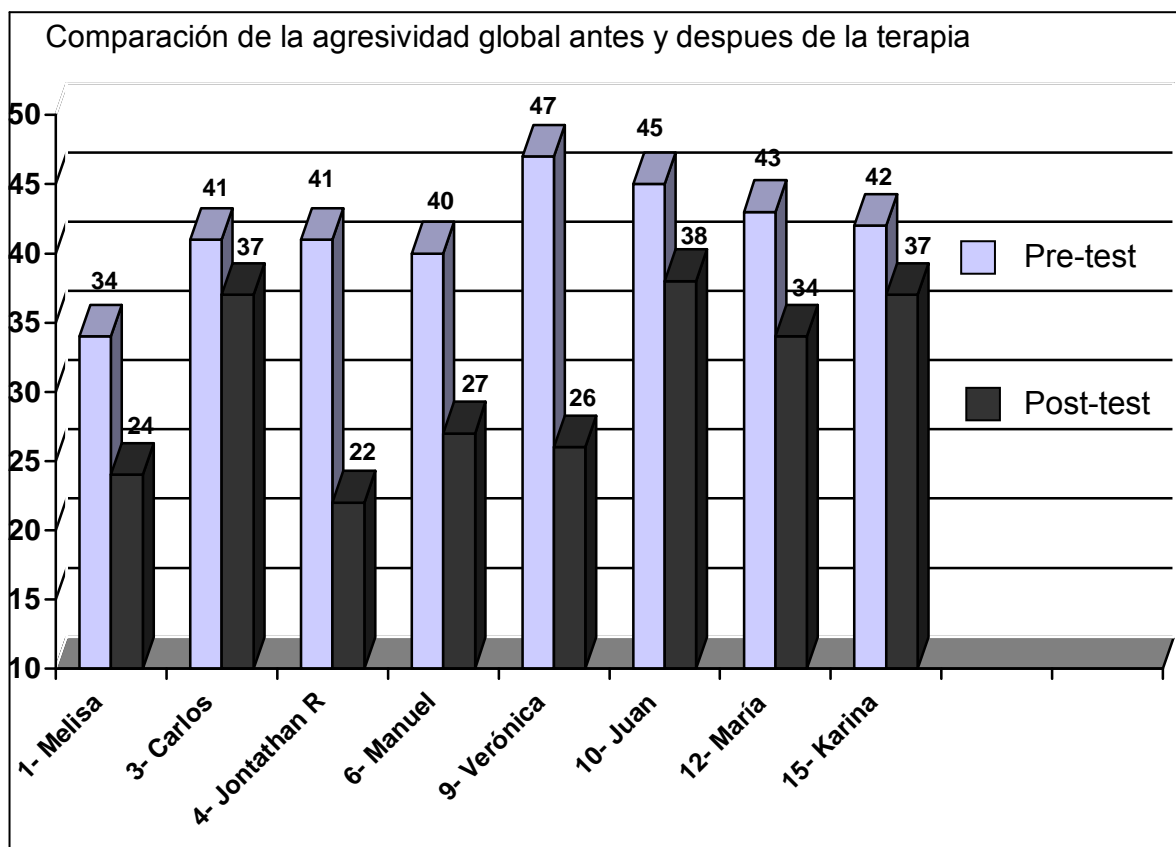
3- Carlos	Su curva se considera normal. Ha superado la prueba de equilibrio pero mantiene bajo la organización del espacio. Pueden ser fallas en el ámbito educativo. Su capacidad de atención ha mejorado.
4- Jonathan	Se nota un progreso en organización espacial, muestra mejor concentración en la ejecución de en los ejercicios, y no presenta ansiedad e impulsividad. Se nota mejor control de sus emociones.
6- Manuel	Su perfil de desarrollo se mantiene. Hay que considerar que este niño necesita más tiempo en la terapia y de forma individual. Pero su actitud es más colaborador, optimista, y ejecuta los ejercicios con más concentración.
9- Verónica	No se presento a la prueba, la niña se fue con su tía a pasar unas semanas con ella.
10- Juan	Su perfil es normal y se le nota muy tranquilo el momento del examen. Ha superado sus capacidades en todas las áreas.
12- María	Se nota la superación en todas las áreas, sobre todo en equilibrio. Escucha la explicación, se concentra mientras hace la actividad, y luego busca en que jugar. Se observa más control de sí misma.
15- Karina	Es notorio el desarrollo que ha logrado, la curva de su perfil es normal, superando el problema de organización del espacio.

5.6.3. Análisis comparativo de los resultados

Hemos resumido los datos obtenidos en el pre-test H.T.P y en el post-test H.T.P del grupo experimental, para cada una de las conductas que influyen la agresividad, mediante la siguiente tabla:

Niño	Dificultades en las relaciones sociales		Carencia afectiva		Conflictos familiares		Sentimientos de inferioridad		Inseguridad		Agresión		Dependencia		Ansiedad		Frustración		Agresividad global	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
1	5	8	4	2	3	0	3	1	2	3	10	5	2	2	2	2	3	1	34	24
3	8	11	3	2	3	2	6	5	3	3	9	11	1	0	4	0	4	3	41	37
4	2	1	2	2	3	2	7	4	5	5	8	6	1	0	10	0	3	2	41	22
6	8	7	2	2	2	2	7	4	4	4	10	6	1	1	3	1	3	0	40	27
9	9	11	3	1	3	0	6	1	7	3	4	4	0	0	12	5	3	1	47	26
10	8	11	3	1	2	3	7	6	4	4	13	8	1	1	4	2	3	2	45	38
12	1	8	3	2	3	1	8	4	3	3	15	9	2	0	5	4	3	3	43	34
15	5	9	2	2	3	2	10	5	4	4	12	10	0	0	3	3	3	2	42	37

El gráfico siguiente permite ver claramente las disminuciones de la agresividad global de cada niño:



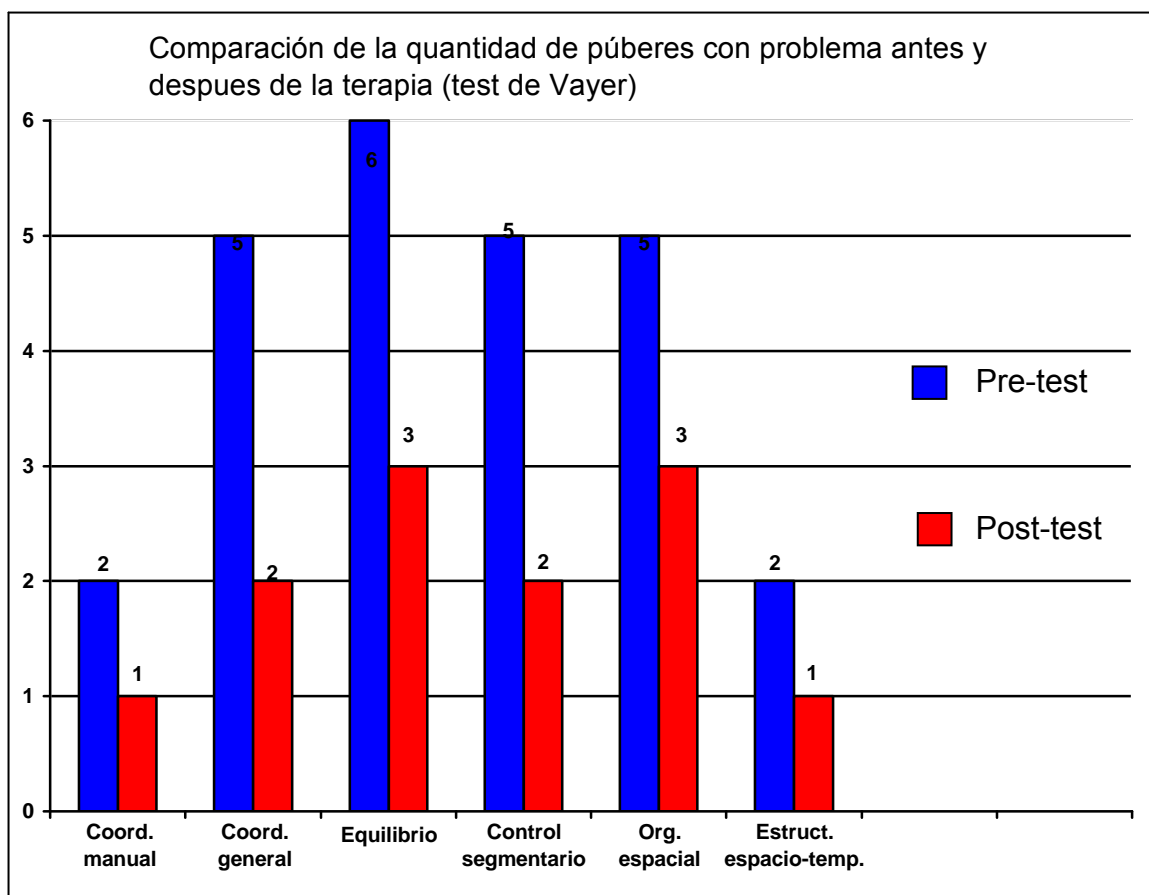
En el ANEXO 3, página 169, presentamos un ejemplo de dibujos de un niño, comparando sus dibujos del pre-test, con los del post-test H.T.P.

Los resultados generales del test de Vayer vienen confirmar los test H.T.P, en la tendencia a la disminución de la agresividad, o más bien, al mejoramiento de los comportamientos de los púberes en todos los aspectos.

La tabla siguiente nos da el número de púberes presentando disturbios por área medida por el test de Vayer, antes y después de la terapia.

Área	Pre-test	Post-test
Coordinación manual	2	1
Coordinación general	5	2
Equilibrio	6	3
Control segmentario	5	2
Organización Espacial	5	3
Estructuración espacio-temporal	2	1

Resumimos estos datos en el gráfico siguiente:



Al observar este gráfico, vemos que después de la terapia, el promedio es que son dos veces menos púberes con problemas en cada área, excepto en organización espacial, en donde eran 5 púberes con problemas en esta área antes de la terapia, y 3 siguen con disturbios después de la terapia.

Los test demuestran claramente el mejoramiento general de los niños después de la terapia. También, como se vio en el párrafo “5.5.5. Observaciones durante la terapia”, los niños han ido gradualmente mejorando, primero a nivel de colaboración conmigo y con el grupo, luego a nivel de concentración, de cuidado en hacer bien los ejercicios. A este nivel, ya existía un ambiente acogedor, y de respeto mutuo. Esto sirvió para que luego mejoren su capacidad de expresar sus sensaciones y sentimientos de forma espontánea, y sin mirar si otros les estaban viendo. Ahí se descubrieron aspectos de su personalidad que desconocían y ahí es cuando se dieron los cambios que podemos observar al comparar los pre-test con los post-test.

CONCLUSIONES

Después de haber obtenido una amplia información y conocimiento sobre la situación de los púberes de la Fundación “El Arenal”, las diferentes causas que los llevan al comportamiento agresivo, y determinado una terapia que ayuda a desarrollar y canalizar de manera optima este comportamiento –la terapia bioenergética, señalo las siguientes conclusiones a las que llego en esta investigación.

Podemos concluir que se cumplió con el objetivo general planteado: la aplicación de técnicas de bioenergética permite disminuir la agresividad en púberes en situación de riesgo, de la Fundación el Arenal.

Mediante la interrelación con los púberes, se constataron síntomas tales como inseguridad, ansiedad, sentimientos de inferioridad y rigidez corporal, como nos corrobora el diagnóstico efectuado a base de los resultados del test H.T.P y del test Vayer. Pero pude observar que los púberes empezaron a superar estos aspectos poco a poco en el transcurso de la intervención. Además es importante resaltar que las sesiones de terapia bioenergética les permitieron expresar sus sentimientos sin sentirse temerosos, juzgados o reprimidos.

Las evidencias encontradas en los resultados del test proyectivo H.T.P y del test de psicomotricidad de Vayer que fueron tomados antes y después de la terapia, permiten afirmar que efectivamente la aplicación de técnicas de bioenergética permitió disminuir en distintos niveles, la agresividad en los púberes de la Fundación el Arenal. Esta afirmación se ve reflejada en los cuadros comparativos, y en la observación directa en el proceso de la terapia. Entre los elementos que reflejan la disminución de la agresividad en los púberes, se puede señalar la disminución de la ansiedad, mejor fluidez corporal, mejor control de sus emociones y de su cuerpo. También observé un claro mejoramiento en el control de los impulsos. Cambiaron notoriamente la imagen de sí, mejorando así la confianza básica, y el conocimiento de su yo.

Otro elemento que evidencia la efectividad de los talleres fue dado por los padres de los púberes y por los educadores de la Fundación. Observaron inmediatamente el cambio de sus hijos en sus hogares, en el control de sus impulsos y en el

mejoramiento de sus expresiones. En la fundación, se observó un mejor clima entre los púberes, resultando una mejor comunicación entre ellos.

Desde el inicio, se desarrolló una buena relación con el grupo de púberes, y en la primera sesión de la terapia, con ellos mismos, establecimos acuerdos para el trabajo en grupo. Éstos favorecieron un buen desarrollo de la terapia. Los púberes fueron puntuales en todas las sesiones. Se les observó alegres, motivados, colaboradores, y expresaron que se sentían privilegiados por participar al proceso de la terapia.

La metodología de los grupos de encuentro abierto permitió que el grupo se sienta, en todo momento, motivado. Cabe indicar que las técnicas corporales de la terapia bioenergética tuvieron una gran aceptación por parte de los púberes. Están acorde a su edad y necesidades, siendo posible de aplicarlas en grupo, y tornar los ejercicios de forma lúdica para que lo púberes trabajen a fondo consigo mismo, sin sentirse observados como podría ser en una terapia individual. El trabajo en grupo genera una dinámica que incentiva los púberes a concentrarse para hacer bien los ejercicios.

El número de participantes que integró el grupo de trabajo y la planificación de los ejercicios de bioenergética seleccionados para aplicar durante las nueve sesiones, eran adecuados. Se beneficiaron, en primera instancia, los púberes de la Fundación para quienes los resultados se sintieron de forma inmediata en su vida cotidiana, así como el personal de la fundación, a través del psicólogo, quien pudo evidenciar todo el proceso de la terapia, los cambios en los niños y el aprendizaje de las técnicas utilizadas, que le permitirán reproducir este trabajo. Esta investigación estará comunicada a la fundación “El Arenal”, con el afán de que se pueda continuar este tipo de trabajo, para seguir mejorando el estado emocional de los púberes, su confianza en ellos mismos y sus relaciones interpersonales, disminuyendo su impulsividad y agresividad.

A nivel personal, esta investigación me ha permitido enriquecer mi conocimiento teórico, profundizar las técnicas de la terapia bioenergética y verificar personalmente la eficacia de los ejercicios en púberes. Para la fundación El Arenal,

esta experiencia abre la posibilidad de desarrollar una herramienta más, para trabajar con los púberes que atiende. Y a nivel del campo social, este trabajo puede servir de base para otras organizaciones que trabajan con púberes en situación de riesgo, y buscan disminuir su agresividad y mejorar su estado emocional, ya que ha dado sus pruebas de eficiencia. También, de forma más general, la bioenergética puede ser utilizada en terapia con todo tipo de púberes, siendo una técnica muy adaptada al trabajo con niños de 9 a 12 años.

BIBLIOGRAFIA

ALVAREZ, Jorge. "Cómo la aplicación de técnicas de programación neuro-lingüística (PNL), logra mejorar el nivel de autoestima en profesionales y educadores del hogar de protección a niños en situación de riesgo San Vicente de Paúl". [Tesis de grado]. Valparaíso. 2004.

ANODEA, Judith. "Las ruedas de la energía vital". Ediciones Robin Book. Barcelona, España. 2000.

BANDURA, Albert. "La agresividad" [en línea]. 1973. <<http://nattynelaepanb1.blogspot.com/2007/07/fundamentacion-teorica.html>> [Ref. agosto del 2007].

BETANCOURT, Wilson. "Factores que influyen en la agresividad humana". Ediciones Hogar. Barcelona. 2004.

CAIZA, Maria dolores, MOLINA Carlos, VALAREZO, Patricia, et al. "Manual de trabajo socio-educativo, integral, preventivo para niños en situación de riesgo". Fundación "El Arenal". Cuenca. 2006.

DENNISON, Paul, DENNISON Gail. "Brain Gym- Aprendizaje de todo el cerebro". Ediciones Robin Book. Barcelona, España. 1997.

GENOVARD, C., GOTZENS, C., MONTANÉ, J. "Problemas emocionales en el niño". Barcelona. Ediciones Herder. 1987.

GROF, Stanislav. "Psicología Transpersonal". Tercera edición. Editorial Kairós, S.A. Barcelona, España. 1998

MASLOW, Abraham, GROF, Stanislav. WILBER, Ken. "Más allá del ego". Editorial Kairós, S.A. Barcelona, España. 2000.

GUERRERO Luiz. "¿Y ahora que hice?". Ediciones AYNÍ. México. 1991.

LEÓN, Margarita, VICUÑA, Valeria. "Terapia de juego no dirigida para superar problemas de adaptación en 40 casos de niños del hogar Infantil No 3". 1997-1998. [Tesis de Licenciado]. Cuenca, Ecuador. 2000.

LEVY, Norberto. "La sabiduría de las emociones". Editorial Sudamericana. Tercera Edición. S.A. Buenos Aires, Argentina. 2004.

LIEBEL, Manfred. "Protagonismo Infantil". Editorial Nueva Nicaragua. Nicaragua. 1994.

LOWEN, Alexander. "Bioenergética". Editorial Diana. México. 1979.

LOWEN, Alexander. "Ejercicios de Bioenergética". Editorial Diana. Tercera edición. México. 1986.

LOWEN, Alexander. "La espiritualidad del cuerpo". Ediciones Paidós. México. 1982.

LOWEN, Alexander. "La depresión y el cuerpo". Primera edición. Editorial Alianza. Buenos aires-Argentina. 1995.

MASLOW, Abraham. "El hombre autorrealizado". Editorial Cairós. Décima Edición. Barcelona, España.1993.

MERANI, A. "Diccionario de Psicología". Ediciones Grijalbo. 1986.

MONTAGU, Ashley. "La naturaleza de la agresividad humana". Editorial Alianza. Madrid, España. 1978.

N-BUCK, John. "El manual moderno del H.T.P". Mexico. Departamento federal de santa fe de Bogota. 1992.

OSTERRIETH P., PIAGET, Jean y WALLON, Henry "Los estadios en la Psicología del niño". Nueva Visión. Buenos Aires, Argentina. 1956.

PIAGET, Jean. "Seis estudios de Psicología". Editorial Seix barral. Barcelona, España. 1974.

ROTH, Gabrielle. "Enseñanzas de una chaman urbana: la curación por el movimiento. Ediciones Planeta. 2000.

PILASTRE, Christian. "Los mándalas del corazón". Segunda edición. M.t.m. empírica. Barcelona, España. 2002

RECINOS, Luis, AGUILAR, Guido, DE LEBL, Blanca. "Conductas problema en el niño normal". Editorial Trillas, México. Tercera edición. 1996.

SCHUTZ, William. "Todos somos uno". Editorial S. A. Amorrortu. Primera edición. Buenos Aires, Argentina. 1976.

TIERNO, Bernabé. "Educar hoy". Editorial San Pablo. Segunda edición. Madrid, España. 1994.

UMBERT, Gloria. "Agresividad Infantil" [en línea]. <[http://usuarios.lycos.es/punto devista/Pr/tema30/tema30.html](http://usuarios.lycos.es/puntodevista/Pr/tema30/tema30.html)> [Ref. junio del 2006]. Ceril.

VARAS, Patricio, RIVERA, Flores. "Aportes teóricos a la facilitación del desarrollo personal". Creip. Chile. 1990.

VARAS Patricio. "Desarrollo personal de 0 a 9 años". Ministerio de educación, centro de perfeccionamiento, experimentación e investigaciones pedagógicas. Creip. Santiago. 1994.

VARAS Patricio. "Manual para facilitadores del desarrollo personal, Interpersonal y grupal". Fundación Crecer, segunda edición. Quito. 2002.

VAYER, Pierre. "Educazione Psicomotoria Nell'età Prescolástica". Edición Armando. Octava edición. Roma. 1980. Traducción: Proaño Margarita. Universidad del Azuay. 2000.

VÁZQUEZ, Mariano. "Las terapias del Desarrollo personal". Ediciones Robin Book. España. 1996.

VON DUCKER, Uwe. "Los niños de la calle latinoamericanos y su lucha por sobrevivir". Broggingen, Alemania. 1996.

ZHRINGRI, N. "La agresividad en niños de 4 a 6 años de edad, hijos de madres soltera" [Tesis de Licenciado]. Cuenca. 2002.

ANEXOS

ANEXO 1: EJERCICIOS DE BIOENERGÉTICA ¹

A.1. Ejercicios de Toma de Tierra

Ejercicios 1. La toma de tierra

De pie con las rodillas flexionadas, coloque los pies paralelos y separadas a unos 25 cm, los dedos vueltos hacia adentro; El peso del cuerpo tiene que caer entre los talones y el metatarso, El resto del cuerpo deberá estar derecho los brazos deben estar colgando, como abandonados a los lados. La boca se debe mantenerse ligeramente abierta de forma que la respiración se desarrolle plena y fácil. Dejar que la barriga salga hacia afuera sin forzarla; los glúteos y la pelvis tienen que colgar sueltas y libres. La espalda debe estar derecha pero no rígida. Y la respiración debe llegar hasta el vientre.

El propósito de este ejercicio es ponerle en contacto con sus piernas y pies, lo cual irá sucediendo a medida que surjan sensaciones en ellos. Ponga atención en los pies y trate de mantener el equilibrio entre los talones y el metatarso del pie. En esta situación puede que aparezcan temblores o vibraciones involuntarios en las piernas o en el cuerpo. Estos movimientos son el fluir de sensaciones por el cuerpo. Sienta su cuerpo y vea que puede sentir que vive. Este ejercicio se realiza un minuto. Pero nunca si resulta dolorosa o cansada.

Ejercicio 2. Caminar

Mientras camina, trata de sentir tus pies en el suelo, caminando lentamente y dejando que el peso del cuerpo descansa a cada paso. Relaja los hombros y asegúrate de que no contengas la respiración. ni tensas las rodillas.

- ¿Te sientes más seguro, más en contacto con la tierra?
- ¿Sientes más a tu cuerpo?
- ¿Te sientes más suelto?

Después que se tenga la sensación de pisar el suelo, cambia el ritmo para ver las diferencias de las distintas sensaciones cuando se cambia de posición y ritmo.

¹ LOWEN, Alexander. "Ejercicios de Bioenergética". 1986.

Ejercicio 3 Ejercicio básico vibratorio y de toma de tierra

De pie, con las piernas separadas a unos 45 cm, los dedos vueltos hacia adentro a fin de estirar algunos músculos de los glúteos. Inclínate hacia adelante y tocar el suelo con los dedos de ambas manos. Las rodillas deben hallarse ligeramente dobladas. No debería caer ningún peso en las manos; todo el peso del cuerpo se halla en los pies. Permitir que la cabeza cuelgue lo más posible.

Respira a través de tu boca, con facilidad y profundidad. Asegúrate de seguir respirando. (Olvídate por el momento de respirar por la nariz).

Que el peso vaya hacia adelante, de modo que se oye sobre los metatarsianos de los pies. Los talones pueden quedar ligeramente elevados.

Endereza las rodillas lentamente, hasta que los tendones de la corva, en la parte atrás de las piernas, estén estirados. De todos modos, las rodillas no deberían estar completamente enderezadas o bloqueadas.

Mantén la postura durante aproximadamente un minuto y realiza unas 25 inspiraciones, respirando fácil y libremente.

- ¿Estás respirando con facilidad, no contienes tu aliento?
- ¿Sientes en tus piernas algún tipo de actividad vibratoria?, si no es así trata de doblar la rodilla un poco, y vuelve a enderezar a la posición original. Haz esto una serie de veces para que los músculos se relajen.

Ejercicio 4. Dejando salir el vientre

Erguido, con los pies separados a unos 20 cm, y lo más enderezado posible. Doblar las rodillas ligeramente. Sin levantar los talones del suelo, inclinarse hacia adelante, de modo que el peso del cuerpo recaiga sobre los dedos de los pies. Mantén tu cuerpo erecto, pero no rígido. Ahora, deja que el vientre (el abdomen inferior) salga hacia afuera lo más lejos posible. Respira con facilidad durante un minuto. Y puedes repetir el ejercicio varias veces.

El propósito de este ejercicio es sentir las tensiones de la parte inferior del cuerpo.

- ¿Puedes dejar que tu vientre salga?
- ¿Permanece salido, o vuelve otra vez para adentro?
- ¿Te hace esta postura sentirte desaliñado o abandonado?
- ¿Sientes que tus piernas tiemblan? ¿Tienes miedo que no te sostenga?
- ¿Estas respirando en tu vientre?

Ejercicio 5. El arco

Este ejercicio es similar al anterior excepto en que pone al cuerpo bajo tensión, para abrir la respiración más plenamente y colocar mayor tensión sobre las piernas. Si se hace correctamente ayuda a descargar la tensión en el vientre.

Erguido, con los pies separados unos 45 cm, los dedos ligeramente vueltos hacia el interior.

Coloca ambas muñecas, con los nudillos apuntando hacia arriba, en la región lumbar.

Dobla ambas rodillas lo más que puedas, sin levantar los talones del suelo.

Arquéate hacia atrás sobre tus muñecas, pero asegúrate de que tu peso sigue cayendo hacia adelante sobre los dedos de los pies.

Respira profundamente en tu vientre.

- ¿Sientes alguna incomodidad en la parte inferior de la espalda? Si es Así, indica que hay una considerable tensión en esta área de tu cuerpo.
- ¿Sientes algún dolor en la parte lumbar o en la parte frontal de los muslos o por encima de las rodillas? Si tus piernas están relajadas, no deberías tener tensión alguna, excepto en los tobillos y pies, donde se apoya el peso del cuerpo.
- ¿Comienzan tus piernas a vibrar?
- ¿Eres capaz de mantener un arco perfecto? ¿hacia donde van tus glúteos hacia adelante o hacia atrás? ¿hacia atrás, o hacia adelante?

A.2. Ejercicios de Respiración

Ejercicio 6. Respiración ventral

Túmbate sobre una estera en el suelo. Dobla las rodillas. Tus pies deberían reposar sobre el suelo, separados unos 45 cm, con las puntas ligeramente vueltas, hacia fuera. Lleva tu cabeza para atrás tan lejos como puedas hacerlo con comodidad, para extender la garganta. Coloca ambas manos sobre el vientre por encima de los huesos púbicos, de modo que puedas sentir los movimientos abdominales.

- ¿Sentiste tu vientre elevarse con cada inhalación y descender con cada exhalación?
- ¿Se movió tu pecho en armonía con tu abdomen, o estaba rígido? Intenta dejarle que siga el movimiento del vientre. ¿Sentiste alguna tensión en la garganta?

Ejercicio 7. Variación – Expiración

Esta variación te ayudará a sentir lo plenamente que puedes dejar salir el aire de tus pulmones. Dejar salir es equivalente a "soltarse".

Tumbado en la misma posición que en el ejercicio anterior, haz un sonido moderadamente elevado como "ah", y mantén el sonido hasta donde puedas sin forzarlo. Acabado éste, haz una rápida inspiración y comienza de nuevo. Haz este ejercicio por 4 o 5 veces, y observa si puedes mantener el sonido por más tiempo a cada vez.

Asegúrate de no forzar el sonido. Forzar el sonido solo tensa tu garganta, produciendo tensión.

Tal vez descubras que tu voz comienza a temblar al final del sonido. Puedes comenzar a sollozar. Está bien. Suéltate y echa una buena llantina si te sale con facilidad. Llorar hará más por tu respiración que ningún otro ejercicio.

A.3. Ejercicios Sexuales

Ejercicio 8. Arqueando la espalda y meciendo la pelvis

Este ejercicio sexual puede llevar plenamente a la conciencia las tensiones de la pelvis y de la parte inferior de la espalda.

Túmbate en el suelo, con las rodillas dobladas de modo que tus pies estén paralelos y apoyados sobre el suelo. Arquea tus lomos y aprieta tu trasero contra el suelo. Mientras haces esto, inhala, dejando salir el vientre lo más posible. Luego exhala y deja que la pelvis rote hacia delante, haciendo una ligera presión hacia abajo sobre tus pies para darle un ligero impulso al elevador. A continuación inhala de nuevo y deja que la pelvis se balancee hacia atrás, arqueando y presionando los glúteos contra el suelo. Haz este ejercicio durante quince a veinte respiraciones. Tu respiración debería ser lenta.

- ¿Se te tensa el vientre cuando se van tus caderas hacia delante?
- ¿Encoges los glúteos cuando mientras tus caderas van hacia delante?
- ¿Pierdes la sensación de tener tus pies sobre el suelo?
- ¿Puedes sentir los movimientos respiratorios en tu pelvis?
- ¿Te dio apuro o vergüenza hacer estos movimientos?

Ejercicio 9. Movimiento pélvico de lado a lado

Plantado sobre ambos pies, que deberían hallarse paralelos y separados unos 30 cm. Dobla las rodillas a mitad.

Desplaza el peso al pie izquierdo sin desplazar el derecho, y haz oscilar la pelvis hacia el lado izquierda presionando sobre el pie izquierdo. La parte superior del cuerpo permanece relativamente recta y es inactiva.

Desplaza lentamente el peso al pie derecho, y haz oscilar la pelvis hacia el lado derecho, presionando sobre el pie derecho.

Repite lentamente el ejercicio hacia izquierda y derecha una serie de veces, permitiendo que la pelvis oscile conforme la presión pasa a cada pie.

- ¿Te permite respirar en el vientre?
- ¿Sientes el movimiento de la pelvis viniendo del suelo conforme presionas sobre cada pie?
- ¿Sientes alguna tensión en la parte inferior de la espalda?
- ¿Fuiste capaz de mantener hacia delante el peso del cuerpo conforme pasaba de lado a lado?

Ejercicio 10. Movimiento pélvico circular

Este ejercicio es muy similar a los movimientos de la pelvis en la danza “hula”. La posición es la misma que en el ejercicio anterior.

Desplaza tu peso sobre el pie izquierdo y, presionando sobre dicho pie, deja que la pelvis se mueva hacia la izquierda.

Que el peso de tu cuerpo vuelva a la mitad delantera de tus pies y, conforme así ocurre, mueve la pelvis hacia delante.

Desplaza hacia el pie derecho, presionando sobre dicho pie, mueve la pelvis hacia la derecha.

Que el peso vuelva a ambos pies y, sosteniéndote hacia delante sobre las bolas de los pies, empuja la pelvis hacia atrás.

Haz este ejercicio como un movimiento continuo varias veces. Luego repítelo invirtiendo la dirección, de modo que la pelvis se mueva en la dirección contraria a las agujas del reloj.

- ¿Estás respirando con el vientre?
- ¿Puedes sentir el peso de tu cuerpo desplazándose sobre tus pies?

- ¿Puedes mantener las rodillas dobladas y sueltas, o las enderezas?
- ¿La mitad superior de tu cuerpo está recta e inactiva?

Ejercicio 11. Movimiento pélvico hacia delante y hacia atrás

Este ejercicio se hace desde la misma posición que el primero. Mantén el peso del cuerpo sobre las bolas de los pies.

Impulsa la pelvis hacia atrás arqueando la parte inferior de la espalda, pero recuerda mantener tu peso hacia adelante. Esto impedirá una exageración del arco de la espalda en forma de lordosis (una concavidad exagerada de las vértebras lumbares).

Haz que la pelvis oscile hacia delante presionando sobre las bolas de los pies y exhalando.

Ejercicio 12. El contoneo de los patos

Éste es un ejercicio más difícil puesto que depende de soltar las caderas y la pelvis. Comienza en la misma posición en el primero, pero dobla ambas rodillas por completo, manteniendo los pies planos sobre el suelo.

Desplaza el peso a la parte delantera de los pies sin alzar los talones. Inclínate hacia delante y yergue los glúteos hacia atrás.

Mueve los glúteos de lado a lado sin oscilar sobre las piernas ni mover la parte superior del tronco. El peso deberá permanecer equilibrado uniformemente sobre ambos pies.

- ¿Pudiste mover los glúteos libremente por ellos mismos?
- ¿Mantuviste el peso hacia delante?
- ¿Fuiste capaz de respirar con facilidad durante el ejercicio?

Ejercicio 13. El círculo o arco pleno

Este ejercicio proporciona un fuerte estiramiento de los músculos de la parte frontal de los muslos; puede ser doloroso si los músculos están tensos. Esta tensión del músculo impide que la pelvis oscile libremente. En este ejercicio la pelvis es

suspendida entre los pies y los hombros, lo que le permite vibrar libremente si puedes relajarte en esta posición.

Túmbate sobre la espalda sobre una colchoneta, dobla las rodillas y mantén ambos pies separados unos 30 cm. Agarra ambos talones con tus manos, y arqueate hacia arriba impulsándote hacia delante con las manos y dejando que la cabeza caiga atrás. Sólo la cabeza, hombros y pies deberían tocar la colchoneta. Empuja las rodillas lo más adelante que puedas. Deja que tu pelvis cuelgue libremente. No tenses los glúteos. Trata de mantener el ano abierto en éste y en todos los otros ejercicios.

Si el arco resulta doloroso, no mantengas la posición y vuelve a caer sobre la colchoneta. Luego trata de arquear una vez más.

- ¿Fuiste capaz de mantener el arco y respirar en el vientre mientras lo hacías?
- ¿Desarrolló tu pelvis alguna vibración? ¿Pudiste mantener los glúteos sueltos?

Ejercicio 14. Golpeando con los glúteos

Esta posición implica llevar los glúteos hacia detrás de modo que se cargue y movilice para el movimiento hacia delante. Este movimiento hacia delante debería provenir de los pies, no de los glúteos. Empujar hacia delante desde los glúteos lo tensa, y corta mucho de la sensación sexual.

Túmbate plano sobre el vientre en una colchoneta, o sobre el suelo. Coloca las manos planas, luego dobla y extiende los codos de modo que tu pecho quede contra la colchoneta. Gira la cabeza a un lado.

Hunde los dedos del pie de modo que puedas presionar sobre ellos. Dobla las rodillas ligeramente y mantenlas contra el suelo.

Quédate en esta posición y presiona fuertemente con los dedos de los pies, respirando con facilidad y profundidad.

Balancea la pelvis rápidamente contra la colchoneta mientras presionas contra abajo con los dedos de los pies y las rodillas.

- ¿Pudiste sentir el vientre presionando contra la colchoneta? ¿Fuiste capaz de respirar en el vientre?
- ¿Se desarrollaron vibraciones durante este ejercicio?

A.4. Ejercicios de Auto-expresión

Ejercicio 15. Pataleo diciendo “No”

Acostado en una colchoneta de 12 cm. de espesor. Extiende ambas piernas, manteniéndolas sueltas, con las rodillas extendidas pero no rígidas, los tobillos deben estar sueltos, y el golpe debe aterrizar sobre los talones y la pantorrilla, el golpe debe incrementarse cada vez más su fuerza. Las manos deben estar agarrados a los lados de la colchoneta. La cabeza debe estar suelta. Ahora patalea con toda tu fuerza diciendo “No” en cada pierna. El “no” debería ser mantenido el mayor tiempo posible, y repetido varias veces durante el ejercicio. Ahora estas pataleando una gran protesta. La voz tiene que ser fuerte y vacilante.

- ¿Te asustó tu voz?

Ejercicio 16. Pataleando desde la cadera

Acostado, coloca una manta enrollada debajo de la región lumbar. Las rodillas son alzadas al pecho. Agarrando la manta con las manos, pateas fuertemente hacia delante con el talón izquierdo. Lleva la rodilla del mismo lado hacia detrás y pateas con talón derecho.

Repite una serie de veces, alternando cada pierna. La patada debería ser delante en línea con el cuerpo, no hacia arriba.

- ¿Vino el movimiento de la cadera en vez de la rodilla? Para conseguir el necesario movimiento de la cadera, lleva tu rodilla hacia atrás hasta el pecho.
- ¿Resentiste como si estuvieses diciendo “Vete”? Utilizando estas palabras, se convierte en un ejercicio expresivo.

Ejercicio 17. El berrinche

Este ejercicio es poderoso, tanto emocional como físicamente, y no debería hacerse solo.

Yace sobre un colchón. Dobla las rodillas de modo que los pies queden planos. Comienza por golpear con cada pie sobre el colchón alternativamente, con las rodillas dobladas. Lleva las rodillas bien hacia atrás sobre el cuerpo, y conforme lo

haces aporrea con los puños alternativamente sobre el colchón. Ahora estas utilizando tus brazos y tus piernas.

Repite el procedimiento y deja que tu cabeza gire hacia izquierda y derecha con el movimiento del cuerpo. En voz alta y sostenida grita o chilla “no quiero” mientras haces el ejercicio.

La clave de este ejercicio es la coordinación entre los movimientos de piernas, brazos y cabeza. Cuando el ejercicio es ejecutado adecuadamente, el cuerpo se mueve como una unidad. La pierna izquierda y el brazo izquierdo se mueven juntos; estos es, ambos golpean el colchón al mismo tiempo. La cabeza se mueve hacia el lado del golpe, no alejándose de él. Si el brazo izquierdo es movido al tiempo que la pierna derecha, es como si la persona tuviese propósitos encontrados. Hecho correctamente, el cuerpo se mueve como una peonza. Es bello de observar. Extrañamente, no sentirás ningún aturdimiento en esta situación si haces el ejercicio adecuadamente. El aturdimiento aparece cuando no sigues plena y libremente el movimiento; existe un inconsciente contra la expresión.

Ejercicio 18. Expresando ira

Frente a la cama, de pie con ambos pies separados unos 45 cm y las rodillas dobladas ligeramente. Haz dos puños y elévalos por encima de la cabeza. Eleva los codo y échalos lo más atrás que puedas. Ahora golpea fuertemente la cama con ambos puños, pero de un modo relajado, sin forzar el movimiento. Dí cualesquiera de las palabras que expresen un sentimiento de ira. Puedes utilizar palabras como “¡No!”, “¡No quiero!”, “¡Déjame solo!”, “¡Maldito!”, o “¡Te odio!”.

- ¿Puedes sentir que tus golpes son efectivos, o los sientes imponentes?
- ¿Puedes sentir alguna emoción con el ejercicio? No es necesario tener un sentimiento fuerte para que este ejercicio cobre sentido.
- ¿Te atemoriza tu propio potencial para la violencia? En tal caso, un uso repetido del ejercicio reducirá tu ansiedad y te dará un mayor control sobre tu ira.

Ejercicio 19. “Vete de mi espalda”

De pie, con los pies paralelos y separados unos 20 cm, dobla los codos y elévalos hasta la altura de los hombros. Esto servirá para extender la parte superior de los brazos.

Impulsa con fuerza ambos codos hacia atrás y dí: “Vete de mi espalda”.

Repite el ejercicio varias veces, dando expresión vocal a un sentimiento de ira.

- ¿Pudiste sentir que este ejercicio enderezaba tu espalda?
- ¿Tuviste la impresión de estar algo arqueado como si llevaras alguien a espaldas? La mayoría de la gente disfruta grandemente al hacer este ejercicio, lo que significa que sienten a alguien a sus espaldas.

Ejercicio 20. Golpeando adelante

Este ejercicio es similar al precedente. Dobla tus codos y elévalos hasta el nivel de tus hombros.

Haz dos puños con los pulgares afuera. Impulsa ambos puños hacia delante y dí: “Vete”.

Repite una serie de veces.

A5. Ejercicios de Enfoque y Orientación.

Ejercicio 21. Posición básica de orientación

Todo el grupo formar un círculo. Cada uno de los púberes se halla de pie, la cara hacia el interior, con sus pies separados unos 20 cm y paralelos.

Inclínese hacia delante, de modo que el peso del cuerpo repose sobre las eminencias metatarsianas (bolas) de los pies. Las rodillas ligeramente dobladas, la pelvis colgando flojamente y vuelta hacia atrás, la parte superior del cuerpo recta y relajada.

Deje que su vientre sobresalga, y haga cuatro o cinco respiraciones ventrales profundas y audibles. Deje caer el fondo de la pelvis (como si fuera a defecar u orinar). Respire ahora fácil y profundamente, y trate de sentir hasta qué punto puede “dejar caer” hacia sus pies.

Ejercicio 22. El estiramiento del “gozo de estar vivo”

Desde la posición arriba descrita, estire los brazos hacia delante, hacia arriba, hacia los lados, hacia abajo, manteniendo las palmas giradas hacia fuera del cuerpo.

Haga esto lentamente, coordinando la respiración con los movimientos de los brazos. Cuando estire los brazos hacia delante, exhala con un suspiro audible. Exhale de nuevo cuando los brazos se hallen en posición levantada, también cuando estén en posición lateral, y una vez más en la posición descendente. Repita el ejercicio varias veces.

A6. Ejercicios de Calentamiento

Ejercicio 23. Agitarse

Alzado con los pies paralelos y separados unos 20 cm, las rodillas ligeramente dobladas, la pelvis suelta, la espalda recta. Los brazos deben colgar sueltos a los lados.

Rápidamente doble y enderece las rodillas, de modo que se produzca un movimiento de rebote, sin que los pies dejen de pisar el suelo.

Esta acción debe producir una agitación del cuerpo entero que afecta a la respiración, de modo que sonará como un perro jadeando.

Continúe este ejercicio durante más o menos un minuto, luego descanse con las rodillas todavía dobladas y respire con facilidad.

Ejercicio 24. Salto lento

Desde la misma posición, salte lentamente sobre ambas piernas, levantando apenas los dedos del suelo. Cada salto debería tardar aproximadamente un segundo.

Continúe este ejercicio hasta que las piernas se cansen. Descanse luego en posición alzada con las rodillas dobladas, el peso hacia delante y la espalda recta.

Ejercicio 25. Variación

Salte con facilidad un par de veces sobre una pierna, y luego cambie a la otra. El ritmo es 1,2, cambio de pierna, 1,2, cambio de pierna. Es mucho menos cansado que el anterior.

Ejercicio 26. Balanceo hacia atrás y hacia delante sobre los pies

En posición alzada, balancéese hacia detrás y hacia delante sobre sus pies. Eleve los talones ligeramente cuando se balancee hacia delante, luego eleve los dedos cuando se balancee hacia atrás. Respire con facilidad y profundidad. Mantenga las rodillas dobladas, con la pelvis colgando sueltamente.

A7. Ejercicios en Pie

Ejercicio 27. Peso sobre una pierna con la rodilla doblada

Realice la posición del primer ejercicio de orientación: con los pies paralelos unos 20 cm; la pelvis hacia delante, la pelvis echada hacia atrás y suelta, el vientre salido, el cuerpo recto y relajado, deje caer el fondo de la pelvis. Doble la rodilla izquierda. El pie derecho debería descansar plano sobre el suelo. Respire con facilidad y profundidad. Mantenga la posición hasta que se sienta incómodo. Luego deje caer su peso sobre la pierna derecha, doblando la rodilla derecha.

Repita de nuevo sobre cada pierna. Luego vuelva a la posición de descanso.

Ejercicio 28. Variación

Aquí va una versión más fuerte, del ejercicio anterior: deje caer todo su peso sobre el pie izquierdo, y doble la rodilla izquierda más plenamente. Ahora levante el pie derecho del suelo, pero deje que los dedos sigan tocando el suelo para mantener el equilibrio. Esta posición coloca mayor tensión sobre la pierna izquierda y le permite sentirla más intensamente. Mantenga la posición hasta que se vuelva dolorosa.

Asegúrese de que su pelvis está echada hacia atrás y suelta, con el fondo de la pelvis caída.

Respire con facilidad y profundidad.

Repita el ejercicio sobre la pierna derecha.

Ejercicio 29. Ejercicio de equilibrio

Coloque una pierna hacia delante, la rodilla plenamente doblada, y todo el peso del cuerpo recae sobre dicha pierna. La otra pierna es levantada del suelo. El cuerpo se inclina hacia delante, de modo que las manos quedan cerca del suelo, para proporcionar equilibrio si se necesita. La pelvis queda hacia atrás.

Este ejercicio se hace con una colchoneta, de modo que pueda dejarse caer cuando el dolor se vuelva demasiado intenso.

Repita el ejercicio sobre la otra pierna, dejándose caer de nuevo cuando el dolor se vuelva demasiado grande. Repita Una vez más sobre cada pierna.

Retorne a la posición de orientación.

Ejercicio 30. Encorvamiento profundo de las rodillas en cuclillas.

Doble ambas rodillas plenamente, de modo que quede en cuclillas. Eleve los talones ligeramente, de modo que el peso de su cuerpo recaiga sobre los metatarsianos de los pies. Extienda sus brazos hacia delante, e inclínese hacia delante como si fuera a zambullirse en una piscina para una carrera. Mantenga esta posición durante un minuto más o menos, respirando profundamente en la pelvis.

Ejercicio 31. Descanso en posición musulmana

Cuando este cansado, déjese caer sobre las rodillas. Estírese hacia delante, con las manos por delante, palmas contra el suelo, dejando que la frente descance sobre las manos. Los codos deberán quedar extendidos.

Arquee la espalda, de modo que el vientre salga hacia fuera el máximo posible.

Respira con facilidad y profundamente en la parte inferior del vientre.

Quédese en esa posición de descanso durante uno o dos minutos. Es similar a la posición utilizada en las oraciones musulmanas.

Ejercicio 32. Trabajando los tobillos

Coloque el pie izquierdo plano sobre el suelo, unos 10 a 15 cm por detrás de la rodilla derecha.

Apoye todo el peso sobre el pie izquierdo, permitiendo que la rodilla derecha se mueva hacia el lateral si es necesario.

Mantenga el peso del cuerpo sobre los metatarsianos del pie, extendiendo ambos brazos hacia delante para mantener el equilibrio. Balancéese hacia delante y hacia atrás sobre el pie izquierdo, no permitiendo que el talón izquierdo se levante del suelo más de lo necesario. Presione sobre el pie izquierdo conforme oscila hacia delante.

Mantenga la rodilla izquierda en línea con el dedo gordo del pie izquierdo.

Repita este ejercicio con el pie derecho, situándose unos 10 a 15 cm por detrás de la rodilla izquierda. Desplacé el peso hacia el pie derecho y proceda como anteriormente.

El ejercicio deberá repetirse con cada pie.

Ejercicio 33. Extendiendo los muslos

Siéntese sobre los talones de sus pies extendidos. Coloca los puños contra las plantas de los pies. Presione hacia abajo con los puños; esto aliviará algo de la tensión en los tobillos y en los pies.

Con el peso sobre los puños, eleve las caderas, extendiendo los muslos. Deje caer la cabeza hacia atrás, permitiendo que el cuerpo se arquee. Esto estirará los músculos de los muslos, que se hallan muy contraídos en la mayoría de las personas.

Es importante que la pelvis cuelgue floja.

Mantenga la posición durante todo el tiempo que pueda, luego relájese e inténtelo de nuevo.

A8. Ejercicios con brazos y hombros

Ejercicio 34. Balanceando cada brazo

Comience el ejercicio desde la posición de orientación. El peso del cuerpo va hacia delante, las rodillas ligeramente dobladas, y el vientre afuera.

Estire por completo el brazo izquierdo hacia detrás y hacia arriba, doblándolo ligeramente hacia delante.

Conforme el brazo izquierdo va hacia atrás, el brazo derecho se extiende derecho hacia abajo y un poco hacia delante.

Haga un círculo lento con el brazo izquierdo hacia arriba, hacia delante, y hacia abajo, manteniendo el brazo lo más estirado posible para que también trabaje el hombro.

Haga lo mismo con el brazo derecho, extendiéndolo plenamente hacia atrás mientras el brazo izquierdo permanece extendido hacia abajo.

Repita con el izquierdo y el derecho una serie de veces.

Ejercicio 35. Oscilación con ambos brazos

Desde la misma posición que el ejercicio precedente, extienda ambos brazos hacia los lados. Haga oscilar ambos brazos hacia delante y hacia abajo a los lados.

Exhale audiblemente durante la oscilación hacia delante y hacia abajo. Inhale cuando lleve los brazos arriba a los lados para la siguiente oscilación.

Siga haciendo las oscilaciones, haciendo los movimientos y las respiraciones cada vez más rápidos a cada oscilación.

Ejercicio 36. Giro de hombros

Nuevamente desde la misma posición, con los brazos colgando sueltos a los lados, eleve los hombros. Ahora mueva los hombros hacia delante, hacia abajo y hacia atrás, haciendo una serie de círculos.

Repita en la dirección opuesta.

Los ejercicios de los hombros pueden también hacerse en la posición de sentado.

A9. Trabajo con Cabeza y Cuello

Ejercicio 37. Estiramiento del cuello.

Coloque las manos en la parte de atrás de la cabeza, entrelazando los dedos. Presione hacia abajo con las manos, permitiendo que la cabeza se rinda plenamente a la presión.

Mantenga sus rodillas ligeramente dobladas y su espalda recta pero no rígida. Su peso debe ir hacia delante. Respire profundamente.

Ejercicio38. Masaje del cuello

Con las manos en la misma posición que en el ejercicio precedente, utiliza los pulgares para sentir y masajear los músculos que unen la cabeza con el cuello. Su cabeza debe estar inclinada hacia delante.

A10. Ejercicios en Posición Sentado

Ejercicio 39.- Relajando los músculos de la cintura.

La cintura como el cuello, sirve para conectar dos segmentos principales del cuerpo en tal modo que cada segmento puede ser girado algo independientemente del otro. Consiguientemente, la cabeza puede girar a izquierda o derecha a causa de la flexibilidad del cuello. Si el cuello se pone demasiado rígido, este movimiento se ve impedido. Similarmente el torso puede girar a cada lado porque la cintura es flexible. La rigidez no sólo restringe el movimiento, sino que además interfiere con el flujo a través de los segmentos conectores, ocasionando una disminución de la sensación de estar unificado integrado.

A partir de la posición sentada con piernas cruzadas, coloca la mano derecha sobre la rodilla izquierda. Gira el cuerpo hacia la izquierda de modo que puedas mirar por encima del hombro izquierdo. Mantenga la posición, haciendo una serie de respiraciones profundas, y luego vuelva lentamente el rostro hacia delante.

Situé la mano izquierda sobre la rodilla derecha, gire hacia la derecha, y mire por encima del hombro derecho. Mantenga la posición durante unos minutos, respirando con profundidad. Retorne lentamente a la posición de partida.

Ejercicio 40.- Estiramiento de brazos

Siéntese con la espalda recta y estire ambos brazos hacia fuera y hacia los lados, manteniendo los hombros bajos.

Alce ambas manos con las palmas de cara hacia fuera.

Empuje hacia fuera con los talones de las manos para estirar los músculos de los brazos.

No bloquee los codos.

Ejercicio 41.- Cargando las manos

Este ejercicio se hace desde la misma posición que el ejercicio anterior.

Coloque las puntas de los dedos juntas. Separe los dedos y presiónelos unos contra otros, manteniendo las palmas separadas. Gire las manos hacia dentro, de modo que apunten hacia el pecho. Mantenga los dedos en contacto y las palmas separadas, mueve las manos hacia fuera hasta donde es posible.

Respire con facilidad y profundamente durante un minuto completo antes de relajar las manos.

Relájese colocando las manos de un modo suelto en frente del cuerpo, con los dedos ligeramente extendidos, y contemple las puntas de los dedos durante treinta segundos. Deje caer los hombros y siga respirando.

A continuación, ahueca las manos sueltamente, y lentamente. Acerque una a la otra hasta quedar separadas unos 5 cm.

Este ejercicio hace que sea posible experimentar la carga energética de las manos. Cuando esta carga es fuerte, irradia desde las manos y los dedos, creando un campo energético alrededor de la mano. Conforme las manos se acercan una a la otra en estado cargado, las personas suelen sentir algo substancial entre ellas. Creo que este “algo substancial” es el campo de energía que hay entre las manos.

Ejercicio 42.- Ejercicios faciales

Estos ejercicios están destinados a aflojar los músculos de la cara y con ello a eliminar la máscara que tanta gente inconscientemente lleva puesta encima. El objetivo es el de restaurar a la cara su plena gama de expresividad.

a.- Mantenga la mandíbula salida, muestre los dientes, y crea una expresión colérica. Al hacer esto, deje escapar algún sonido.

b.- Con la mandíbula salida, muévela arriba y abajo fuertemente varias veces. Una vez más, haga un sonido con el movimiento.

c.- Con la mandíbula hacia delante, muévela hacia izquierda y derecha lentamente hasta donde llegue.

d.- Saque su lengua y haga un sonido apropiado para expresar su desdén hacia otra persona. Hágalo varias veces

e.- Arruga la nariz arriba y abajo

f.- Alza y baja la cejas.

g.- Manteniendo su mandíbula hacia atrás, extienda sus labios hacia fuera como un bebé hacia el pecho. Su boca debería estar abierta. Haga esto una serie de veces lentamente.

ANEXO 2

Fotos de la terapia

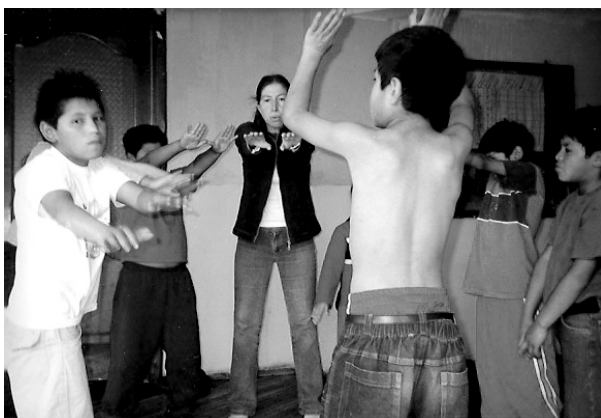


Foto 1: Ejercicio de enfoque y orientación: El estiramiento del “gozo de estar vivo”

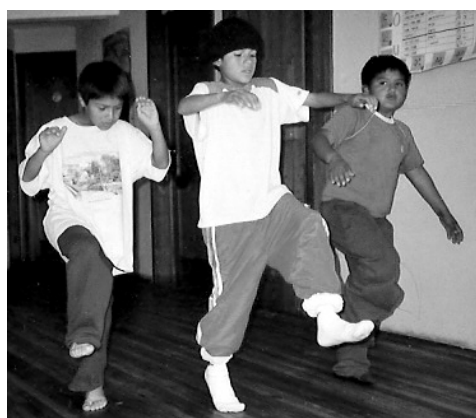


Foto 2: Ejercicio en pie: Caminar como un sumo



Foto 3: Ejercicio en posición sentado: Estiramiento de Brazos



Foto 4: Ejercicio de auto-expresión: Pataleo diciendo “NO”



Foto 5: Ejercicio de auto-expresión: Ejercicio con la boca



Foto 6: Ejercicio en pie: Danza del guerrero



Foto 7: Ejercicio en pie: Danza del guerrero



Foto 8: Arqueando la espalda y meciendo la pelvis



Foto 9: Ejercicio de autoexpresión: Pataleando desde la cadera



Foto 10: Ejercicio de autoexpresión: El berrinche



Foto 11: Meditación zen



Foto 12: Dibujando mandalas

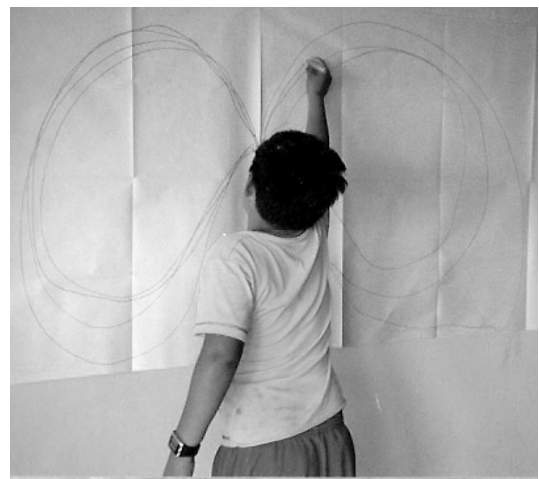


Foto 13: Ejercicio de Brain Gym: el 8 perezoso

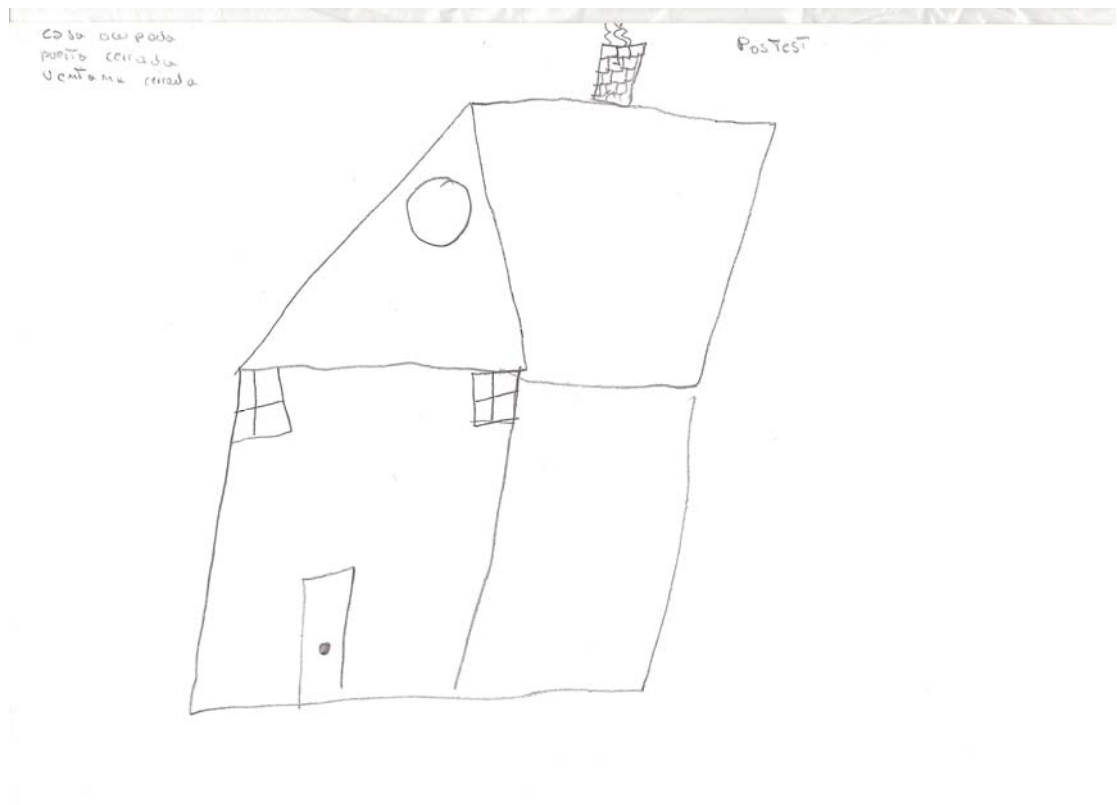
ANEXO 3: Ejemplo de dibujos de pre-test y post-test H.T.P

Púber: 12- Maria

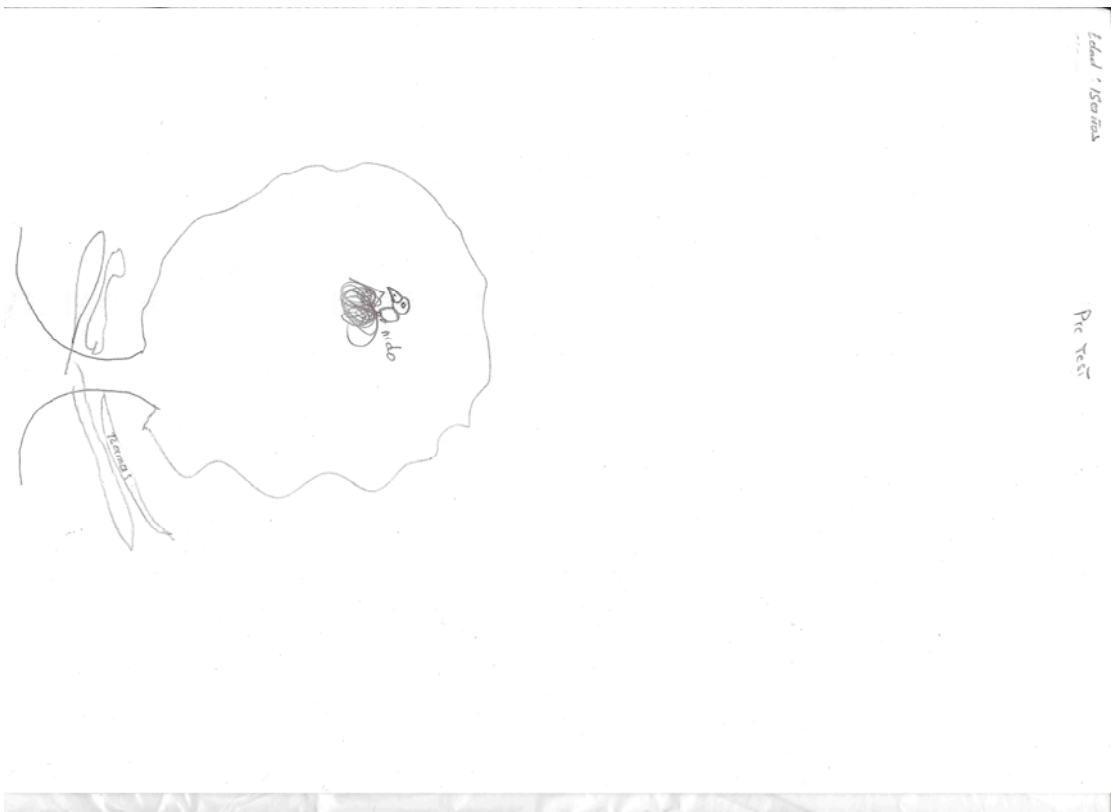
Pre-test H.T.P, la casa:



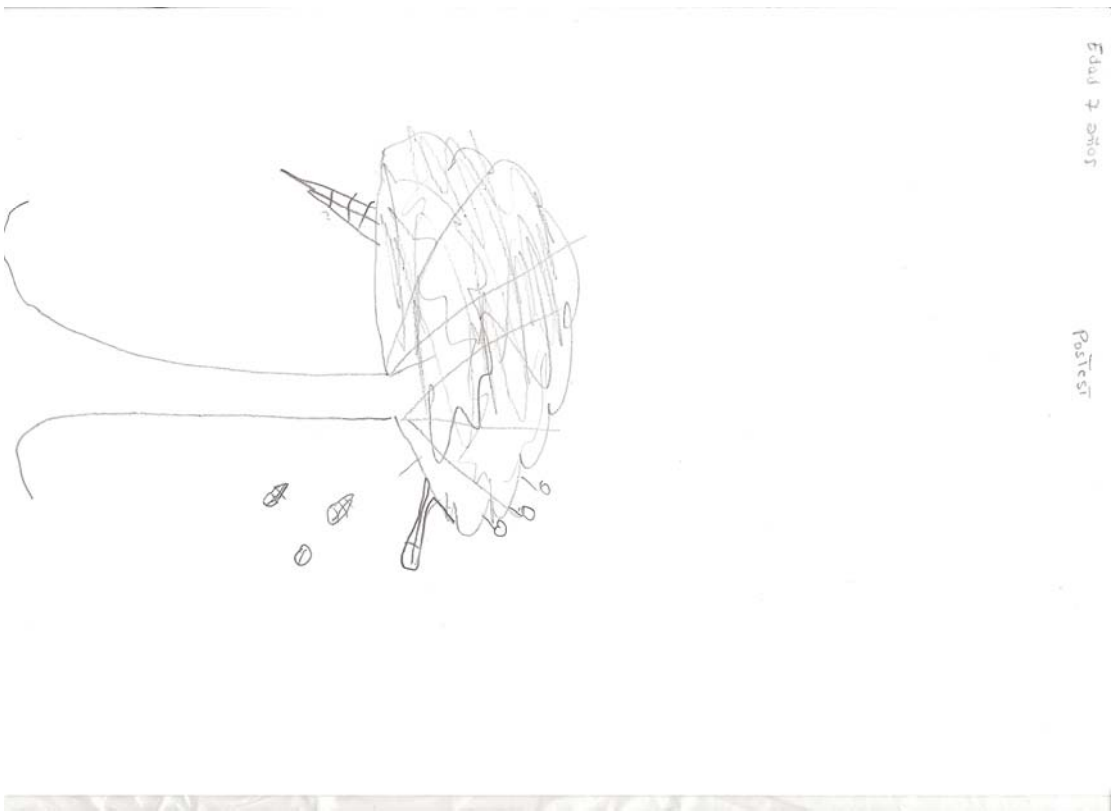
Post-test H.T.P, la casa:



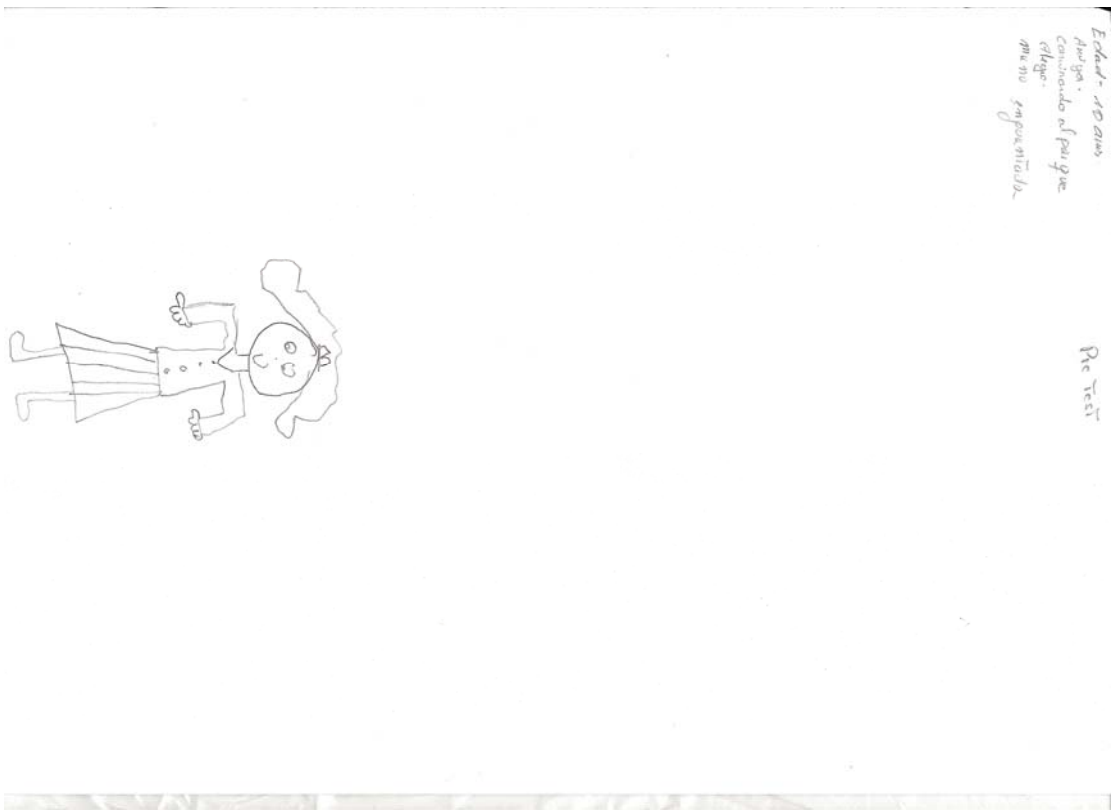
Pre-test H.T.P, el árbol:



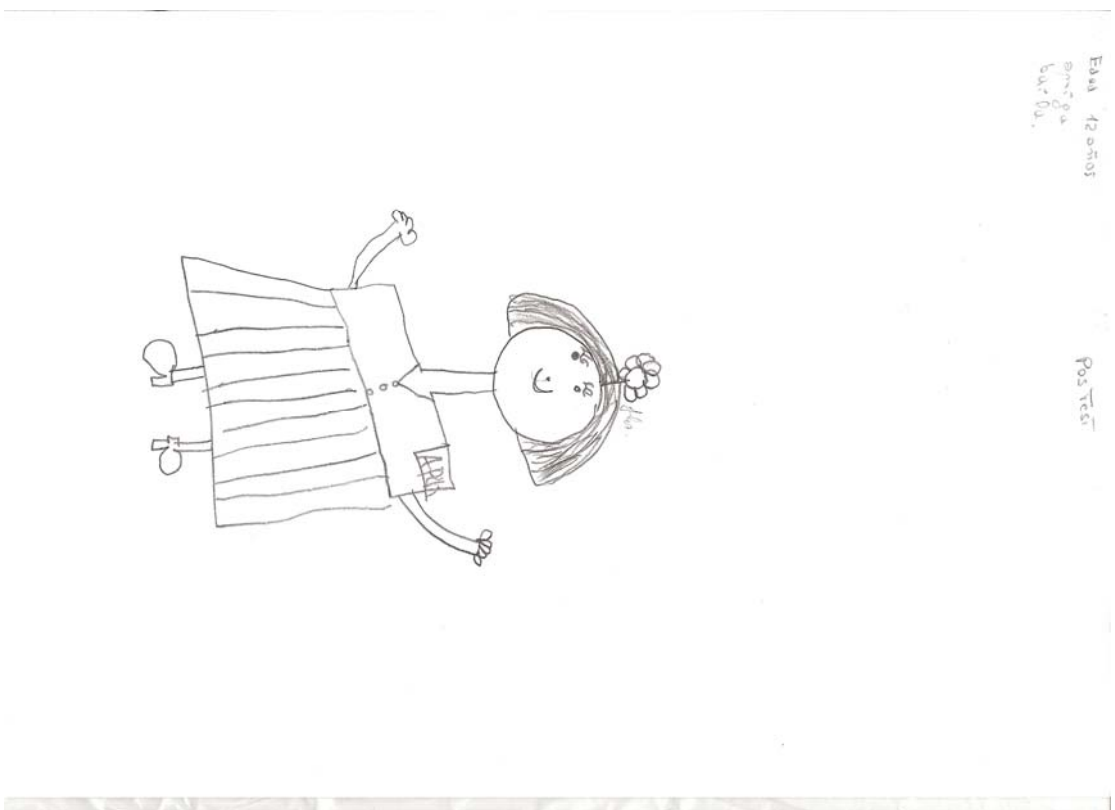
Post-test H.T.P, el árbol:



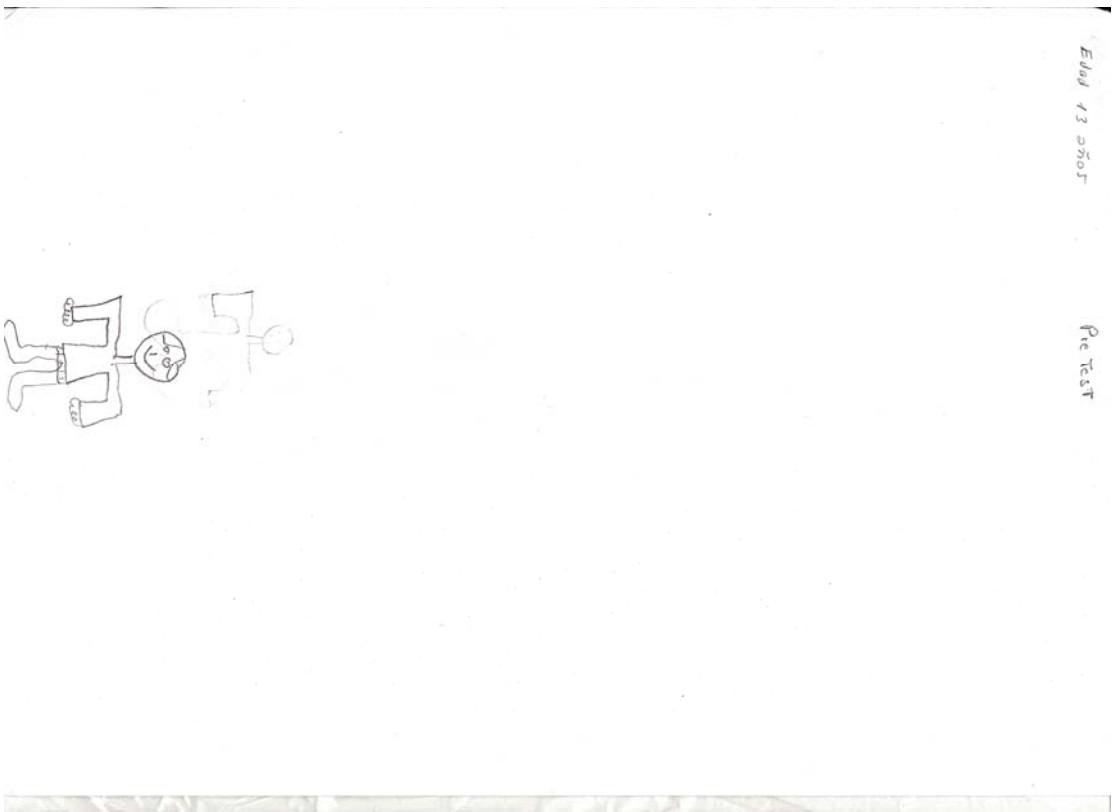
Pre-test H.T.P, la persona (femenina):



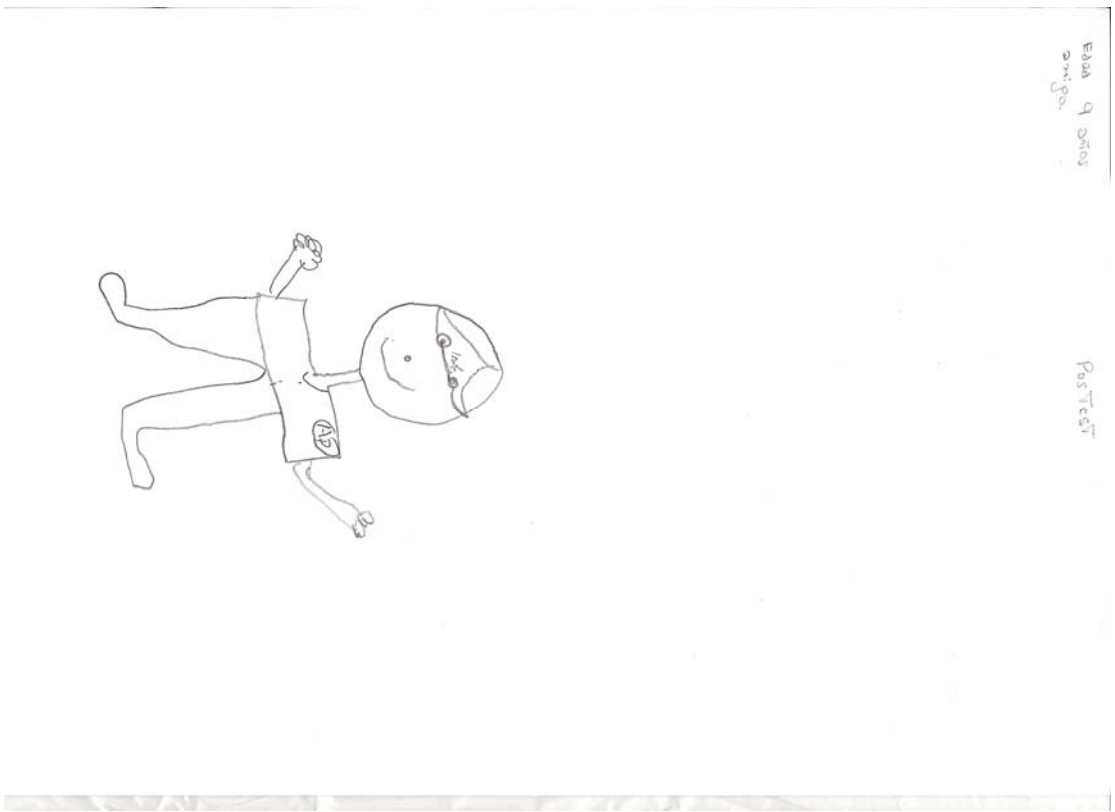
Post-test H.T.P, la persona (femenina):



Pre-test H.T.P, la persona (masculina):



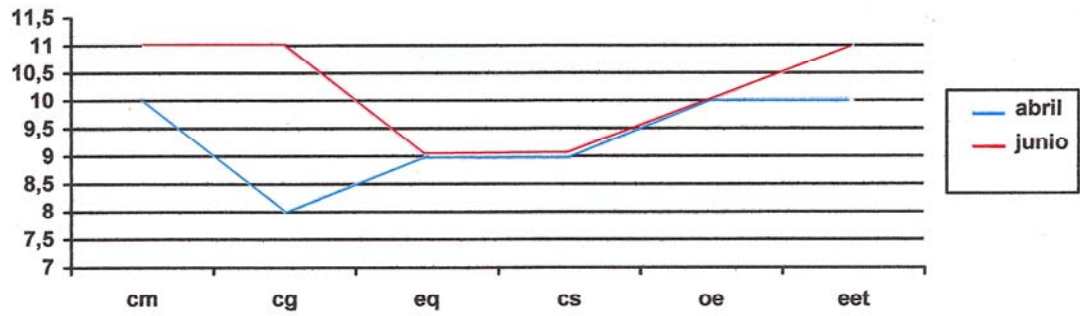
Post-test H.T.P, la persona (masculina):



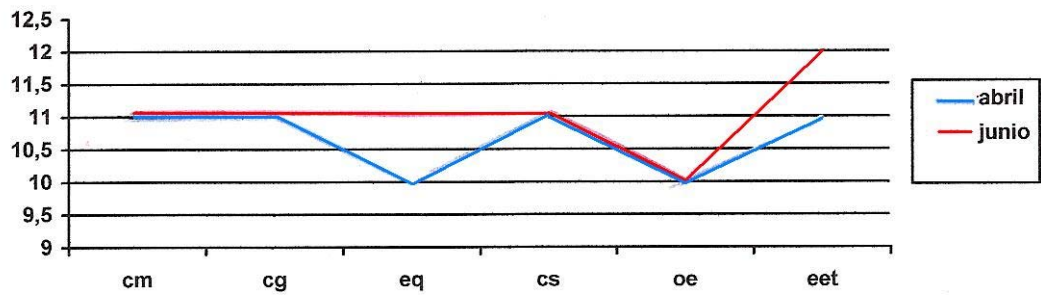
ANEXO 4: Test de Vayer antes y después de la terapia

La referencia del antes corresponde al mes de abril y el después corresponde al mes de junio

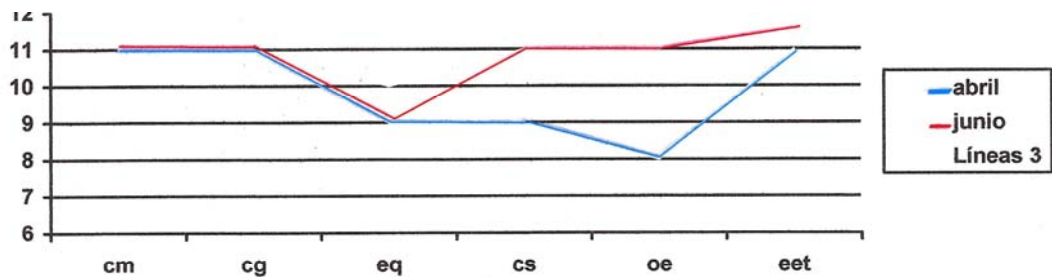
MELISA: CODIGO 1



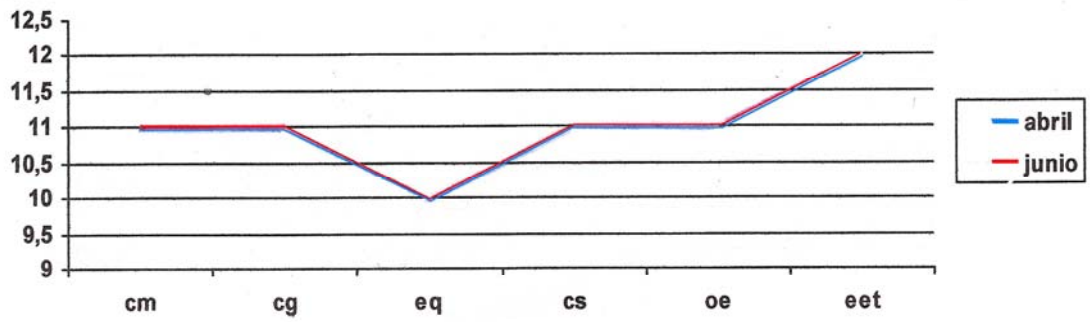
CARLOS: CODIGO 3



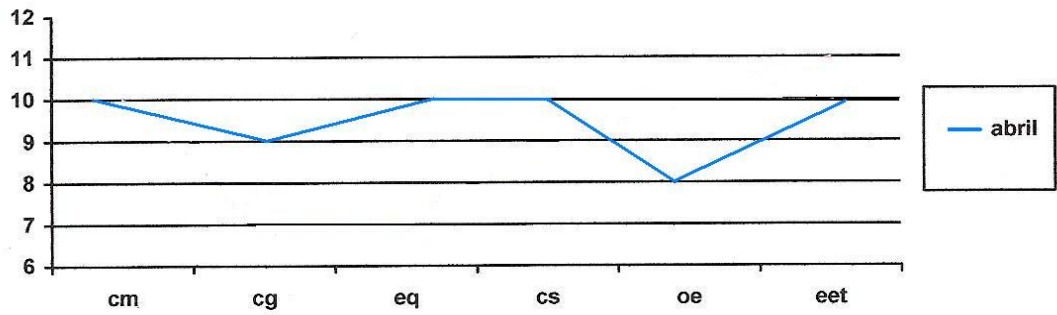
JONATHAN: CODIGO 4



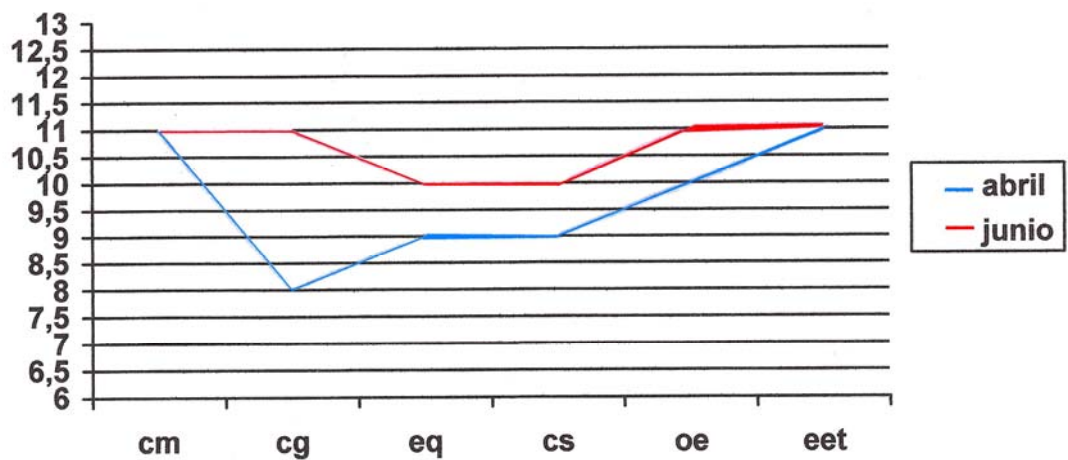
MANUEL: CODIGO 6



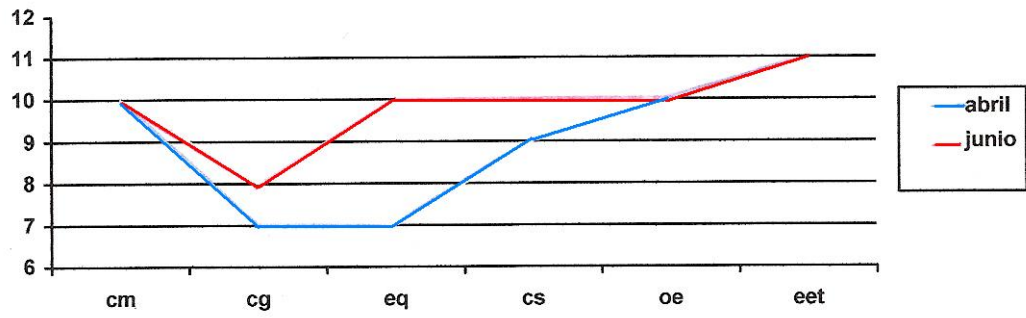
VERONICA: CODIGO 9



JUAN: CODIGO 10



MARIA: CODIGO 12



KARINA: CODIGO 15

