



## Cláusula de cesión de derecho de publicación de tesis/monografía

Yo Patricia Catalina Limpiaz Ugarte C.I. 2055901LP  
autor/a de la tesis titulada

Técnicas de la Gestalt para el Autoconocimiento. Caso: Privados de libertad. Recanto Penitenciario San Pedro de La Paz

mediante el presente documento dejo constancia de que la obra es de mi exclusiva autoría y producción, que la he elaborado para cumplir con uno de los requisitos previos para la obtención del título de

Magister en Psicoterapia Gestáltica

En la Universidad Andina Simón Bolívar, Sede académica La Paz.

1. Cedo a la Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Académica La Paz, los derechos exclusivos de reproducción, comunicación pública, distribución y divulgación a partir de la fecha de defensa de grado, pudiendo, por lo tanto, la Universidad utilizar y usar esta obra por cualquier medio conocido o por conocer, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico. Esta autorización incluye la reproducción total o parcial en formato virtual, electrónico, digital u óptico, como usos en red local y en internet.
2. Declaro que en caso de presentarse cualquier reclamo de parte de terceros respecto de los derechos de autor/a de la obra antes referida, yo asumiré toda responsabilidad frente a terceros y a la Universidad.
3. En esta fecha entrego a la Secretaría Adjunta a la Secretaria General sede Académica La Paz, los tres ejemplares respectivos y sus anexos en formato impreso y digital o electrónico.

Fecha. 30 Abril 2019

Firma: PC Limpiaz U.



**TÉCNICAS DE LA GESTALT PARA EL AUTOCONOCIMIENTO.  
CASO: INTERNOS DEL RECINTO PENITENCIARIO SAN  
PEDRO DE LA PAZ**

**PROYECTO DE GRADO PARA OPTAR  
POR LA MAESTRÍA  
EN PSICOTERAPIA GESTÁLTICA**

**POSTULANTE:  
LIC. PATRICIA CATALINA LIMPIAS UGARTE**

**TUTORA:  
MGTR. PATRICIA VELASCO JORDÁN**

**LA PAZ – BOLIVIA  
2019**

Dedicado a Willy,

Constante fuente de inspiración, fortaleza

Amor, ternura y sabiduría.

Agradecimientos

A André Moreau por haberme iniciado en el maravilloso camino de la Gestalt,  
Y a los maestros y compañeros que posteriormente conocí en él.  
A los participantes de estos dos grupos de Autoconocimiento que,  
A pesar de sus difíciles circunstancias, supieron encontrar su fortaleza y sabiduría.  
Grata, muy grata a Dios y a la Vida por el constante gozo que me dan.

**INDICE**

INTRODUCCIÓN.....	6
<b>I. CAPÍTULO I</b>	
<b>ASPECTOS TEÓRICOS METODOLÓGICOS .....</b>	<b>9</b>
1. Balance de la Cuestión .....	9
1.1. La Terapia Gestalt en el mundo .....	9
1.2. La terapia Gestáltica en Bolivia .....	10
1.3. Las condiciones de vida de los internos del sistema Penitenciario en Bolivia ..	11
2. Problema de Investigación.....	12
2.1. Planteamiento °del Problema.....	12
2.2. Formulación del Problema .....	15
2.3. Preguntas de Investigación.....	15
3. Objetivo de la Investigación .....	15
3.1. Objetivo General .....	15
3.2. Objetivos Específicos.....	16
4. Justificación.....	16
5. Marco Teórico .....	18
5.1. Grupos Terapéuticos .....	18
5.2. Antecedentes de la Terapia Gestalt .....	21
5.3. Postulados de la Terapia Gestáltica.....	23
5.4. Terapéutica Gestáltica .....	26
5.5. El sistema Penitenciario Mundial.....	32
6. Metodología.....	36
6.1. Enfoque de la Investigación .....	36
6.2. Tipo de Investigación .....	38
6.3. Técnicas de la Investigación .....	38
6.4. Unidad de Análisis .....	39
6.5. Recopilación de la Información .....	39
6.6. Procesamiento de la Información.....	42
<b>II. CAPÍTULO II</b>	
<b>CONTEXTUALIZACIÓN DEL ÁMBITO DE ESTUDIO .....</b>	<b>44</b>
1. La mirada de Michel Foucault sobre el sistema penitenciario .....	44

1.1. ¿Resuelven las cárceles el problema de la delincuencia? .....	46
2. El sistema penitenciario boliviano.....	47
3. El penal de San Pedro .....	49
3.1. Dinámicas sociales del recinto penitenciario .....	50
3.2. Características socioeconómicas de los internos.....	54
3.3. El área de Población del Penal de San Pedro .....	56
3.4. El área de Chonchocorito del Penal de San Pedro .....	58
4. El alcohol y las drogas.....	60
5. De la terapeuta – facilitadora.....	62
<b>III. CAPÍTULO III</b>	
<b>GRUPO DE AUTOCONOCIMIENTO EN POBLACIÓN .....</b>	<b>67</b>
1. Antecedentes del Grupo de Población.....	67
2. Inicio del Grupo de Autoconocimiento en Población .....	68
3. Desarrollo del Grupo de Autoconocimiento en Población .....	71
4. Cierre del Grupo de Autoconocimiento en Población.....	91
<b>IV. CAPÍTULO IV</b>	
<b>GRUPO DE AUTOCONOCIMIENTO EN CHONCHOCORITO .....</b>	<b>97</b>
1. Antecedentes del Grupo de Chonchocorito.....	97
2. Inicio del Grupo de Autoconocimiento en Chonchocorito.....	100
3. Desarrollo del Grupo de Autoconocimiento en Chonchocorito .....	102
4. Cierre del Grupo de Autoconocimiento en Chonchocorito .....	120
<b>V. CAPÍTULO V</b>	
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>125</b>
1. Conclusiones del Grupo de Autoconocimiento en Población .....	125
2. Conclusiones del Grupo de Autoconocimiento en Chonchocorito .....	129
3. A modo de epílogo .....	134
Referencias Bibliográficas.....	136
<b>ANEXO</b>	

## INTRODUCCIÓN

El interés psicoterapéutico de la presente investigación refiere al fenómeno de la cárcel y de la intervención terapéutica gestáltica en grupos de autoconocimiento con varones privados de libertad en el Recinto Penitenciario de San Pedro, como una forma por la cual, tales individuos puedan tener mayor consciencia de sí mismos, de su vida y de sus actos.

En el complejo mundo que vivimos, autoconocerse es una de las actividades humanas más indispensables para tener una buena calidad de vida. Permite a las personas que se abren a ese proceso, la posibilidad de conocer aspectos que permanecen inconscientes de su personalidad o accionar, de su sentir o pensar, de su relacionarse con otros o con ellos mismos, conocimiento personal que, en última instancia los hace más responsables por sus acciones y releva a los otros de la responsabilidad que sólo a ellos atañe.

En el caso de una persona que tiene conflictos con la ley, responsabilizarse por lo que hace, hizo o hará, es indispensable y es parte esencial de la tan buscada '*rehabilitación personal*' propuesta desde hace un par de siglos de manera más formal, pero procurada desde antiguo en aquellas personas que, por una razón u otra, quebrantan los códigos del pacífico vivir en sociedad, llamados leyes.

Por otra parte, estar recluso en un Recinto Penitenciario en Bolivia no siempre implica la culpabilidad del privado de libertad, ya que aunque la legislación boliviana indica el principio de 'presunción de inocencia' hasta que se pruebe lo contrario, hasta 3 cuartos de la población carcelaria boliviana está con 'detención preventiva' y se quedan durante semanas, meses o años aguardando un proceso judicial que en, última instancia,

podría sentenciar a favor del preso, habiendo éste guardado una detención carcelaria de manera completamente injusta.

En tal sistema carcelario no se diferencia a los internos de acuerdo al delito cometido, real o presunto, mezclándose en la práctica todo tipo de personas con todo de tipo de antecedentes o ausencia de los mismos y con todo tipo de comportamientos morales, siendo esta interrelación muy difícil para muchos, especialmente para los que no tengan un historial delictivo.

Otro aspecto por el cual también la actividad de autoconocimiento es tan importante, es aquel que permite a quien accede a ella, tener mayor consciencia de la historia personal de cada uno. En el caso de los privados de libertad, más aún que en el resto de la población, puede apreciarse antecedentes de familias disfuncionales o poco funcionales que han podido dejar una importante huella psíquica en los individuos.

En cuanto se refiere al contenido del presente trabajo, éste se halla dividido como se detalla. En el primer capítulo se encuentran los aspectos teóricos y metodológicos que incluyen: Balance del Estado de la Cuestión, Planteamiento del Problema, Objetivos, Justificación, Marco Teórico y Metodología. En cuanto refiere al asunto metodológico, la temática de la aplicación de enfoques grupales psicológicos humanistas en internos masculinos de un recinto penitenciario, no ha sido utilizada anteriormente.

Es por esta razón que el objeto de estudio ha sido abordado desde la metodología cualitativa, usando para este fin, la aplicación del enfoque psicológico Gestáltico en dos grupos de internos del Recinto Penitenciario San Pedro de La Paz; uno de internos que consumían sustancias psicotrópicas y/o alcohol y que se encontraban desarrollando un Programa de Rehabilitación y otros que no tenían esas características, sino que pertenecían



a la población que podemos llamar general del recinto, en el entendido que la temática es susceptible a múltiples posibilidades de análisis y que los resultados se limitan tan sólo a los objetivos en él, planteados.

El segundo capítulo contempla la contextualización del objeto de estudio que está presentada de la siguiente manera: La mirada de Michel Foucault del sistema penitenciario, El Recinto Penitenciario San Pedro, Las Adicciones y La Terapeuta. Mientras en el tercer capítulo presenta los Antecedentes de los Participantes y las tres etapas del Grupo de Autoconocimiento en Población: Inicio, Desarrollo y Cierre, con su respectivo análisis psicológico. Así como el cuarto capítulo muestra los Antecedentes de los Participantes y las tres etapas del Grupo de Autoconocimiento en Chonchocorito: Inicio, Desarrollo y Cierre, con su respectivo análisis psicológico. El quinto capítulo detalla las conclusiones de la investigación, donde se exponen las similitudes y diferencias de ambos grupos y le siguen las Referencias Bibliográficas.

## I. CAPÍTULO I - ASPECTOS TEÓRICOS METODOLÓGICOS

### 1. Balance de la Cuestión

#### 1.1. La Terapia Gestalt en el mundo

Desde su creación en 1951, en que Fritz Perls la postuló con Hefferline y Goodman, la *Terapia Gestalt* ha gozado de creciente popularidad en el mundo entero, siendo múltiples las asociaciones profesionales nacionales o continentales, debidamente acreditadas y en funcionamiento y formadoras, a su vez, de miles de terapeutas cada año, las que dan cuenta de los éxitos de este enfoque terapéutico globalmente.

Ya desde inicio, la terapia Gestáltica se caracterizó por formar experiencialmente a sus terapeutas y paralelamente, dar a conocer la teoría que sustenta el modelo, radicándose en este factor, el gran éxito que alcanza en sus terapeutas ya que su formación es eminentemente práctica. Por otra parte, en lo que se refiere al éxito alcanzado por los pacientes o clientes<sup>1</sup> que estos terapeutas atienden, éste suele ser alto, porque es una terapia existencial que valora a la persona por lo que es y no se concentra en buscar soluciones mentales, sino emocionales a los vacíos existenciales de los individuos. Lo cierto es que el crecimiento y la expansión gestáltica en el mundo, no hace más que comprobar la eficiencia y eficacia que tiene este enfoque sobre otros modelos terapéuticos un poco más estructurados y rígidos, sin desmerecer el aporte de éstos, cabe aclarar.

Tal éxito se debe a que los principios de la terapia Gestáltica pueden ser aplicados de manera individual o grupal por parte de un terapeuta entrenado, el cual pasó por el mismo proceso que proporciona a sus clientes o pacientes, en sesiones de terapia grupal e individual. Asimismo, cada terapeuta gestáltico se nutre de su propia historia o encuentra su propia forma y especialidad en el trabajo por lo que no hay dos terapeutas gestálticos

---

<sup>1</sup> La diferenciación entre paciente y cliente no es sólo lingüística. La palabra 'paciente' (sufrir) proviene de la tradición médica en la cual se ubica al profesional con conocimiento por encima del paciente sin conocimiento. Sin embargo para las escuelas humanistas como la Gestalt lo correcto es llamar 'cliente' a quien acude a consulta, porque él tiene un conocimiento de su propia vida. A esta acepción se oponen algunos que ven el término como muy mercantilista. En este estudio se usa ambas palabras de manera indistinta.

iguales ya que cada uno busca en su propia creatividad, la forma de relacionarse con los clientes/pacientes. Por centrarse el trabajo gestáltico en el cuerpo y en las emociones, todas las expresiones de arte plástico, arte vocal, escritura creativa, danza, taichí, yoga, meditación, mindfulness, expresión corporal y kinestésica, serán bienvenidas en el desarrollo del trabajo terapéutico.

## 1.2. La terapia Gestáltica en Bolivia

La aplicación de la terapia gestáltica es una estrategia muy nueva y casi desconocida en Bolivia, es por ello que los estudios que la describen son investigaciones exploratorias que remiten a trabajos académicos de tesis de grado de la Universidad Mayor de San Andrés así como de la Universidad Andina Simón Bolívar, Sede La Paz.

Limpas (UMSA, 2010) en un trabajo realizado con estudiantes de primer año de la Carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés comprobó la eficacia y eficiencia de este enfoque psicoterapéutico, después de seis meses de sesiones semanales, en que la totalidad de los participantes demostraron un significativo crecimiento personal y el descubrimiento de muchas fortalezas y recursos personales, además de ‘aprender a hacer terapia, viendo’, aspecto de gran importancia en su formación profesional futura.

Estudios de la UASB mostraron la eficacia del enfoque en *terapia individual* (Ordoñez, 2013; Garrido, 2013) en *aprendizaje en aula* (De la Rocha, 2013; Gutiérrez, 2013; Miranda, 2013) en *grupos pequeños de pacientes con cáncer* (Caballero, 2013; Terán, 2013) así como en *grupos* de personas que sufrieron *situaciones adversas* como desastres naturales (Luján, 2013; Lanfranco, 2013), o grupos de individuos que pasaron por *situaciones traumáticas* (Vargas, 2013; Jiménez, 2013). Asimismo, Miranda (UASB, 2013) muestra lo idóneo del enfoque gestáltico en la expresión personal de niños de 7 y 8 años de una escuela primaria, quienes antes del enfoque, no podían expresar correctamente sus emociones.

Es de destacar el trabajo de Vedia (UASB, 2013) quien, en una investigación realizada con 20 mujeres privadas de libertad del Centro de Orientación Femenina de Miraflores, mostró que las participantes se volvieron conscientes del mecanismo de defensa por el que *proyectaban* en otros sus propias responsabilidades y gracias a esto, asumieron mayor responsabilidad por sus acciones, dejaron de victimizarse y llegaron a construir más confianza entre ellas, después de pasar por un proceso grupal terapéutico de 20 semanas.

Sin embargo, a la fecha y por muy cercano que pueda parece el trabajo de Vedia (Opus cit.) no hay ningún estudio que haya planteado la realización de grupos de Autoconocimiento en cárceles masculinas del sistema penitenciario boliviano, más específicamente en el Recinto Penitenciario de San Pedro de la ciudad de La Paz, el mismo que atiende a la mayor población conurbada del país, y que daría cuenta de las diferencias sociológicas, psicológicas y comportamentales entre poblaciones carcelarias masculinas y femeninas. Al respecto cabe mencionar que la población carcelaria masculina de Bolivia a abril de 2018 es de 91.8% (<http://www.prisonstudies.org/country/bolivia> en base a datos del Ministerio de Gobierno de Bolivia).

### 1.3. Las condiciones de vida de los internos del sistema Penitenciario en Bolivia

Por otra parte, en cuanto a las condiciones en las cuales se desenvuelven los internos del Penal de San Pedro, Trigos (UMSA, 2013) hizo un estudio sobre las condiciones laborales, de empleo y de ingreso de aquellos, demostrando que la mayoría subsiste en condiciones lindantes con la pobreza o por muy debajo de ella y que no gozan de ninguno de los beneficios que prevén las leyes laborales para los otros ciudadanos. La Fundación Construir (2014) realizó en ese mismo penal, una encuesta sobre el peso de la prisión preventiva en la población carcelaria paceña, la cual los internos consideran que es uno de sus problemas mayores. Moreno (1997) por otra parte, muestra pinceladas de la realidad carcelaria tanto de San Pedro como de otros recintos y Pinto y Lorenzo (2004) refieren el abandono estatal referido a la legislación boliviana, mostrando asimismo la complejidad de las condiciones de vida de los internos del sistema penitenciario.

Sin embargo, no se cuenta con información sistematizada que refiera sobre el mundo interior o condiciones ‘psicológicas’ en las que se desenvuelven los internos en el sistema penitenciario boliviano, específicamente en el Penal de San Pedro. Si esto está ausente, mucho más lo está la información sobre una aproximación terapéutica llevada a cabo sobre la población carcelaria de este recinto.

## 2. Problema de Investigación

### 2.1. Planteamiento del Problema

El sistema jurídico boliviano, a través de la Ley de Ejecución Penal y Supervisión (2001), propone la ‘rehabilitación social’ de los privados de libertad mediante procesos de educación, trabajo y rehabilitación psicológica para que, después de su paso por los recintos penitenciarios, estos ciudadanos que delinquieron, puedan convivir armónicamente y ser útiles a la sociedad. En el caso del Recinto Penitenciario de San Pedro, a través de convenios con instituciones de enseñanza, se ofrece algunos programas de enseñanza media, técnica media e incluso hay una oferta de educación superior de la Carrera de Sociología de la UMSA. Sin embargo en cuanto al trabajo se refiere, el Estado no provee ninguna condición ni protección laboral a los privados de libertad, dejándolos librados a su suerte durante el tiempo que dure su estadía en el Recinto que puede ser de algunos meses a varios décadas.

Lo mismo ocurre en el caso de la terapia psicológica que no se cumple ni mediana ni mínimamente porque el personal que asigna Régimen Penitenciario es de un psicólogo por recinto. En el caso del Penal de San Pedro, 2.222 internos en abril de 2017, deben ser atendidos por tan solo una persona, que además tiene una extraordinaria carga administrativa. Y aún, si la carga administrativa del psicólogo no fuera tan grande como es, ese profesional tendría que hacer terapia psicológica todas sus jornadas laborales durante todo el año para lograr cubrir apenas una sesión anual por persona, lo cual no lleva a ningún cambio terapéutico en el paciente, máximo a una catarsis.

Las instituciones que ‘se encargan’ del desarrollo personal de los internos, son las iglesias evangélicas y católica mediante predicadores y grupos de oración que tienen presencia en el penal y que hacen lo que pueden de manera muy loable, pero que no equivalen a una aproximación terapéutica como tal y mucho menos a una sistematización metodológica que permita conocer más a fondo tal realidad.

Es en casos como este, que se presenta la idoneidad de la terapia grupal que tiene el evidente beneficio de su eficiencia, ya que un solo terapeuta entrenado puede atender a grupos de hasta 20 personas en un par de horas. Así las personas que por cualquier razón hayan llegado a un presidio podrán tener la opción de ‘rehabilitación personal y social’ que pregonan las leyes pero, para la cual no ofrecen consigo, los medios para lograrlo.

Todo ingreso a un recinto carcelario, siempre entraña un enorme desafío para quien lo vive, más aún si sus condiciones personales de inestabilidad emocional, económica o social fueron las que lo llevaron a quebrar la ley o a acercarse a hacerlo. Y si, por otra parte, cuando es recluso no sólo no se le ofrece ninguna opción de mejora personal, más por el contrario, se lo somete a un régimen de privación emocional y hostigamiento psicológico, ciertamente el resultado será peor y no mejor, cuando ese individuo retorne a la sociedad.

Por otra parte, desde la antigüedad la filosofía ha planteado la necesidad de conocerse a uno mismo. Dentro de las más grandes metas propuestas por los filósofos griegos, se enfatizaba el conocimiento del mundo que nos rodea, pero principalmente de la propia persona. No en vano, la palabra personalidad proviene del griego ‘prosopon’ que refiere a las máscaras usadas por los actores en los anfiteatros cuando interpretaban los papeles de la trama, de la misma manera, nosotros, los humanos usaríamos máscaras para presentarnos a los otros.

Si bien es absolutamente natural esta tendencia humana de mostrarse a otros de formas más sutilizadas, estilizadas o mejores de las que verdaderamente la persona es, esto no implica que sea lo más beneficioso o lo mejor, tanto para el que pretende, como para los otros que interactúan con él o con ella. En realidad el ser humano, nace, crece y en ese camino son sus errores los que lo hacen volcar su mirada hacia su interior, para procurar explicaciones de por qué ciertas cosas le acontecieron o dejaron de ocurrirle, para entenderse y entender el complejo mundo que le rodea, como una necesidad ontológica de la más apremiante e invaluable prioridad.

Es la mirada interna, la mirada del Autoconocimiento, la que posibilita al ser humano el descubrimiento de todo su potencial. Y este no es solamente un postulado del humanismo psicológico, sino es una realidad pragmática y de extrema utilidad para quien desea adentrarse dentro de sí mismo, descubrirse o mejorar y también para la sociedad de la cual ese individuo forma parte, algunas veces de manera más funcional y muchas otras de formas poco funcionales o muy inadecuadas.

Con tan claro objetivo señalado, el individuo se depara con una disyuntiva. Sabe que lo quiere hacer, pero *‘¿Cómo lo hace?’* Y ahí se plantea el enfoque Gestáltico que ofrece, a través de la mirada entrenada y acuciosa de un terapeuta, la posibilidad de examinar a la luz de simples, pero no por ello, menos efectivos ni eficaces métodos y herramientas, la verdad interior que está procurando. A su vez, ese terapeuta gestáltico, pasó por el mismo proceso que en ese momento plantea a los que acompañará y conoce que las respuestas verdaderas para alguien, sólo él mismo las puede descubrir, pero que para hallarlas es muy importante el acompañamiento de quien, anteriormente ya las descubrió en sí mismo.

Comienza entonces una aventura de auto descubrimiento, de autoconocimiento, de ir desandando algunos caminos y de ir construyendo otros, de ir descubriendo fortalezas que creía que no tenía y de irse apropiando de todo lo suyo, inclusive las responsabilidades que antes rehuía porque no se creía apto para lidiar con sus consecuencias. Poco a poco,

con paciencia y tiempo, va descubriendo nuevas rutas personales, nuevos ideales, una nueva vida.

De esa manera, si las personas privadas de libertad que, de por sí ya tienen un horizonte poco halagüeño por delante, si ellas pudieran tener acceso al práctico y accesible –no por ello, menos efectivo ni profundo– enfoque Gestáltico en grupos de Autoconocimiento, se plantea que los beneficios personales en primera instancia y para toda la sociedad en su conjunto, serían significativos.

## 2.2. Formulación del Problema

¿Cómo se desarrollan los Grupos de Autoconocimiento en poblaciones de internos del Recinto Penitenciario de San Pedro?

## 2.3. Preguntas de Investigación

¿Tienen los internos del Recinto Penitenciario San Pedro, espacios terapéuticos grupales gestálticos?

¿Es pertinente para los internos del Recinto Penitenciario San Pedro, la realización de espacios terapéuticos grupales gestálticos?

¿Puede el Autoconocimiento a través de la psicoterapia Gestalt, mejorar personalmente a los internos del Recinto Penitenciario San Pedro?

## 3. Objetivo de la Investigación

### 3.1. Objetivo General

Aplicar el enfoque gestáltico en grupos de autoconocimiento en internos el Recinto Penitenciario San Pedro.



### 3.2. Objetivos Específicos

Describir la dinámica inicial de los grupos de autoconocimiento en internos del Recinto Penitenciario San Pedro.

Describir el proceso de los grupos de autoconocimiento en internos del Recinto Penitenciario San Pedro.

Describir los resultados al cierre de los grupos de autoconocimiento en internos del Recinto Penitenciario San Pedro.

### 4. Justificación

La realización de grupos terapéuticos gestálticos de Autoconocimiento tiene evidentes beneficios que han sido ampliamente comprobados desde hace 80 años en todo el mundo. Las personas que participan de ellos, pueden lograr resultados sorprendentes, ya que al ser toda la experiencia completamente práctica y enfatizada en la vivencia personal de cada uno de los participantes, nadie queda a un lado, sino cada quien aprende aspectos de la vida en general de manera vivencial, personal y directa, a través de las experiencias de los otros participantes y no así de charlas teóricas. Pero más aún, aprende mucho de sí mismo y de cómo se había estado planteando su vida hasta ese momento, pudiendo llegar a tomar decisiones nuevas, a arriesgarse a intentar cosas que nunca había intentado y que pueden resultarle de inmenso beneficio en su crecimiento personal.

Por otra parte, al ser uno de los postulados del enfoque terapéutico gestáltico, la toma de consciencia, la asunción de la total responsabilidad por los actos propios y la autenticidad del Ser, las personas que participan de tal tipo de enfoque no pueden convertir el mismo, en un discurso egocéntrico o egoísta, sino más bien, aprenden a tomar en cuenta el efecto que tiene lo que hacen sobre otros o el entorno y aprenden también a asumir la consecuencia de sus actos, aspecto esencial para mejorar la sociedad de nuestros tiempos.

Quien participa a consciencia de un grupo de estas características, puede realmente transformar su vida para mejor y al hacerlo, esto también beneficiará a la comunidad. Aspecto muy necesario en el caso de personas privadas de libertad que llegaron a la cárcel ya sea porque tenían un mal manejo de sus impulsos o emociones, no pudiendo controlarlas o porque no supieron rodearse de buenos estímulos, por estar muy adoloridos, perdidos o confundidos internamente. En todo caso, un buen proceso grupal de Autoconocimiento gestáltico sembrará en sus participantes, las bases para una transformación personal que los lleve a ser más funcionales en la sociedad y para vivir más plena y satisfactoria sus vidas.

La terapia Gestalt no juzga a ninguna persona, porque parte del postulado que absolutamente todos, simplemente por nuestra característica de seres humanos, tenemos problemas internos que resolver, los mismos que en el caso de los ofensores legales llegan a situaciones mayores, pero eso no los convierte en un grupo de personas que deban ser aisladas o maltratadas sólo porque delinquieron o fueron apresadas. Más por el contrario, aquel que llega a la cárcel, delinquiendo o siendo acusado injustamente, tiene no sólo mucho por aprender de sí mismo o de su experiencia de encarcelamiento, sino que – a través de la técnica adecuada, como el caso de la terapia Gestalt – puede lograr ese ‘*awareness*’, ese percatarse, ese darse cuenta de los tres estadios de consciencia (su mundo interno, el mundo externo, su fantasía), de sus mecanismos de defensa, de sus evitaciones o resistencias y cómo él se mueve dentro de ellos.

Al mismo tiempo, al proveer la terapia gestáltica la noción del Aquí y Ahora, se otorga a los internos de un penal, de un poderoso aliciente para que dejen de lamentarse por los errores cometidos o por un futuro inestable e incierto, concentrando sus esfuerzos en el presente y en lo que en ese presente pueden lograr, que ciertamente es mucho.

Si todo lo anteriormente señalado es útil y pertinente científica, social y humanamente, lo es más aún en el caso de la población de personas dependientes de las sustancias psicotrópicas, las mismas que se encuentran en todas las cárceles, y que lidian además de la cárcel, con las circunstancias propias del uso o abuso de alcohol y drogas. Los consumidores y adictos tienen una forma de comportarse y un lenguaje particular que solo es descubierto y revelado delante de otros consumidores o adictos como ellos.

El adicto es extremadamente celoso de guardar sus secretos de consumo delante de sus familiares, amigos o compañeros de trabajo, porque son justamente esas personas las que “facilitan” su consumo y las que creen de muy buena fe todas las manipulaciones e historias contadas por el adicto: no es exageración indicar que los adictos se mienten y mienten a los otros de manera sistemática y permanente. En el caso de aquellos que participen de un Grupo de Autoconocimiento Gestáltico, las evidentes ventajas que esto ofrece son las mismas señaladas anteriormente para la población carcelaria que llamaremos general, además del beneficio específico, mediante el cual el adicto podrá darse cuenta de las motivaciones internas que lo llevan a consumir y eventualmente con ese percatarse, podría optar por salir de la prisión interna de su dependencia química.

## 5. Marco Teórico

### 5.1. Grupos Terapéuticos

La actividad de grupos terapéuticos es una sistematización hecha en Estados Unidos en el siglo XX y fue Jacob Levy Moreno quien acuñó el término “Psicoterapia de grupo” en 1932 ([http://www.catrec.org/conceptos\\_psicodrama2013.html](http://www.catrec.org/conceptos_psicodrama2013.html)). El siglo XX fue prolífico en aproximaciones terapéuticas grupales y fueron varios los que contribuyeron a crear la cultura de la terapia de grupos existente hoy en día: Entre ellos están: Lazell, Pratt o Marsh (McKenzie, 1990). Para ese entonces, la gran popularidad que adquiría el psicoanálisis hizo que varios terapeutas propusieran diferentes opciones de terapia de grupo algunas basadas en él, otras separándose de él. Algunas de las corrientes que surgieron en la década de los

'30 son Alcohólicos Anónimos (AA), Jacob Levy Moreno con el Psicodrama y Fritz Perls con la Gestalt.

AA fue fundada en 1935 en Estados Unidos por Bill y el Dr. Bob, dos alcohólicos en recuperación, con el propósito de apoyarse mutuamente. Posiblemente es el grupo de autoayuda más efectivo y más diseminado por el mundo entero con un método exitoso que excluye a terapeutas o médicos y que funciona con 12 Pasos de recuperación y algunas normas de conducta grupal. Este método ha sido aplicado con los mismos exitosos resultados de recuperación a todo tipo de adicciones y compulsiones. Actualmente AA está presente en más de 114.000 grupos locales in 170 países del mundo. ([https://www.aa.org/assets/en\\_US/smf-165\\_en.pdf](https://www.aa.org/assets/en_US/smf-165_en.pdf))

Por otra parte, J. L. Moreno, psiquiatra rumano de principios del siglo XX descubrió que la dramatización de los conflictos facilita su superación y creó el psicodrama. Planteó como ideal terapéutico, las *relaciones interpersonales* y el *encuentro* con creatividad y espontaneidad. Indica que el hombre por naturaleza busca liberar la espontaneidad, pero también se siente seguro y se esconde en lo no-cambiante, porque al ser libre tendrá que tomar decisiones y asumir las consecuencias de sus actos. Moreno propone que (en lugar del espacio seguro) realice lo contrario, al ponerse en contacto con su propia sabiduría. Históricamente este enfoque introduce a la ya existente terapia individual, el tratamiento grupal, además que con su teoría vincular, rompe epistemológicamente con la separación del '*investigador A*' del '*investigado B*', ya que plantea que ambos son afectados por la interacción (Bustos, 1992). Este cambio de paradigma es el que posibilita las actuales terapias humanistas y sistémica.

En los pasados 80 años, la popularidad de los grupos terapéuticos ha ido en aumento dada las innumerables ventajas que tienen, como son la de ser una opción económicamente más accesible que la terapia individual, de que la experiencia del otro sirva como un espejo

de la propia experiencia, de encontrar apoyo en los otros, de animarse en el grupo a realizar tareas que no se animan en la vida diaria, de reafirmar formas propias de relacionarse, entre otros (Limpas, 2006, 2010).

Corey (1995) enumera grandes ventajas de los grupos terapéuticos como son: reproduce el mundo cotidiano y sus relaciones; la diversidad de los participantes ofrece una riqueza de retroalimentación; ofrece comprensión y apoyo; los participantes se sienten pertenecientes al grupo y mediante la cohesión pueden comportarse más cercanamente y genuinamente; consiguen una idea de cómo les gustaría llegar a ser y comprenden qué les impide lograrlo.

También para este experto en terapia grupal, la mayor parte de los grupos terapéuticos comparten metas, procedimientos, técnicas y procesos terapéuticos y la diferencia entre unos y otros, está dada por el enfoque psicoterapéutico específico que determinará cuál es el rol del terapeuta y cuál el énfasis concedido a ciertos aspectos y no a otros (Opus cit.), ya que “la terapia de grupo se orienta hacia el crecimiento, siendo su centro de atención el descubrimiento de los recursos internos de los miembros”, lo cual se convertiría en su meta principal.

Así planteados, los grupos psicoterapéuticos utilizarán todo tipo de recursos y estilos que podrán incluir –desde la escuela o enfoque que ejecuten–: dinámicas relacionales, juegos de imaginación, planteamiento racional de problemas y búsqueda de soluciones, incremento de las emociones y sensaciones corporales, relajación, ejercicios físicos y de respiración, explicitar lo implícito, buscar la causa real psicoanalítica, proyectar el futuro, visualizaciones, etc. (Limpas, 2010; Corey, 1995; Bustos, 1992).

“Nacidos bajo la idea original de un terapeuta que los facilita de acuerdo a una determinada técnica, también existen grupos de apoyo o de ayuda mutua que no están dirigidos por un terapeuta sino por personas de mayor antigüedad en su pertenencia al grupo y que comparten una misma área temática de interés con otras nuevas que se incorporan a éste.” (Limpas, Opus cit.), existiendo siempre objetivos específicos, un enfoque específico y una motivación.

## 5.2. Antecedentes de la Terapia Gestalt

La psicología occidental es hija predilecta de la filosofía griega. Aunque fueron los clásicos Sócrates y Platón quienes plantearon que era el alma la que unía el Ser con el engañoso mundo sensible, fue el gran sabio y polímata Aristóteles quien en su tratado *Peri Psychés* inició el conocimiento de lo biopsíquico. Venida de un pasado antiguo, durante los siglos posteriores, el postulado aristoteliano se fue transformando por obra de grandes filósofos: Santo Tomás, Descartes, Kant, Wolff y fue buscando separarse de la metafísica y construirse como ciencia empírica y comprobable; no obstante fue recién en el siglo XVIII que la psicología empezó a tomar progresiva y paulatinamente, la forma con la que la conocemos al presente.

Si bien se le atribuye a Wilhelm Wundt (Wolman, 1971) cierta paternidad sobre la psicología científica por la creación del primer laboratorio de Psicología Experimental en 1879 en la Universidad de Leipzig, lo cierto es que fueron miles de pensadores de diferentes ramas del saber humano (medicina, neurología, filosofía), los que aportaron a la creación de la nueva ciencia psicológica que en palabras de Hermann Ebbinghaus: “tiene un largo pasado, pero sólo una breve historia”. Avances y progresos por en medio, la psicología occidental nunca fue una ciencia uniforme, como lo son otras ciencias que tienen claramente definido su objeto de estudio; éste, en el caso de la psicología, nunca tuvo un consenso, ya que su objeto de estudio puede variar de acuerdo a la escuela que la estudie.

En el descubrimiento de sus fronteras, la psicología se acercó hace un par de siglos al empirismo, al asociacionismo, a la psicofisiología y a la psicología experimental (Goldenson, 1970). Fue para separar a la psicología de la exageración psicofisiológica, que Külpe planteó la introspección y la escuela de Wurtzburg lo siguió, postulando una *fenomenología de la vida psíquica*. Es de ese postulado y también de cientos de años de filosofía ‘no – mecanicista’ que nació la *Psicología de la Forma o Psicología Gestalt*, para la cual, ‘el todo es más que la suma de sus partes’. Sus principales propulsores fueron: von Ehrenfels, Wertheimer, Köhler, Koffka y Lewin. Este enfoque psicológico partió de la percepción visual, aceptó lo psicofisiológico pero consideró que la realidad psíquica aún va más allá y se convirtió en una especie de intermediaria entre conducta y consciencia (Opus cit).

Interesantes como eran los extensos postulados teóricos de la Psicología Gestalt, sin embargo no había una aproximación terapéutica de la misma. Ésta fue dada por un alemán que escapaba de los horrores de la Segunda Guerra Mundial y que en la segunda mitad del siglo XX, creó en California la *Terapia Gestalt*. Fritz Perls había sido formado en el psicoanálisis freudiano, pero no comulgaba completamente con aquel. En 1951 postuló con Hefferline y Goodman que la Terapia Gestáltica pretendía “superar la fragmentación de sentimientos, pensamientos y acciones tan característica de nuestra cultura y había que reemplazarla con una perspectiva de vida holística y unitaria” (Goldenson, 1970) indicando que esto se podía lograr alentando una relación más flexible con el entorno o en los propios términos gestálticos entre *figura y fondo*.

**Gestalt** no tiene traducción precisa al español siendo sus significados: totalidad, configuración o forma. Para Perls (2007) la configuración de cualquier elemento está compuesta de *una figura y un fondo*. Aunque tal fenómeno parte del plano perceptivo en primera instancia, en realidad envuelve todos y cada uno de los aspectos de la experiencia humana. Tomemos el caso de una persona que tenga una preocupación en un momento, ese asunto se convertirá en *figura* y la movilizará a solucionarlo. Una vez que ésta lo haya solucionado, esa figura se volverá intrascendente y pasará a formar parte del *fondo*. En este

caso, hubo el *cierre de una Gestalt*, su conclusión. La Gestalt fue resuelta, pasó al fondo y del fondo surgió una nueva necesidad, una nueva Gestalt buscando atención de esta persona para su resolución. Para Latner (1990) durante toda la existencia humana habrá ese proceso permanente de abrir y cerrar *Gestalten* (plural para Gestalt), debido a que el individuo tiene constantemente necesidades que resolver y cubrir.

### 5.3. Postulados de la Terapia Gestáltica

La terapia Gestáltica se asienta en dos grandes postulados, que por sí solos son terapéuticos de por sí. El primero es el '*Darse Cuenta, Percatarse o Awareness*', concepto que implica entrar en contacto, natural y espontáneamente con lo que uno es, siente y percibe (Jansen, 2006). Este proceso puede darse en tres Zonas del Darse Cuenta:

1. *Del mundo interior:* Es el contacto sensorial en tiempo presente con todo tipo de propiocepciones, aquello que ocurre en el propio cuerpo, como pueden ser las sensaciones, tensiones, movimientos, respiración, ansiedad, etc.
2. *Del mundo exterior:* Contacto sensorial todo lo que se encuentra fuera de la persona en tiempo presente; por lo general es lo que perciben los sentidos del mundo exterior.
3. *De la Zona Intermedia o fantasía:* Es toda actividad mental que no está en el tiempo presente como pueden ser: los pensamientos, las imaginaciones o explicaciones, las adivinaciones o planificaciones, los recuerdos (pasados), las anticipaciones (futuras). En Gestalt esta zona no es real, es fantasía y propone asumirla como tal.

El segundo postulado Gestáltico es '*Aquí y Ahora*', por eso es que, tanto en terapia como idealmente fuera de ella, la persona no debe perder de vista que sólo existe la realidad presente. "La situación terapéutica solo es posible en esta actualidad temporal (ahora) y espacial (aquí). El aquí y ahora significa maduración y crecimiento y al evitar todo lo que no está o no se desarrolla en el presente, incluso si el conflicto que aparece se refiere a una



experiencia pasada o a un temor futuro, se permite su integración. (Peñarrubia, 2008, Limpias, 2010). Tanto la concepción personal del futuro como del pasado se basan en la propia comprensión del presente. Ya sea que se esté recordando o anticipando, se lo hace ahora. El pasado ya fue, el futuro aún no llega. Es imposible que nada exista excepto el presente (Oaklander, 2004).

Otra dirección muy útil de la terapia Gestáltica es usar '*Cómo*' en vez de '*Por qué*' para evitar las ingeniosas explicaciones que surgen de ésta última y que impide que la persona se concentra en el 'aquí y ahora', llevándola al mundo de la fantasía, proyectándola al futuro o retrotrayéndola al pasado (Naranjo, 2004). Por otra parte, cuando inquiriere "cómo", se puede detectar el camino recorrido y profundizar en mejor entendimiento del proceso personal, proporcionando esta acción, perspectiva y orientación (Jansen, 2006). Así como los pilares de la Gestalt son el *Aquí y el Ahora* y el *Darse Cuenta* a través del *Cómo*, su esencia está en la comprensión de estas dos frases: Vivir en el Ahora tratando de darnos cuenta cómo lo hacemos (Limpias, 2010).

También resulta muy importante considerar el '*ciclo de autoregulación organísmica*' (planteado por Kurt Goldstein en 1934) mediante el cual el organismo sabe lo que más le conviene y se regula a sí mismo. Para Zinker citado por Peñarrubia (2008), el esquema de este ciclo comprende seis etapas sucesivas:

0. En el *reposo* el sujeto no tiene ninguna necesidad apremiante.
  
1. En el siguiente paso, sigue la *sensación*, siente algo que aún no logra identificar claramente.

2. En el *darse cuenta*, esa sensación no identificada, se muestra como específica (por ejemplo, hambre) y también se identifica lo que la satisface, (por ejemplo, comida). Es justamente en este instante en que se formará una *figura*.
3. Luego sigue la *energetización*, mediante la cual el sujeto reúne sus energías para satisfacer su necesidad (comer).
4. Le sigue la *acción*, que es la fase más importante de todo el ciclo, ya que el sujeto concentrará su energía corporal y movilizará todo su cuerpo para satisfacer su necesidad. (búsqueda de comida).
5. Posteriormente se produce el *contacto*, cuando se conjuncionan el sujeto con el objeto de la necesidad y, en consecuencia, se satisface (come).
6. Hay al final, un cierre o retirada, una despedida de este ciclo y puede comenzar otro y otro, así al infinito.

Lo interesante de este ciclo de autorregulación orgánica es que no siempre se logra completar debidamente los seis pasos y esto da lugar a las autointerrupciones o Gestalten que no hayan llegado a cerrarse ni completarse. Es de estas Gestalten no resueltas que surgen las patologías. Cuando son muchas las veces que ocurrieron *autointerrupciones* o gestalten frustradas se generará en el individuo, *mecanismos de defensa*, o formas de distorsionar lo propio y lo del otro. Un ciclo interrumpido es una Gestalt inconclusa, es un ente que parasitará al organismo consumiendo su energía hasta verse satisfecho (Perls, 2007; Ginger, 1994).

De estas patologías, Perls citado en Goldenson (1970 Tomo I) indica, “las actitudes neuróticas o psicóticas tienden a ser rígidas y fijas porque su formación de figura-fondo

está dominada por compulsiones, ansiedades y confusión en lugar de intereses saludables y entusiasmo. En la búsqueda de superar estas perturbaciones emocionales, el terapeuta gestáltico no busca las experiencias o sentimientos reprimidos, sino más bien descubrir las fuerzas represivas que el individuo está empleando, ya que son éstas las que le impiden su crecimiento personal y flexibilidad”. Esto es realizado a través de situaciones experimentales o ejercicios que le permiten al individuo percatarse de sus bloqueos y resistencias y eventualmente tener una aproximación más creativa y un ajuste más elástico a la vida. La terapia concluye cuando la persona ha podido reconstruir su ‘self’ (ser) de formas más organizadas y efectivas. (Opus cit.)

#### 5.4. Terapéutica Gestáltica

Lo más importante dentro de la terapia gestáltica es la autenticidad del *Self* (El Ser), del Yo verdadero, sin embargo, hay varios estratos o capas, como si se tratara de una cebolla, que lo tapan y conforman la neurosis. Perls (citado por Peñarrubia, 2008) plantea que el camino de la terapia es desandar los estratos donde aquella se formó. No hay manera de llegar a tan preciada autenticidad del *Ser*, que la de recorrer cada uno de esos estratos que nos hacen funcionar (de mejor o peor manera) en la vida y en la sociedad, pero que nos alejan de nuestra esencia, de quien verdaderamente somos. Estas capas o estratos del *Self*, son las siguientes:

1. ***Capas de los clichés y estereotipos*** – La fachada más exterior, la que mostramos en primer lugar a todos.
2. ***Capa de los roles y juegos psicológicos*** – Son los roles que asumimos y que es un poco más profunda que la primera y que da lugar al:
3. ***Sustrato Fóbico o Impasse*** – Es aquí donde quien está en terapia siente que le surgen miedos, justamente porque la terapia está teniendo efecto. Es un estrato

que guarda desde la inseguridad al temor, angustia, dolor, hasta desesperación y todo aquello que el individuo no quiere ver de sí mismo.

4. **Atolladero** – Cuando el individuo ha entrado al sustrato fóbico, lo más probable es que se sienta como si no tuviera salida, ya que se está enfrentando a su Vacío interior, a un estado de muerte, sin energía, de inamovilidad.
5. **Implosivo** – Pero precisamente por haber llegado al Vacío se entra a un estrato donde están almacenada la propia vitalidad que se dirige a sí mismo para mantener las defensas. Son las propias energías sin usar.
6. **Explosivo** – Las energías sin usar se disparan hacia afuera en autenticidad de cuatro maneras: coraje, gozo, aflicción y orgasmo.
7. **El Self verdadero** – Solo se puede descubrir al verdadero Yo, al *Self* posterior a la explosión que trae autenticidad y contacto con sí mismo.

Puede decirse que todo el esfuerzo de la terapia gestáltica está dirigido a que las personas que participan de un proceso terapéutico, puedan arribar al Self, al Ser. Y ciertamente cuando las personas lo hacen después de haber pasado los otros estratos, hay consciencia, hay responsabilidad, hay aceptación, hay gozo personal (Limpias, 2010).

De hecho, son la *toma de consciencia* y la *responsabilidad* personales por parte de los individuos participantes de un proceso terapéutico gestáltico, las dos líneas que lo acompañan. El objetivo mayor de la terapia es justamente ese: Que las personas aprendan de sí mismas en total consciencia y completa responsabilidad frente a sí mismos y a los otros.

Asimismo es conveniente mencionar un importante contenido teórico de la terapia gestáltica: los ‘mecanismos de defensa’. Para Limpias (2010) “el interés teórico de Perls en los mecanismos de defensa se origina en su pasado psicoanalista, aunque su planteamiento teórico difiere diametralmente (de aquel), ya que los mecanismos de defensa, antes que proteger al yo de las pulsiones internas amenazantes o de las amenazas externas, son

concebidos como *'formas de evitar el contacto'*, tanto interno como externo. Son autointerrupciones del ciclo de experiencia orgánica y se realizan para evitar el dolor o el sufrimiento, para no sentir o no vivir, para separarse de lo amenazante en uno mismo, para el huir del estrato fóbico, etc." (Opus cit.)

Fritz Perls y su esposa Laura plantearon cinco mecanismos: *introyección, proyección, confluencia, deflexión y retroflexión*. Cada uno de los mecanismos resulta de la interrupción de una de las fases del ciclo de autorregulación orgánica y tienen que ver con formas en las cuales la persona es incapaz de entrar en contacto (interior o exterior), al mismo tiempo que se constituyen en modos de lidiar con el mundo.

La **1)** proyección (F. y L. Perls), se da entre sensación y formación de figura y consiste en transferir a los demás lo que uno siente o piensa, pero que por diversos motivos (sobre todo por acción de introyectos "no debes") no puede aceptar en sí mismo. "Odiar es malo" dice la madre, el niño odia a su padre, pero como "no se debe odiar" se enajena de ese sentimiento y le echa la pelota al padre temido y amenazante. "Tú me odias, tú eres malo". Su frase característica es "por tu culpa".

La **2)** introyección (F. y L. Perls), media entre la formación de figura y la movilización de energía para la acción. Las influencias externas son engullidas por el sujeto sin hacer la necesaria crítica y selección a sus necesidades personales, de manera que sufre un verdadero empacho de mandatos, órdenes, influencias e imagos incuestionables, que cumplen en sí una función parasitaria pero que el sujeto asume erróneamente como propios, como normas y valores morales. Estos mandatos impiden el libre flujo de los impulsos y la satisfacción de las necesidades. Los "debería" forman parte de ellos. Es importante considerar que detrás de todo introyecto hay figuras importantes y Gestalten inconclusas en relación a ellas. Su frase es "debo pensarlo o debo hacerlo así". Todos los introyectos se

oponen a lo organísmico. Simplificando, Peñarrubia (2008) indica que el introyecto fundamental es “no sientas a tu organismo”.

La **3)** retroflexión (F. Perls) se da entre movilización de energía y acción. Es lo contrario a la proyección. El sujeto no se atreve a actuar sus deseos o impulsos por la acción nuevamente de los introyectos, así que se los dirige a sí mismo por ser esto menos peligroso: se autoagrede deprimiéndose, desarrolla trastornos psicósomáticos, se desvaloriza, etc. Su frase es “me odio para no odiarte”.

La **4)** deflexión es (L. Perls) se da entre acción y contacto. Consiste en establecer un contacto frío, inocuo, no amenazante; como si se tocaran las cosas con guantes o pinzas para no sufrir daño o quemarse. Es también la expresión atemperada de las emociones o el hacerlo educadamente. No se insulta: se ironiza, se hace chistes; no se reclama: se lucha por lo propio; no se ama, se estima. A nivel verbal es bastante claro; los eufemismos son una muestra evidente de la hipocresía deflexiva: falleció por murió. Otras formas son hacerse el cínico, el indiferente, el intelectual, racionalizarlo todo. Su frase es “tiro la piedra y escondo la mano”.

**5)** La confluencia (F. Perls) también se da entre acción y contacto. El sujeto para ser aceptado o no entrar en discusión con figuras importantes simplemente se mimetiza a ellas: debilita los límites de su Yo para fusionarse al otro. Se adoptan así, sin crítica ni cuestionamientos, decisiones, ideas, estilos de vida ajenos. Se adopta una postura cómoda donde se abdica de la propia responsabilidad, de la capacidad de tomar decisiones, para siempre estar de acuerdo. Los confluentes pueden ser personas en extremo pasivas, que practican la desesperanza aprendida o la identificación con el agresor temido. Su frase es “acéptame, no discuto”.

En el siguiente cuadro se pueden apreciar los 5 mecanismos de Defensa planteados por los Perls y el sexto planteado por Salama, la desensibilización que está entre reposo y sensación y que impide al individuo, sentir, porque bloquea las sensaciones externas e internas, haciéndolo racionalizar.

	Mecanismo de Defensa	Se forma entre	Se manifiesta	Frase
1	<b>Proyección</b>	Sensación y formación de figura	Transfiere a los otros lo que siente o piensa y que no acepta en sí mismo. Odia al padre, pero como odiar es “malo”, dice: <i>“Tú me odias, tú eres malo.”</i>	“Es por tu culpa”
2	<b>Introyección</b>	Formación de figura y movilización de energía	Asume erróneamente como propios los “debería” de otros y no satisface sus necesidades. Está empachado de mandatos externos por los que “debe pensarlo o hacerlo así”.	“No sientas a tu organismo”
3	<b>Retroflexión</b>	Movilización de energía y acción	No se atreve a actuar sus deseos por introyectos. Se autoagrede, deprime, se desvaloriza. Es lo contrario de la Proyección	“Me odio para no odiarte”
4	<b>Deflexión</b>	Acción y contacto.	Contacto frío, inocuo, no amenazante; pinzas para no dañarse. Usa eufemismos hipócritas. El cínico, indiferente, intelectual	“Tiro la piedra y escondo la mano”
5	<b>Confluencia</b>	Acción y contacto	Se mimetiza con figuras importantes. Acepta todo sin cuestionar. Se funde a otro. Abdica de propia responsabilidad.	“Acéptame, no discuto”
6	<b>Desensibilización</b>	Reposo y sensación	Bloquear las sensaciones externas e internas. No siente lo que viene del organismo. Racionaliza	“No siento”

Asimismo cabe mencionar que la terapia Gestáltica trabaja con tres tipos principales de técnicas (Naranjo, 2011): Supresivas, expresivas e integrativas. Las técnicas *Supresivas* son aquellas que suprimen los intentos de evasión del ‘Aquí y Ahora’. Dentro de ellas, está:



integrar a sí mismo el sentimiento de vacío, evitar *'hablar acerca de'*, detectar los *'deberías'*, juegos o roles *'como si'* y las manipulaciones (como: preguntas, respuestas, pedir permiso y demandas).

En las técnicas *Expresivas* se pretende que el participante exteriorice lo interno, que tal vez no percibe, así tenemos: expresar lo no expresado, completar la expresión, repetición, exageración, traducción, actuación e identificación. Mientras que con las técnicas *Integrativas*, el propósito es que el individuo reintegre a su personalidad sus partes alienadas. Son parte de ellas: el encuentro intrapersonal y asimilación de proyecciones, entre otras.

#### 5.5. El sistema Penitenciario Mundial

La historia de los castigos, encarcelamientos y cárceles se pierde en la noche de los tiempos. Aún antes de existir un lenguaje escrito ya existían normas morales que regían la vida de las personas, los que se transformaron en códigos jurídicos cuando se desarrolló la escritura, como indica la Biblia en Deuteronomio 31: 9: “Moisés puso esta ley por escrito y se la entregó a los sacerdotes”. Si algún individuo rompía dichos códigos recibía una sanción. Las más usuales eran las que aludían a la Ley del Talión: “vida por vida, ojo por ojo, diente por diente, mano por mano, pie por pie, quemadura por quemadura, herida por herida, golpe por golpe”. (Biblia, Éxodo 21, 23 – 25). En tiempos antiguos no era extraño que el que hubiera sufrido el daño, personalmente tomara la venganza del mismo en quien lo cometiera, ya sea él o sus familiares más directo. La presencia del Estado aún era vaga y confusa.

Se cree que el código legal más antiguo es el Hammurabi de Mesopotamia, por el cual aquellos que debían dinero podían ser aprisionados por sus acreedores, no por el Estado, aunque éste lo protegiera si el prisionero moría en prisión por maltrato. Si bien existía la prisión, los mesopotámicos creían que ésta no favorecía ni a la víctima ni al Estado, ya que era preferible usar la fuerza laboral que aquel representaba. De igual manera

ocurría con los asirios, quienes consideraban los trabajos forzosos como una alternativa social y económica más productiva (<http://www.ancient-origins.net/history-ancient-traditions/prisons-and-imprisonment-ancient-world-punishments-used-maintain-public-020588?nopaging=1>).

Caso contrario ocurría en la China, donde el castigo era extremadamente duro, incluso horrible. Además del uso de la prisión, también se infringía crueles castigos a los ofensores, en prácticas que ahora se llamarían tortura. Los griegos, por su parte, marcaban una fuerte diferencia entre sus ciudadanos y los que no lo eran. Los primeros podían beneficiarse de ciertas ideas de rehabilitación cuando cometían alguna ofensa criminal, mientras los otros sufrían apedreo, eran quemados vivos o crucificados. Las prisiones eran usadas para que los condenados a muerte esperaran, aunque indicios muestran que había cierta predisposición a que el prisionero destinado a morir, escapase con una moderada suma de dinero y se exilase, como lo indica Platón en su obra Crito (Opus cit).

A un inicio, esta misma idea era compartida por los romanos; la prisión era para quien aguardaba la muerte. En Roma está la tristemente célebre, Carcere Mamertino que habría sido construida ya en el siglo 7mo antes de Cristo (Opus cit). De los romanos se conoce que fueron los primeros en usar las prisiones para el castigo criminal y las ófricas e inhumanas celdas subterráneas recibían atados a las paredes a prisioneros políticos y criminales por cortos tiempos, en las peores condiciones imaginables. La práctica de detener a los prisioneros por largos periodos de tiempo no fue usual sino hasta el siglo XV, en que o esperaban su ejecución o morían de hambre lejos de la vista de todos, como ocurrió con el líder galo, Vercingetorix (Opus cit.).

Ya en la época medieval, eran los señores feudales europeos los que usaban los sótanos de sus edificaciones para aprisionar a infractores, rebeldes o enemigos. En ese entonces dada la diversidad de autoridades, el poder aprisionar a alguien daba cuenta de su

poderío y autoridad. También era usual en ese entonces, esclavizar a personas para que sirvan en las galeras, siendo la misma una mano de obra gratuita (Anderson, 2016).

Las cárceles y casas correccionales del Medievo poco cambiaron hasta el siglo XVIII. Todo tipo de personas entraban en ellas sin distinción del propósito de su estadía: mujeres, hombres, niños, enfermos mentales, deudores o personas que simplemente aguardaban juicio. Los lugares donde eran mantenidos prisioneros eran insalubres y tenían pésimas condiciones de habitabilidad, de hecho, muchos morían por enfermedades contagiosas. Los prisioneros pagaban “tasas” a los que los mantenían presos, así que los que tenían más dinero, podían esperar mejores condiciones y mejor trato que los pobres que eran abandonados a su suerte. En este tipo de cárceles no había presencia policial. Reformistas como John Howard criticaron duramente tales condiciones inhumanas y los abusos cometidos en las cárceles indicando que la prisión era el castigo en sí, y no el maltrato, enfermedad y muerte que en ellas acontecía. (<http://www.nationalarchives.gov.uk/education/candp/punishment/g09/default.htm>)

En Inglaterra, las cárceles tuvieron condiciones extremadamente duras hasta que la monarquía se involucró más con su sistema judicial. Henry II ordenó la construcción de la primera prisión en 1166 y encomendó el primer borrador del sistema legal inglés que incluía jurados. El rey Juan firmó en 1215 la Carta Magna por la que nadie debía ser encarcelado sin un juicio. Con el rápido desarrollo industrial a partir siglo XVI, las prisiones inglesas se hacieron y se optó por el perdón militar y los transportes penales a prisiones de las colonias en Norteamérica, Australia e India. Francia enviaba presos a la Guyana Francesa como mano de obra gratuita (<http://www.prisonhistory.net/prison-history/history-of-prisons/>).

Durante el tiempo de la expansión imperial, españoles, holandeses y portugueses también transportaron prisioneros. Si bien, el transporte de prisioneros no fue exclusivo de los europeos: los rusos enviaron presos a Siberia e Isla Sakhalin, los japoneses de la era Meiji los enviaron a la isla de Hokkaido, por 3 siglos los chinos los enviaban a que abran

sus más remotas fronteras y en Latinoamérica los argentinos enviaban presos a la austral Ushuaia, los brasileños a Fernando de Noronha y los mexicanos a Islas Marías. Fruto de esa práctica, todos los lugares donde fueron los convictos tuvieron legados demográficos, culturales y sociales evidentes aún hoy. (Anderson, 2016)

A partir de los siglos XVII y XVIII, la población europea comenzó a rechazar fuertemente la tortura y las ejecuciones públicas que se habían instituido y como una alternativa a esta fuerte demanda popular, se dieron encarcelamientos masivos, por lo general con trabajos forzosos. Fue ahí que surgieron dos posiciones filosóficas contrapuestas y que tuvieron mucho que ver en la forma en que se encaró el posterior sistema de encierro hasta nuestros días. Los utilitaristas<sup>2</sup> quienes planteaban que “las prisiones deberían substituir los castigos corporales” (tales como ahorcamiento y latigazos), en una teoría de *disuasión* que indica que “el propósito de las cárceles debe ser una experiencia tan dura y terrorífica que detendría a la persona de cometer más crímenes por miedo de volver” (a ella). (Opus cit.)

A esta teoría se le opuso otra que veía en la cárcel, la *rehabilitación* o la reforma moral “a través de la religión y la moralidad cristiana y que equiparaba el pecado con el crimen” (Opus cit.), por tanto se podría salir del pecado a través de la redención espiritual. Tales reformadores creían que la cárcel podría ser una institución humanitaria y el preso podría corregir su comportamiento para ser un miembro digno de la sociedad al salir.

A mediados del Siglo XIX, el reformador penalista británico y proponente del utilitarismo, Jeremy Bentham creía que el propósito del castigo era reformar al que lo sufría (Sverdlik, 2012), así el castigo podía incrementar el nivel de felicidad en la sociedad al reformar a los criminales convictos. A este propósito, este autor indica que la reforma

---

<sup>2</sup> El utilitarismo es parte de la reforma de los penalistas de la Ilustración británica y fue postulado por Jeremy Bentham a fines del siglo XVIII. Es una teoría ética que indica que moralmente la mejor acción es la que produce la mayor utilidad para el mayor número de personas (<https://www.iep.utm.edu/bentham/>) .

puede ocurrir mientras alguien está siendo castigado, pero que no necesariamente el castigo lo reformará. Esto se refuerza con el postulado que tratamientos no punitivos también pueden ocasionar “una reforma o rehabilitación del criminal” (Opus cit). No soslaya Sverdlik que hay discrepancias respecto a los objetivos estatales para el castigo: Para unos la reforma es la única meta del castigo, para otros – señala – es una más de las metas.

Trigoso (2013) considera que al ser la cárcel un producto del desarrollo capitalista, fueron los peregrinos puritanos norteamericanos quienes la pensaron para que el delincuente además de ser castigado, pudiera arrepentirse de sus delitos. Señala que para que esto ocurriera, “debía producirse por parte del penado, el arrepentimiento sincero y el profundo anhelo de cambiar de conducta”, (de esta manera) “la sociedad (lo) perdonaría y (lo) recibiría en su seno nuevamente”. Un factor fundamental para que esto ocurra, era la actividad laboral como una forma de rehabilitación, ya que “todos los seres humanos eran buenos y el delito era un accidente” y esta forma de pensar permitió nuevas direcciones en la aplicación del derecho penal (Opus cit).

Fruto de esos avances filosóficos se reconsideró la arquitectura de las cárceles y en 1785 en ocasión de una visita a Rusia, Bentham, planteó la idea del ‘Panóptico’, pensando que el mismo le interesaría a la zarina Catalina la Grande (<http://www.iep.utm.edu/bentham/>). Su idea era la de tener un espacio construido del que, desde un punto determinado, se pudiera tener una visión de todo cuanto al interior ocurriera. Pan significa todo y óptico, mirar.

## 6. Metodología

### 6.1. Enfoque de la Investigación

El método de *la presente investigación es cualitativo*, ya que pretende entender las percepciones subjetivas de los individuos participantes y entender la significación que cada uno de ellos les da a su propia experiencia.

El método cualitativo examina en un nivel personal las creencias o motivos por detrás del accionar humano y es su característica ser holístico, inductivo y especialmente sensible a la influencia que el propio investigador tiene en la relación con los sujetos participantes. Asimismo es parte de este método, que no asume ningún presupuesto cerrado ni rígido sobre el objeto o sujetos de estudio. Es de corte humanista, flexible y directo.

## 6.2. Tipo de Investigación

El tipo de investigación es *no experimental y fenomenológica* porque tiene su punto de partida en las percepciones individuales y subjetivas de los sujetos participantes, siendo que la fenomenología busca conocer los fenómenos desde la perspectiva de quien los vive, examinando cómo experimenta el mundo en busca de los datos descriptivos que permitan el *verstehen* (comprensión). Por otra parte el carácter de la investigación es *exploratorio-descriptivo* con una naturaleza *dialógica, simbólica y reflexo-participativa*.

## 6.3. Técnicas de la Investigación

Para lograr los objetivos propuestos, se aplicó la psicoterapia gestáltica en dos grupos de Autoconocimiento. La aplicación fue de naturaleza abierta a la demanda, madurez, grado de cohesión y motivación de cada grupo. Los postulados básicos del mencionado enfoque que se aplicaron son: i) Darse cuenta en todo momento de lo que pasa; ii) Mantenerse en el Aquí y Ahora; iii) Ser consciente de manera continua de la propia experiencia; iv) Responsabilizarse por todo lo que se hace, piensa, dice, se evita, etc.

Las técnicas utilizadas fueron supresivas, expresivas e integrativas. Mientras que las dinámicas utilizadas aunaron la creatividad de la terapeuta con dinámicas ya existentes o con historias, frases motivadoras, material gráfico y de expresión artística, desarrollados ese momento. Por centrarse el trabajo gestáltico en el cuerpo y en las emociones, fueron consideradas, expresiones de arte plástico, arte vocal, danza, taichí, yoga, meditación, mindfulness, expresión corporal y kinestésica. Sin embargo, la técnica principal aplicada fue la del *encuentro entre la terapeuta y los miembros del grupo*.

Algunas de las dinámicas utilizadas fueron: Dibujo Proyectivo; El Grito; Debe, Deberías; Me Gusta, Me Gustaría; ¿Quién Eres Tú?; Psicodrama; Relajación y Meditación; Silla Vacía y Silla Caliente; Expectativas; Decir No; Las tres respuestas; Caminar con los

ojos cerrados; Hacer contacto mientras se camina; Estatuas; Flexibilidad; El vaso lleno de agua; Inestabilidad; Las Huellas; Lo que el dibujo esconde; Expresión Corporal; Roles<sup>3</sup>.

#### 6.4. Unidad de Análisis

Los sujetos participantes (población meta) fueron varones privados de libertad que guardan detención en el Recinto Penitenciario San Pedro de la ciudad de La Paz y que se mostraron predispuestos a participar de un grupo terapéutico de Autoconocimiento con el enfoque Gestáltico, tanto en el área de Población como en la de Chonchocorito del Recinto Penitenciario San Pedro. Todos los participantes firmaron un Consentimiento Informado para la realización de la presente investigación.

#### 6.5. Recopilación de la Información

La información que constituye la presente investigación fue conseguida de la siguiente manera. En el año 2017, se conformaron 2 Grupos de Autoconocimiento en el Recinto Penitenciario San Pedro de la ciudad de La Paz.

El primero en el área de Población (que abarca 7 de las 11 secciones del penal) que funcionó en una iglesia evangélica y fue formado con los internos que acudieron a la invitación pública que realizó el Área de Psicología del Penal en número de 11. Hasta la tercera reunión, el grupo disminuyó y posteriormente creció con la presencia de otros internos que deseaban formar parte de la actividad. Al final el Grupo terminó con 8 participantes estables y constantes, de los cuales 7 asistieron a la sesión final, debido a que uno tuvo audiencia ese día. Las reuniones se realizaron dos veces por semana al principio, y posteriormente una vez por semana por el lapso de 5 horas terapéuticas con un pequeño receso, en total fueron 120 horas. En algunas ocasiones, el grupo compartió algunos alimentos después de terminada la sesión. El número total de sesiones de este grupo fue de

---

<sup>3</sup> Un detalle de las dinámicas, historias y frases utilizadas puede encontrarse en los Anexos.



24, las mismas que los participantes consideraron pocas, ya que su deseo era proseguir con el grupo.

Cabe la posibilidad que no todos los internos hayan estado enterados de la realización de la actividad grupal, como fue deducido por la facilitadora posteriormente, frente a la demanda de otros internos de participar del grupo, información que les llegó porque sus conocidos o amigos les anoticiaron del mismo.

El segundo Grupo de Autoconocimiento fue instaurado en Chonchocorito y por la falta de espacio en dicho lugar, comenzó en la peluquería y terminó en una improvisada, muy pequeña e incómoda aula. Este grupo comenzó con la presencia de los 13 internos que más tiempo se encontraban en el Programa de Rehabilitación y que eran consumidores compulsivos o adictos al alcohol y las drogas. Hasta la tercera sesión, el número menguó a un tercio. Algunos de los participantes fueron trasladados a Población, otros no quisieron participar y los 5 que quedaron fueron relativamente constantes y estaban automotivados y, aún después de que concluyeran las 16 sesiones, querían continuar con las mismas. Las reuniones se realizaron dos veces por semana al principio, y posteriormente una vez por semana por el lapso de 5 horas terapéuticas, en total 80 horas. En ocasiones especiales, el grupo compartió algunos alimentos y charla informal, después de terminada la sesión.

Los grupos fueron realizados por la facilitadora y apoyados en aspectos logísticos por 2 asistentes estudiantes de psicología a punto de concluir su formación universitaria y quienes tenían formación inicial en Gestalt, las mismas que se encargaban de citar a los internos, coordinar el local, preparar el material, etc. Se trabajó en equipo por razones de seguridad personal de la facilitadora y de las asistentes, ya que aunque se ingresó de día a un lugar público específico dentro de la cárcel, siempre puede haber riesgos personales. Si bien en la cárcel de San Pedro hay personas inocentes del delito que se les imputa y de trato respetuoso y amable, también los hay inescrupulosos y agresivos. Por la naturaleza del trabajo gestáltico no se aplicó ningún test ni se realizó ninguna evaluación previa a los participantes, que hubiese dado cuenta de aquello. Tampoco se rechazó a ninguna persona

que quisiera participar debido a la índole del delito cometido. La única condición era que desearan participar.

La presencia de las 2 asistentes sirvió para realizar el briefing y debriefing<sup>4</sup> en cada sesión (Limpas, 2012) y de esa manera tener una visión (previa) de lo que se plantearía al grupo –si es que éste no reaccionara de otra manera –y una evaluación (posterior) de lo que efectivamente se hizo en la sesión, retroalimentación que permitía mejorar el proceso. La supervisión psicológica clínica de la facilitadora la realizó una terapeuta gestáltica formada por el Institut für Integrative Gestalttherapy Würzburg (IGW) de Alemania, y que conoce a fondo y practica el enfoque por 12 años, y el psicólogo del penal, realizó una supervisión logística y organizacional de forma muy puntual, por su conocimiento de las características específicas de los recintos penitenciarios y de su población.

La forma en la cual se planteó el trabajo grupal fue como grupos semi abiertos, para que las dinámicas o discusiones propuestas no fueran superiores a la demanda de los participantes, sin embargo, la facilitadora tenía la última palabra de qué se trataba y qué no. No se realizó ninguna grabación de las sesiones porque está prohibido introducir al penal, grabadoras, filmadoras o cámaras. Solo se registró información en un cuaderno de campo y esto tiene la evidente desventaja que parte del material tal como fue hablado, se pierde.

Existía una planificación aproximada de lo que se quería tratar en las sesiones propuestas, pero ésta no se cumplió en su totalidad, porque el grupo cuanto más confianza conseguía, proponía otras actividades en su lugar. De hecho eran grupos muy demandantes

---

<sup>4</sup> El *briefing* y el *debriefing* son dos elementos clave organizacionales en aeronáutica. Los briefings son la interacción del equipo para fortalecerlo, establecer liderazgo y reunir todos los datos operacionales pertinentes al vuelo. Mientras que el *debriefing* es la revisión que se hace, sobre el desempeño general del mismo e incluye las fortalezas y debilidades individuales y grupales y las sugerencias para mejorar futuros desempeños. Parte del éxito de las operaciones aeronáuticas mundiales, se debe a estos dos elementos organizacionales, copiados en muchos ámbitos porque crea sinergia grupal, planifica y evalúa.

de explicaciones, respuestas y discusiones, lo que demostró que consideraron al grupo como suyo. Todos estaban muy abiertos y dispuestos a entender todo, pero no estaban tan dispuestos a practicar las tareas que se les dejaba entre sesiones. Se consideró como un aspecto positivo de establecimiento de rapport, dicha apertura y demanda.

A petición expresa y por razones de seguridad de los participantes de los grupos, se los nombra con seudónimos para que no se los pueda reconocer. En cuanto a las observaciones sociológicas obtenidas son fruto de la técnica de la investigación cualitativa de *observación participante*, la misma que fue aplicada durante el lapso interrumpido de 24 meses entre los años 2015 y 2017, por parte de la facilitadora y que forman parte de una investigación inédita de su autoría.

El local donde el Grupo de Autoconocimiento de Población desarrolló sus actividades era amplio, alejado de todo ruido y provisto de alfombra y de sillas plásticas que permitieron comodidad en las actividades en un ambiente que puede considerarse de lujo dentro de la cárcel. Al contar con una pantalla de televisión muy grande, incluso se pudo ver 3 películas (La Cabaña, Nuestro Hogar e Intensamente).

No hubo la misma comodidad para el Grupo de Autoconocimiento de Chonchocorito, para el cual las autoridades no previeron ningún arreglo ni ningún espacio. Las dos primeras sesiones se realizaron en la peluquería, un local de 6 metros cuadrados. Posteriormente con un grupo más reducido, las sesiones se realizaron en el “aula”, un espacio de 4 metros cuadrados. En Chonchocorito, no hubo la posibilidad de ver ninguna película, precisamente por el espacio.

#### 6.6. Procesamiento de la Información

La información recabada para la siguiente investigación fue procesada por separado para cada grupo, con las principales categorías psicológicas del Enfoque Gestáltico utilizadas, como son: Darse Cuenta, vivir en el Aquí y Ahora, ser consciente y responsable

de los propios actos, así como de algunas reglas prácticas para el funcionamiento grupal gestáltico que fueron planteadas al inicio y cotejadas a la conclusión. Fueron esas categorías las que se analizaron, primero por separadas en capítulos distintos y, luego presentadas en el capítulo pertinente de conclusiones de manera conjunta.

## II. CAPÍTULO II – CONTEXTUALIZACIÓN DEL ÁMBITO DE ESTUDIO

### 1. La mirada de Michel Foucault sobre el sistema penitenciario

Sobre la filosofía que sustenta el actual sistema penitenciario mundial, es pertinente mencionar los clásicos e importantes aportes teóricos que Michel Foucault plantea en su obra. Indica este filósofo que hay 2 eras del poder punitivo, que son: 1) la del “*Teatro del Castigo*” donde se sancionaba públicamente la desobediencia al sistema y que se extiende durante la monarquía, en la que la soberanía era ejercida por el rey, con un poder hegemónico, convirtiéndose el delincuente en “cosa del Rey” (Foucault, 2002) y sobre cuyo cuerpo el soberano descargaba su venganza. Época de grandes castigos físicos del cuerpo, conformaban una unidad institucional del poder punitivo: el soberano, la sanción y la ejecución por él ordenadas.

Posteriormente, desde finales del siglo XVIII, fundada en la Ilustración y las obras de los filósofos reformadores, surge la 2) era de la “Economía del Castigo” (o sobriedad punitiva). Ésta forma parte del planteamiento del Pacto Social y de la “sociedad disciplinaria” (Foucault, 1979). En ese momento, la soberanía no es detentada sólo por el rey, sino se distribuye democráticamente en miembros asociados al cuerpo social. Pero para que esto ocurra, son necesarias i) la vigilancia, ii) una “sociedad de normalización”, y especialmente “la gran invención de la sociedad burguesa” (que es) iii) “el poder disciplinario” (Opus cit.). Ese poder disciplinario se distribuirá en diferentes instituciones (de salud mental, escuelas, y cárceles, entre otros) y circulará a través de los individuos de manera transversal y móvil. Así, al tiempo del surgimiento de las democracias modernas, se implementará con ellas un sistema de derecho que disimula y oculta los sutiles mecanismos de poder que propone la sociedad disciplinaria.

Cuestiona Foucault que este cambio del paradigma de poder, en lugar de humanizar, en realidad plantea una “nueva forma de castigar” al distribuir el poder en “circuitos homogéneos” (1979) que llegarán a lo más recóndito del cuerpo social y que no buscarán

reducir el dolor del castigo, sino perfeccionarlo, hacerlo más efectivo, más disuasivo. El castigo no es menor, sino mejor. (Opus cit.). Asimismo es aquí que, el incremento de la riqueza hace que disminuyan los crímenes de sangre y aumenten los delitos contra la propiedad y la burguesía, por tanto se exige el castigo de pequeños delitos que antes se relevaba.

No soslaya este pensador, la importancia que tiene el Pacto Social planteado por Jean Jacques Rousseau e indica que quien delinque no se encuentra fuera de la ley, sino que está fuera de la naturaleza porque volvió a un estado de barbarie, convirtiéndose en enemigo de todos (Foucault, 1979). “Es un traidor y debe ser tratado como un reo de guerra”, dirá Rousseau (1762/1988) a lo cual, Foucault indica que el derecho es una forma “reglamentada” y “ritual de la guerra” (Foucault, 1995). Ya no habrá venganza del soberano rey, pero sí defensa de la sociedad y se pretenderá ‘reformar’ al delincuente, por eso el objeto de interés pasa de su cuerpo a su alma y se buscará abolir el dolor físico, pero se colocará en el centro de atención del sistema punitivo, el mundo interno del delincuente, sus intenciones e instintos. (Foucault, 2002) La pretensión última será reconstituir al sujeto del pacto social al volverlo un sujeto obediente del poder dominante.

La reforma del alma será “una ortopedia concertada que se aplica a los culpables a fin de enderezarlos individualmente” (Opus cit.), y no es casual el surgimiento de la palabra ‘reformatorio’ como el lugar donde se quiere reformar a los que pretendan salirse de la sociedad de normalización. Un efecto adicional de la economía del castigo será disuadir a los que no delinquieron de los efectos de la criminalidad. Que “los castigos sean una escuela y no una fiesta” indicará Foucault (2002).

En cuanto al derecho penitenciario, Foucault nos indica que hay dos relaciones del poder, la primera con la institucionalidad y la segunda con la arquitectura (Opus cit.). En cuanto a la primera, el antiguo verdugo ahora se desconcentra y se reemplaza por: policías, psicólogos, capellanes, trabajadores sociales, educadores, etc.; en lo que refiere a la arquitectura, ésta estará al servicio de ‘reformar el alma’ del delincuente y la ilustrada

propuesta de Bentham con el panóptico, la resume. Desde la torre de vigilancia se ve a todos, pero los observados no saben quién o cuándo los observan. Así, sin usar la fuerza, el que se siente observado interioriza lo que el poder vigilante desea que él haga. Este poder es aún más poderoso, porque se hace invisible y enfatiza las relaciones de disciplina.

La delincuencia también ocupa la reflexión de este destacado psicólogo y filósofo francés, indicando que la sociedad política asigna distintos valores a la delincuencia, dependiendo de qué le convenga. En el momento de la capitalización de la riqueza, quienes lo detentaban, otorgaron capital al pueblo para que obtenga maquinaria, materia prima y otros, haciéndolos al mismo tiempo “sujetos morales” alejados de la delincuencia. Es en este momento que nace para Foucault, la literatura policíaca que rechaza la delincuencia y es también aquí que se toma en cuenta a la psiquiatría y psicología para que expliquen las ‘desviaciones patológicas’ del delincuente.

Sin embargo, en otro momento, la burguesía usa la delincuencia a través de la explotación sexual, el sabotaje de las luchas sociales, el rompimiento de las huelgas o protegiendo a la mafia, etc. (Foucault, 1988). En una controversial aseveración indica que erradicar la delincuencia, implicaría erradicar la policía y es sobre ella que descansan los cimientos de la vigilancia y del poder disciplinario.

### 1.1. ¿Resuelven las cárceles el problema de la delincuencia?

Para Trigoso (2013), “lo evidente es que la cárcel en un porcentaje aplastante a nivel mundial, no ha resuelto el problema de la criminalidad, de la rehabilitación, readaptación y la reinserción del delincuente a la sociedad”. Así, la cárcel no rehabilita, solo tiende a empeorar las condiciones personales actuales y futuras del interno. Mientras que Pinto (2013) indica que “el castigo de la inhumanidad no es la salida, y lo proclaman más de doscientos años de existencia de las cárceles en el mundo que lo único que han generado es más odio, más violencia y más delitos”, siendo que más bien es precisa la comprensión social de que “los errores pueden ser enmendados con una fuerte dosis de

afecto familiar y de responsabilidad social sobre los demás”. Para este autor, el sistema penal debe basarse en la reinserción social. (Opus cit.).

Estas afirmaciones parecen estar respaldadas por un estudio realizado con datos judiciales de 29 años de un condado de Texas en Estados Unidos y un total de 2.6 millones de archivos judiciales que daban cuenta de 1.1 millón de casos, Mueller Smith de la Universidad de Columbia (2014) indica que “la amplia exposición a la cárcel y prisión incrementa la posibilidad de nuevas conductas criminales” incrementando por cada año de encarcelamiento, en 5.6% la posibilidad que el delincuente reincida. Otros dato que este economista refiere son que aquellos que cometieron delitos menores, puedan volver por delitos mayores y que el encarcelamiento reduce la posibilidad de que los ex-presidarios encuentren trabajo, disminuye la posibilidad de matrimonio e incrementa la posibilidad de divorcio.

Es justamente en el país en que Mueller realizara tal estudio que se encuentra la mayor población carcelaria en el mundo con 2.298.300 persona en 2016, una tasa de 716 por 100.000 personas ([https://en.wikipedia.org/wiki/United\\_States\\_incarceration\\_rate](https://en.wikipedia.org/wiki/United_States_incarceration_rate)), (<https://www.prisonpolicy.org>). Estados Unidos tiene el 4.4% de la población mundial, pero el 22% de la población de presos del mundo entero. En este mismo país, datos estimados muestran que los gastos anuales de las cárceles ascienden a 260 billones de dólares (Mueller Smith, 2014), algunas de las cuales son administradas por privados

## 2. El sistema penitenciario boliviano

En cuanto a Bolivia se refiere, desde la época republicana, el sistema penitenciario nacional fue débil y desordenado. En 1826 se creó la Policía Nacional y en 1830 las cárceles se separaron por delitos y por género; 67 años después fue emitida una anárquica norma que intentó regular el sistema penitenciario y no lo logró en 70 años. Fue recién en la década de 1970 que se estableció jurisdicción de los Ministerios Público y del Interior sobre



las cárceles. (Moreno, 1997). Pero ni aún con todas las reformas judiciales, existe una verdadera política judicial-carcelaria en el país que prevenga el delito, otorgue mínimas condiciones en los recintos penitenciarios o en los procesos judiciales y mucho menos que rehabilite al preso.

De acuerdo a Pinto (2013) las cárceles bolivianas son las menos violentas y con menos reincidencias del mundo, habiendo logrado sobrevivir a través de una organización propia de presos que eligen a sus representantes cada cierto tiempo. Para este sociólogo, quien estuvo preso por 5 años, los actores de la legislación penal no quieren que el sistema penitenciario cambie, porque se “viven del alargamiento penal, la chicanería y la coima institucionalizada” (Opus cit.). También es su opinión que las familias que viven al interior de la cárcel, niños incluidos, tienen una importante razón afectiva para visualizar su vida posterior al presidio, aspecto que él coloca en el centro de la baja reincidencia (30%) de Bolivia frente al 90% de USA o Rusia y los cercanos Perú o Argentina con 75%. (Opus cit.).

Moreno (1997) por su parte indica que existen “condiciones infrahumanas de sobrevivencia del recluso” boliviano, siendo la peor de ellas, la retardación de justicia. Por otra parte, Lorenzo & Pinto (2004) indican que los privados de libertad pasan por los siguientes procesos: Miedo a la cárcel y estigmatización, impotencia, complejo de inferioridad, falta de intimidad, falta de aliciente, pérdida de autoestima, problemas sensoriales, aislamiento social y nuevos códigos sociales, inseguridad física, carencia familiar, desocupación, necesidades económicas, desprecio social de la y hacia la sociedad, indigencia social, carencia de efectivo apoyo jurídico, lentitud de los procesos y prisión preventiva, enfermedad física o mental, pérdida del sentido de la vida y resentimiento social.

De acuerdo a datos recientes proporcionados por el Ministerio del Interior al portal <http://www.prisonstudies.org/country/bolivia> en abril de 2018, la cantidad de personas privadas de libertad en Bolivia era de 17.946, representando 156 personas por cada 100.000 habitantes (en bases a la estadística poblacional de la ONU de 11.53 millones de habitantes), encontrándose 69.9% de ellos con prisión preventiva. De ese total, el 8.2% eran mujeres y 12.9% eran menores de 21 años. Las 61 instalaciones tienen una capacidad oficialmente declarada de 5.750, llegando el hacinamiento al 253.9%. Otro dato llamativo es que el año 2000 la población carcelaria era de 8.151, mientras que en 2016 alcanzaba a 16.038 personas. (Opus cit.)

**Por otra parte, la Fundación Construir, (2014) destaca que hay una distancia entre la norma (nacional e internacional) y lo que ocurre en la práctica, y que la prisión preventiva viola los derechos humanos, porque es manejada ordinariamente y no “excepcionalmente” como es su propósito. Lo cierto de la aplicación de esta norma, es que en el caso de la región interamericana, esta medida alcanza al 40% de los encarcelados.**

Los privados de libertad en nuestro país se encuentran en 61 recintos penitenciarios, 42 carceletas rurales y 19 cárceles urbanas, siendo las más hacinadas, Palmasola en Santa Cruz (5.464 en una capacidad de 60), San Pedro (2.102 en una capacidad de 800) y Mocoví (507 en una capacidad de 150). (Opus cit.).

### 3. El penal de San Pedro <sup>5</sup>

El Recinto Penitenciario de San Pedro se encuentra en el centro paceño en el barrio del cual toma su nombre, en la acera sureste de la Plaza Antonio José de Sucre. Según Díaz Arguedas (1978) citado por Trigoso (2013) su construcción data del año 1885 en que el

---

<sup>5</sup> A excepción de las referencias citadas aparte, toda la información consignada en estos acápites referente al penal fue realizada por la investigadora con el método cualitativo de la observación participante, durante 24 meses interrumpidos entre 2015 y 2017 y forman parte de otra obra de su autoría. Algunas condiciones han podido cambiar hasta 2018 que se termina la presente investigación. Mayores referencias a: [tricia.limpias@gmail.com](mailto:tricia.limpias@gmail.com)

arquitecto Eduardo Idiáquez la diseñara bajo la modalidad de panóptico nacional. Los predios fueron adquiridos por la Prefectura de ese entonces y en su construcción se contempló 184 celdas para mujeres y hombres además de espacios de talleres. Cabe mencionar que anterior a dicha construcción que se completara en 1895, la cárcel era el Loreto, en diagonal del Palacio Quemado en la Plaza Murillo, donde actualmente funciona la Asamblea Legislativa.

La idea planteada por Bentham era la de tener un espacio construido del que, desde un punto determinado, se pudiera tener una visión de todo cuanto al interior ocurriera (Pan significa todo y óptico, mirar). La cárcel de San Pedro, por tanto, fue ideada con esa visión. Sin embargo en la actualidad, después de 132 años de funcionamiento este recinto penitenciario, ha cambiado tanto de su construcción original que si bien se mantienen los muros externos de adobe, con unos cuanto ventanales que dan a la Plaza Sucre, interiormente todo se ha modificado y continúa haciéndolo por la presión del hacinamiento. De una cárcel pensada para 184, en abril de 2017 se encontraban allí 2.222 internos, además de algunas esposas, concubinas e hijos de los mismos.

La entrada al Recinto Penitenciario está dividida en 2 puertas de entrada. Una para Grulla, Chonchocorito y Posta y la puerta principal para Muralla y Población. La forma de ingreso es previa requisita policial sin portar ninguno de los siguientes ítems: alcohol o drogas, incluidos medicamentos, celulares, máquinas fotográficas, grabadoras, flash memories, cargadores, audífonos, tablets o computadoras. Algunas frutas no pueden ingresar en gran cantidad. Casi 80 % de las visitas son mujeres.

### 3.1. Dinámicas sociales del recinto penitenciario

La organización interna del penal es de tipo sindical y se visibiliza en el Concejo de Delegados del Recinto Penitenciario. Es éste, más allá del sistema judicial externo y las autoridades de Régimen Penitenciario, quien ejecuta la labor disciplinaria, siendo un poder

invisible, eficaz y muy eficiente. Cada sección también tiene su propio Concejo, que emula en su territorio, las funciones de aquel. Como todo poder ‘disciplinario’ (Foucault, 1979), su base es justamente la disciplina y al expresarse ésta en una cárcel, cabe imaginar que están ausentes las gentilezas y los buenos modales al momento de imponerse.

Cuando un interno entra al Penal de San Pedro, ya sea con prisión preventiva o con sentencia, el Estado no le proporciona absolutamente nada más que dos comidas diarias, no le da ni una celda, ni una cama, ni un colchón o un plato para comer. Es más, al momento en que un interno con ‘sentencia ejecutoriada’ tenga que salir, el Estado le cobrará ‘costas judiciales’ por todos los gastos que erogó en su proceso. Los que estuvieron con prisión preventiva no tienen que pagar nada al salir, sin embargo, el Estado tampoco paga resarcimientos a aquellos cuya inocencia fue justificada. La única provisión económica de la Gobernación paceña es un monto llamado *prediario* (8 Bs.<sup>6</sup>) que servirá para los insumos con los que, en la Cocina del Penal, son preparados el desayuno (té con un pan) y el almuerzo (sólo un plato) del interno. No hay cena.

Este interno que entra por primera vez al penal luego de ser fichado, es preguntado sobre sus recursos económicos y de acuerdo a ellos, en decisión tomada por el Concejo de Delegados, es enviado a una determinada sección. Una vez en la sección, él debe cancelar por concepto de ‘*ingreso*’ el monto de dinero fijado en esa sección específica y de acuerdo al presunto delito. Los delitos especiales, como son asesinato o violación, pagan más que el robo, robo agravado, estafa o 1008 o deudas por pensiones.

Un buen porcentaje de lo pagado irá al Concejo de Delegados y el resto quedará en su sección. Es con esos dineros que las secciones prosperan y hacen obras, por ejemplo la

---

<sup>6</sup> Para las Naciones Unidas una persona ha cruzado el umbral de la pobreza cuando subsiste con menos de USD 1.90 por día. En Octubre de 2018, Bs. 8.- equivalen a USD 1.15

construcción en áreas que aún pueden ser construidas, un bono por Navidad, algunas prebendas o presentes con motivo de ocasiones diversas, el pago de los ‘disciplina’ o (guardias de seguridad que se encargan de mantener el orden), la compra de un televisor gigante para la sección y en general el pago de gastos del staff del Concejo. Solo los delegados conocen la contabilidad de los ingresos.

Seguidamente, el interno tiene que encontrar una celda, la misma que puede ser adquirida (si cuenta con el dinero para ello) o alquilada (si sus ingresos son menores) en todo caso, corre por su cuenta el amoblarla, es decir, poner los elementos básicos para vivir, una cama, tal vez una mesa o una silla, vituallas, una vajilla básica, una radio o un televisor. Algunas celdas son compartidas, otras son individuales. En todo caso, el espacio es un elemento preciosísimo en San Pedro: el ingenio y la necesidad aprovechó cada rincón posible para vivir y también se puede ver la solidaridad entre algunos que no tienen con qué pagar, y encuentran un amigo que los aloja por un tiempo. También hay alojamientos pagos por día, semana o mes. En Población, aún a pesar de la escasez del espacio, existe también existe una gran cancha de fútbol y patios alrededor de los cuales se desarrollan los negocios mencionados.

Dentro del recinto, todas las actividades implican categorías sociales y económicas diferenciadas. El rol más importante, es ser ‘delegado’ u ocupar cualquier cartera del penal o de la sección. Posteriormente están los ‘disciplina’ porque de ellos depende el orden. Luego se ubican aquellos que son solventes y tienen negocios lucrativos dentro del penal o actividades económicas fuera de él que impliquen prosperidad, ya que *“con dinero todo se consigue aquí en la cárcel, como en los tribunales”* (testimonio de H. P., Limpías 2017).

Ser ‘alguien’, tener algún cargo o tener dinero es una cuestión social vital en la cárcel, máxime si la persona privada de libertad estará muchos años en ella, volviéndose una cuestión de poder, de status y en última instancia de cotidiana sobrevivencia.

Dentro de ese rango de prioridades, las actividades relacionadas con la psicología dentro de la cárcel, solo tienen importancia si el ‘certificado’ servirá para la disminución o cambio favorable en la pena. Para la mayoría, que no obtendrá nada práctico de ella, es “*cosa de locos y prefieren mantenerse alejados de ella*” (Testimonio de C., Limpias 2017). Aún así, las actividades promovidas por este departamento se archivan en el file personal de cada interno.

Mucho más importante es participar del Campeonato Anual de Fútbol, siendo esto último comprensible por considerarse de una cárcel de varones, en que la energía reprimida es muy alta y las actividades físicas ciertamente tienen un gran apoyo de los presos porque son una manera socialmente correcta de lograr distensión, expresar ciertos niveles de agresividad, y mostrar competitividad, algo muy patente en la cárcel de San Pedro.

Hay ciertas personas que no son bien vistas por los presos y estos son: jueces, fiscales, ciertos abogados, ciertos políticos y policías, los que tienen que buscar una sección especial donde estén seguros, por lo general Posta o Chonchocorito. Sin embargo también se aprecia lo contrario, en cuanto al delito cometido se refiere. Así los que cumplen la sentencia máxima por asesinato de 30 años sin derecho a indulto son los más respetados o temidos.

Respecto a la vida en la cárcel, se repiten muchas de las cosas que se vería afuera de ella, con varios atenuantes. Dentro de los atenuantes físicos están: tener una constante vigilancia de los ‘disciplina’ que obligan al buen comportamiento y no ahorran medidas para conseguirlo, estar supeditados a los miembros del Concejo y a sus potenciales excesos<sup>7</sup>. Los emocionales como: ser observado todo el tiempo, poder ser objeto de

---

<sup>7</sup> La nota periodística de Página Siete del 19 de Octubre de 2018 indica que por cobros ilegales, amedrentamiento, extorsión y torturas de miembros del Concejo, se trasladó a 5 presos a otras cárceles,

atentados, de violaciones, de muerte, de tortura, sentirse deprimido, triste, iracundo, rabioso, impotente, aburrido, molesto, cansado, miedoso, despreciado, menospreciado, solo.

Tal vez es la soledad, el más duro de los castigos morales, debido que al principio de su estadía, las personas que vienen a visitar, dejan de hacerlo después de un tiempo, porque afuera la vida continúa y el preso con el tiempo puede ser un estorbo aún para sus más cercanos. Y lo peor es que el preso que no tenga alguien afuera que le realice sus trámites, puede quedarse años sin audiencias ni solución para su caso: La justicia boliviana no se mueve sola, necesita quien la empuje. Soledad rodeada de gente, porque simplemente no se puede confiar en los compañeros accidentales de vida. Morales: saberse preso y saber que, no importa si es inocente o culpable, ya está marcado como excluido de la sociedad y el camino de regreso a ella, es espinoso y difícil de transitar, muchas veces imposible.

### 3.2. Características socioeconómicas de los internos

Del total de la población de 2.222 internos en 2017, sólo recibió sentencia el 23.80%, estando con detención preventiva el restante 76.19%. Si bien muchas de esas 1.700 personas no son culpables del delito por el que se les impugna o acusa, el hecho es que ya viven la experiencia de la cárcel, con todos los bemoles que ésta trae aparejada y lo peor es que tienen que esperar varios meses o años para ser absueltos de toda responsabilidad legal, si eso llega a ocurrir, porque debido a múltiples errores procedimentales o procesales, quien es inocente, pero tiene una mala defensa legal o no tiene dinero para mover los pesados engranajes de la justicia boliviana, acaba recibiendo una sentencia por un delito que no cometió o recibiendo una pena exagerada al delito que sí cometió.

La escolaridad de los internos es baja, el 57% no concluyó el bachillerato e incluso hay 18 personas completamente analfabetas. Aquellos que cursaron la primaria son 570 (25.6%), los de secundaria son 698 (31.4%). Llegaron al bachillerato 545 (24.5%). Tienen algún estudio técnico o llegaron a la universidad, 261 (11.7%) y los profesionales son sólo 130 (5.8%). Esto llama aún más la atención cuando la edad predominante con 31.81 % y 707 personas es la de 17 a 30. Estos internos que se encuentran en la cárcel en plena edad reproductiva y económicamente productiva se constituyen en un poderosa señal social de comportamiento futuro, porque no solamente son *“ninis”* población que ni estudia ni trabaja, sino que suman un pasaje por la cárcel, reduciendo esto aún más sus posibilidades de salir del círculo de la pobreza y la marginalidad e infelizmente con una alta posibilidad de dejar a sus hijos una herencia de marginalidad aún más marcada.

Para tener una idea comparativa con la población de La Paz y El Alto, uno de cada seis jóvenes entre 18 y 24 años es “nini”, de acuerdo al Informe del Desarrollo Humano del PNUD *El nuevo rostro de Bolivia*, (2016). Este porcentaje de 16% no encarcelados, en la cárcel se duplica al 32%, es decir 1 de cada 3.

El bajo nivel de escolaridad no es solamente un indicador de pobreza, sino también de estructuras familiares poco funcionales que no estimularon que sus hijos terminen el bachillerato. O aún más allá de no concluir estudios, pueden ser indicios de abandono, violencia y maltrato aún en la más temprana infancia al seno de sus hogares. Así, aquellos que en algún momento fueron víctimas, ahora son los victimarios u ofensores y de ese círculo vicioso, lo único que podría significar un cambio trascendental es la educación no sólo formal, sino también humana, el trabajo y la sanación de las heridas emocionales, verdadera causa de comportamientos disfuncionales.

La mayor parte de los internos son solteros o concubinos, siendo pocos los casados, viudos o divorciados. Ambas categorías señalan ausencia de vínculos (solteros) o vínculos no formalizados (concubinos), indicando asimismo la ausencia de cierta formalidad familiar. Los asesinos u homicidas no son los más. Los *‘treintones’*, así llamados porque



cumplen condena de 30 años (a veces sin derecho a indulto), tienen una asociación que los agrupa y defiende, con 123 personas, un 5% de la población de San Pedro. Ellos son los más temidos y respetados dentro del penal, porque si llegan a cometer otro homicidio, simplemente aumentarían un año más a los de su sentencia. Ofensas sexuales y diferentes tipos de robo son los delitos que más internos representan: 592 el primero y 447 el segundo.

A pesar de tener el penal de San Pedro, 11 secciones, los internos *'sin sección'*, es decir que no pertenecen a ninguna sección son la mayoría con 350 personas, un 16% del total de los privados de libertad. La sección más grande es San Martín con 320 (14%) y Prefectura con 130 (5.8%), la más pequeña. El hecho que haya tantos internos sin sección puede deberse principalmente a los pagos que hay que realizar al ingreso del penal, dineros de los cuales ellos no disponen o puede obedecer a que son personas con detención preventiva que esperan ilusionados que sus procesos legales se resuelvan rápidamente, lo cual en la práctica muy rara vez, ocurre.

### 3.3. El área de Población del Penal de San Pedro

Al interior, San Pedro es como una ciudadela con barrios. Cada uno de estos 11 barrios son las secciones. Hay 4 secciones que se encuentran separadas del resto por altas murallas, estas secciones son Posta, Chonchocorito y el lugar de castigo Grulla y otro lugar de castigo: Muralla. El resto de las 7 secciones se encuentran en el grueso de la cárcel en un lugar que es conocido por todos como *"Población"*. Allí se encuentran las secciones: Pinos, Álamos y Guanay. San Martín y Cancha; Palmar y Prefectura.

Al igual que los barrios de una ciudadela, las secciones de Población tienen diferentes estratos económicos y una vida social propia y diferenciada. La sección más grande es San Martín. La más lujosa es Pinos. No está prohibido ir de una sección a otra, pero los internos por lo general se mantienen en su sección, ya que en la cárcel hay muchos miramientos. Como el tiempo ocioso sobra, todos observan, miran, conocen de todo y de

todos y lo que no conocen, lo inventan o deducen fácilmente, tal es la naturaleza humana de la mente ociosa.

Una vez que el visitante se encuentra en Población se puede visitar todos los espacios, bajo su propio riesgo. No hay restricción al respecto. A la entrada se encuentran varios 'taxis' que por un par de monedas, buscan al interno que se está visitando; estos visten un llamativo chaleco y son designados para cumplir tal función por el Concejo de Delegados, turnándose por lo general. Tales 'taxis' con voz estentórea van de un lugar a otro, llamando por su nombre al interno, hasta que lo encuentran.

Ya al interior de Población se puede encontrar muchas de las cosas que hay en una ciudadela. Hay comercios de abasto, que venden hortalizas, verduras, cereales, algunas frutas, gaseosas retornables, galletas, helados, golosinas, implementos de aseo, cigarrillos, fósforos, coca, etc. También hay papelerías, peluquerías, sauna, lavanderías, fotocopiadoras, billar, venta de CD's de música y películas, 'canchitas', hornos, snacks, restaurantes e iglesias evangélicas. Al no haber espacio para talleres específicos, los internos que trabajan con artesanía, que son muchos para pagar su sustento diario, lo hacen al interior de sus propias celdas y si no tienen una, en cualquier lugar improvisado.

Como lo más precioso es el espacio físico, éste es aprovechado minuciosamente y en diferentes "turnos". Son casi inexistentes los espacios ociosos, así la Capilla católica es taller de artesanos durante el día; las aulas o las iglesias evangélicas, dormitorio durante la noche y el callejón, el dormitorio de aproximadamente un centenar de los menos favorecidos económicamente, usualmente consumidores de drogas y alcohol de la más extrema pobreza. Esta población, a veces se beneficia con el Programa de Rehabilitación del Recinto Penitenciario y son trasladados a Chonchocorito, por tanto es una población flotante.

Por ello, al ingreso son usuales que éstos mendiguen dinero indicando que no tienen visitas. Por lo general estas personas tienen la ropa raída y un aspecto desaliñado, sucio o descuidado. En la última escala socioeconómica de la cárcel están las personas que fuera de ella, vivían en la calle o que eran consumidores de sustancias y además vivían en la calle, siendo su situación personal depauperada en extremo, porque nadie los sostiene económica, jurídica o emocionalmente.

#### 3.4. El área de Chonchocorito del Penal de San Pedro

De hecho, Chonchocorito es una pequeña área de 4 pisos que hace 10 ó 15 años atrás fue pensada como un área de rehabilitación del consumo de alcohol y drogas. Sin embargo, por efectos del hacinamiento, actualmente es un área más dentro de la cárcel donde también se encuentran personas que no tienen problemas de adicciones y que miran un poco despectivamente a los adictos o alcohólicos. Los adictos en retuque, llaman a este otro grupo de “cuadrados”. Cabe mencionar que dentro de los “cuadrados” hay personas que consumen alcohol, representando esto una negación psicológica y una gran incongruencia.

A Chonchocorito van los consumidores que son elegidos o patrocinados por el Área de Psicología en una suerte de *Programa de desintoxicación y abstinencia del consumo de drogas y alcohol* del penal de San Pedro, el cual no es un Programa de Rehabilitación, como tal debido, en primer lugar, a que no hay personal especializado en el área de alcoholismo y drogadicción que pueda trabajar con esta población todo el tiempo y hacer un seguimiento personalizado, (que incluiría terapia individual, si es posible semanalmente), y en segundo lugar los consumidores y/o adictos conviven con los que no lo son y por tanto no los entienden, más bien los juzgan y esto provoca todo tipo de roces interpersonales.

Los adictos que son trasladados de Población a esta área realizan actividades manuales y artesanía, manteniéndose ocupados en una especie de terapia ocupacional, respetan reglas impuestas y hechas cumplir a rajatabla por los delegados de la sección so pena de castigos y encierro, reglas que incluyen el respeto entre todos y la ausencia de violencia, la ausencia de hurtos, tener el cabello recortado, trabajar como “salonero” (limpiador de las áreas comunes) “telefonista” (contestar el teléfono fijo empotrado y llamar a los internos) o “taxi” (en Chonchocorito solo hay un taxi por día) y en general mantener una buena conducta. Hay ciertas tareas que los adictos en recuperación no pueden realizar, como las administrativas, por ejemplo.

Estos adictos, debido a reglas relativamente estrictas, tampoco consumen sustancias durante su estadía allí. Sin embargo, también por efecto del hacinamiento y por la desesperación de los que aún se encuentran en el Callejón de Población, a éstos también se los traslada a Chonchocorito y para ello, se tiene necesariamente que desalojar a los que ya están algunos meses en el programa de abstinencia y desintoxicación, llamado rehabilitación, quedando el mismo trunco y teniendo esta población una altísima tasa de rotación, siendo éste un problema para el propio programa y para los consumidores.

Por otra parte, para los que estuvieron en el Callejón de Población, donde se pierde todo vestigio de dignidad humana, llegar a Chonchocorito es un respiro, es un alivio, es detener el consumo e intentar recuperarse. Implica dormir caliente debajo de techo, tener 2 comidas diarias, estar limpio, sobrio y plantearse metas, planes y anhelos nuevamente. Pero la adicción tiene raíces emocionales y la cárcel empeora cualquier situación personal o emocional que la persona tenga fuera de aquella. Por tanto el consumo por lo general se incrementa exponencialmente dentro de la cárcel para aquellos que fuera de ella, ya consumían y para aquellos que nunca abusaron ni del alcohol ni de la droga, también se presenta el escenario ideal para hacerlo. En resumen, la cárcel dispara el consumo de quien ya consumía e inicia en el consumo a quien no lo hacía y se tropieza con la desesperación, impotencia, soledad, aislamiento y frustración.

#### 4. El alcohol y las drogas

Al consumo abusivo de alcohol se denominará *alcoholismo*, el mismo que fue considerado por la OMS como un problema de salud pública, a partir de 1964 (Pérez, 2010). Desde ese entonces, esta organización internacional de las Naciones Unidas, líder en temas de salud, ha colocado no sólo al alcohol, sino a las drogas al centro de miles de investigaciones y estudios creando incluso el *Sistema Mundial de Información sobre el Alcohol y la Salud*. (<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs349/es/>)

Para la OMS: “Cada año se producen 3,3 millones de muertes en el mundo debido al consumo nocivo de alcohol, lo que representa un 5,9% de todas las defunciones. El uso nocivo de alcohol es un factor causal en más de 200 enfermedades y trastornos. El consumo de alcohol provoca defunción y discapacidad a una edad relativamente temprana. En el grupo etario de 20 a 39 años, un 25% de las defunciones son atribuibles al consumo de alcohol.” (Opus cit.).

En cuanto al consumo abusivo de drogas de todo tipo o *drogadicción*, Narcóticos Anónimos indicará (2013) que la drogadicción es “una enfermedad que, sin la recuperación, termina en cárceles, hospitales, manicomios o con la muerte”. Por su parte Pérez considera que el alcoholismo y la drogadicción son de naturaleza crónica, progresiva, potencialmente fatal, primaria, predecible y transmisible (Opus cit.). Este mismo autor nos indica que los signos de la enfermedad son la inmadurez, irracionalidad e irresponsabilidad. La inmadurez se muestra en: a) estar siempre apurado, b) tener baja tolerancia a la frustración, c) tener rasgos de omnipotencia. (Opus cit.)

De su vasta experiencia con 40.000 pacientes, Pérez (2010) afirma que hay rasgos de personalidades adictivas, dentro de los cuales nombra ser: fantasioso, solitario,

resentido, impulsivo, desafiante, dependiente, tener baja tolerancia a la frustración, ansiedad, grandiosidad y perfeccionismo (deseo de un cuerpo perfecto, compulsión por ordenar y deseo de hacer todo perfecto). Para este autor, estos rasgos de personalidad alientan que la persona que los tenga, pueda desarrollar en algún momento de su vida, algún tipo de adicción, no sólo a sustancias psicotrópicas, sino también al juego, a la religión, al sexo, al internet, a las personas (codependencia), etc.

Es un error indicar que todos los que usan la sustancia, droga o alcohol sean adictos, ya que hay patrones de uso o consumo, como indican Limpias y Maldonado (2009), los mismos que van en grado creciente. Así existe el uso experimental, el ocasional, el habitual, el compulsivo, el abusivo, el consumo peligroso y el consumo dañoso o perjudicial. Estas 7 formas de usar las sustancias son detalladas a continuación:

1. El *uso experimental* está motivado por la curiosidad y es aquel con el cual, el usuario comienza.
2. El *uso ocasional* es más bien esporádico e intermitente, por lo general dependiente de las situaciones.
3. En el *uso habitual* ya hay un patrón de uso reiterado que presenta:
  - ≈ Deseo de repetir el uso, para experimentar algún efecto, sin compulsión.
  - ≈ La dosis no se incrementa en el tiempo.
4. Cuando el usuario ha llegado al *uso compulsivo* ya se involucra lo psicológico, debido a que se instaura una necesidad subjetiva, a veces altamente imperiosa, que tiene el usuario de experimentar nuevamente el efecto que le produce la droga y que se presenta por una “lucha de motivos”, o tensión psicológica.
5. La siguiente etapa es el *uso abusivo*. “Este *abuso* ya es un uso excesivo, persistente u ocasional, en desacuerdo con la práctica médica o social vigente. Por ejemplo, quien bebe más de lo que la sociedad acostumbra, abusa. Como ni el médico, ni la sociedad permiten el uso de la cocaína, aunque sea ocasionalmente, abusa. Si un paciente toma la dosis que el médico le recetó, no abusa; si, por su

cuenta y riesgo toma más de lo prescrito, abusa. Por lo tanto, podemos decir que de un modo general, el uso de una droga ilegal, en cualquier forma y patrón, es un abuso.” (Opus cit.)

6. Cuando el usuario ha entrado en el *consumo peligroso* nos referimos a un patrón de consumo ocasional, repetido o persistente, de una o varias sustancias psicotrópicas, que lleva consigo un riesgo elevado de producir daños futuros a la salud mental o física del individuo, aunque los mismos aún no hayan llegado todavía y es que el consumo de drogas psicotrópicas con poder adictivo es siempre peligroso.

7. En la séptima fase de los patrones de consumo se encuentra el *consumo dañoso o perjudicial* en el que consumir ya afecta la salud mental y física del usuario (pacientes con hepatitis, episodios depresivos secundarios al consumo excesivo de alcohol, etc.). (Opus cit.).

Las sustancias psicotrópicas consideradas por la Organización Mundial de la Salud, incluyen: Alcohol, opiodes, cannabinoides, sedantes o hipnóticos, cocaína, estimulantes, alucinógenos, tabaco y disolventes volátiles, así como cuando son consumidas de manera conjunta, siendo causantes todas ellas, de diversidad de trastornos mentales y de la personalidad debidos a su consumo. Sus efectos pueden ir de intoxicación aguda no complicada a la intoxicación patológica, pasando por una variedad de complicaciones médicas, traumatismos corporales, distorsiones de la percepción, delirium, coma y convulsiones. A mayor dosis y consumo, dentro de los efectos se encontrará el consumo perjudicial, el síndrome de dependencia, el de abstinencia con o sin convulsiones, los trastornos psicóticos, los síndromes amnésicos, los trastornos de la personalidad, la demencia, deterioros cognoscitivos persistentes y trastornos mentales diversos (OMS, CIE 10).

5. De la terapeuta – facilitadora

Es un requisito sine qua non de la terapia Gestáltica que, quien vaya a facilitar o dirigir un grupo terapéutico haya sido formado en la misma, con una serie de requerimientos específicos que incluyen terapia individual, terapia grupal, supervisión clínica, intervisión, temáticas específicas y principalmente que el estudiante vaya apropiándose de la técnica en sí mismo, es decir, que experimente todo aquello que la teoría indica como cierto. Tales requerimientos implican, asimismo, que esto se realice durante una cantidad determinada de horas y que el terapeuta ya formado, se actualice constantemente. Alterando el protocolo universalmente aceptado de una investigación, me permito relatar mi historia con la Gestalt en primera persona.

Conocí la Gestalt en invierno del año 2000 con el Dr. André Moreau. Inmediatamente me enamoré de esta técnica que enfatizaba el Aquí y Ahora, el awareness y la propia responsabilidad y se parecía en esencia tanto a mi otra formación personal en meditación Vipassana, la misma que también inicié el mismo año.

De la mano de este profundo conocedor del alma humana, el sencillo y sensible terapeuta gestáltico belga de 70 años, conocí en unos maravillosos talleres que dio en la Universidad Mayor de San Andrés (UMSA) y otros particulares, la historia de la Gestalt, su sencillez, su pragmatismo y por sobre todo su eficacia vivencial. Consideré una gran y maravillosa bienaventuranza haber conocido el mismo año 2 técnicas absolutamente sensacionales como Vipassana y Gestalt, la primera que me permitía tener una mirada interna en el Aquí y Ahora y la segunda que me permitía transmitírselo a otros, profesionalmente. Desde ese entonces, no he abandonado el trabajo continuo con ninguna de ellas y Vipassana es mi fuente de ecuanimidad personal y la Gestalt, de ecuanimidad profesional.



Cuando el Dr. Moreau partió a su natal Bélgica, al haberme impactado tanto la Gestalt y en la ausencia de profesionales en el medio, realicé otros talleres en países vecinos.

Posteriormente, la buena fortuna hizo que viviera en Bolivia en ese entonces, (2005) Colette Jansen-Estermann, quien en su calidad de asociada al Institut für Integrative Gestalttherapie Würzburg<sup>8</sup> (IGW) de Alemania, dirigió en la UMSA, conjuntamente FODEI, un Diplomado de la Actitud Gestáltica en la Práctica Profesional Psicológica (con 800 horas certificadas) que incluía terapia grupal de Autoconocimiento, terapia individual, supervisión clínica e intervisión. El 80% de los docentes era extranjero con niveles profesionales de excelencia en áreas que iban de la Terapia de Parejas al Trabajo con Niños y Adolescentes, Violencia de Género, Organizaciones, Salud o Creatividad, entre otros.

Estos diplomados, que se dieron en 2 versiones, permitieron que profesionales de altísima talla personal y laboral formaran a psicólogos bolivianos. Mi participación en la primera versión, hizo que creciera en mí, el interés en la Gestalt. Posteriormente a esta formación, empecé a facilitar grupos de Autoconocimiento con resultados sorprendentes. De hecho, mi tesis de licenciatura en Psicología que obtuvo máxima distinción y honores fue la descripción de uno de esos grupos realizado con estudiantes de Psicología de la UMSA.

Mientras tanto, la Dra. Jansen siguió ofreciendo talleres en la Universidad Católica Boliviana San Pablo en La Paz y otros profesionales continuaron viniendo del IGW a Bolivia a transmitir su conocimiento, eventos que promocionaba y de los cuales participaba por mi evidente interés en la Gestalt.

---

<sup>8</sup> La formación como terapeuta gestáltico del IGW toma 2.102 horas en 4 años <https://www.igw-gestalttherapie.de/curriculum/englisch.html>, mientras que la Asociación Europea de Terapia Gestáltica pide a sus asociados, una formación de al menos 1.450 horas [https://www.eagt.org/joomla/images/PDF/Training\\_Standards\\_Paper\\_2014.pdf](https://www.eagt.org/joomla/images/PDF/Training_Standards_Paper_2014.pdf)

Bajo la premisa de que las horas que ya teníamos acumuladas hasta ese entonces, merecían ser validadas académicamente con un grado mayor, la Dra. Jansen y yo, ofrecimos a la Universidad Andina la posibilidad de realizar una Maestría en Psicoterapia Gestáltica, la que evidentemente se dio desde Noviembre de 2009 hasta Febrero de 2011 y de la cual al menos 30 profesionales fueron formados en Gestalt. Es justamente para la obtención de grado de esa Maestría, que la presente investigación fue realizada.

Durante los anteriores 19 años, personalmente he vivenciado no sólo los estratos que describe Perls para llegar al Self, sino también me he puesto en contacto con mis mecanismos de defensa, las interrupciones del ciclo organísmico, mis renuencias y evasiones, así como mi toma constante y diaria de consciencia. Hacer terapia no es un ejercicio personal fácil para nadie, pero da unos frutos extraordinarios, ya que la carga psíquica del ayer o de las *Gestalten* no resueltas que llevaba antes de la terapia, luego disminuyó, se minimizó y finalmente desapareció, para dar paso a una experiencia en un nivel distinto de consciencia personal y de responsabilidad personal por mi propia vida y mis elecciones, así como de creación de dinámicas propias en el desarrollo de los talleres. Experiencias y dinámicas de las que, en última instancia, se benefician los pacientes/clientes con los cuales comparto mis saberes.

Es importante mencionar que paralelamente a la Gestalt, mi práctica de Vipassana, me ha mantenido en un constante nivel de observación y crecimiento personal. No podría aquí describir la profundidad del *Self* a la cual esta milenaria práctica permite llegar y llegó un momento en el que vivir en el Aquí y Ahora de manera atenta y consciente simplemente empezaron a ser parte integral de mi vida, sin esfuerzo. Esa es la razón por la cual me veo a mí misma como una persona muy distinta de aquella que se enamoró por primera vez de la Gestalt en Julio de 2000, a través de la mirada límpida de aquel anciano, a quien seré por siempre grata.

Cabe mencionar que aún a pesar del entrenamiento descrito, trabajar con personal de una cárcel masculina (siendo yo mujer), no es una tarea fácil. Una de las estrategias que me propuse fue la de ver a los seres humanos y no a los delitos por los cuales las personas participantes estaban reclusas, para evitar cualquier posible sesgo involuntario. Otra, fue la de no juzgar, absolutamente a nadie por nada, ya que a mí no me compete hacerlo. La tercera, menos compleja fue la de prever los aspectos logísticos que tengan que ver con seguridad personal para mí y para mis asistentes. Finalmente, la Supervisión realizada con la Lic. Ingrid Tapia Zapata, terapeuta gestáltica formada por el IGW, fue fundamental para que toda la experiencia fluyera armoniosamente, por lo cual le quedo muy grata, así como a la Lic Patricia Velasco Jordán por todo su apoyo metodológico.

En el caso de los adictos, como ya tenía experiencia previa con tales poblaciones, no resultó complejo el abordaje de la temática, sí hubo la diversidad de que esta vez, los participantes se encontraban reclusos en una cárcel y ello requiere en ellos, ciertos ajustes necesarios de sobrevivencia.

### III. CAPÍTULO III – GRUPO DE AUTOCONOCIMIENTO EN POBLACIÓN

#### 1. Antecedentes del Grupo de Población

Este grupo de Población comenzó con 11 participantes y terminó con 8 estables y permanentes, dentro de los cuales, algunos no comenzaron con todo el grupo y se unieron durante el proceso. El espacio es el mayor problema que enfrenta el área de Psicología cuando pretende realizar alguna actividad grupal. No obstante, los participantes gestionaron el cómodo espacio de una iglesia evangélica para las sesiones.

Respecto a la motivación inicial por la cual asistieron, casi todos lo hicieron por el certificado que otorga el Recinto Penitenciario, ya que el mismo tiene un valor en el dictamen del juez o en la disminución de su pena, adicionalmente algunos lo hicieron porque tener el tiempo ocioso es muy perjudicial para la salud mental y ocuparlo con “cualquier cosa” es mejor que no hacer nada. Sólo uno manifestó que vino porque desde que entró a la cárcel buscaba ayuda psicológica profesional y sólo la encontró en el grupo.

La motivación fue cambiando a medida que se realizaban las sesiones y algunos que vinieron de inicio, dejaron de venir porque creían que serían ‘*clases de psicología*’<sup>9</sup> y quedaron un poco desorientados porque no eran clases ‘magistrales’, pero además porque el enfoque gestáltico desplegado era ‘demasiado personal’: había que hablar de sí mismos y muchos simplemente no querían hacerlo<sup>10</sup>. Otros que dejaron de asistir definitivamente, tenían que trabajar en el mismo horario, fueron intervenidos quirúrgicamente u obtuvieron mandamiento de libertad y fueron liberados. La asistencia de algunos fue total. Algunos,

---

<sup>9</sup> En el Penal de San Pedro hay diversas actividades que pueden ser englobadas como ‘*psicológicas*’, algunas realizadas por estudiantes, incluso de primer año de Carrera, sin ninguna preparación real para una intervención psicológica, los cuales por justificar sus notas delante de sus docentes, realizan dinámicas o juegos con los internos, los mismos que no tienen un verdadero objetivo terapéutico y más bien los confunden o simplemente son un pasar del tiempo.

<sup>10</sup> La **confianza** es una variable muy importante en la cárcel que determina no solo la participación confiada o no en un grupo de Autoconocimiento, sino multitud de factores sociológicos más.

que a veces faltaron lo hicieron por tener visita justamente ese día, por tener audiencia ese día o por encontrarse enfermos.

En el caso de los participantes que se unieron al grupo cuando éste ya se encontraba funcionando, lo hicieron por una combinación de: obtener un certificado judicialmente válido, por conocerse más y por ocupar su inmenso tiempo libre y olvidar que estaban en una cárcel. *“Ciertamente cuando un preso ocupa su tiempo, los días no se hacen tan largos ni tediosos, uno no piensa en tantas tonterías y al menos se hace la ilusión de que no está tan preso”* (Testimonio de Acuario).

## 2. Inicio del Grupo de Autoconocimiento en Población

A invitación escrita y pública del Área de Psicología del Recinto Penitenciario, se presentaron 11 personas para la primera sesión, la misma que incluyó las reglas con las cuales se realizaría el trabajo del Grupo de Autoconocimiento, siendo el primer punto tratado la adhesión obligatoria a la Regla de Oro de la **1) confidencialidad**, que hasta donde cabe saber, se cumplió a cabalidad.

En la primera sesión, también se hizo una introducción a otras propuestas de la Gestalt, como la de 2) hablar en primera persona y no en genérico, el traer todas las experiencias al 3) presente y si fuese posible a la realidad del 4) cuerpo, 5) no juzgar a los otros, 6) responsabilizarse por las consecuencias de todo lo que se hiciese o dijese en el grupo y animarse a 7) participar de las dinámicas que se plantearan. Parte de las normas también fueron: 8) no murmurar o usar celulares, 9) intentar no interpretar ni buscar la causa real, sino simplemente escuchar al otro, 10) establecer relaciones entre ‘tú y yo’, 11) en lo posible Darse Cuenta de lo que ocurría en sí mismos y hacerlo en el 12) Aquí y Ahora.

Se dejó claramente establecido que no eran reglas impuestas, sino que en conjunto y a lo largo del tiempo, se iría consiguiendo cumplirlas. Una vez aclarados estos puntos, se procedió a la primera actividad que consistía en realizar un dibujo en el cual cada quien se mostraría al grupo.

Todos los dibujos mostraban una realidad fuera de la cárcel, ya sea los errores del pasado que los llevaron allí o los planes futuros que realizarían cuando saldrían de allá y esto mostró que los internos no podían o no querían ubicarse en el tiempo presente. Esto sumado a la gran desconfianza que tienen todos los privados de libertad, marcaron una dificultad adicional a la que cualquier grupo gestáltico de Autoconocimiento entraña en su desarrollo y esto ya fue percibido desde la primera sesión de la cual los participantes se retiraron de manera cordial pero fría y distante, como si estuvieran obligados a participar.

A requerimiento de los participantes, adicionalmente en esta sesión, se realizó dos ejercicios corporales, el primero era un ejercicio respiratorio para calmar la ansiedad y otro ejercicio de Hatha Yoga para controlar la ira.

Estas son las presentaciones de los que iniciaron y concluyeron con todo el grupo:

	<i>Pseudónimo y años</i>	<i>Se describe a sí mismo</i>	<i>Tiempo en penal</i>
1	Cáncer (45)	Yo cometí errores...Depende todo de mí... siempre está el nuevo día	2 años y 7 meses
2	Leo (24)	Yo me veo como una persona normal... Mis padres se separaron. Antes de entrar, yo trabajaba, soy tranquilo...	
3	Dedé (44)	Yo comencé a trabajar a mis 6 años. Mi mamá era ayudante de cocina, recién vi a mi padre a mis 21 años... mi figura paterna fue mi padrastro, tuvimos	1 año y 2 meses

		buena relación. A mí, me iba muy bien, tenía éxito profesional, pero un mal amigo me traicionó y me hizo una celada por eso entré aquí... yo lo ayudé tanto y después él me traicionó... Para mí, mi casa es muy importante, por eso dibujé una casa, pero no está terminada... falta muchos detalles de pintado	
4	Piscis (37)	Yo evito discusiones. Ignoro a la gente. Tengo 37 años, entré a la cárcel a mis 20 años. Yo vivo lo propio, no lo de los otros. Estuve en carreras de motos, por eso me encanta este dibujo. Abriré mi propio taller cuando salga en 2 meses.	17 años
5	Libra (28)	Yo me dibujé como un águila. Antes me hubiera representado como un rinoceronte negro, pero ahora un águila porque es fuerte, siempre está por encima, es el rey del cielo. Lo que vivo, es para mi construcción, para superar mis limitaciones. Dependo de mí. Mi mayor poder es decidir sobre mí mismo.	3 semanas
6	Capricornio (42)	Mis hijos... Me angustia no poder verlos ni atenderlos. Un mes que ya estoy aquí... No pueden visitarme porque su mamá no tiene empatía hacia mí... me siento impotente, el mayor castigo es no verlos. Son de 14, 8 y 6 años... Yo bebía... cuando llegué aquí quise suicidarme, pero fui a una iglesia...	5 semanas
7	Escorpio (21)	Todo parece un sueño... estoy como hace 3 semanas. Tranquilo. Antes estaba en Posta.	4 semanas

Otros internos que también vinieron en esta primera sesión y que no continuaron fueron:

8	Escorpio F	En mi dibujo estoy atado, estoy preso, no puedo hacer nada... estoy
---	------------	---

		muy enojado.
9	Géminis B	Anhelo hacer lo que me gusta
10	Tauro V	A veces me siento triste aquí... yo jugaba con mi papá
11	Escorpio V	Mi valor, mi autoestima. Fui responsable, no tuve papá. Aprendí a valorar a quienes me ayudaban... el que ha sabido sufrir

*(De la facilitadora<sup>11</sup>: Ya desde esta primera actividad, la facilitadora pudo percibir que i) los participantes estaban esperando una clase magistral de psicología y no un grupo de Autoconocimiento, ii) los participantes hablaban solo lo estrictamente necesario y eran desconfiados, iii) todos esquivaron magistralmente las preguntas personales. Eso me hizo sentir un poco desorientada, porque el grupo prometía ser 'una tierra difícil de arar'. Sin embargo, ellos habían venido de manera voluntaria y había que ver cómo acontecía el proceso. Estos temas fueron llevados a la Supervisión<sup>12</sup>.)*

### 3. Desarrollo del Grupo de Autoconocimiento en Población

En las sesiones siguientes a la primera, se hizo mucho más evidente la desconfianza y eso llevó a recalcar varias veces la Regla de Oro de que todo lo hablado en el grupo se quedara en el grupo. Sin embargo, la desconfianza –muy loable en el trabajo terapéutico y piedra fundamental de la autenticidad característica de la Gestalt– simplemente no combina con la vida misma en la cárcel. Es más, es completamente contraria. Si un preso no desconfía, su propia vida puede estar en riesgo.

---

<sup>11</sup> Por las características de la terapia gestáltica que aplica esta investigación, se registran en itálicas y en otra fuente y color, las observaciones o estados de ánimo de la terapeuta. La terapia gestáltica como se explicó en el marco teórico es sensible al efecto que tiene el terapeuta en aquellos sobre los que interviene y también del efecto que ellos tienen sobre ella.

<sup>12</sup> Cuando se interviene con el enfoque gestáltico, la Supervisión con un terapeuta gestáltico experimentado permite solucionar situaciones de las cuales el terapeuta no es consciente o no sabe cómo manejar. También sirve para que el terapeuta no 'contamine' con sus propios contenidos emocionales la experiencia de los participantes. Este trabajo grupal se realizó desde el inicio hasta el fin, con tal modalidad de Supervisión.



Al estar preso muchas son las ocasiones en que la confianza es rota. Desde el abandono que puede sufrir un preso por parte de su familia y amigos al corrupto sistema judicial que solo se mueve prontamente si los sobornos lo alimentan, pasando por una variopinta gama de experiencias de ser traicionado por otros presos, ser robado, ser acusado injustamente, ser objeto de chismes que derivan en sanciones considerables, poder ser presa de violaciones sexuales por confiar en otros o incluso correr peligro de muerte. Todas las anteriores experiencias no hacen más que incrementar en el preso, su sensación de que no puede ni debe confiar en nadie dentro del recinto y que fuera de la cárcel son muy contadas las personas confiables.

### Sesión No. 2

La sesión segunda se inició con la Dinámica de *“Hacer contacto con los otros mientras se camina”* (Moreau A., 2000). Como era de esperarse, hubo nerviosismo en todos, porque esta dinámica implica un contacto que no tienen en sus relaciones cotidianas en la cárcel. Sin embargo, hubo apertura a la experiencia y todos mostraron motivación. Hubo un pequeño intercambio y posterior a eso, se realizó la Dinámica del *“Debe y Deberías”* que muestra los introyectos que cada quien tiene, seguida de la Dinámica *“Me gusta”* y *“Me gustaría”* (Moreau André, 2000). De ambas los participantes sacaron las siguientes conclusiones.

	Nombre	Al realizar la actividad	Al concluir la sesión
1	Cáncer	Primero estaba reacio. Luego me solté más y quise llorar y no lo hice porque en la cárcel, lloras solo. En cuanto a mi cuerpo, estaba tenso.	Me solté hablando. Aquí fui un mal enmascarado. Mi único amigo es Dios. Después de 3 años, hablé mis cosas.
2	Dedé	Aprovechar más el tiempo.	Ser solidario con los compañeros.

3	Piscis	Noté que eché a perder mi vida con las mejores oportunidades... reflexioné.	Rescato que en los 17 años que estuve preso, es la primera vez que hago una actividad así. Viviré como si fuera el último día de mi vida. No hay barreras ni lugar que puedan cambiar mi vida, solo yo.
4	Capricornio	Vi a Piscis nostálgico por las oportunidades y vi lo mismo en mí.	Me gustaría ser más optimista y concentrarme en lo que me ayudará a ser mejor. Mi tarea es ser más positivo con los otros y conmigo.
5	Libra	Cuando caminaba estaba rígido. Me pregunté: ¿Qué he hecho? ¿Qué haré? Aprovechar el tiempo, saliendo de aquí.	Me llevo el Ahora. Ya no mirar el pasado ni el futuro, ni preocuparme tanto. Buscaré cosas para ocuparme.
6	Escorpio 1	Dejé pasar muchas cosas en mi vida.	Buscaré cosas donde distraerme, distraer mi mente.
7	Leo	Cosas que no pensé. Debo ser más responsable.	La importancia de la vida... Yo soy importante... Controlar mi impaciencia nomás. Usar la respiración.

*(De la facilitadora: Estaba empezando a conocer a los participantes y pude percatarme que los que se quedaron, estaban comprometidos con el proceso, lo cual me hizo sentir satisfecha.)*

### **Sesión No. 3**

Se realizó la dinámica *¿Quién eres tú?, ¿Qué quieres tú?* (Limpias) cuyo objetivo es conocerse en mayor profundidad. En esta sesión vino un nuevo miembro que se quedó

hasta la conclusión del Taller. Algunas de sus conclusiones fueron: *“Yo soy yo. Yo soy un ser único. Yo soy un ser humano. Yo soy una persona con principios y valores. Yo soy una persona con metas definidas. Yo soy una persona que cumple una función en la vida. Yo soy Escorpio, una persona tímida y fregada, travieso. Yo soy yo, un ser vivo.”* Esta dinámica les gustó mucho, porque pudieron encontrar dentro de ellos mismos a una persona, no solamente la situación difícil que les tocaba vivir. Posteriormente se hizo una dinámica para sentir el cuerpo y ponerse en contacto con sus sensaciones.

#### **Sesión No. 4**

En esta sesión uno de los participantes estaba muy consternado y se realizó Psicodrama (Moreno). Este participante Piscis, que guarda detención por 17 años, refirió: *“Los primeros meses que estuve preso fue una desesperación única. Quería retroceder el tiempo, pero era imposible. El trabajo y el estudio me permitieron lidiar con el stress... Yo soy culpable de las cosas que hice. Eché a perder mi familiar, a mi padre y a mis hermanos con lo que hice.”*

En la actividad del Psicodrama, todos los participantes pudieron darse cuenta del dolor que llevaba Piscis con él y surgió una empatía considerable entre todos, porque a cada uno le tocaba las diferentes facetas de lo expuesto en la actividad. Esta actividad tuvo un gran efecto de movilización emocional y cohesión grupal.

*(De la facilitadora: Esta sesión marcó un nivel de confianza más profundo en el grupo. El interno que trabajó, sentía muchísima culpa por un pasado difícil y lleno de errores y los otros empatizaron mucho con él, lo cual empezó a construir un nivel distinto de relación, un poco más cercana. Por alguna razón, no estuvieron todos, pero entre los que estuvieron se creó un lazo de*

*cercanía, que yo supuse que podría ser el inicio de una apertura mayor, pero había que esperar aún. La fuerte energía que se movió, me dejó cansada, un tema que fue llevado a la Supervisión. )*

### **Sesión No. 5**

Como la anterior sesión fue tan fuerte, los participantes que por razones de tiempo, no pudieron expresar muchas cosas, en esta sesión comentaron temas identificados que habían sido anotados en sus diarios y que los habían impactado grandemente.

Se trabajó específicamente con Libra que había vivido en la calle por una ruptura con sus padres y se sentía juzgado por ellos, al mismo tiempo que buscaba su aprobación. Se le pidió que hiciera 3 circuitos por el grupo, el primero preguntando si lo estaban juzgando. El segundo buscando esa aprobación en todos los participantes y el tercero afirmándose que él era el único que se juzgaba o aceptaba.

Capricornio también pidió trabajar porque sentía que no había podido despedirse de su difunta madre. Con él se trabajó con la Silla Vacía (Perls). Ambos participantes manifestaron su tranquilidad después de cerrar una Gestalt inconclusa. Dijeron sentirse muy bien.

*(Experiencia de la facilitadora: A mí también me hizo sentir muy bien con que algunos empezaran a abrirse y a solicitar trabajar cosas específicas. El grupo se iba cohesionando poco a poco y me di cuenta que valoraban mi trabajo.)*

### **Sesión No. 6**

Se realizó una dinámica de Relajación seguida por una dinámica de Meditación Anapana (Limpias) que tiene por objetivo, tomar contacto con el propio cuerpo y ver cómo las sensaciones cambian. Posteriormente relajarse de manera consciente y finaliza con ejercicios de respiración. Todos pudieron sentir las cambiantes sensaciones en el cuerpo y se percataron en sí mismos del Aquí y Ahora en constante cambio en el marco del propio cuerpo.

Posteriormente se desarrolló la Dinámica “Decir No” (Limpias) cuyo objetivo es darse cuenta si la persona accede a las demandas de los otros sin ser consciente de ello. Grande fue la sorpresa de varios que se dieron cuenta que en realidad se dejaban llevar por la corriente de los otros, casi sin percatarse. El grupo hizo una relación con la primera dinámica realizada (en la segunda sesión) de los deberías impuestos por otros (y que se convierten en introyectos) y para muchos fue un momento ‘¡Eureka!’.

*(De la facilitadora: Anapana tiene la virtud de calmar la mente y predisponer a la persona a escucharse internamente. Al grupo de gustó esta actividad. Respecto al decir no, algunos estaban realmente sorprendidos con el descubrimiento que podían decir no sin sentirse culpables. Yo estaba disfrutando al ver cómo cada quien se descubría).*

### **Sesión No. 7**

En esta sesión se compartió una historia motivadora del *'Hombre más feliz del Mundo: Richard Mathieu'* y posteriormente en parejas hablaron sobre su propia idea de felicidad y cómo alcanzarla. Posteriormente un participante que se sintió movido emocionalmente quiso trabajar una Gestalt inconclusa. Así Escorpio contó que él no merecía ser feliz. Se pidió que escogiera a dos participantes, uno que lo alejaba de la felicidad y el otro que lo acercaba a la felicidad. Cada uno le daba razones y al final él tenía que tomar una decisión. Durante la dinámica que se improvisó en ese momento, el participante habló de una triste infancia y pudo hacer una catarsis que lo llevó a darse cuenta que esa infancia no tenía que mantenerlo aún atado ahora que ya era un hombre. El grupo lo apoyó y se sintió solidario con él. Escorpio agradeció.

*(A mayor confianza, el grupo se vuelve más demandante de la facilitadora. Quieren conocer muchos temas, les interesa saber. Y considero que eso es muy bueno, ya que muestra compromiso, motivación e interés. Sin embargo, para no perder el objetivo mayor, les pido que se conozcan a ellos mismos a través del percatarse en el cuerpo y en el Aquí y Ahora. Con la interacción del día de hoy, se trató el tema de la responsabilidad, esencial para lograr la Consciencia).*

### **Sesión No. 8**

Se contó la historia de *El Valor del Anillo* (Bucay) y posteriormente el grupo entabló una conversación que llegó a la conclusión que Dios daba al hombre su verdadero valor, no las circunstancias materiales. Así cada uno expresó diferentes opiniones. Leo: *"Aunque no siempre obedezco a Dios, tengo una consciencia del bien y del mal"*. Libra: *"Yo me peleé con Dios. Crecí en una iglesia evangélica, leí de todo hasta que me peleé con Él. Ahora seré consciente del valor que tengo"*. Capricornio: *"Todos no tenemos un precio, pero sí valemos mucho. Me siento muy bien con eso"*. Piscis: *Me siento relajado. Valoro la vida"* (este participante había asesinado)". Escorpio: *"Intentaré tener una buena*

*comunicación con Dios*". Acuario: "Dios está en todo lugar". Dedé: "Valorarme a mí mismo, con la ayuda de Dios".

### **Sesión No. 9**

Se realizó la Dinámica de caminar con los ojos cerrados (Jansen, 2005) y posteriormente se preguntó "¿En qué área de tu vida, caminas con los ojos cerrados?". El objetivo de esta dinámica es conocerse más a sí mismo. Algunas de las respuestas obtenidas son: Escorpio: "En mis sueños que no recuerdo". Acuario: "En los errores que cometo". Libra: "En lo espiritual". Capricornio: "En mis errores pasados". Cáncer: "En lo espiritual no es suficiente lo que hago. Siento culpa porque no le hablé de Dios antes que xx muera". Piscis: "En mis errores pasados". Leo: "En mis afectos". Posteriormente se realizó una meditación-visualización en la cual cada uno se planteó cómo mantener los ojos abiertos en esa área mencionada.

*(Observaciones de la facilitadora: Los participantes cada vez se muestran más conscientes de sí mismos y eso me hace sentir satisfecha con el trabajo realizado.)*

### **Sesión No. 10**

En esta sesión se utilizó material gráfico para la expresión y creatividad personal. Los materiales empleados fueron cartulinas, papeles de diferente textura, papel picado, recortes de revistas (paisajes, rostros, figuras), lápices de colores, crayones, pintura al dedo, marcadores, pegamento, brillo, velas, pintura vegetal, esponjas. La instrucción dada fue que se divirtieran. Al principio, algunos no supieron cómo reaccionar, pero a poco fueron usando uno y otro material, encontrándole sentido. La segunda instrucción fue que

mostrarán algo que querían alcanzar. Se hizo una exposición al final y los participantes se mostraron muy satisfechos con el hecho que no todo tenía que tener un propósito y que jugar era el mejor propósito y también que descubrieron que tenían recursos de creatividad que desconocían. Fue una sesión muy divertida y descontraída.

*(Observaciones de la facilitadora: Introducir los materiales al penal fue un poco complejo y molesto, debido a la requisa, se entiende que es un presidio, y aún los vigilantes no entienden claramente el propósito de los materiales. Sin embargo, al realizar la actividad, todas las dificultades palidecen frente a lo que están logrando estas personas: Cada quien va avanzando a su ritmo. Poco a poco empieza a surgir en los internos una consciencia que el Aquí y Ahora no necesita propósito específico, sino que simplemente es.)*

### **Sesión No. 11 y 12**

Fue una jornada doble, planificada desde tiempo atrás. La facilitadora y asistentes proveyeron el almuerzo. Inició con la *dinámica de la Inestabilidad* (Limpias), cuyo objetivo es descubrir los mecanismos de adaptación a circunstancias intempestivas o súbitas. El grupo fue consciente que hay muchas circunstancias imprevistas que pueden impactarnos. Los relatos acerca de cómo llegaron al penal se sucedieron y algunos fueron más sentidos emocionalmente que otros. Posteriormente, en un *Viaje por la Fantasía* (Moreau, Jansen, Limpias) investigaron las respuestas posibles frente a tales tipos de circunstancias imprevistas y llegaron a la conclusión grupal que podían haber respuestas que llevan al bien o al mal.



Después de compartir el almuerzo, todos asistimos a la película *The Shack* (La Cabaña, 2017), una película que removi6 sus m6s profundos conceptos morales y que los dej6 muy impresionados, tanto as6 que el efecto de la pel6cula dur6 varias semanas hasta el cierre. En la pel6cula, una familia pierde a su ni6a peque6a a manos de un pederasta asesino y luego el padre se encuentra con Dios y absuelve sus dudas, rabia e impotencia en tal encuentro y encuentra el perd6n a s6 mismo y al asesino. Las reacciones de los participantes fueron las siguientes:

- ⊗ Ded6: Perdonar y perdonarse a s6 mismo. Liberar el ni6o interior, ser el ni6o que nunca fue. Me voy con: *Empat6a*.
- ⊗ Capricornio: No juzgar. Me voy con: *Aprender a perdonar*.
- ⊗ C6ncer: Transformar palabras en hechos. Dios es sencillo y equitativo. Nos hacer comprender lo incomprensible. Dios nos ama y ve como a hijos a todos. Termino la sesi6n con: *Perdonarme*.
- ⊗ Piscis: Sin Dios nada podemos hacer. Dios a pesar de todo siempre perdona. Es mi vida hubo muchos errores. Yo hice mucho da6o. Sufr6 violencia de ni6o y me vengu6 en mi t6o y tambi6n en toda la sociedad. Termino la sesi6n con: *Amistad estoy aprendiendo a confiar*.
- ⊗ Libra: Perd6n y amor. Yo hice rupturas voluntarias con el ciclo de la violencia. Decid6 hacerlo, romperlo... mi infancia adolescencia con o sin bebida mi padre nos golpeaba, yo volv6 de un internado militar y decid6 hacer respetar a mi madre. Antes yo era v6ctima, y luego a todos los que me hab6an abusado los golpe6. Quise golpear a mi padre y 6l se fue de la casa y comenz6 un tr6nsito complejo en mi relaci6n con 6l. Ahora por lo menos nos hablamos. Al terminar la jornada me llevo: *Amor*.
- ⊗ Escorpio joven: *No cargar el pasado y mirar adelante*.
- ⊗ Acuario: *Comprender la carga que cada quien lleva que es diferente. Valorar*.
- ⊗ Leo: *No juzgar a Dios por lo que pasa. El sabe por qu6 pasa*.

*(Observaciones de la facilitadora: Esta sesión fue memorable para todos. Al ser una sesión doble hubo una sensación de día de campo dentro de la cárcel. Los internos se sintieron importantes y al mismo tiempo disfrutaron de la comida. Las dinámicas de la mañana prepararon el camino para la película que fue clave para que se percaten de la responsabilidad, de las posibilidades infinitas de vivir en el presente, de no juzgar a nadie, ni siquiera juzgarse a ellos mismos, de abrirse al perdón personal y al perdón a los otros. Me sentí muy satisfecha. Esto también mostró la amplitud de la aplicación del enfoque Gestáltico, ya que de una película se pudo sacar tantísima movilización de emociones y reflexiones personales.)*

### Sesión No. 13

La impresión dejada por la película fue inmensa. Continuaron comentando y todos se abrieron a compartir sus propias historias de vida. Quisieron hablar en parejas del bien y del mal y cuando llegó el tiempo de compartir con el grupo, la consigna fue que lo contaron como si fueran niños pequeños. No pudieron porque tenían preparadas sendas explicaciones filosóficas y muy mentales. Al pedirles que volvieran a ser ese niño pequeño, que tomaran contacto nuevamente con él, cada uno empezó a hablar de su experiencia infantil, que por lo sentida que era, los conmovió a todos.

- ☼ **Piscis** contó que él jugaba solo porque sus hermanos mayores lo ignoraban y a él no le importaba mucho. Que él se hacía sus propios juguetes y que desde chico siempre fue así, independiente y autónomo. Se crió con sus abuelos y era tan autónomo que desde pequeño, para llamar la atención familiar, cometía hurtos. Una vez su tío lo golpeó tan brutalmente que él juró venganza, la misma que cobró cuando ya era un adolescente.
- ☼ **Dedé** dijo que no tuvo infancia. Que como su madre era muy pobre desde los 3 años él lavaba los vasos en los cuales su madre vendía refrescos. Que no tuvo más que un amigo de su barrio, el cual un día que jugaban, perdió la vida tratando de sacar una pelota debajo de un auto que lo atropelló. Su tío le enseñó a escribir a los 4 años a punta de golpe y maltrato. Y si bien estaba preparado para la escritura, tenía problemas de habla. Una niña negra era su amiga en primero de primaria y a ella le hacían bullying, (la pateaba, insultaban, denigraban). Y Dedé golpeaba brutalmente a los que la maltrataban. Sin embargo decidió no repetir eso con sus hijos.
- ☼ **Acuario** tuvo una infancia bonita y fue cuidado por sus 4 hermanas mayores. Se hacía sus propios juguetes.
- ☼ **Capricornio** jugaba con otros niños, pero su hermano mayor lo ignoraba y maltrataba. Su padre era violento, pero él decidió no repetir eso con sus hijos, a los cuales él ama y quiere dejar una herencia mejor de la que él tuvo.

- ✿ **Escorpio joven** era un niño tímido y solitario que solo tuvo 2 amigos que luego cambiaron de escuela. (Él es huérfano) y a los 12 años sufrió de bullying por dicha timidez, hasta que lo manejó y dejaron de molestarlo.
- ✿ **Cáncer** fue cuidado por sus hermanos mayores y padres, destrozaba sus muñequitos He-man
- ✿ **Leo** era popular, salidor y no tuvo mayores problemas de adaptación.
- ✿ **Libra** quería tener la atención de sus padres, pero ellos nunca estaban en casa. Salía y se metía en líos. Su padre bebía y golpeaba y un día de adolescente casi pega a su padre y decidió entonces que él no quería ser violento.

Exceptuando a Leo, Cáncer y Acuario, todos tuvieron una infancia conflictiva y con carencias afectivas. Con ausencias y con mucha violencia en muchos casos. Esta sesión fue muy emotiva y cohesionó mucho más al grupo.

*(Observaciones de la facilitadora: Esta sesión me conmovió mucho y me hizo sentir muy impotente. Me pregunté cosas como: "Ahora son agresores, pero en algún momento fueron víctimas pasivas de maltrato, de abuso, de mucho dolor infantil. ¿Cuál es la lógica societal para este fenómeno que exige obligaciones, pero que les negó en algún momento protección?" Estos temas fueron llevados a la Supervisión).*

## **Sesión No. 14**

En esta sesión se unió al grupo, Escorpio 2. Primero se realizó gimnasia psicofísica con ayuda de la respiración; movimientos de todo el cuerpo que concluyeron con la cabeza, el cuello y los ojos. Posteriormente se hizo la *Dinámica de las Estatuas* (Jansen), que tiene como objetivo, permitir la expresión corporal y darse cuenta de cómo el cuerpo habla y

cómo los otros observan el lenguaje corporal. Así cada uno tenía que adoptar diferentes posturas y el resto indicaban lo que veían. Lo que indicaron fue:

	Nombre	Primera estatua	Segunda estatua
1	Libra	<i>“Preocupado, vencido, cavilante, derrotado.”</i>	Doctor, intención de salvar, preocupado por proteger.
2	Cáncer	<i>“Arrepentido, culpable, derrotado”</i>	Atleta de resistencia, corriendo de A a B. Encontrando equilibrio.
3	Leo	<i>“Mirada al suelo, maquinando, con un pie adelante que no se atreve a moverse”</i>	Ganador. Logró lo que quería. Victorioso.
4	Capricornio	<i>“Pensativo, preocupado por lo que hizo, ocultando el rostro”</i>	Mártir, necesita abrazo, esperanza, ser libre del sufrimiento.
5	Piscis	<i>“Mira al piso y está detenido, no sabe dónde ir”.</i>	Un gran escritor concentrado. Aportó a la sociedad. Transmitió algo.
6	Acuario	<i>“Tapo mis ojos, parece que dará un puñete, fuerza”</i>	Soñador que mira arriba. Feliz y positivo. Piensa en buenas decisiones.
7	Escorpio 1	<i>“Relajado”.</i>	(dejó temprano la sesión)
8	Escorpio 2	<i>“Preocupado, pensativo, está cavilando, no sabe qué hará”</i>	Con los brazos abiertos, queriendo dar paz y amor a todos.

*(Observaciones de la facilitadora: Cada vez con mayor rapidez el proceso del darse cuenta va tomando lugar. Las diferencias entre ambas estatuas eran muy grandes. En esta sesión se percataron del importantísimo lenguaje mimo gestual y también que de cada quien depende ser lo que quiera ser.)*

### **Sesión No. 15**

Esta sesión fue extraña. No fue productiva, Dedé sabotó todo intento de trabajo terapéutico, quería racionalizar todo y creó una atmósfera tensa a partir de una frase que dijo otro participante que a veces es necesario desaprender. Él y Piscis se negaron a hacer una dinámica gráfica proyectiva, *Lo que el dibujo esconde*, cuyo objetivo es conocer mejor áreas personales que desconocen. Para los que participaron de la dinámica, ésta les fue muy útil, porque les reveló aspectos de los que no se daban cuenta en sí mismos.

*(Observaciones de la facilitadora: Sentí molestia y un poco de enojo por los sabotajes, los que llevé a la Supervisión.)*

### **Sesión No. 16**

En esta sesión se realizó la Dinámica del vaso lleno de agua (Limpias) cuyo objetivo es: identificar las cargas innecesarias que cada quien carga. Para este propósito se les pidió que sostuvieran un vaso lleno de agua mientras estaban sentados y luego caminando. Todos se cansaron porque se lo hizo por varios minutos. Al final conversaron acerca de las cargas que llevan y cuanto peso muerto representaba en sus vidas. Cáncer quiso realizar trabajo terapéutico respecto a la mala relación con su ex esposa que a él le pesaba como una carga muy pesada. Este participante no tenía mucho problema en llorar delante del grupo y efectivamente lo hizo con la Silla Vacía. Expresó dolores viejos y se sintió muy aliviado al concluir.

En esta sesión, Piscis y Acuario, súbitamente se mostraron muy irrespetuosos con Cáncer, cuchicheando cuando él trabajaba. Posteriormente supe que entre los internos hay mucha susceptibilidades y pugnas por tal o cual tema y que esa resistencia fue llevada a la

sesión. Cuando Cáncer terminó su trabajo, les pedí que expresaron la molestia que verdaderamente tenían ya que habían estado murmurando y hasta burlándose de su compañero. Piscis le encaró muy agresivamente que no confiaba en él y Acuario hizo lo propio. No quisieron expresar la razón, sin embargo para evitar una escalada de violencia, la sesión se detuvo ahí.

*(Observaciones de la facilitadora: Esta sesión me percaté de la extrema violencia que se vive en las cárceles masculinas y cómo los internos son como ollas a presión dispuestas a explotar muy fácilmente con o sin razones. No sentí miedo, pero percibí la escalada de violencia a punto de explotar y corté abruptamente y con voz de mando, les pedí que si no estaban dispuestos a resolverlo en el grupo, no lo trajeran. Que en todo caso, se dieran cuenta del malestar que esto producía en todos. Este tema fue llevado a la Supervisión clínica, pero también se pidió al Psicólogo del penal, sus opiniones sobre lo ocurrido y él sugirió que se hiciera un receso de una semana para que reflexionaran.)*

### **Sesión No. 17**

Después de una sesión de expresión corporal en la cual se sintió el cuerpo y sus diferentes sensaciones, los participantes, quienes seguían pensando en la película La Cabaña, empezaron a hablar de la culpa. Fue el momento ideal para introducir la noción de culpa versus responsabilidad. Hablaron en parejas acerca de ambos temas por separado y luego grupalmente llegando a conclusiones tales como: *“La culpa me mata, pero la responsabilidad me permite hacer otras cosas”*. *“Para mí, la culpa es llevar la carga de otros, intento que no sea mía, no darle importancia, pero igual la llevo”*. *“Yo asumía la culpa en mis relaciones, para que todo marche bien”*. *“Ahora me doy cuenta que hay una*

*diferencia entre culpa y responsabilidad”. “Responsabilidad es dar la cara por lo que uno ha hecho, culpa es llorar y hundirse”.*

Este tema particular es de gran importancia en el contexto del grupo, ya que muchos se internos se hunden en la culpa pero no logran realizar ningún cambio. Por otra parte, si hay el cambio de paradigma de culpa a responsabilidad, eso permitiría que los internos puedan resolver la Gestalt inconclusa que se manifiesta como culpa, escuchar sus necesidades en tiempo presente, viviendo con mayor responsabilidad personal su vida, y también sus interacciones con la sociedad. Fue muy grato que ellos tocaran el tema de la culpa y se planteara la discusión de esa manera.

*(Observaciones de la facilitadora: Este tema particular es de gran importancia en el contexto del grupo, ya que muchos se internos se hunden en la culpa pero no logran realizar ningún cambio. Por otra parte, si hay el cambio de paradigma de culpa a responsabilidad, eso permitiría que los internos puedan resolver la Gestalt inconclusa que se manifiesta como culpa, escuchar sus necesidades en tiempo presente, viviendo con mayor responsabilidad personal su vida, y también sus interacciones con la sociedad. Fue muy grato que ellos tocaran el tema de la culpa y se planteara la discusión de esa manera y lo fue más aún, después del episodio violento. Así se los hice notar justamente al cerrar la sesión, lo cual dejó a todos pensando y reflexionando sobre los actos impulsivos y una potencial culpa posterior.)*

Se les pidió que trajeran una tarea escrita en la que unieran ambos eventos.

**Sesión No. 18**



Esta sesión se habló de la temática de la cárcel. Los participantes no estaban en disposición de hacer trabajo terapéutico, simplemente necesitaban catarsis de lo que viven diariamente. Simplemente se les sugirió que intenten estar alertas a las sensaciones corporales cuando relataban algo, que no olvidaran el Aquí y Ahora y que siempre se vayan dando cuenta.

*(De la facilitadora: Lo que para el preso es su día a día, para el extraño es una realidad muy difícil de asumir. Eso exactamente fue lo que me pasó ese día y fue llevado a la Supervisión.)*

### **Sesión No. 19 y 20**

Esta sesión fue nuevamente una sesión doble, porque veríamos otra película. La primera parte comenzó con una relajación consciente y meditación para estimular la concentración. Casi todos sufrían de insomnio, con excepción de Escorpio joven y Acuario. Posteriormente se realizó el pintado de mandalas, experiencia que a todos les agradó bastante y que suscitó gratos comentarios sobre lo lindo que quedaron sus dibujos. Para la realización de los mismos se contó con las matrices de los mandalas, lápices de color y crayones.

Posterior al almuerzo, el grupo asistió a la película *Nosso Lar* (Nuestro Hogar), la misma que habla de la vida después de la muerte. Al igual que con la película *La Cabaña*, este film removi6 muchas emociones, ya que básicamente plantea el tema de la responsabilidad personal y las consecuencias de los propios actos. Ambas películas de corte

espiritual fueron muy motivadoras para todos los participantes. De ella expresaron al finalizar:

- Libra: me cuesta creer que haya un umbral que sea tan denso y tan oscuro. Un lugar tan desagradable...y que si uno no lo hace bien aquí, luego de morir, pasa por ahí
- Cáncer: Fácil de entender, ya sea bien o mal, todo se paga.
- Capricornio: Me deja muy pensativo
- Acuario: ¡Me encantó! Me deja muchas preguntas.
- Escorpio mayor: A mí me deja muchas dudas. Muchas interrogantes.
- Piscis: Dios marca mi vida o mis vidas

*(Observaciones de la facilitadora: Iniciar con relajación, meditación, pintado de mandalas creó un ambiente ideal para luego continuar con una temática espiritual que era la que planteaba la película. Los instrumentos, como esta película, permiten el darse cuenta de los participantes y eso me afirma en la convicción que después de 20 sesiones los participantes están logrando un proceso interior significativo. Me siento bien con esto.)*

### **Sesión No. 21**

El grupo ya se va preparando para concluir las actividades y el clima es distinto, como de cierta nostalgia. El tema de esta sesión fueron los padres. Fue un tema difícil y removió heridas antiguas, sin embargo ninguno quiso trabajar el tema terapéuticamente.

Dedé: Mi papá era un fiasco. Tengo 11 hermanos. Yo perdoné a mi padre y a mi tío.

Libra: Mi padre ya cambió, ya lo perdoné.

Cáncer: Mi padre es admirable. Es mi héroe. Oculta su dolor para que nadie sepa. Lo amo.

Capricornio: Yo de niño... nos golpeaba mi padre albañil que venía con fajos de dinero. De adolescente me prometí a mi mismo ni golpear ni a mi mujer ni a mis hijos. Es mi orgullo haberlo cumplido.

Piscis: Cuando vi a mi padre golpeando a mi madre, borracho, en mi desesperación porque suelte a mi madre, quise acuchillarlo. No tenía ni 10 años pero no podía dejar que eso pase. Desde ese día, mi vida se volvió un infierno y siempre tuve sentimientos encontrados hacia él.

Como nadie quiso ahondar lo que sentían, llevaron una tarea para sus diarios, escribir una carta a sus papás, expresando todo lo que sentían hacia él.

En esta sesión se les propuso que intenten reunirse después que ya no esté presente la facilitadora. Se discutió un poco acerca de cómo se podría organizar tal iniciativa.

*(Observaciones de la facilitadora: Las personas van consiguiendo logros, sin embargo, el grupo como colectivo aún es inmaduro y necesita de la facilitadora para funcionar. Me doy cuenta que si bien estoy dando mis mejores esfuerzos en esta iniciativa, depende de cada uno y de todos juntos si continuarán o no con el grupo.)*

## **Sesión No. 22**

En esta sesión, casi todos trajeron su carta, luego se realizó una dinámica de escoger entre ellos a quien representaría a su padre para entregarle la carta. Si la carta tenía mucha amargura, al final, la quemarían. Muchos de ellos, expresaron un pedido de perdón y perdonaron a sus padres, en algún caso, muerto. Fue un momento muy emotivo. Siguió un momento de catarsis sobre temas de la cárcel.

*(De la facilitadora: Prácticamente el grupo ya está a punto de cerrar y me agradó que se animaran a hablar de los padres y de los encontrados sentimientos hacia ellos. Me movió emocionalmente varias cosas que fueron llevadas a la Supervisión.)*

#### 4. Cierre del Grupo de Autoconocimiento en Población

La última sesión de un Grupo de Autoconocimiento siempre tiene un tinte de nostalgia, de afecto, de una despedida. Y eso fue justamente lo que ocurrió con la sesión final del Grupo de Población que también fue una sesión doble. Fue cuidadosamente preparada con anticipación y se trataron 3 temas. El primero fue el de las emociones que gobiernan nuestro cerebro y para ello vimos el film *Intensamente* (Pixar, 2015). Cada quien expresó cómo las manifestaba.

Nombre	Tristeza	Ira o enfado	Miedo
Acuario	La mezclo con alegría para no quedarme completamente triste	Prefiero estar solo. Me aísto	Me fortalezco más. Saco fuerzas de flaqueza.
Libra	No me gusta sentirme triste. Evito, me pongo a hacer cualquier cosa	Prefiero que no me molesten, porque puedo ser muy hiriente	Pocas cosas me dan miedo. Y si me dan, me acerco más para vencerlas

Escorpio joven	Me pongo de malhumor	Me desfogo con alguien o algo y después vuelvo a estar bien	Me pongo a analizar para reaccionar.
Capricornio	Prefiero estar solo y después busco a un amigo para conversar	Me la trago	Lo confronto
Cáncer	Hablo mucho, hasta por los codos, a veces lloro	Mi cuerpo se pone torpe, tengo una sonrisa sarcástica y maquino lo que voy a hacer	Tengo miedo a muchas cosas, como por ejemplo la enfermedad o incluso a tener amigos, no sé si es miedo o precaución
Escorpio mayor	Me pongo cabizbajo, desganado	Me aísto para calmarme. Salgo del lugar, reflexiono	Tengo miedo a la muerte, a lo desconocido, a no estar preparado para eso
Leo	Las deslealtades me entristecen, las traiciones	Prefiero estar solo. Quiero pensar y dejar que se me pase	No confieso mis miedos. Prefiero que me vean fuerte

Posterior al receso, se realizó una dinámica corporal de movimientos suaves para que el cuerpo encuentre su flexibilidad o inflexibilidad. Esto fue unido a la noción de *resiliencia* psicológica frente a las adversidades. Y fruto de la discusión el grupo acordó que así como se puede tener diferentes respuestas físicas, de acuerdo al movimiento, también se podía tener distintas respuestas a las situaciones adversas que acontecieran, en el caso concreto, la experiencia de la cárcel.

Por tanto, la posibilidad de “*yo puedo escoger*” se manifestó en:

- \* Yo escojo la forma que reacciono. Mis acciones (a lo acontecido).
- \* La alternativa de continuar viviendo bien o mal es mía.
- \* Las compañías de la cuales me rodeo.
- \* El cómo estar, cómo solucionar, cómo plantear mi vida después de eso.
- \* Mi estado de ánimo.
- \* Dónde vivir, con quién vivir, qué compañías elegir, en suma, cómo hacerlo.
- \* Un estilo de vida propio. En mi caso, la soledad.
- \* Sentimientos y emociones que puedo escoger.
- \* Palabras
- \* Pensamientos ya bien sean positivos o negativos.

Este último planteamiento llevó al grupo a la discusión sobre el pensamiento y su contenido, siendo los aportes grupales los siguientes, respecto a cómo eran sus pensamientos ese momento a lo que indicaron: “Claros, confusos, ordenados, positivos, confusos, tranquilos, ansiosos, intuitivos”. El grupo también acordó que ciertos pensamientos les ayudan más que otros en el día a día. Por ejemplo, los pensamientos serenos aportan claridad en lugar de pensamientos obsesivos, porque estos se quedan trancados; los pensamientos reflexivos, analíticos o metódicos en lugar de caóticos porque éstos últimos confunden. Los pensamientos simples a veces son menos complejos, pero para ciertas tareas mentales, los pensamientos más elaborados son más útiles.

Dentro de ese análisis de resiliencia, los participantes encontraron que hubo cosas positivas en su experiencia de la cárcel. Así mencionaron:

- ♥ En la cárcel pude tomar cursos de cosas que antes soñaba pero por la falta de tiempo no pude, por ejemplo, guitarra.
- ♥ A mí me pasó lo mismo con computación que siempre quise aprender y no podía. Ahora tengo tanto tiempo y puedo hacerlo.

- ♥ Afuera yo trabajaba muchísimo en hasta 5 trabajos, aquí forzosamente tuve que tranquilizarme y ahora puedo darme el lujo de dormir hasta tarde.
- ♥ Yo veo dos formas positivas de pensar. Una es la contemplación cuando las cosas van mal y las acepto y otra es cuando las cosas van mal y decido transformarlas.
- ♥ Aprendí a ver un futuro, luego de aquí a emprender buenas cosas. También son buenos estos cursos, los seminarios.
- ♥ Yo no lo veo como cárcel, me imagino que estoy en un internado y así lo puedo imaginar mejor.
- ♥ Aquí en la cárcel tuve más tiempo y necesidad de acercarme más a Dios.

La extensa reunión ya iba llegando a su fin y concluyó con lo que cada uno de los participantes se llevaba del trabajo de 6 meses. Así concluyeron:

*Escorpio Mayor:*

De estas sesiones, aprendí que el cuerpo habla y hay que prestarle atención. Hay que saber oírlo. También de las personas, aprendí que a veces es mejor no reaccionar, que saber esperar puede evitar muchos problemas y también aprendí a ser más tolerante.

*Libra:*

Al principio llegué al grupo confiado y seguro de lo que yo pensaba. A medida que fueron pasando las reuniones, me di cuenta que no estaba conectado con mis sentimientos y una dinámica con el dibujo me mostró cuanto necesitaba volver a conectarme con ellos. Cuando quise hacerlo, trastabillé, me equivoqué tal vez de manera muy grande, pero al final logré un nuevo y necesario equilibrio. Lo asumí para aprender. Aprendí con el grupo a no cargar lo que no depende de mí, a pensar y sentir positivo, aún para encontrar o buscar el lado espiritual. Me puse más sensible con las experiencias de los del grupo. También aprendí a sentir mi cuerpo y a relajarme, porque cuando llegué estaba realmente muy tenso.

*Cáncer:*

Cuando llegué a la cárcel, yo vine buscando ayuda. Siempre desde que llegué, quería encontrarla porque no me ayudaban las cosas que yo había aprendido. En este grupo encontré la ayuda que estaba buscando y aprendí a dejar de cargar a los otros, aprendí a lidiar con eso. También cambié tanto mi manera de pensar del psicólogo, vi que la facilitadora podía hablar de Dios y me despertó mucha admiración su forma de hablarnos naturalmente de Dios. Me siento mucho mejor. Yo que soy temeroso, incluso perdí algunos temores.

*Capricornio:*

Lo que me llevo de estas sesiones es que aprendí a conocerme a mí mismo, con mis defectos y mis virtudes. Gracias a los métodos de la facilitadora, aprendí a manejarlos, incluso a solucionar mis problemas emocionales. Veo un nuevo y diferente horizonte allá afuera. Cambiaron mucho mi vida. Veo las cosas más optimistas, sin frustración. Sobrellevo mejor las cosas. Le tengo un gran agradecimiento a la facilitadora y transmitiré las cosas que me sirvieron a mí, incluso ya lo hice con amigos y eso me hizo sentir muy feliz que les ayude. ¡Muchas gracias de corazón! ¡Cambió mi vida!

*Escorpio joven:*

Me ayudó a desenvolverme mejor delante de la gente. Aprendí muchas cosas, a analizar, a pensar mejor.

*Acuario:*

La verdad no sé qué decir. Comparto todo lo que dijeron mis compañeros... Vine cargado de energías positivas al curso. Saqué resiliencia en la cárcel y aprendí a adaptarme



más. El grupo me ayudó bastante porque siempre tuve la idea que “los psicólogos estudian a la gente”, así yo pensaba antes y hace unas semanas atrás hablando con una persona que me dijo que nuestras reuniones debían ser para que los psicólogos nos psicoanalicen, yo le respondí que no, que en realidad eso no pasó aquí. Ahora al autoconocerme, al saber dónde ir, cómo estar, ¡tantas cosas que descubrí! Al entrar me faltaba descubrir tantas cosas y me alimenté con buenas energías ¡Gracias!

*Leo:*

Yo aprendí la importancia tan grande del perdón. Aprendí a reflexionar con cada historia, aumenté mi fe, porque también me di cuenta lo importante que es Dios en circunstancias tan extremas. Vi también que lo que hacíamos era tan amplio que me pareció alucinante. Vi que los compañeros pusieron mucho esfuerzo y motivación. Me llevo otra visión de todo.

#### IV. CAPÍTULO IV – GRUPO DE AUTOCONOCIMIENTO EN CHONCHOCORITO

##### 1. Antecedentes del Grupo de Chonchocorito

El segundo grupo que se conformó en el Penal de San Pedro fue en el área de Chonchocorito, con las 13 personas que llevaban más tiempo en la sección, como participantes del Programa de Desintoxicación de Drogas y Alcohol. De los 13 que iniciaron, el grupo cerró con 5. El total de sesiones del grupo fue de 16. De los 13 internos, el consumo de alcohol era el predominante, seguido por el consumo de cocaína y marihuana, aunque la mayoría habían mezclado y mezclaban sustancias de todo tipo: cocaína clorhidrato o base, cannabinoides, alucinógenos, estimulantes, sedantes o hipnóticos, tabaco, disolventes volátiles y opioides.

Todos se ubicaban en los estadios más avanzados en cuanto al patrón de consumo se refiere, llegando a tener consumo compulsivo, abusivo, peligroso y aún el perjudicial. Todos habían tenido, aunque sin supervisión ni ayuda médica, episodios de intoxicación, de traumatismos corporales debidos al consumo, distorsiones de la percepción, delirium, trastornos psicóticos, síndromes amnésicos, trastornos de la personalidad, deterioros cognoscitivos persistentes y trastornos mentales diversos. En muchos de ellos la capacidad del razonamiento se hallaba disminuida y había que explicar detalladamente las consignas. En uno de ellos había deterioro cognitivo muy evidente, en otro deterioro cognitivo considerable.

Respecto a los 5 internos que se quedaron hasta el final en el grupo, tenían un histórico de multiconsumo de drogas y alcohol. La edad promedio era de 28 años. La edad promedio de inicio de consumo era los 11 años. Tres habían comenzado con alcohol y los otros dos con inhalantes o marihuana. Tres de los participantes habían tenido experiencia de haber vivido en la calle en algún caso por más de la mitad de su vida. Dos de ellos no

vivían *en* la calle, pero eran *de* la calle, es decir pasaban todo el tiempo en ella. Todos comenzaron a consumir porque alguien los inició, un amigo que ya consumía, sus parientes que bebían en su casa o el grupo al que pertenecían.

León, quien tiene TDAH<sup>13</sup>, comenzó con clefa a la edad de 8 años – cuando empezó a vivir en la calle – siguió con clorhidrato de cocaína, alcohol, marihuana, sedantes, estimulantes y alcohol, pero su consumo principal del momento es pasta base de cocaína. Provenía de un hogar disfuncional en el que sufrió muchísima violencia. Estuvo en varios reformatorios. Su nivel de escolaridad era 7mo grado. Tiene un hijo de 3 años a quien no ve.

Kpricornio comenzó a consumir alcohol a los 13 años, edad desde la cual vivió en la calle, a donde fue por seguir los pasos de sus hermanos. No sufrió violencia en casa, pero sí había consumo abusivo familiar. Cursó hasta 8vo curso. Ya en la calle, probó todas las sustancias.

Sagitario por problemas familiares se fue a vivir a la calle a los 13 años y comenzó con el consumo alcohólico. Estuvo en varios centros reformatorios y probó todas las sustancias. Tiene 2 hijos menores de 10 años.

Unicornio consume preferencialmente marihuana y pasta base, pero consumió todas las sustancias incluido el alcohol. Es bachiller y tiene una hija menor de 10 años. Él no vivió en la calle, pero sí socializó desde su adolescencia en la calle.

---

<sup>13</sup> Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad

Aquarius es consumidor primario de alcohol, pero también ha probado todas las sustancias. Tiene un título técnico y trabajaba en una oficina antes de llegar al penal, pero sus ambiciones y sus amigos lo influenciaban para el consumo y otras actividades.

## 2. Inicio del Grupo de Autoconocimiento en Chonchocorito

En la primera sesión se les pidió a todos que se describieran personalmente con un dibujo. Efectivamente lo hicieron de una manera muy incómoda por lo pequeño del lugar, y de inicio se pudo percibir el evidente desgano. Al respecto, cabe mencionar que los internos del penal no pueden decir *no* a ninguna autoridad, ya sea del Recinto Penitenciario, como el Director, el Psicólogo, Trabajador Social y policías o a los delegados de la sección y delegados del penal. Si son convocados asisten y tienen que dejar cualquier otra actividad que estén realizando, máxima excepción cuando tienen visita o entrevistas con su abogado. El desgano encontrado en tales circunstancias era bastante justificado. Así ocurrió en esta primera sesión, los convocados asistieron y algunos de mejor gana y otros con menor motivación, todos por igual participaron.

De esta primera sesión en que participaron 13 internos de edades entre 22 y 53 años, se describen primero los testimonios de aquellos que concluyeron el proceso de 16 sesiones, excepción de Sagitario, quien sólo estuvo poco más de la mitad:

	Cómo se describe a sí mismo	Lo que se lleva de la primera sesión
1	León (30 años): Este soy yo, por encima de mí está Jesús...	Estoy bien
2	Kpricornio (27) Estoy solo y triste... feliz cuando viene visita. Estoy casi 2 años. Mi propia hermana me denunció. Afuera, yo viví en la calle.	La vida sigue adelante. Alejarme de cosas rudas para llegar a metas.
3	Sagitario (28): Estoy 5 años en el penal... Antes me sentía como un árbol sin frutos, sin visita de mi mamá, de mi hermana o mis dos hijos. Ahora me visitan y es mejor así. Ahora estoy 4 meses sin consumo. Yo viví en la calle. Quiero habituarme a la gente, ser 'cuadrado', no decir	Si quiero cambiar afuera, tengo que ir a un tratamiento psicológico. El árbol es lo que riegas.

	disparates.	
4	Unicornio (28): Yo soy como el tigre: una raya más, qué le hace al tigre. Las rayas son los errores, los tropiezos, como hijo, como padre. Sufrí la muerte de un hijo. Quiero demostrar que puedo ser mejor, quiero salir adelante, ver las oportunidades...	Es bueno compartir mis sentimientos con otros.

Los que solamente vinieron una o dos veces más o no volvieron nunca más:

	Cómo se describe a sí mismo	Lo que se lleva de la primera sesión
1	Escorpio Sol (28 años): El sol llega a todos los lugares y personas... me gusta viajar. Necesité llegar a la cárcel para valorar a mi familia. Aprendo muchas cosas aquí...	Podemos confiar plenamente
2	Escorpio Ale (24): Estoy en el campo, arreando ganados. Me gusta la vida del campo, antes era mejor, cuando mi papá vivía... falleció hace 10 años...	Me gustó conversar
3	Aries 1 (28): Este en el sol, soy yo (este participante tenía deterioro cognitivo orgánico)	Estoy bien
4	Géminis (32): Me siento arrepentido... muy impotente por la cárcel...	Sembrar para cosechar, poner de mi parte.
5	Virgo (45): Llevo ya 11 meses aquí, quiero cambiar aquí un poco... Perdí a mi familia... extraño a mi hija. Siento pena...	Confianza entre nosotros
6	Capricornio Mayor (53): Yo soy un ave que no tengo metas, ni amor propio ni vicios...veo tantos jóvenes.	Trazar mi meta. Organizarme mejor
7	Sagitario Guanay (35): este es el Bar Guanay, porque yo soy de allí. Quiero una vida nueva.	Ir a trabajar
8	Leo Luis (22): Me da pena estar aquí. Estoy más de	Dejar malos amigos

	año y medio.	
9	Aries Cocinero (23): Me gusta cocinar. Empecé de ayudante, mi gran sueño es aprender a cocinar.	Lo más bajo que caminas podemos recuperarnos a lo más alto.

*(De la facilitadora en la primera sesión: Me di cuenta que este grupo iba a ser difícil por las complicadas condiciones físicas y por la obligación que se les estaba imponiendo de asistir a una terapia grupal que pocos encontraban útil. Hay muchas formas de no estar presente en una actividad grupal: cuchicheaban entre ellos, alguno dormitaba, otros salían y volvían a entrar, en resumen, muchos enviaban todas las señales que podían de que no les interesaba. Eso me hizo dudar, no de la técnica, pero sí dudé un poco de mi capacidad para lidiar con un grupo tan complejo que no quería hacer terapia, al punto de preguntarme ¿Qué debía hacer? Lo que más me llamaba la atención, era que no estaban dispuestos a compartir de sí mismos de manera genuina. En ese momento, desconocía que el gran tema en la cárcel era la suprema desconfianza que existía y que la confianza en la cárcel se la gana milímetro a milímetro. Las dudas a estas cuestiones fueron absueltas en la Supervisión clínica y me di cuenta que sí estaba dispuesta a poner todo de mi parte y observar cómo se desenvolvía el Grupo de Chonchocorito.)*

### 3. Desarrollo del Grupo de Autoconocimiento en Chonchocorito

Cuando se les indicó a los participantes que la actividad sería voluntaria y se minimizó el 'certificado', inmediatamente en la segunda sesión, el grupo menguó en dos tercios. Los que venían lo hicieron por pura motivación personal. Algunos indicaron que tenían que trabajar y que se perjudicarían si asistían al grupo, otros que tenían deficiencia cognitiva evidente, posiblemente por el consumo o por causas orgánicas diversas, simplemente no asistieron más. Otros simplemente no querían mostrarse como eran delante

del grupo. Así como muchos no volvieron, otros pidieron su admisión pero como los traslados a Población eran bastante usuales, muchos simplemente no volvían por esa razón. Cada que entraba un nuevo participante, se comprometía formalmente a la confidencialidad.

El desarrollo de las sesiones de este Grupo de Autoconocimiento en Chonchocorito, intentó ser lo más normal posible, considerando el pequeño espacio para realizar las tareas propuestas. Esa fue la principal razón por la cual no se pudieron hacer algunas dinámicas en las que se necesita cierto espacio para moverse.

### **Sesión No. 2**

La segunda sesión se dedicó por completo a establecer las reglas para el desarrollo del grupo que incluían:

- 1) Regla de Oro: Estricta confidencialidad sobre lo hablado y hecho en el grupo.
- 2) Darse cuenta en todo momento y lugar de lo que estaba pasando, no solamente durante el trabajo grupal.
- 3) Hablar en primera persona y no en general.
- 4) Vivir todas las experiencias en el presente y sintiendo el cuerpo.
- 5) No juzgar a nadie, ni a los otros, cuando se expresaban ni a nadie.
- 6) Responsabilizarse por las consecuencias de todo lo que se hiciese o dijese en el grupo y animarse y en general en la vida.
- 7) Participar de las dinámicas que se plantearan.
- 8) No murmurar ni sostener conversaciones entre dos, todo debía ventilarse en el grupo.



- 9) Hacer lo posible por no interpretar ni buscar la causa real, sino simplemente escuchar al otro.
- 10) Establecer relaciones entre “tú y yo”, es decir hablarle al otro y no hablar del otro.
- 11) Prestar atención al cuerpo cuando hablaban con otro, no sólo a su tono de voz, sino también a su lenguaje mimo- gestual.

Para que cada regla fuese bien entendida, esa sesión se realizó actividades lúdicas con muñecos que representaban a cada uno de los participantes. Cada uno hacía lo opuesto a la regla y posteriormente los otros decían cómo se sentían y cómo les gustaría que fuese. De esta manera, se les permitió interiorizar las reglas propuestas de comportamiento al interior del grupo.

Como este grupo tuvo una alta tasa de rotación (internos que dejaron el grupo e internos que lo integraron y después se fueron) el tema de la **confidencialidad** y la **confianza** se trató varias veces. Incluso los internos hicieron hacer un juramento solemne cuando alguien venía por primera vez que todo lo que pasara en el grupo, se quedara en el grupo. Los internos de este grupo fueron más desenvueltos en abrirse que los del Grupo de Población. Mostraron un comportamiento más desinhibido, especialmente cuando hablaban de sus comportamientos de consumo. En cuanto a los temas personales, la apertura lograda en el grupo no alcanzaba a la lograda en las terapias individuales que se realizaron como un apoyo al proceso y que fue solicitada por ellos.

### **Sesión No. 3**

En esta sesión se intentó realizar una relajación, pero la radio del salón de costura adyacente, no lo permitía. Luego se les pidió que socialicen algo de sí mismos respecto a un tema que ellos plantearan. El planteamiento fue el *Orgullo*. Así indicaron como era en cada

caso particular, dónde lo sentían en el cuerpo y luego de un ejercicio en el que cambiaban la palabra orgullo por “consumo o adicto”, qué les gustaría hacer con el orgullo:

	Nombre	Descripción	Dónde siente	
1	Sagitario	<i>“Yo soy orgulloso, mi pareja me enseño a serlo y yo no puedo comer lo que vomito. Por orgullo llegué a la cárcel”.</i>	Cabeza	No sé si quiero perdonar o no perdonar.
2	Kpricornio	<i>“Soy orgulloso. Me sentí por las cosas que tenía, era respetado, me daban todo, yo era orgulloso en mi zona por mis hermanos, por mi dinero. Ahora ya no soy”.</i>	Corazón	Quisiera perdonar a quien me dañó.
3	Unicornio	<i>“Soy sumiso, evito problemas. Trato como quisiera que me traten. Ser orgulloso no lleva a nada bueno. Soy lo que soy y no me importa lo que la gente diga de mí. Solo me importa lo que diga mi madre”.</i>	Si lo sentiría, sería en mi mirada.	Ser determinado. Orgullo no es bueno. Quisiera cambiar orgullo por determinación
4	León	<i>“Yo no perdono. No puedo perdonar. Soy extremadamente orgulloso. Así soy...”</i>	Corazón y rodillas	No creo que pueda dejar el orgullo, pero me gustaría

A esta sesión también asistieron dos participantes cuyos testimonios no se consignan porque desde la cuarta sesión fueron trasladados a Población.

*(De la facilitadora: No fue una sorpresa el tema que escogieron, ya que entendía que en realidad el orgullo del adicto*

*es una forma de decir que puede parar de consumir, aunque solo fuera por orgullo o amor propio. En la realidad, eso no ocurre y el adicto pierde completamente todo cuando consume, por eso quiere refugiarse en el "orgullo", o en su amor propio. Me parecía que el Grupo se estaba calentando poco a poco hasta encontrar su ritmo y mis iniciales temores se estaban disipando.)*

#### **Sesión No. 4**

Dos participantes dejarían el Grupo esa noche y la atmósfera fue de impotencia y de mucha tristeza, porque ahora eran ellos que partían y luego podría ser cualquiera de ellos. En esta sesión también vino por primera vez, Aquarius, quien se quedó hasta el final. También vinieron otros, que no fueron constantes, por lo que no se consigna sus testimonios.

Se planteó la *Dinámica de los Binoculares* (Limpias), entregándoles un par de binoculares con los cuales se les pidió mirar tanto desde los lentes más pequeños, como de los más grandes sobre el mismo objeto. La instrucción fue que comenten qué cosas agrandaban y qué cosas empequeñecían de su vida.

- ✓ Así, Unicornio expresó que: *“Veo grandes los problemas, la droga, el alcohol, la venganza. Veo chicas las soluciones”*.
- ✓ Aquarius: *“Veo grandes mis problemas cotidianos, el alcohol. La vergüenza... veo pequeñas y distantes mis metas”*.
- ✓ Kpricornio indicó que *“Veo pequeña mi vida, la salida. Veo inmensa la cárcel, mi bronca por mi parte contraria”*.
- ✓ León dijo: *“Yo me veo pequeño. El mundo es grande y distante”*.

La dinámica fue seguida de una conversación en parejas para que descubran si querían cambiar ese panorama cómo podrían hacerlo Aquí y Ahora. Alguno expresó un mensaje más optimista después: *“Satisfacción por haber aprendido algo más. Las cosas siempre pueden cambiar”*.

*(De la facilitadora: La impotencia y la tristeza colectiva me tocaron mucho. Y aunque los animaba a que vean esos problemas del lado correcto de las soluciones, me daba cuenta de la difícil experiencia de la cárcel, en la que dependen de las decisiones de otros, no tienen mucha autonomía, son una especie de ficha dentro del tablero de la justicia - injusticia boliviana, con manos invisibles que los mueven. Me agradó la persona nueva que vino porque tenía mucha motivación por participar.)*

### **Sesión No. 5**

El grupo se estaba comenzando a consolidar y en esta sesión se hizo actividad manual gráfica. Ya que muchos internos ganan su sustento con artesanías, son muy hábiles con las manos. Para que no fuera algo igual a su trabajo, se les pidió que simplemente tomaran contacto con el material y lo exploraran y posteriormente hicieran un *Mapa del Tesoro* de sus vidas. Hicieron un collage o dibujos en los cuales colocaron todos los aspectos que los motivaban a continuar. La instrucción fue acompañada con: *“Al hacerlo no se olviden de darse cuenta cómo lo están haciendo, aunque sean figuras del futuro, aprópiense en su propia experiencia de ahora y también en el marco del cuerpo, con todo, sensaciones, sentimientos, recuerdos, pensamientos. Luego los compartirán con el grupo.”*

Posteriormente los participantes mostraron sus Mapas, describiendo aquello que querían lograr en sus vidas. Algunos se emocionaron con las posibilidades y esta sesión los

dejó muy contentos y frente a la pregunta “¿De qué te das cuenta? ¿Cómo te sientes con eso?”, surgieron respuestas tales como:

- ⊕ Unicornio: “*Que puedo salir del mundo de las drogas y ser un buen papá para mi hija que está orgullosa de mí. Eso me emociona mucho*”.
- ⊕ Sagitario: “*Todos felices, mis hijos son profesionales y no tienen que seguir lo que yo hago, como haría construir mi casa, viviría de los alquileres y todo bien. Me hace sentir muy bien eso...* ”.
- ⊕ Kpricornio: “*Estaría fuera, mi mamita sana, me llevaría bien con todos, con mi hermana, sería una persona respetada, todos somos felices, así sonrientes y lo bueno es que comienza en este punto de mi cambio*”... “*Me siento ... siento que puedo hacerlo. Siento que tengo mucha fuerza para conseguirlo*”.
- ⊕ Aquarius: “*Tengo mi propio negocio de redes y de Internet, ayudo a que encuentren a las personas que hacen fraudes, también aparece una linda chica y viajamos por el mundo. No todo tiene que ser feo, malo, puede ser muy distinto y me hace sentir feliz...* ”.
- ⊕ León: “*Lo que más he deseado siempre es tener mi propia familia, tener mi hogar, con una mujer que esté conmigo y que me quiera de verdad. También tenemos una casa grande y vivimos muy bien, porque a mí me gusta vivir bien*”. “*Lo que siento... es una mezcla de felicidad, de ganas que ocurra, pero también me doy cuenta que no podría conseguirlo muy fácilmente y eso me pone un poco triste*”.

*(Aclaración de la facilitadora: Las instrucciones del trabajo fueron claras respecto a que se den cuenta de lo que sentían cuando hacían el dibujo o collage. Si bien la terapia Gestáltica funciona en el Aquí y Ahora y no da mucha importancia al futuro, que considera una fantasía de la mente, el trabajo del día de hoy tenía por objetivo que todos se dieran cuenta de sus potencialidades en el presente, porque ese futuro sería el resultado de lo que fuesen capaces de hacer ahora, del cambio que*

*se plantearan hoy, por ello se enfatizó que "el futuro no es otra cosa que el resultado del presente". Por otra parte, hay que considerar que la realidad de un presidio no empodera a los internos, sino más bien se encarga de privarles de toda su fuerza de voluntad, porque de esa manera 'ideal' es más fácil manejarlos. Que puedan imaginar un futuro promisorio, creemos que no va en contra de los postulados gestálticos, si la consigna es 'darse cuenta de cómo se sienten', anteriormente detallada. De cualquier manera, este asunto se trató en la Supervisión.)*

### **Sesión No. 6**

En esta sesión, Unicornio vino muy alterado debido a que cuando llamó a su hija a casa, le llamó por el nombre de otro hombre. Se sentía muy mal por la traición de su esposa e hicimos un trabajo en el cual él se comunicaba con su esposa, primero a través de la Silla Vacía, posteriormente en una variante del Psicodrama, a través de una de las auxiliares, con la cual, expresó toda la frustración, rabia, impotencia y otros sentimientos que estaba guardando. Como la confianza en el grupo no era tan alta como para sacar todo, se le sugirió que escribiera en una carta todo lo que aún quedaba sin decir. Se percato que era importante tener una conversación con la esposa verdadera y que de estas situaciones podía aclararse una historia de cosas no dichas en el pasado. Quedó más tranquilo después del trabajo.

Por su parte, Kpricornio al ver el trabajo con su compañero, también quiso trabajar un conflicto con su hermana, quien lo había acusado injustamente. Aprovechando la presencia de las auxiliares, se realizó de igual manera un enfrentamiento entre ambos en la presencia de la madre. En esta variante del Psicodrama en la relación salieron envidia, discusiones, odio, rabia, enfrentamientos por el cariño y la atención materna. Este participante se dio cuenta que gran parte del problema era la conflictiva relación que la

hermana sostenía con su madre y que ahora desviaba hacia él, con mucha violencia. Al percatarse de esto, él se dio cuenta que quería poco a poco empezar a perdonar a su hermana.

La conclusión de todos los participantes fue que el perdón soluciona más cosas que el resentimiento y pidieron orar para concluir la sesión.

*(Observaciones de la facilitadora: La energía que se generó fue muy fuerte y movilizó muchos sentimientos en todos, aún en los que no participaban directamente, habiendo situaciones emocionales que no necesitaban palabras para expresarse).*

### **Sesión No. 7**

Esta sesión se trabajó las expectativas. Se les pidió que en parejas uno le pregunte al otro 1.- cuáles eran las expectativas que tenía de otras personas y 2.-) cuáles eran las expectativas de otros respecto a él, siempre sintiendo cómo le hacía sentir eso. Luego intercambiaron y posteriormente en la interacción grupal, salieron varias observaciones, como son: *“Estando aquí encerrado, yo espero que me vengán a visitar, dependo de los otros, eso me frustra”*. *“Yo espero que mi abogado me ayude a reducir mi pena, me da rabia depender de otro”*. *“Espero salir rápido para salir para ver a mis hijos, espero también que sean profesionales para que no sean malos, como yo, les exijo mucho en sus estudios. Me siento optimista”*. *“Yo espero de mí mismo poder responder a mi familia en todo lo que les he fallado. Me siento culpable”*. *“Yo espero dejar de consumir, me hace sentir impotente”*.

Debido a las respuestas obtenidas y a la confusión entre esperar y expectativa, se les explicó más claramente qué significaba exactamente 'expectativa', se les distribuyó la 'Oración de la Gestalt' y se les pidió que identifiquen sus propias potencialidades, deseos, anhelos, sin que necesariamente las personas externas los definan ni que ellos les pidan que cumplan sus deseos. Les costó hacer la separación, por lo que se les dio la tarea para fuera. Que se dieran cuenta si: i) ellos vivían en función de los otros o de algo (las drogas o el alcohol), ii) si ellos esperaban que los otros hagan cosas por ellos (codependencia), iii) si ellos necesitaban tanto a los otros que "no podían vivir sin ellos", iv) cómo sería si se planteaban vivir de manera más independiente y si v) alguien les había dicho que esa era la manera de vivir.

*(Aclaración de la facilitadora: El objetivo de esta tarea era que identifiquen si eran susceptibles o reaccionaban a los mecanismos de defensa de la confluencia e introyección gestáltica. La confluencia es cuando la persona vive en simbiosis con otro. La introyección habla de los mandatos recibidos y tragados sin digerir. En el caso de los consumidores, ambos mecanismos de defensa suelen ser bastante fuertes.)*

## **Sesión No. 8**

Con la tarea propuesta, los internos tenían que exponer cómo se relacionaban consigo mismos, con sus más cercanos y en general con el entorno.

León indicó: "Yo puedo ser muy frío y distante con la gente, en mis emociones, no? Soy amable y le caigo bien a la gente, pero no llegan a mi corazón más que contadísimas personas. Ahora, yo no me doy cuenta, pero por lo que dice la Lic., dependo de la gente, especialmente de mis padrinos para muchas cosas y ha habido veces que he sentido que no



he podido vivir sin alguien, una enamorada que tuve por años, por ejemplo y a la que todavía me cuesta perdonar. A ella la quería y yo creo que no se puede hacer lo que dice esa Oración, de no pedir explicaciones, de no pedirle que haga cosas, porque cuando uno está enamorado, tienen todo el derecho de pedir, de exigir, así como también nos exigen...”  
*(En este testimonio se puede identificar fuertemente el mecanismo de la confluencia).*

Unicornio señaló: “Yo siempre fui y soy dependiente de mi mamá. Ella es mi fuerte, es mi roca, es quien me sostiene y me fortalece mientras estoy en la cárcel, pero también afuera. Ella viene a visitarme todos los días. Cuando no viene algún día, me desespero. Para mí sería imposible estar sin ella. Ahora también eso pasaba con mi esposa y mi hija pero menos, porque mi esposa me dio la espalda cuando fueron pasando los años y dejó de venir, incluso como hablamos la otra vez, tiene otro... Pero con mi mamá es distinto. Para ella yo soy su hijo querido y ella para mí es todo.” *(Al igual que el anterior, este participante también nos muestra su fuerte confluencia con su madre).*

Kpircornio menciona: “Yo amo a mi mamita, pero hay veces que no vienen a visitarme, claro, está delicada de salud y yo sé esperar. Es lindo recibir visitas, pero entiendo que no siempre ella puede venir. Cuando viene mi hermanita, que viene seguido, la pasamos lindo, hablamos de todo, nos entendemos. Yo por lo general puedo estar solo. He aprendido a controlarme cuando estoy solo. Ahora eso de esperar algo de los otros... uno siempre espera, “yo” siempre espero. Por ejemplo, espero que mi hermana retire la denuncia. Espero tener justicia. Lindo sería no esperar nada de nadie, pero es muy difícil...  
*(Este participante es más consciente de sus espacios personales y sabe diferenciarlos de los espacios de los otros. También es comprensible que sus expectativas estén dadas por su problemática carcelaria y un juicio injusto).*

Por su parte, Aquarius aportó: “Por mí, todo bien con eso de no vivir coladitos... yo soy muy independiente de los otros. Me gusta hacer mis cosas solo, tener mi espacio. Comparto, soy amigüero, estoy con la gente, pero más estoy conmigo mismo. Sé estar conmigo. No me muero si alguien no está conmigo. Creo que esa es una ventaja que tengo al estar en la cárcel, porque muchos por desesperación se juntan con cualquiera y se meten en líos bien gordos. A mí me gusta la soledad, las cosas que hago y creo cuando estoy solo. *(En este participante la confluencia aparentemente no está presente y es capaz de funcionar sin la necesidad de otro que lo haga funcionar).*

*(Observación de la facilitadora: La última parte de la tarea que consistía en identificar si siguen los mandatos de otros, fue deliberadamente obviada por los participantes.)*

### **Sesión No. 9**

Esta sesión la fuerte demanda del grupo fue hablar del consumo, a lo cual la facilitadora accedió. El que el grupo haya querido tocar este tema reveló que los participantes tenían mucha confianza en la facilitadora (ese día no vinieron las asistentes), ya que por lo general, los detalles más íntimos del consumo son celosamente guardados frente a los que no merecen la confianza del consumidor, por lo general porque se sienten juzgados. Sin embargo, a veces, cuando el adicto o consumidor está en etapa de abstinencia, siente la fuerte necesidad de comentar y recordar. Eso fue lo que pasó en esta sesión.

Para no perder la dinámica de trabajo, se los dejó hablar pero siempre pidiendo que se vayan dando cuenta de qué sentían cuando relataban sus historias (especialmente en el

cuerpo) y al mismo tiempo que pongan todo en el contexto de “*asumir responsabilidades*”. Expresamente no se les pidió que traigan al Aquí y Ahora la experiencia, porque eso podría haber desatado una escalada de consumo. No se detalla nada de esta sesión porque no tiene pertinencia al objeto de la investigación.

### **Sesión No. 10**

En esta sesión realizamos la *Dinámica Lo que el dibujo esconde* (Limpias), que por su característica proyectiva muestra cosas que el individuo desconoce de sí mismo pero que por la naturaleza de las consignas se van mostrando cómo realmente son. Se les pidió que dibujen un problema y después de las instrucciones precisas, lo que creían que era el problema enmascaraba otra cosa. Se repitió con un segundo problema con consignas ligeramente diferentes para que no se tergiverse el resultado. Se sorprendieron con lo que ellos mismos descubrieron de sí mismos. Como en todas las actividades y para aplicar cabalmente el enfoque Gestáltico, se les pidió que siempre vayan dándose cuenta de sus reacciones, de cómo se sentían al hacer el dibujo, qué recordaban, qué imaginaban, qué sentimiento les provocaba, que en todo momento se percaten.

### **Sesión No. 11**

Como este grupo era muy espontáneo y a cada sesión la confianza crecía, por tanto, se expandían muy fácilmente, hicieron una ilustrativa introducción al dialecto de la coba y posteriormente comenzamos a “hacer lingüística”. Cada uno expresó una frase y la fue diseccionando para irse dando cuenta de cómo las palabras expresan significados que van más allá, por ejemplo evocan sentimientos o pensamientos determinados.

Unicornio dijo: “Yo estoy *jodido* porque estoy en la cárcel”. Se le pidió que escriba la frase y la divida en 2 partes: Evidentemente, por el momento, no podía cambiar que estuviera en la cárcel, pero sí había algo que podía cambiar: su estado de ánimo, sus reacciones. Él mismo sugirió 3 opciones: a) “*Puedo estar tranquilo*”; b) “*Puedo estar de fiesta (en Población, sí estaría de fiesta, aquí en Chonchocorito, definitivamente no, porque no hay sustancias)*”; c) “*Puedo estar de vacaciones en la cárcel, descansando*”. En cada uno de los 4 escenarios se le pidió que identifique lo que él sentía en su cuerpo. Cuando la sensación era desagradable, sintió como un peso en la espalda y una asfixia en el pecho. Cuando las sensaciones eran más agradables, sintió liberación de esa opresión, sintió calma y se sintió bien.

Así repetimos varias veces con todos los participantes y con diferentes frases y situaciones, siempre experimentando con el cuerpo y sus sensaciones. Cuando concluyó este trabajo, se les pidió una retroalimentación de todo cuanto se había hecho hasta esta sesión, que incluía sus opiniones, sus comentarios, sus quejas, sus dudas y propuestas para continuar. Todos mostraron agradecimiento y mucho deseo de continuar. Indicaron estar aprendiendo muchas cosas importantes que no sabían con anterioridad y también indicaron que las “terapias” que les daban no eran vivenciales como éstas. También manifestaron que lo difícil era hacerlo siempre en el cotidiano, que a veces podían olvidarlo cuando la sesión terminaba, pero que lo estaban intentando.

*(De la facilitadora: El trabajo de este grupo de Chonchocorito es un poco pesado. Desde la requisita a la entrada, hasta la incomodidad del espacio o la falta de privacidad, me son difíciles de manejar. No es el grupo, porque los que se quedaron están muy bien motivados y participan y les estoy muy grata por compartir sus vidas con nosotras. Es el entorno de esta sección y la energía toda apretujada y de tensión que de ella se desprende y de la cual, los participantes comparten, se contaminan e inevitablemente traen al grupo. También he sentido frustración*

*porque algunos internos que querían continuar fueron llevados de un día para otro a Población y eso me parece muy injusto y sin sentido. He sentido que el Programa de Rehabilitación no logra convertirse en una propuesta seria de cambio y tampoco me cabe hacer nada al respecto. Mi frustración se extiende a las historias que cuentan del sistema judicial que son terroríficas. En todo caso, a más de la mitad de las sesiones propuestas, llevé mi cansancio y fatiga a la Supervisión y me di cuenta que necesitaba espaciar un poco las sesiones y además bajar mis propias expectativas sobre lo que los muchachos pudieran aprovechar o no, sobre cómo irían ellos definiendo sus historias. Me di cuenta, una vez más, que los adictos tienen una particularidad de enganchar a la gente en su mundo y que yo estaba empezando a confluir con ellos. Debido a experiencias previas tratando adicciones, darme cuenta del momento en el cual me estaba engançando fue muy oportuno y me sentí bien de ese percatarme, de haber oído mi incomodidad interior y haberle dado una solución.)*

### **Sesión No. 12**

En esta sesión, trabajamos la Dinámica del Valor de un hombre (Limpias). Se les pidió que escribieran un número 1 muy grande en una hoja. Si se consideraban inteligentes tenían que escribir abajo el mismo 1 y añadirle un cero = 10. Si se consideraban que podían tener éxito, escribían abajo el mismo 1 y añadían un cero = 100. Si además, a pesar de sus errores, se consideraban buenas personas escribían abajo el mismo 1 y le añadían otro cero = 1000.

Todos sabían que significaba cada cero. Luego se les explicó que el 1 equivalía a la 'ética' y que si ellos se consideraban éticos. (Se les explicó diáfananamente qué significaba ético.) Conversaron en parejas, intercambiaron parejas y luego compartieron con el grupo. Dada la naturaleza de los delitos cometidos todos se dieron cuenta que ninguno de ellos había sido 'ético' y al no tener el 1, todo eran solamente ceros. No tenían ya valor. Respecto a dónde o cómo habían aprendido tales comportamientos anti-éticos, todos compartieron sus historias de infancia y de aprendizajes sociales, sus luchas por la sobrevivencia en la vida de la calle, en una feroz selva urbana que les enseñó justamente eso. Hubo muchísimo contenido emocional y se les propuso que cada quien trabaje algún tema específico. Kpricornio trabajó la inseguridad que sentía de niño. Aquarius trabajó el abandono que sentía en la infancia y que le hizo buscar malas compañías. León quería trabajar pero no quería exponerse delante del grupo.

*(De la facilitadora: Fue una sesión con muchísimo contenido emocional, incluso lágrimas, que necesitó ser trabajado en Supervisión. Me dejó una sensación de mucho dolor e impotencia).*

### **Sesión No. 13**

Como en la anterior sesión, el tiempo no dio, Unicornio quiso trabajar la necesidad que tuvo de tener papá. Evidentemente hizo un bonito trabajo con la Silla Vacía y eso motivó a que los otros hablen de sus propios padres. Se comprobó que en todos los participantes de este pequeño grupo, la ausencia paterna o la violencia paterna los golpeó fuerte a todos.

*(De la facilitadora: Si bien, también hubo mucha expresión emocional de rabia, dolor, miedo, anhelo por el padre, me sentí más tranquila que la anterior sesión).*

#### **Sesión No. 14**

El grupo ya está más maduro y los participantes se dieron cuenta que es un valioso espacio para la interacción y para ir sanando viejas heridas, sin embargo hay momentos como en esta sesión que solo quieren socializar sobre la dinámica de la cárcel, como ocurrió ahora y se les permitió, ya que es su único espacio para desahogarse. La única instrucción es que hablen ordenadamente, dándose cuenta de lo que van sintiendo, de cómo se relacionan con su propia experiencia.

*(De la facilitadora: Escucha atenta y abierta, dándome cuenta de cómo sus historias muestran una realidad que la sociedad desconoce por completo. Me siento parte de una sociedad muy compleja e inhumana. Temas para trabajar en la Supervisión.)*

#### **Sesión No. 15**

En esta sesión hicimos trabajo con el cuerpo, algunos ejercicios que el pequeño espacio permitía. Luego hicimos una relajación y ejercicios de respiración. Un participante pidió orar y oramos en grupo. Posteriormente se les proporcionó material gráfico para que se diviertan y creen cualquier cosa que deseen, para que jueguen como niños. Al principio un poco tímidamente o con desgano, luego con más confianza, fueron dibujando, garabateando, formando figuras con la plastilina, haciendo representaciones con sus figuras. Fue una sesión descontraída y divertida.



#### 4. Cierre del Grupo de Autoconocimiento en Chonchocorito

A pesar del trabajo de varios meses, el pequeño grupo continuó siendo un poco desordenado y disperso, les costaba dejar de comentar entre ellos y se precisaba una voz un poco fuerte para que se concentren y recuerden el pacto de respetarnos unos a otros.

Hay que señalar lo mucho que consiguieron, aquellos que decidieron confiar en este proceso y en los cuales efectivamente se constató un esfuerzo por aplicar el Darse Cuenta y la responsabilidad. Sobre el Aquí y Ahora, los participantes de este grupo no avanzaron mucho.

En esta última sesión se realizaron 2 dinámicas grupales. La primera era la de regalarles unas semillas de especies vegetales desconocidas. Se les pidió que imaginen qué fruto darían esas semillas. Todos dieron distintas opiniones y al final se les indicó de qué eran las semillas. Se les planteó entonces la pregunta: ¿Cuáles son las semillas que tú pones en tu vida y qué frutos están dando? Conversaron en parejas y al final hicieron una exposición grupal quedando como idea final que las semillas sembradas sólo dan sus frutos. No pueden dar otros frutos. Entre otras cosas dijeron:

<i>Nombre</i>	<i>¿De qué me doy cuenta?</i>	<i>¿Qué semillas sembré en mi vida?</i>	<i>¿Qué semillas quiero sembrar ahora?</i>
Aquarius	Si planto semillas de dolor en otros, también cosecharé esos frutos amargos en mi vida.	Malas decisiones, malos actos, malos pensamientos que tuve ahora estoy cosechando. Cada quien crea de acuerdo a sus actos.	Ahora puedo darme cuenta que depende nomás de mí. Mi vida depende de mí y lo que yo haga.
Kpricornio	Es difícil cambiar de	Miedo, daño a otros, no	Me gustaría pensar que

	semillas. A veces es más fácil para mí, seguir haciendo lo que ya sé, lo que ya conozco. Pero me deja pensando...	escuchar el bien, mentiras	puedo cambiar mis semillas... que es tan fácil como cambiar las semillas y ya está! Todo puede cambiar.
León	Me pregunto la drogadicción qué semillas tuvo...	Yo soy una mala semilla...	Quiero rehabilitarme en serio... sí, en serio, ya no mentir más...
Sagitario	Es cierto lo que dicen... lo que se hace, se paga...	Malas compañías	Dejar definitivamente los malos amigos, que ni amigos son...
Unicornio	No me había dado cuenta hasta ahora que es importante lo que se siembra...	Odio, rencor, mentiras, ira, resentimiento	Sembrar semillas buenas para que mi hija vea que su papá es un hombre bueno

Posteriormente hicimos otra dinámica que consistía en que había dos puertos de embarque y dos destinos, pero había 4 tipos de pasajeros.

Los primeros salían de la Oscuridad e iban a la Oscuridad

Los segundos salían de la Oscuridad e iban a la Luz

Los terceros salían de la Luz e iban a la Oscuridad

Los cuartos salían de la Luz e iban a la Luz

La Oscuridad era la adicción, la vida delincencial o la vida sin consciencia y sin propósito. La Luz era vivir una vida al estilo Gestalt, dándose cuenta de manera consciente del Aquí y Ahora, responsable y feliz.

Hablaron en parejas acerca de los destinos y de los puertos de embarque. Posteriormente a cambiar de parejas comentaron en grupo sus opiniones, asimismo se les pidió dijeran qué se llevaban del grupo en estas sesiones, a lo que respondieron lo siguiente:

Aquarius	Desde niños se sabe lo bueno y lo malo pero las malas compañías pueden ayudar a desviarnos del camino. Hay que ser más persistente en lo correcto para cosechar lo positivo. Librarse de los malos amigos. Del grupo me llevo muchas cosas, aprendí varias cosas que ya he puesto en práctica y que seguiré abriéndome a mejorar.
Unicornio	Cambiar de semillas, de actitudes, de punto de vista. Enmendar los hechos con la ayuda de Dios. Yo oro varias veces al día. Me da pena que el grupo termine, me gustaría que no se acabe porque es...como una confianza muy especial, es un lugar como un refugio...
Kpricornio	(Él fue trasladado a Población, estuvo 3 días y volvió. Bebió porque “estaba ansioso”.) Hay que practicar lo que hablamos hoy... Lo más difícil es practicar, porque cuando estos días me fui a Pobla, allá es distinto. Hay tantas tentaciones de seguir consumiendo... mientras estamos en el grupo, parece fácil, pero no. Hay que tener fuerza de voluntad.
León	Desde que yo era chibolito, pasé por tantos hogares, ¡tantas terapias! Me gustó eso de las pinturas al dedo. También alguna vez cuando hablábamos de nuestras cosas, pero claro, hay cosas muy personales que en grupo no se puede decir... aquí en la cárcel apenas nos aguantamos, amigos hay pocos, te das la vuelta y no sabes qué puede pasar. Pero sí, estuvo bien el grupo. ¡Hay que practicar! Eso es lo difícil...

Sagitario	Enmendar lo hecho, buscar buenas amistades, dejar de beber. Eso haré orando y leyendo la Biblia. Y del grupo, muchas gracias, fue muy bueno! Qué pena no haber estado desde el principio.
-----------	---

Todos agradecieron varias veces a la terapeuta y sus asistentes, indicando que les había ayudado a entender muchas cosas de la vida y de sí mismos y que lamentaban que terminara una experiencia tan bonita. El grupo concluyó con una merienda que ellos habían preparado en una conversación de temas informales.

*(De la terapeuta.- Aún desde la primera sesión, este grupo de Chonchocorito, me daba la sensación de estar arando en una tierra muy dura y compactada, tan arduo que era el esfuerzo necesario para lograr algún resultado. Me doy cuenta que me hubiese gustado tener resultados más efectivos, que no fueran superficiales, pero también con la Supervisión llegué a entender que a mí solo me correspondía dar lo que sabía y podía y que cada quien tomaría lo que podría. En la actividad grupal, hasta el final había reservas de abrirse y mostrarse frente al otro y sólo lo hicieron - hasta muy profundamente - en las sesiones individuales de acompañamiento. Lo que a mí me tocó del tema de la confianza fue a un nivel muy personal, porque más bien suelo ser una persona muy confiada en la gente y la Vida en general. Me di cuenta que en ellos había una razón para la desconfianza y esa razón se llamaba sobrevivencia, no solamente en la cárcel, sino en sus propias vidas. Aprendí a respetar sus silencios y sus evasiones, como parte de su proceso y mi proceso se enriqueció mucho con ello, por lo que les estoy muy agradecida. Solo al final me di cuenta lo mucho que habían crecido en tan poco tiempo y que cada quien había arado su tierra como podía y en lo que podía y que eso era más que suficiente en el Aquí y Ahora. Luego, otras jornadas vendrán y tendrán otros afanes. Esa será otra historia.)*



## V. CAPÍTULO V – CONCLUSIONES

### 1. Conclusiones del Grupo de Autoconocimiento en Población

De este grupo de 8 participantes cabe mencionar los siguientes aspectos. Aunque en un principio no lo admitieran así, al finalizar las actividades sí reclamaron el certificado que tiene valor legal delante del juez asignado a su caso. La asistencia fue buena, lográndose en varias sesiones el quórum total.

*Al inicio*, todos los participantes hablaron ya sea del pasado o del futuro, los únicos dos tiempos que tienen los presos, debido a que la realidad de la cárcel es tan cruda, que la evasión lleva a una inmensa mayoría a recrear un hermoso panorama futuro o a recordar glorias o errores pasados. El vivir en el Aquí y Ahora en una realidad tan dura fue ciertamente el desafío mayor en la aplicación del enfoque gestáltico en el grupo de Población.

Las reglas de funcionamiento no fueron impuestas, sino sugeridas en la primera sesión y señaladas en toda situación que lo ameritase. La única regla impuesta fue la estricta confidencialidad, que hasta donde se indagó fue respetada.

La desconfianza merece un acápite aparte. Si bien los participantes respetaron, hasta donde se sabe, la confidencialidad impuesta de no hablar afuera lo que se tratara en las sesiones, llegar a tenerse confianza unos con otros, era pedir demasiado. Una cosa es no chismear y otra muy distinta ‘confiar’, ya que si un preso no desconfía, su propia vida puede estar en riesgo. A ese respecto, se pudo comprobar que el planteamiento foucaultiano sobre el “*poder disciplinario*” de mirada invisible pero omnipotente que juzga y controla todo accionar, es plenamente cierto en el penal de San Pedro, porque nadie sabe quién está informando a quién sobre lo que se está haciendo. Y como en la cárcel es muy difícil

guardar secretos y la propia vida vale muy poco, lo mejor es abstenerse de tenerlos o difundirlos.

*Del desarrollo del grupo.-* En varias sesiones, pero especialmente en la segunda, la séptima y la decimosexta se pudo observar muy claramente el mecanismo de defensa de los introyectos mediante los cuales, los internos habían recibido mandatos (no digeridos) que obedecían sin darse cuenta. Cuando esta situación se presentó, se les sugirió que pudieran explorar el camino propio que ellos querían construir sin tener que obedecer de manera ciega tales mandatos (ya sea familiares o de la sociedad), pudiendo de esta manera, apropiarse de su propia vida. Igualmente al ir descubriéndose con otras dinámicas que les llevaban a la autoreflexión, la consciencia personal poco a poco comenzó a surgir en cada uno.

Por otra parte, la empatía surgió cuando fueron comparando sus situaciones personales con las de la persona que estaba compartiendo sus experiencias. Con la utilización de la Silla Vacía (sesión 6ta) o de técnicas expresivas (sesión 6ta, 8va y 16ta) de ‘iniciación de la acción’ (Naranjo, 2011), se dio el espacio terapéutico para que algunas Gestalten fueran cerradas y cuando esto ocurre, las personas suelen sentirse liberadas y empiezan a confiar más en el enfoque (Limpías, 2010).

El descubrimiento del propio cuerpo (sesión 6ta) y principalmente de la respiración consciente, fueron experimentados por primera vez por muchos como una poderosa herramienta de relajación, pero más allá de eso, de contacto consigo mismo, con su propio mundo interior propioceptivo, **contacto** tan esencial en Gestalt.

La gran necesidad espiritual que tenían los participantes, se manifestó en la sesión 8, en las sesiones de las películas (12, 19 y última). Esto también permitió que estos

internos pudieran subir su deteriorada autoestima, contactarse con la dimensión espiritual de sí mismos, al tiempo de asumir responsabilidad personal (no de culpa) por lo que hicieron o hacen, como específicamente se trabajó en la sesión 17ta.

Otras sesiones enfatizaron el hacer evidentes y conscientes las áreas ciegas que todos tenemos y de las que somos completamente inconscientes, aunque ellas nos mueven a muchas acciones internas o externas. Esto fue evidente en las sesiones 9, 11, 14 y 15. En algunas sesiones como la 10ma y la 19na, se permitió la amplia manifestación de la creatividad, pintar mandalas, jugar, divertirse y de plantearse objetivos a través de expresiones gráficas. Así como también se permitió que en alguna sesión hablaran de su realidad de la cárcel, siempre recalcando que se den cuenta de lo que sentían en el Aquí y Ahora.

En la sesión 13va, al tomar contacto con el niño interior, se liberó mucho dolor vivido durante la infancia, lo cual fue muy terapéutico. Exceptuando a 3, el resto de los testimonios mostraron familias altamente disfuncionales, con una infancia conflictiva, carencias y ausencias afectivas, y distintos grados de violencia física y psicológica. En sesiones posteriores, los participantes hicieron un trabajo de reconciliación con sus padres, que fue muy emotivo.

Algunas sesiones, alguno de los participantes sabotó el trabajo del grupo (15), sin embargo, se pudo reorientar el trabajo de los otros. Cuando surgió un conflicto entre los participantes (sesión 15 y 16), se les invitó a afrentarlo y no esconderse. Por tratarse del trabajo en un presidio, tampoco se permitió escaladas de violencia, innecesarias y peligrosas para todos los allí presentes, incluida la terapeuta o sus asistentes.



Las sesiones dobles (11 – 12 y 19 – 20) en las que se vio 2 películas fueron cruciales para el desarrollo de la confianza y de profundidad en el grupo. La 12 va sesión, en que se presenció el film *The Shack* (La Cabaña), esta película removi6 los m6s profundos conceptos morales de los participantes. Durante esta profunda sesi6n, los participantes se dieron cuenta del valor del perd6n, que lo espiritual es una actitud frente a la vida, m6s que rituales, que no debían cargar culpas, sino responsabilidades por los errores cometidos, que todos merecen ser perdonados (incluidos ellos). El grupo entr6 en un estadio de desarrollo diferente en esta sesi6n y se pudo observar que muchos participantes se contactaron con el s6 mismo, una de las metas m6s anheladas de la terapia gest6ltica, siendo realmente conmovedor. Lo mismo ocurri6 con la pel6cula *Nosso Lar* (Nuestro Hogar) de la sesi6n 20ma. Este film plante6 el tema de la responsabilidad personal y las consecuencias de los propios actos.

*Cierre del Grupo.*- Poco antes del cierre del grupo, las sesiones se tiñeron con nostalgia, la que se hizo m6s evidente en la doble sesi6n final. Se hizo evidente la mayor soltura adquirida por los participantes en reconocer sus emociones y a expresarlas en el grupo a diferencia de la primera sesi6n, que nadie quiso hacerlo. Tambi6n pudieron reconocer recursos personales en las 6reas de flexibilidad y resiliencia que cada uno de ellos hab6a tenido frente a una experiencia de caracter6sticas tan traum6ticas como es la c6rcel, siendo capaces de percibir a6n en lo malo, aspectos positivos.

Las conclusiones de los participantes fueron que hab6an aprendido muchas cosas, por las que estaban muy agradecidos, entre ellas cuentan: Aprender a prestar atenci6n al cuerpo, ser m6s tolerante, no reaccionar impulsivamente, conectarse con los sentimientos, no cargar lo que no depende de uno, pensar de manera positiva, buscar lo espiritual, ser m6s sensible con los otros, relajarse, perder temores, conocerse a s6 mismo con defectos y virtudes, ver m6s optimistamente el horizonte, transmitir a otros lo aprendido, desenvolverse mejor delante de la gente, analizar, pensar mejor, adaptarme mejor,

autoconocerme, descubrir muchas cosas, alimentarme de buenas energías, perdonar, reflexionar con cada historia, aumentar mi fe, tener otra visión de todo.

Por lo anteriormente señalado, se considera que el trabajo en el Grupo Gestáltico de Autoconocimiento del sector de Población de la cárcel de San Pedro fue muy exitoso.

## 2. Conclusiones del Grupo de Autoconocimiento en Chonchocorito

*Al inicio*, el Grupo de Autoconocimiento del área de Chonchocorito se conformó con 13 participantes del Programa de Desintoxicación de Drogas y Alcohol que estaban más tiempo en el Pabellón, por tanto asistieron de forma no – voluntaria.

Los 5 participantes que cumplieron todo el programa del grupo en 16 sesiones grupales, tenían un histórico de multiconsumo de drogas y alcohol y si bien, mientras se realizaba el grupo, no consumían, sí eran activos en el consumo. La edad promedio era de 28 años. La edad promedio de inicio de consumo era los 11 años. Todos habían tenido experiencias de haber vivido en la calle.

Asistieron obligados y desgastados a la primera sesión, por lo que no se la cuenta como inicio real, sino desde la segunda en que sólo vinieron los que tenían motivación por participar. Aún así en esta sesión, se hizo el solemne juramento de la confidencialidad absoluta, que se renovó en cada ocasión que alguien entraba o salía del grupo.

*Del desarrollo del grupo.-* Al igual que en el otro grupo, en éste algunos internos pidieron su admisión durante el transcurso de las sesiones. Desde el inicio, se trabajó las reglas de trabajo grupal, las mismas que fueron enseñadas con actividades lúdicas. Los internos de este pabellón mostraron un comportamiento muy desinhibido al hablar de sus

hábitos de consumo. Sin embargo, en cuanto a los temas personales mostraron recelo en abrirse delante de todos y la apertura lograda en el grupo nunca alcanzó la lograda en las terapias individuales que se realizaron como un apoyo al proceso grupal, las mismas que surgieron como una demanda muy sentida por parte de los participantes.

En este grupo, las actividades y dinámicas que se plantearon necesariamente tenían que considerar la incomodidad del medio ambiente. Ruidos, bulla, gente que interrumpía, distractores diversos, calor sofocante y espacio muy reducido se cuentan como los principales obstáculos de la realización del grupo, de los cuales no hay que soslayar su inconveniencia. En la sesión 3ra., cuando se planteó una relajación consciente, el ruido que emitía la radio del salón de costura contiguo no permitió la actividad.

Otra dificultad que se evidenció en este grupo fue el nivel educativo que impedía la total comprensión lingüística de ciertas palabras como “expectativas” (Sesión 7) u “orgullo” (Sesión 3) y frente a las cuales se tuvo que explicar exactamente el preciso sentido lingüístico o semántico que tenían.

La impotencia y tristeza que produce la dependencia de las sustancias fue evidente en muchas de las sesiones como la 3ra., 4ta., y 7ma. En algunas ocasiones (4ta.) la impotencia también surgía por la decisión de las autoridades del penal de traslado de algún interno a Población, lo cual implicaba una tácita recaída del interno en cuestión, dada por las circunstancias externas en las cuales el trasladado tendría que desenvolverse en Población (lo más probable, vivir en el Callejón). En otras, la mezcla de sentimientos de impotencia, rabia y tristeza se debía simplemente por la constatación de ver su vida desperdiciada por las drogas (3ra., 7ma.) y sentir que no podían hacer nada frente a ella.

Para entender dicha impotencia, hay que comprender la profunda dependencia química que producen las sustancias psicoactivas en el cerebro y cuán difícil se hace el

camino de sobreponerse a dicha dependencia, más aún cuando existe poca o nula fuerza de voluntad, un entorno social que la facilita de muchas maneras y un mundo interno destrozado que la alienta.

En sesiones como la 4ta., 5ta. y 6ta., estos participantes también pudieron darse cuenta de sus potencialidades, para lo cual era preciso ver las cosas con otra óptica y ser activos en conseguir diferentes objetivos, por muy pequeños que éstos fueran.

En casi todas las sesiones, la droga fue tema recurrente, aunque la dinámica planteada no la mencionara, el tema siempre salía, algunas veces con culpa, otras con impotencia, muchas veces con fuerte deseo de consumirla. Esta demanda fue particularmente patente en la sesión 9na., en que en un acto de confianza con la facilitadora, los participantes confesaron sus más íntimos detalles de consumo. Esto no es extraño, ya que muchas veces en que el adicto o consumidor está en abstinencia, siente la fuerte necesidad de comentar y recordar. Si ellos hubieran estado en consumo activo, tal actitud precedería muy posiblemente a una etapa de consumo activo y muy probablemente la gatillaría.

Para no desaprovechar el tiempo, aún cuando se hablara de consumo, se les pedía específicamente que se dieran cuenta del Aquí y Ahora, de sus sensaciones personales y de la toma de consciencia o responsabilidad. Para ello, los ejercicios de toma de consciencia de las sensaciones corporales, les fueron de mucha utilidad. Así aprendieron cómo contactarse en momento presente con su cuerpo, una de las metas más preciadas de la Gestalt.

La habilidad manual de los internos en las prisiones bolivianas es notable, ya que tienen que ganarse el sustento de alguna manera y se vuelven muy hábiles en el manejo

manual y en la producción de todo tipo de artesanías. De tal manera que el planteamiento de actividades de dibujo o expresión gráfica fue ampliamente recibido (Sesión 5ta. y 15va.). No ocurría lo mismo con actividades corporales. En parte, porque no se tenía el espacio adecuado para realizarlas, parcialmente por cierta timidez de expresarse con el cuerpo. No estuvieron ausentes, las sesiones que simplemente eran de desahogo de la problemática de la cárcel (14va.) o de relajamiento y de creatividad (15va.)

En algunas sesiones la demanda del grupo o de alguno de sus participantes fue trabajar terapéuticamente algún aspecto para el que se empleó técnicas de la Gestalt como la Silla Vacía (sesión 6ta.). También se usó técnicas de Psicodrama (sesión 6ta.), las mismas que generaron diversos grados de empatía en los participantes y también sirvieron para remover emociones profundamente guardadas.

En sesiones como la 7ma. y 8va., se planteó dinámicas para conocer si eran susceptibles a mecanismos de defensa de confluencia o introyección gestáltica. La *confluencia* es cuando la persona vive en simbiosis con otra persona. La *introyección* habla de los mandatos recibidos y tragados sin digerir. En el caso de los consumidores de sustancias, ambos mecanismos de defensa suelen ser bastante fuertes y específicamente con estos participantes se pudo apreciar que la confluencia, especialmente con sus madres o figuras de codependencia, era muy fuerte y de doble vínculo. Esto se explica porque la persona que se constituye en codependiente, es la que facilita económica y logísticamente el consumo del consumidor, (aún sin ella saberlo). Respecto a la introyección, mostraron reticencia a mostrarla, aunque en otras sesiones se pudo apreciar que sí había históricos familiares y sociales de violencia fuertemente introyectados, posible causa del sufrimiento psíquico que inicia el consumo y al no ser solucionado, lleva a la larga a la adicción.

A través de una dinámica gráfica proyectiva, con sorpresa pudieron identificar que a veces la propia mente consciente desconoce los propósitos de la mente inconsciente (Sesión

10ma.), y también verificaron cómo a través de su lenguaje cotidiano podían expresar su realidad de manera distinta (Sesión 11va.), esta vez con la disección del lenguaje hablado, permitiéndose a sí mismos una posibilidad de elección de su discurso y con ello, una diferente escogencia vital, aún en medio de su circunstancia de encarcelamiento.

Sesiones muy profundas en cuanto al contenido emocional, no siempre se daban después de alguna dinámica proyectiva, sino por el contrario, tras reflexiones que planteaban el valor ético de la persona (12va. y 13va.) La extensa 14va. sesión de cierre permitió que continuaran la reflexión sobre las consecuencias de sus actos, de los cuales estaban más conscientes de responsabilizarse así como constatar que su pasado ya no les pertenecía, pero sí podían plantearse caminos nuevos para el futuro.

*Al cierre*, de este Grupo de Autoconocimiento de Chonchocorito, se pudo constatar que de los 3 grandes postulados que tiene la Terapia Gestáltica, sí habían logrado apropiarse del *Darse Cuenta* y comenzar a asumir sus *propias responsabilidades*. Sin embargo, mantenerse en *el presente* fue una tarea que no se logró realizar.

Al concluir los participantes de este grupo mostraron agradecimiento por la iniciativa e indicaron que habían aprendido mucho de sí mismos y que se llevaban bastante, lamentando que el grupo tuviera que cerrarse. Específicamente indicaron: Discernir las buenas de las malas compañías, desde niños se distingue lo bueno de lo malo, reflexionar, enmendaré los hechos con la ayuda de Dios, ser más persistente en lo correcto para cosechar lo positivo, seguiré abriéndome a mejorar, cambiaré de ‘semillas’, de actitudes, de punto de vista, hay que tener fuerza de voluntad, enmendar lo hecho, buscar buenas amistades, dejar de beber usando mis ‘recursos’ que son orar y leer la Biblia, observarme y observar mis reacciones.

Algunas variables contrarias que no permitieron que el Grupo de Chonchocorito se desenvuelva mejor fueron: El espacio bullicioso e inadecuado, la altísima rotación de los participantes por circunstancias ajenas a su voluntad (traslados) y el poco tiempo de la experiencia. Si aún a pesar de éstas variables, la experiencia fue productiva para los participantes –como efectivamente indicaron que lo fue– y les sirvió para conocerse un poco mejor, darse cuenta de las raíces emocionales de su dependencia y aprender a plantearse una vida más integrada a la sociedad, se considera que el trabajo terapéutico gestáltico con este grupo de consumidores de sustancias del área de Chonchocorito del Recinto Penitenciario San Pedro de La Paz ha sido eficaz y satisfactorio, habiéndose cumplido las metas generales de la Terapia Gestáltica, planteadas al inicio de la presente investigación.

### 3. A modo de epílogo

Así como en Población el mayor desafío fue la consciencia del Aquí y Ahora, el reto más grande en el Grupo de Chonchocorito fue asumir la responsabilidad propia y mantener una consciencia sostenida para mantenerse sobrios.

A pesar de que hubo diferencias en ambos grupos dadas por la composición de los internos, los lugares donde se encontraban y principalmente el consumo o no de sustancias psicoactivas, las diferencias fueron consideradas normales, simplemente porque no hay dos grupos iguales y eso no tiene que ver necesariamente con la temática de la población que conforma el grupo.

Un poco más de apertura y compromiso en el Grupo de Población que en el Grupo de Chonchocorito, marcó que la fluidez del primero fuera mayor y que los resultados personales para los participantes fueran de mayor beneficio. Sin embargo, aún a pesar de las incomodidades y de factores externos incontrolables (rotación y espacio) los participantes que se quedaron hasta el cierre en Chonchocorito, también lograron resultados

personales que ellos mismos calificaron de muy buenos. Ciertamente con este grupo, por las características mismas de las adicciones, un tiempo mayor de trabajo, hubiese sido deseable y definitivamente sí se pudo comprobar que el espacio físico es determinante para la correcta concentración y desarrollo de un Grupo Gestáltico de Autoconocimiento.

Se concluye por todo lo anteriormente mencionado que de acuerdo a la Justificación y Objetivos que guiaron la presente investigación, los mismos han quedado plenamente comprobados en lo que se refiere a la eficacia y eficiencia de la Terapia Gestáltica en Grupos de Autoconocimiento en Internos de un Recinto Penitenciario masculino.

*(Respecto al Darse Cuenta, el Aquí y Ahora y responsabilizarse de la Terapeuta.- Las fuertes emociones generadas fruto del contacto con internos de una cárcel masculina fueron manejadas adecuadamente gracias a la Supervisión y a prácticas interiores de meditación. Durante esos meses en la cárcel, aprendí muchas cosas como persona, y también como profesional. Fue muy gratificante ver que los participantes crecieran y se descubrieran y haberseme permitido ser parte de ese maravilloso proceso, me dejó muy agradecida con la Vida. Yo lancé unas semillas con mi mejor predisposición y ellos las tomaron y plantaron de acuerdo a su deseo y voluntad para poder tener sus propios frutos, cada quien a su manera y en su tiempo. Me sentí satisfecha, pero al concluir también supe y asumí que tenía que dejarlos para que continuaran con sus afanes y siembras, cosechas y caminos, así como yo continuaría con los míos. Fue una experiencia inolvidable.)*



## Referencias Bibliográficas

Anderson, C. (2016). *All the world's a prison*; Published in History Today Vol. 66 Issue 3, March, 2016. Recuperado en: <http://www.historytoday.com/clare-anderson/all-worlds-prison>

Arnold, Eysenck, Meili (1979). *Diccionario de Psicología Tomo I, II y III*. Madrid: Ediciones Rioduero.

Bandura, A.; Walters R. (1977). *Aprendizaje social y desarrollo de la Personalidad*. Madrid: Alianza Editorial.

Bentham, J. (1989). *El panóptico*. Madrid: Ediciones de la Piqueta.

Butler – Bowdon, T. (2007). *50 Clásicos de la Psicología*. Málaga: Editorial Sirio.

Bustos, D. (1992). *El psicodrama – Aplicaciones de la Técnica Psicodramática*. Buenos Aires: Editorial Plus Ultra.

Caballero, L. (2013). *Un proceso de autoconocimiento gestáltico corporal como camino para potenciar recursos en un grupo de mujeres adultas que viven con la enfermedad de cáncer en la ciudad de La Paz*. La Paz: Universidad Andina Simón Bolívar.

Castro, E. (2004). *El vocabulario de Michel Foucault. Un recorrido alfabético por sus temas, conceptos y autores*. Buenos Aires: Prometeo/Universidad Nacional de Quilmes.

Corey, G. (1995). *Teoría y Práctica de la Terapia Grupal*; Biblioteca de Psicología.

Bilbao: Desclée de Brouwer.

Dorsch, F. (1978). *Diccionario de Psicología*. Barcelona: Editorial Herder.

Foucault, M. (1979). *Microfísica del poder*. Madrid: Ediciones de La Piqueta

Foucault, M. (1995). *La verdad y las formas jurídicas*. Barcelona: Gedisa Editorial

Foucault, M. (1988). *Nietzsche, la genealogía, la historia*. Valencia: Ediciones Pre textos

Foucault, M. (2002). *Vigilar y Castigar El nacimiento de la prisión*. Buenos Aires: Siglo XXI Editores.

Fundación Construir (2014). *Prisión preventiva y derechos humanos: Estudio de caso en cárceles de La Paz*. La Paz: Fundación Construir.

Garrido, J.L. (2013). *Qúllan Qamasa: Aplicación de la psicoterapia gestáltica*. La Paz: Universidad Andina Simón Bolívar.

Ginger A. et al (1994). *La gestalt, une thérapie du contact*. París: Hommes et Groupes.

Goldenson R. (1970). *The Encyclopedia of Human Behavior, Psychology, Psychiatry and Mental Health*, Volúmenes I y II. New York, NY: Doubleday & Company.

Habermas, J. (1989). *El discurso filosófico de la modernidad*. Madrid: Taurus

Jansen, C. (2006). *Taller de Autoconocimiento del Diplomado La Actitud Gestáltica en la práctica profesional Psicológica*. La Paz: UMSA – IIIPP – FODEI.

Jiménez, L.H. (2013). *Traumas en personas atracadas experiencias traumáticas de personas que fueron atracadas en la ciudad de La Paz 2008 – 2010, sus secuelas y un tratamiento terapéutico: un enfoque gestáltico*. La Paz: Universidad Andina Simón Bolívar.

Lanfranco, F.E.J. (2013). *Una grieta para renacer el arte como herramienta en el trabajo gestáltico con niños y niñas de 3 a 5 años afectados/as por el evento traumático por deslizamiento registrada en la zona de Callapa de la ciudad de La Paz*. La Paz: Universidad Andina Simón Bolívar.

Latner, J. (2004). *Fundamentos de la Gestalt*. Santiago: Editorial Cuatro Vientos.

Latner, J. (1990). *El Libro de la Terapia Gestalt*. México: Editorial Diana.

Limpias, P. (2006) *Actitud gestáltica en un grupo de mujeres que practican Autoconocimiento*; Tesina del Diplomado *La Actitud Gestáltica en la práctica profesional Psicológica*. La Paz: UMSA – IIIPP – FODEI.

Limpias, P.; Maldonado, J.C. (2009). *Programa de Tratamiento para Personas con Enfermedad Adictiva, Documento de Trabajo; La Paz. Comunidad Terapéutica de Farmacodependientes, Hospital Psiquiátrico San Juan de Dios.*

Limpias, P. (2010). *Técnicas de la Gestalt para el Autoconocimiento. Caso: Estudiantes de Primer Año de la Carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés; Tesis de Grado para optar al grado de Licenciatura. La Paz: Universidad Mayor de San Andrés.*

Limpias, P. (2012). *Gestión de integración a la organización de tripulaciones de comando. Caso: Boliviana de Aviación, Proyecto de grado de Especialidad en Psicología Laboral. La Paz: Universidad Católica Boliviana San Pablo.*

Limpias, P. (2015). *Historias de la calle, de la cárcel y de las drogas (inédito).*

Luján, R.S. (2013). *Estudio de caso trauma, adversidad y desafío intervención en situaciones traumáticas tipo III, caso megadeslizamiento, La Paz, 2011 un enfoque gestáltico. La Paz: Universidad Andina Simón Bolívar.*

McKenzie, K.R., (1990) *Time-limited Group Psychotherapy.* New York, NY: American Psychiatric Press.

Melillo, A., Suárez E. (2005). *Resiliencia: Descubriendo las propias fortalezas.* Buenos Aires: Ed. Paidós

Miranda, S.E. (2013). *Estudio de caso fantasía como herramienta del enfoque gestáltico para facilitar la expresión de emociones y sentimientos en niños y niñas de 7 a 8 años de la unidad educativa República de México*. La Paz: Universidad Andina Simón Bolívar.

Moreau, A. (2005). *Ejercicios y Técnicas Creativas de Gestalt Terapia*. Málaga: Editorial Sirio

Moreau, A. (1995). *Autothérapie Assistée*. Beauvechain, Bélgica: Éditions Nauwelaerts.

Moreno, A. E. (1997) *Cárceles y encarcelados*. Recuperado en: <http://www.revistasbolivianas.org.bo/pdf/rts/n19/n19a08.pdf>

Mueller-Smith, M. (2014). *The criminal and labor market impacts of incarceration*; Department of Economics, Columbia University. Recuperado en: <http://www.columbia.edu/~mgm2146/incar.pdf>

Naranjo, C. (2004). *Gestalt de Vanguardia*; México: Saga Ediciones de Editorial Lumen.

Naranjo, C. (1990). *La vieja y novísima Gestalt*. Santiago: Editorial Cuatro Vientos.

Narcotics Anonymous (2013). *Guía de Introducción a Narcóticos Anónimos*. Chatsworth—USA Narcotics Anonymous World Services.

Narcotics Anonymous (2009). *Entre Rejas*; Chatsworth–USA. Narcotics Anonymous World Services.

Narcotics Anonymous, (2000). *Guía para trabajar los pasos de Narcóticos Anónimos*; Chatsworth–USA. Narcotics Anonymous World Services.

Oaklander, V. (2007). *Ventanas a nuestros niños, Terapia Gestáltica para niños y adolescentes*. Santiago: Editorial Cuatro Vientos.

Ordoñez, E. (2013). *Estudio de caso técnicas de creatividad aplicada a una terapia Gestáltica*. La Paz: Universidad Andina Simón Bolívar.

Peñarrubia, F. (2008). *Terapia Gestalt: La vía del vacío fértil*. Madrid: Alianza Editorial.

Pérez – Lara, H. (2010). *Autodiagnóstico de Alcoholismo y Drogadicción*. La Paz: Hugo Pérez Lara MD Editor.

Perls, F. (2007). *El Enfoque Gestáltico y Testimonios de Terapia*. Santiago: Cuatro Vientos Editorial.

Pinto, J. C.; Lorenzo, L. (2004). *Las cárceles en Bolivia abandono estatal, legislación y organización democrática*. **La Paz**. Ediciones No ha lugar. Recuperado en: <http://www.pensamientopenal.com.ar/system/files/2015/01/doctrina36554.pdf>

Pinto, J. C. (2013). *Los niños de la cárcel*. Recuperado en:

<http://www.rebellion.org/noticia.php?id=172780>

Polster, E. & M. (2005). *Terapia Gestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu Ediciones.

Rousseau, J.J. (1988). *El Contrato Social – Las más grandes obras del conocimiento*. Santiago: Biblioteca Ercilla (Trabajo original publicado en 1762)

Salama, H. (2001). *Psicoterapia Gestalt: Proceso y Metodología*. México: Alfaomega Grupo Editor

Salzer, J. (1984). *La expresión Corporal*, Biblioteca de Psicología. Barcelona: Editorial Herder.

Schnake, A. (2003). *Sonia, te envió los cuadernos café: Apuntes de terapia gestáltica*. Santiago: Cuatro Vientos Editorial

Schomoller, A. (2011). *La Sombra: Cómo iluminar nuestros aspectos ocultos*. Buenos Aires: Kier.

Shaw, M.E. (1980); *Dinámica de Grupo: Psicología de la conducta de los grupos pequeños*; Biblioteca de Psicología. Barcelona: Editorial Herder.

Siegrist, U.; Luitjens M. (2013). *Resiliencia: Superar las adversidades con la fuerza interior*. Barcelona. Editorial Alma Europa.

Simon, P. & Albert L. (1979). *Las relaciones interpersonales*; Biblioteca de Psicología. Barcelona. Editorial Herder.

Simon, P. & Albert L. (1979). *Las relaciones interpersonales – Manual del Animador*; Biblioteca de Psicología; Barcelona. Editorial Herder.

Sverdlik, S.(2012). *Punishment and Reform*; Department of Philosophy Southern Methodist University. Recuperado en: [http://scholar.smu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1000&context=hum\\_sci\\_philosophyresearch](http://scholar.smu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1000&context=hum_sci_philosophyresearch)

Sociedades Bíblicas Unidas (2007). *Biblia Dios habla hoy*. São Paulo.

Terán, C.M. (2013). *Estudio de caso no todo lo ingerido es digerido influencia de los introyectos positivos y negativos en personas adultas diagnosticadas con cáncer que participaron en un grupo de autoconocimiento con un enfoque gestáltico en el centro Onco-Hematológico Curare de la ciudad de La Paz*. La Paz: Universidad Andina Simón Bolívar.

Trigoso, G. (2013). *Situación Laboral en el Panóptico Nacional de San Pedro de La Paz*. La Paz: Universidad Mayor de San Andrés.

Ribeiro, J.P. (1994). *Gestalt Terapia: O processo grupal*. São Paulo: Summus Editorial



Vedia, C. E. (2013). Experiencia práctica con grupo de mujeres privadas de libertad (Centro de Orientación Femenina de Miraflores) durante la gestión 2012, observación de la proyección como una forma de evadir la auto-responsabilidad.

Viscarra, V.H. (2004). *Coba: Lenguaje secreto del hampa boliviana*. La Paz: Editorial Correveidile

Viscarra, V.H. (2002); *Borracho estaba pero me acuerdo*. La Paz: Editorial Correveidile

Yalom, I. (2003). *The Gift of Therapy*. New York, NY: Harper Perennial.

Yalom, I. (2000). *Love Executioner and other tales of Psychotherapy*. New York, NY: Harper Perennial.

Wagner, P.; Sawyer, W. (2018) *Mass Incarceration: The Whole Pie 2018*. Recuperado en: <https://www.prisonpolicy.org>

Wilson K. J. (2006). *When Violence begins at home*. Alameda, CA: Hunter House Publishers

Wolman, B. (1971). *Teorías y Sistemas Contemporáneos en Psicología*. Barcelona: Editorial Martínez Roca.

*Referencias legislativas*

Ley No. 2298 de Ejecución Penal y Supervisión; 20 Diciembre de 2001 en la presidencia de Jorge Quiroga Ramírez. La Paz. Recuperado en: [http://www.oas.org/juridico/spanish/gapeco\\_sp\\_docs\\_bol2.pdf](http://www.oas.org/juridico/spanish/gapeco_sp_docs_bol2.pdf)

### *Referencias de sitios web*

European Association for Gestalt Therapy–EAGT (2014). *Training Standards Paper*  
Recuperado en: [https://www.eagt.org/joomla/images/PDF/Training\\_Standards\\_Paper\\_2014.pdf](https://www.eagt.org/joomla/images/PDF/Training_Standards_Paper_2014.pdf)

European Association for Psychotherapy – EAP (2013). *Final Core Competencies*.  
Recuperado en: [https://www.europsyche.org/download/cms/100510/Final-Core-Competencies-v-3-3\\_July2013.pdf](https://www.europsyche.org/download/cms/100510/Final-Core-Competencies-v-3-3_July2013.pdf)

Institut für Integrative Gestalttherapie Würzburg–IGW. *Curriculum*. Recuperado en: <https://www.igw-gestalttherapie.de/curriculum/englisch.html>

[http://www.catrec.org/conceptos\\_psicodrama2013.html](http://www.catrec.org/conceptos_psicodrama2013.html)

<http://www.intelltheory.com/ebbinghaus.shtml>

<http://www.iep.utm.edu/bentham/>

<http://www.nationalarchives.gov.uk/education/candp/punishment/g09/default.htm>

<https://www.prisonpolicy.org>

[https://en.wikipedia.org/wiki/United\\_States\\_incarceration\\_rate](https://en.wikipedia.org/wiki/United_States_incarceration_rate)

<http://www.prisonstudies.org/country/bolivia>

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs349/es/>

[https://www.aa.org/assets/en\\_US/smf-165\\_en.pdf](https://www.aa.org/assets/en_US/smf-165_en.pdf)

<http://www.ancient-origins.net/history-ancient-traditions/prisons-and-imprisonment-ancient-world-punishments-used-maintain-public-020588?nopaging=1>

<http://www.prisonhistory.net/prison-history/history-of-prisons/>

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/poverty/>

<https://www.igw-gestalttherapie.de/curriculum/englisch.html>

### *Referencias periodísticas*

<https://www.paginasiete.bo/seguridad/2018/10/17/desbaratan-estructura-de-poder-en-el-penal-de-san-pedro-de-la-paz-197227.html>

*Referencias Audiovisuales*

Britz, I. (productor) y De Assis, W. (director). (2010). *Nosso lar (Nuestro hogar)* [Cinta cinematográfica]. Brasil. Brasil 20th Century Fox.

Netter, G., Cummings B. (productores) y Hazeldine, S. (director). (2017). *The shack (La cabaña)* [Cinta cinematográfica]. Estados Unidos. Summit Entertainment.

Rivera, J. (productor) y Docter, P.; del Carmen R. (directores). (2015). *Inside Out (Intensamente)* [Cinta cinematográfica]. Estados Unidos. Pixar Animation Studios; Walt Disney Pictures.

## DINÁMICAS EMPLEADAS EN EL TRABAJO GESTÁLTICO EN GRUPOS DE AUTOCONOCIMIENTO EN LA CÁRCEL DE SAN PEDRO AÑO 2017

1. DINÁMICA DEL DIBUJO PROYECTIVO (Jansen Colette). Los participantes realizan un dibujo con el que se identifican. Posteriormente la Facilitadora busca los aspectos sobre los que se plantea el trabajo gestáltico. Por ejemplo: ¿Te das cuenta que en tu dibujo hay mucho espacio para continuar aún dibujando más posibilidades? *Objetivo: Conocerse más.*
  
2. EL GRITO (De la Ferriere, Raynaud) En grupo, todos crisan las manos, las levantan al techo y como si estuvieran arañando algo, vuelcan las manos hacia los pies gritando lo más fuerte posible. Se repite varias veces.  
*Objetivo: Sacar la ira y la rabia de manera controlada.*
  
3. DINÁMICA DEL “DEBE, DEBERÍAS” (Moreau André). En parejas cada uno enumera los “debes”, “deberías” y “no deberías” que hay en su vida. Posteriormente también en parejas: a) Identificar si pertenecen a sí mismos o a otros; b) identificar si pertenecen al pasado o al presente. Posteriormente se realiza una interacción grupal. *Objetivo: Conocer cuáles son las ataduras (introyectos) que tienen y si son propias o ajenas.*
  
4. DINÁMICA DEL “ME GUSTA” (Moreau André) Posterior a realizar la reunión grupal y hablar de sus descubrimientos de los “debes y deberías”, en parejas cada uno habla de todas las cosas que “me gusta” y “me gustaría”. Igualmente se pide a) Identificar si pertenecen a sí mismos o a otros; b) identificar si pertenecen al pasado o al presente. Posteriormente se realiza una interacción grupal.  
*Objetivo: Conocer cuáles son las áreas que les gustaría lograr.*
  
5. DINÁMICA “¿QUIÉN ERES TÚ?, ¿QUÉ QUIERES TÚ? (Limpas Patricia) En parejas, uno pregunta al otro esas dos preguntas pero no le da mucho tiempo para

contestarlas. Se las pregunta una y otra vez hasta que las respuestas prefabricadas se agoten y salgan respuestas más genuinas. Posteriormente se realiza la interacción grupal. *Objetivo: Conocerse en mayor profundidad.*

6. PSICODRAMA (Moreno J. L.). La persona que quiere encontrar una respuesta a un determinado problema solicita el apoyo del grupo para que cada uno “sea” una parte de su problema. El solicitante observa mientras los otros “actúan” lo que creen que está pasando. Muchas veces se asoman soluciones inesperadas que ponen todo en una nueva perspectiva. *Objetivo: Tener una perspectiva diferente de un mismo problema.*
7. RELAJACIÓN (Limpías Patricia). Se les pide a todos que identifiquen las sensaciones del cuerpo antes de comenzar el ejercicio. Todos sentados en una posición cómoda con los ojos cerrados van siguiendo las instrucciones de la facilitadora de relajar poco a poco todas las áreas del cuerpo y de ir tomando contacto con su mundo interno. Cuando todo el cuerpo está relajado, se procede a ser consciente de la respiración por unos minutos. Posteriormente al abrir los ojos, se les pide que revelen cómo fue el antes y el después.  
*Objetivo: Tomar contacto con el propio cuerpo y ver cómo las sensaciones cambian. Relajarse. Prestar atención a la respiración.*
8. SILLA VACÍA (Perls Fritz )
9. EXPECTATIVAS (Limpías Patricia basado en Perls) Se lee la Oración de la Gestalt de Perls y luego en parejas uno le pregunta al otro cuáles son las expectativas que tiene de otras personas. Se intercambian los roles. Luego se intercambian de parejas y posteriormente se realiza una interacción grupal. *Objetivo: Darse cuenta si la felicidad o desdicha de uno tiene que ver con esperar de los otros. Darse cuenta que nadie puede satisfacerlo a uno: Solo uno puede. Fomentar la independencia y autonomía en las relaciones.*

10. DINÁMICA “DECIR NO”. (Limpas Patricia) En parejas uno intenta que el otro diga sí a cualquier costo y el otro tiene que decir no con su voz, con su tono, con su lenguaje mímico gestual. Luego intercambian roles. *Objetivo: Aprender a decir no cuando dicen sí a las demandas de los otros.*
  
11. DINÁMICA DE LAS TRES RESPUESTAS. (Limpas Patricia) En parejas uno le dice algo que le incomoda al otro. Éste tiene que responder 1) dándole gusto 2) peleando y discutiendo 3) respuesta asertiva. Se intercambian los roles y se discute de manera grupal. *Objetivo: Conocer cómo interrelacionan con otros.*
  
12. DINÁMICA DE CAMINAR CON LOS OJOS CERRADOS (Jansen Colette). Se invita a los participantes a caminar por la sala. Luego se les pide que cierren los ojos y que vean qué pasa. Luego en el grupo se les pregunta: “¿En qué área de tu vida, caminas con los ojos cerrados?” *Objetivo: Conocerse más.*
  
13. DINÁMICA DE HACER CONTACTO MIENTRAS SE CAMINA (Moreau André). Se invita a los participantes que caminen por la sala, primero sin mirar a propósito a nadie. Luego que caminen y que establezcan contacto visual con los otros caminantes. Posteriormente que se detengan a mirar más detenidamente a los otros. Luego se les pregunta qué sintieron en las diferentes experiencias. *Objetivo: Romper el hielo cuando se comienza un Grupo de Autoconocimiento.*
  
14. DINÁMICA DE LAS ESTATUAS (Jansen Colette). Se les pide a los participantes que realicen una estatua de algo que los impacta en ese momento. Luego se hace una interacción grupal. Luego se les pide que hagan una estatua de cómo les gustaría ser recordados. Nuevamente interacción grupal. *Objetivo: Permitir la expresión corporal y darse cuenta de cómo el cuerpo habla y cómo los otros observan el lenguaje corporal.*

15. DINÁMICA DE LA FLEXIBILIDAD (Limpias Patricia). En parejas se les pide que uno empuje al otro y que lo haga caer. Al segundo se le pide no caer. Si son rígidos, suelen caer. Luego se les enseña a pararse flexionados y se dan cuenta que la flexibilidad les permite no caer tan fácilmente. Se realiza una interacción grupal sobre sus áreas de inflexibilidad. *Objetivo: Darse cuenta de sus áreas de inflexibilidad.*
  
16. DINÁMICA DEL VASO LLENO DE AGUA (Limpias Patricia). Se llenan de agua unos vasos y se pide a los participantes que caminen un buen rato con ellos y si aún se sientan que los sostengan a la altura de los hombros. No los pueden dejar en ningún lado. Luego que empiezan a fatigarse se les pregunta: “¿Qué cosa cargas así en tu vida?” y se realiza una interacción grupal. *Objetivo: Identificar las cargas innecesarias que cada quien carga.*
  
17. DINÁMICA DE LA INESTABILIDAD (Limpias Patricia). Se pide a los participantes que se paren en un solo pie, que caminen en un solo pie. Después se les pregunta que en parejas respondan a “¿Qué cosas me inestabilizan? ¿Cómo reacciono cuando algo me desestabiliza? ¿Qué respuestas creativas he dado cuando algo me desestabilizó?” *Objetivo: Descubrir sus mecanismos de adaptación a circunstancias intempestivas o súbitas.*
  
18. DINÁMICA LAS HUELLAS 1 (Limpias Patricia). Se traza una línea recta y se pide que los participantes se vayan separando de la línea recta tan solo un poquito. Cuando llegan a la pared opuesta se les pregunta en qué momento se separaron tanto de la línea recta. Se realiza con todos tanto a la izquierda como a la derecha de la línea recta y posteriormente se debate en grupo sobre el bien y el mal siendo solo una línea la que los separa. *Objetivo: Darse cuenta del peso de sus actos sobre su vida y sobre la sociedad.*



19. DINÁMICA LAS HUELLAS 2. Se les distribuye un material cualquiera sobre el que discutirán en parejas y luego expondrán al grupo. Luego se les pide que lo expliquen al grupo ... como si fueran niños de 5 años de edad. *Objetivo: Que contacten con la simpleza de su niño interior y se sientan.*
20. DINÁMICA LOS BINOCULARES (Limpas Patricia). Se entrega a los participantes unos binoculares y se les pide que primero vean con los cristales más pequeños y luego con los mayores para que tengan dos puntos de vista diferentes de un mismo objeto. *Objetivo: Aprender a apreciar los diferentes ángulos de una misma situación.*
21. DINÁMICA DE LO QUE EL DIBUJO ESCONDE (Limpas Patricia). Se dan diferentes consignas respecto a una tarea y la forma de plantear los dibujos va mostrando material inconsciente que la persona desconoce. *Objetivo: Conocer mejor áreas que desconocen*
22. DINÁMICA DE EXPRESIÓN CORPORAL. (Limpas Patricia). *Objetivo: Sentir a través del cuerpo, los estímulos propioceptivos y conocerse más.*
23. DINÁMICA DE ROLES. Los participantes adoptan diferentes roles para generar empatía o para observarse desde fuera a sí mismos. *Objetivo: Darse cuenta del Sí Mismo.*
24. DINÁMICA DEL MAPA DEL TESORO. (Limpas Patricia). Se realiza de manera gráfica diferentes planteamientos de acuerdo a un objetivo sugerido por el terapeuta. *Objetivo: Visualizar metas y anhelos de manera gráfica, como un recordatorio del camino por donde se quiere avanzar, así como una visualización de los obstáculos o dificultades que se tienen que superar.*

25. UN VIAJE A LA FANTASÍA (Limpas Patricia, Moreau André, Jansen Colette).

Se guía a los participantes en un viaje por el mundo de la fantasía con diferentes consignas. *Objetivo:* Obtener material inconsciente que permita a la persona darse cuenta de diferentes aspectos del sí mismo.

## HISTORIAS Y FRASES MOTIVADORAS

Las historias o frases motivadoras fueron utilizadas para generar la reflexión personal sobre diferentes temas de los participantes de los grupos.

### 1. EL HOMBRE MÁS FELIZ DEL MUNDO

Richard Mathieu es un monje tibetano francés, cuyo cerebro fue investigado por la Universidad de Wisconsin a través de 256 electrodos que midieron en un aparato de resonancia magnética nuclear una inusual actividad en la corteza pre frontal izquierda, asociada a las emociones positivas, con un rango jamás encontrado en ningún otro ser humano y que le valió el apodo de “el hombre más feliz del mundo”. Este monje es célibe, no tiene bienes materiales, vive en un cuarto de 2 x 3 y su vestuario consta sólo de 2 túnicas monacales. Medita hasta 18 horas por día<sup>14</sup>.

### 2. LA HISTORIA DEL TAPARRABOS

Este monje fue dejado por su maestro en una isla y con el fin de cuidar su taparrabos, con los años llegó a generar una fortuna.

### 3. EL VERDADERO VALOR DEL ANILLO <sup>15</sup> DE JORGE BUCAY

Un joven concurrió a un sabio en busca de ayuda.

– Vengo, maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo fuerzas para hacer nada. Me dicen que no sirvo, que no hago nada bien, que soy torpe y bastante tonto. ¿Cómo puedo mejorar maestro? ¿Qué puedo hacer para que me valoren más?

---

<sup>14</sup> <https://www.elmundo.es/suplementos/magazine/2007/395/1176906666.html>

<sup>15</sup> <https://www.caminokonciencia.org/verdadero-valor-anillo-cuento-bucay>

El maestro, sin mirarlo, le dijo:

– ¡Cuánto lo siento muchacho, no puedo ayudarte, debo resolver primero mis propios problemas. Quizás después... Si quisieras ayudarme tú a mí, yo podría resolver este tema con más rapidez y después tal vez te pueda ayudar.

– E... encantado, maestro -titubeó el joven pero sintió que otra vez era desvalorizado y sus necesidades postergadas.

– Bien – asintió el maestro. Se quitó un anillo que llevaba en el dedo pequeño de la mano izquierda y dándoselo al muchacho agregó: Toma el caballo que está allí afuera y cabalga hasta el mercado. Debo vender este anillo para pagar una deuda. Es necesario que obtengas por él la mayor suma posible, pero no aceptes menos de una moneda de oro. Vete y regresa con esa moneda lo más rápido que puedas.

El joven tomó el anillo y partió. Apenas llegó, empezó a ofrecer el anillo a los mercaderes. Estos lo miraban con algún interés hasta que el joven decía lo que pretendía por el anillo. Cuando el joven mencionaba la moneda de oro, algunos reían, otros le daban vuelta la cara y sólo un viejito fue tan amable como para tomarse la molestia de explicarle que una moneda de oro era muy valiosa para entregarla a cambio de un anillo.

En afán de ayudar, alguien le ofreció una moneda de plata y un cacharro de cobre, pero el joven tenía instrucciones de no aceptar menos de una moneda de oro, así que rechazó la oferta. Después de ofrecer su joya a toda persona que se cruzaba en el mercado – más de cien personas – y abatido por su fracaso, montó su caballo y regresó. ¡Cuánto hubiese deseado el joven tener él mismo esa moneda de oro! Podría habérsela entregado al maestro para liberarlo de su preocupación y recibir entonces su consejo y su ayuda.

– Maestro – dijo – lo siento, no es posible conseguir lo que me pediste. Quizás pudiera conseguir 2 ó 3 monedas de plata, pero no creo que yo pueda engañar a nadie respecto del verdadero valor del anillo.

– ¡Qué importante lo que dijiste, joven amigo! – contestó sonriente el maestro. – Debemos saber primero el verdadero valor del anillo. Vuelve a montar y vete al joyero. ¿Quién mejor

que él para saberlo? Dile que quisieras vender el anillo y pregúntale cuánto da por él. Pero no importa lo que ofrezca, no se lo vendas. Vuelve aquí con mi anillo.

El joven volvió a cabalgar. El joyero examinó el anillo a la luz del candil, lo miró con su lupa, lo pesó y luego le dijo:

– Dile al maestro, muchacho, que si lo quiere vender ya, no puedo darle más que 58 monedas de oro por su anillo.

– ¿¿¿58 monedas???? – exclamó el joven.

– Sí – replicó el joyero. – Yo sé que con tiempo podríamos obtener por él cerca de 70 monedas, pero no sé... Si la venta es urgente...

El joven corrió emocionado a casa del maestro a contarle lo sucedido.

– Siéntate – dijo el maestro después de escucharlo. – Tú eres como este anillo: una joya única y valiosa. Y como tal, sólo puede evaluarte verdaderamente un experto. ¿Qué haces por la vida pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor? Y diciendo esto, volvió a ponerse el anillo en el dedo pequeño de su mano izquierda.

#### 4. EL VALOR DEL UN HOMBRE POR AL KHAWARISMI

Le preguntaron al gran matemático árabe, Al Khawarismi sobre el valor del ser humano, y éste respondió:

Si tiene ética, entonces su valor es = 1.

Si además es inteligente, agréguele un cero y su valor será = 10.

Si también es rico, súmele otro cero y será = 100.

Si además de todo es una bella persona, agréguele otro cero y su valor será = 1000.

Pero, si pierde el 1 que corresponde a la ética, perderá todo su valor, pues solamente le quedarán los ceros.

## 5. CUATRO EXPERIENCIAS

Un padre envió a sus hijos en 4 diferentes estaciones a un mismo lugar. Cuando se reunieron después de un año, el padre les preguntó sobre su experiencia y cada uno dio una versión muy distinta del mismo lugar. El padre les explicó que el mismo sitio puede ser muy distinto de acuerdo a las circunstancias que lo rodeen.

## 6. EL PORTERO DEL PROSTÍBULO

No había en el pueblo peor trabajo que ser portero del prostíbulo. ¿Pero qué otra cosa podría hacer aquel hombre? El hecho es que nunca había aprendido a leer ni escribir y no tenía ninguna otra actividad u ocupación.

Un día, entró como gerente del burdel un joven lleno de ideas, creativo y emprendedor, que decidió modernizar el lugar. Hizo cambios y llamó a los empleados para dar las nuevas instrucciones. Le dijo al portero:

– A partir de hoy, usted, además de estar en la entrada, va a preparar un informe semanal donde registrará la cantidad de personas que entran y sus comentarios y quejas sobre los servicios.

– Me encantaría hacer eso, señor, balbuceó. - Pero no sé leer ni escribir.

– ¡Ah! ¡Cuanto lo siento! Pero si es así, ya no puede seguir trabajando aquí.

- Pero Sr., no puede despedirme, he trabajado en esto mi vida entera, no sé hacer otra cosa.
- Mire, lo entiendo, pero no puedo hacer nada por usted. Le daremos una buena indemnización y espero que encuentre algo que hacer. Lo siento y que tenga suerte.

Dicho esto, se dio la vuelta y se fue. El portero se sentía como si el mundo se le derrumbara. ¿Qué hacer? Recordó que en el prostíbulo, cuando se rompía alguna silla o una mesa, él las arreglaba, con esmero y cariño. Pensó que esto podría ser una buena ocupación para conseguir un trabajo. Pero sólo contaba con algunos clavos oxidados y una pinza mal cuidada. Usaría el dinero de la indemnización para comprar una caja completa de herramientas. En el pueblo no había casa de herramientas, debería viajar dos días en mula para ir al pueblo más cercano para comprar. Y así lo hizo. A su regreso, un vecino llamó a su puerta:

- Vengo a preguntar si tiene un martillo para prestarme.
- Sí, acabo de comprarlo, pero lo necesito para trabajar, ya que...
- Bueno, pero yo se lo devolveré mañana muy temprano.
- Si es así, está bien.

A la mañana siguiente, como había prometido, el vecino llamó a la puerta y dijo:

- Mire, yo todavía necesito el martillo. ¿Por qué no me lo vende?
- No, lo necesito para trabajar y además, la ferretería más cercana está a un viaje de dos días, en mula.
- Vamos a hacer un trato – dijo el vecino. Le pagaré los días de ida y vuelta, más el precio del martillo, ya que está sin trabajo en este momento. ¿Qué piensa?

Realmente, eso le daría trabajo por dos días más y el antiguo portero acepto. Volvió a montar su mula y viajó. A su regreso, otro vecino lo esperaba en la puerta de su hogar.

– Hola, vecino. Usted vendió un martillo a nuestro amigo. Necesito algunas herramientas, estoy dispuesto a pagarle sus días de viaje y una pequeña ganancia más para que me las compre, porque yo no tengo tiempo para viajar para hacer las compras. ¿Qué piensa?

El ex portero abrió su caja de herramientas y su vecino eligió una pinza, un destornillador, un martillo y un cincel. Pagó y se fue. Y nuestro amigo guardó las palabras que escuchaba: " No tengo tiempo para viajar a hacer las compras". Si esto es así, muchos requerirán de él para viajar y traer herramientas. En el próximo viaje, arriesgó un poco más de dinero, trayendo más herramientas de las que había vendido. De hecho, podría economizar un poco de tiempo en los viajes.

La noticia comenzó a esparcirse por el pueblo y muchos, queriendo economizar el viaje, hacían encomiendas. Ahora, como vendedor de herramientas, una vez por semana viajaba y traía lo que necesitaban sus clientes. Con el tiempo, alquiló un galpón para almacenar las herramientas y unos meses más tarde, se compró una vitrina y un escaparate y transformó el galpón en la primera ferretería en el pueblo. Todos estaban contentos y compraban allí.

Ya no viajaba, los fabricantes le enviaban los pedidos. Él era un buen revendedor. Con el tiempo, la gente de los pueblos cercanos prefería comprar en la ferretería, que tener que gastar días en viajes. Un día se acordó de un amigo suyo que era tornero y herrero y pensó que él podría fabricar las cabezas de los martillos. Y entonces, ¿por qué no?, los destornilladores, los pinzas, los cortadores, etc. Y después estaban los clavos y los tornillos...



En pocos años, se convirtió, con su trabajo, en un fabricante de herramientas rico y próspero. Un día decidió donar una escuela al pueblo. En ella, además de la lectura y la escritura, los niños aprenderían algún oficio. En el día de la inauguración de la escuela, el alcalde le entregó las llaves de la ciudad, lo abrazó y le dijo:

– Es con gran orgullo y gratitud que le pedimos que nos conceda el honor de poner su firma en la primera página del libro de actas de esta nueva escuela.

– El honor sería mío, dijo el hombre. Sería una cosa que me daría mucho gusto, firmar ese libro, pero no sé leer ni escribir, soy analfabeto.

– ¿Usted? Dijo incrédulo el alcalde. ¿Construyó un imperio industrial sin saber leer ni escribir? ¡Esto es increíble! Y le preguntó:

– ¿Qué hubiera sido de usted si supiese leer y escribir?

– Eso lo puedo contestar, el hombre dijo con calma: - Si yo supiese leer y escribir... sería el portero del prostíbulo.

## **1. ORACIÓN DE LA GESTALT DE FRITZ PERLS**

Yo soy Yo

Tú eres Tú

Yo no estoy en este mundo para cumplir tus expectativas

Tú no estás en este mundo para cumplir las mías

Tú eres Tú

Yo soy Yo

Si en algún momento o en algún punto nos encontramos

Será maravilloso

Si no, no puede remediarse

Falto de amor a Mí mismo

Cuando en el intento de complacerte me traiciono

Falto de amor a Ti

Cuando intento que seas como yo quiero

En vez de aceptarte como realmente eres

Tú eres Tú y

Yo soy Yo.

## 1. NO

**No, es No y hay una sola manera de decirlo. No. Sin admiración, sin interrogantes, ni puntos suspensivos.**

**-No, se dice de una sola manera. Es corto rápido, monocorde, sobrio y escueto.**

**-No, se dice una sola vez. Con la misma entonación.**

**-Un No que necesita de una larga caminata o una reflexión en el jardín no es No.**

**-Un No que necesita de explicaciones justificadoras, no es No.**

**-No, tiene brevedad.**

**-No, no deja puertas abiertas ni entrapa con esperanzas, ni puede dejar de ser.**

**-No, aunque el otro y el mundo se pongan patas arriba.**

**-No, es el fin de un libro, sin más capítulos ni segundas partes.**

**-No, no se dice por carta, ni se dice con silencios, ni en voz baja, ni gritando, ni con la cabeza gacha, ni mirando hacia otro lado, ni con símbolos devueltos, ni con pena, aún menos con satisfacción.**

**-No, es simplemente, No.**

**Cuándo el No es No, se mirará a los ojos y el No se descolgará naturalmente de los labios. La voz del No, no es trémula, vacilante, ni agresiva, no deja lugar a dudas. Ese No, no es una negación del pasado, es una corrección al futuro. Es el derecho a la propia elección, es la manifestación del libre albedrío.**

**Y sólo quién sabe decir No, puede decir Sí.**

## 2. LA ACTITUD

Hace mucho tiempo, una joven China llamada Li se casó y fue a vivir con su marido y su suegra. Después de algunos días, no se entendía con ella.

Sus personalidades eran muy diferentes y Li fue irritándose con los hábitos de su suegra, que frecuentemente la criticaba.

Los meses pasaron y Li y su suegra cada vez discutían y peleaban más.

De acuerdo con una antigua tradición china, la nuera tiene que cuidar a la suegra y obedecerla en todo. Li, no soportando más vivir con la suegra, tomó una decisión y visitó a un amigo de su padre.

Después de oírla, él tomó un paquete de hierbas y le dijo: “No deberás usarlas de una sola vez para liberarte de tu suegra, porque ello causaría sospechas. Debes darle varias hierbas que irán lentamente envenenándola. Cada dos días pondrás un poco de estas hierbas en su comida. Ahora, para tener certeza de que cuando ella muera nadie sospeche de ti, deberás tener mucho cuidado y actuar de manera muy amigable con ella. Por tanto, no importa que te diga, nunca discutas y ayúdala más bien a resolver sus problemas. Recuerda: Tienes que seguir mis instrucciones al pie de la letra”.

Li respondió: 'Si, Sr. Huang, haré todo lo que me pide'. La muchacha quedó muy contenta, agradeció al Sr. Huang, y volvió muy apurada para comenzar el proyecto de asesinar a su suegra. Pasaron las semanas y cada dos días, Li servía una comida especialmente preparada a su suegra. Siempre recordaba lo que el Sr. Huang le había recomendado sobre evitar sospechas, y así controló al máximo su temperamento, obedeció a su suegra y la trató como si fuese su propia madre.

Después de seis meses, la casa entera estaba completamente cambiada.

Li había controlado su temperamento y casi nunca aborrecía a su suegra. En esos meses, no había tenido ni una discusión con ella, que ahora le parecía mucho más amable y más fácil de lidiar. Las actitudes de la suegra también cambiaron y ambas pasaron a tratarse como madre e hija.

Un día Li fue nuevamente en procura del Sr. Huang, para pedirle ayuda y le dijo:

'Querido Sr. Huang, por favor ayúdeme a evitar que el veneno mate a mi suegra. Ella se ha transformado en una mujer agradable y la amo como si fuese mi madre. No quiero que ella muera por causa del veneno que le di'.

El Sr. Huang sonrió y señaló con la cabeza: “No tienes por qué preocuparte. Tu suegra no ha cambiado, la que cambió fuiste tú. Las hierbas que te di, eran vitaminas para mejorar su salud. El veneno estaba en tu mente, en tu actitud, pero fue echado fuera y sustituido por el amor que pasaste a dar a tu suegra”.

3. LAS ROPAS USADAS

HÉCTOR LUIS MORAES

Las ropas usadas terminan adoptando la forma del cuerpo

Y los pies, de tanto caminar por los mismos caminos,

Sólo pueden conducir a los mismos destinos.

Pero llegado un momento

Urge abandonar las viejas ropas

Y los viejos caminos.

Es cuando empieza el verdadero viaje,

Con nuevas ropas,

Por nuevos caminos,

Hacia nuevos destinos.

De no hacerlo en el lugar y el momento adecuados,

Tal vez se pierda para siempre

La oportunidad única de integrarnos con la propia realidad,

Y con nosotros mismos.

#### 4. CERRAR CIRCULOS PAULO COELHO

Lo importante es poder dejar ir momentos de la vida que se van clausurando. ¿Terminó tu trabajo? ¿Se acabó la relación? ¿Ya no vives más en esa casa? ¿Debes irte de viaje? ¿La amistad se acabó? Puedes pasar mucho tiempo de tu presente “revolvándote” en los porqués, en revolver el cassette y tratar de entender por qué sucedió tal o cual hecho.

El desgaste va a ser infinito porque en la vida, tú, tus amigos, tus hijos, tus hermanos, todos y todas estamos abocados a ir cerrando capítulos. A pasar la hoja. A terminar con etapas o con momentos de la vida y seguir para adelante. No podemos estar en el presente añorando el pasado. Ni siquiera preguntándonos por qué. Lo que sucedió, hecho está y hay que soltarlo, hay que desprenderse. No podemos ser niños eternos ni adolescentes tardíos, ni empleado de empresas inexistentes, ni tener vínculos con quien no quiere estar vinculado a nosotros. ¡No los hechos pasan y hay que dejarlos ir!

Y por eso a veces es tan importante romper fotos, .....quemar cartas, .....destruir recuerdos, .....regalar presentes,..... cambiar de casa. Papeles por romper, documentos por tirar, libros por vender o regalar. Los cambios externos pueden simbolizar procesos interiores de superación. Dejar ir, soltar, desprenderse. En la vida nadie juega con las cartas marcadas y hay que aprender a perder y ganar.

Hay que dejar ir, hay que pasar la hoja, hay que vivir solo lo que tenemos en el presente. El pasado ya pasó. No esperes que te devuelvan, no esperes que te reconozcan, no esperes que alguna vez se den cuenta de “quien eres”. No.. Suelta... Con el resentimiento, al encender “tu televisor” personal para darte y darle al asunto, lo único que consigues es dañarte mentalmente, envenenarte, amargarte.

La vida está para adelante, nunca para atrás. Porque si andas por la vida dejando puertas abiertas, “por si acaso”, nunca podrás desprenderte ni vivir lo de hoy con satisfacción.

Noviazgos y amistades que no clausuran, posibilidades de “regresar” (¿a que?), necesidad de aclaraciones, palabras que no se dijeron, silencios que lo invadieron. ¡Si puedes enfrentarlos ya y ahora, hazlo! Si no, déjalos ir, cierra capítulos. Convéncete que no vuelve.

Pero no por orgullo no por soberbia sino porque tú ya no encajas allí: en ese lugar, en ese corazón, es esa habitación, en esa casa, en ese escritorio, en ese oficio, ya no eres el mismo que se fue, hace dos días, hace tres meses, hace un año, por lo tanto, no hay nada a qué volver.

Cierra la puerta pasa la hoja, cierra el círculo. Ni tu serás el mismo ni el entorno al que regreses será igual porque en la vida nada se queda quieto, nada es estático. Es salud mental, amor por ti mismo desprende lo que ya no está en tu vida. Recuerda que nada ni nadie es indispensable. Ni una persona, ni un lugar, ni un trabajo, porque cuando llegaste a este mundo lo hiciste sin ese adhesivo, por lo tanto es costumbre vivir pegado a él y es un trabajo personal aprender a vivir sin él, sin el adhesivo humano o físico que hoy te duele dejar ir.

Es un proceso de aprender a desprenderse y humanamente se puede lograr como lo hiciste tuyo. Solo es costumbre, apego, necesidad. Pero cierra, clausura, limpia, tira, oxigena, despréndete, sacude, suelta.



Hay tantas palabras para significar salud mental y cualquiera que sea la que escojas, te ayudará definitivamente a seguir para adelante con tranquilidad. ¡esa es la vida! Debemos cerrar nuestros círculos pendientes.

## 5. SABIDURÍA – LA BIBLIA<sup>16</sup>

La sabiduría es un espíritu inteligente  
santo, único y múltiple, sutil, ágil y penetrante,  
inmaculado, lúcido e invulnerable,  
amante del bien, agudo y libre,  
bienhechor, amigo del hombre y amable,  
firme, seguro y sereno, que todo lo puede y todo lo ve,  
que penetra en todos los espíritus:  
los inteligentes, los puros y los más sutiles.

La sabiduría es más ágil que cualquier movimiento  
y, por ser inmaterial, lo atraviesa y lo penetra todo.  
La sabiduría es un resplandor del poder de Dios,  
una emanación purísima de la gloria del omnipotente,  
por eso nada sucio la puede contaminar.  
Es un reflejo de la luz eterna, un espejo inmaculado de la actividad de Dios  
y una imagen de su bondad.

Ella sola lo puede todo;  
sin cambiar en nada, todo lo renueva;  
entra en las almas de los buenos de cada generación,  
hace de ellos amigos de Dios y profetas,  
porque Dios ama sólo a quienes conviven con la sabiduría.

La sabiduría es más brillante que el sol y que todas las constelaciones;  
si se la compara con la luz del día, la sabiduría sale ganando,  
porque al día lo vence la noche, pero contra la sabiduría, la maldad no puede nada.

---

<sup>16</sup> Sabiduría 7,22 – 8, 11

Ella se extiende poderosa de un extremo al otro del mundo  
y con suavidad gobierna todo el universo.