



El taller gestáltico, una herramienta para promover la calidad de vida en los alumnos de Psicología y Educación e Innovación de segundo semestre de la Universidad de Puebla, durante el semestre febrero-julio del 2020.

Autora: Laura Cortés Martínez
Maestrante en psicoterapia Gestalt

Resumen

A lo largo de los últimos años, la salud mental ha empezado a estar presente en los centros de educación profesional y formal, sin embargo los estudiantes de psicología siguen presentando signos y síntomas en cuanto al descuido y la baja calidad de vida, dando por hecho que al ser formados en el ámbito de la salud, están capacitados y es ejecutado en su día a día, no existe información que pueda sustentar que exista un adecuado autocuidado. La presente investigación fue realizada en la Universidad de Puebla, plantel Oaxaca, con el objetivo de promover la calidad de vida en los alumnos de Psicología y Educación e Innovación de segundo semestre de la Universidad de Puebla, se diseñó la intervención basada en Psicoterapia Gestalt iniciando con la aplicación del Test de Goldberg (GHQ) y encuesta de Salud General y autocuidado redactado especialmente, a través del cual se recogieron los antecedentes de las participantes. Posteriormente se aplicó el taller Gestáltico “El remolino” y, al término se recogieron los resultados a través de los mismos instrumentos para realizar una comparación y validez de los resultados. Donde se concluyó que la aplicación de la Psicoterapia Gestalt en la experiencia de Taller Vivencial, es una herramienta que promueve de manera muy importante la calidad de vida en los alumnos de psicología y educación e Innovación.

Palabras clave: salud mental, estudiantes de psicología, educación e innovación, autocuidado, calidad de vida, Psicoterapia Gestalt.

Abstract

In recent years, promoting mental health has started to become present at professional and formal education centers. However, psychology students continue to show signs and symptoms of neglect and a poor quality of life, given that they are educated in the field of health and are trained. Actually without the self-care and quality of life being realized on a regular basis and without there is enough information that can assert an adequate level of it. An investigation was done at the University of Puebla's Oaxaca campus, with the aim of encouraging improved quality of life for psychology students in education and innovation for the second semester. An intervention, based on Gestalt psychotherapy, was designed, starting with the application of the Goldberg test (GHQ) and a general health and self-care survey specially written, through which the participant's' background information was collected. Later the workshop Gestaltic " EIRLINO " was applied. Finally, the results were gathered to conduct comparison and determine the validity of the results. We concluded that the application of Gestalt psychotherapy in the experiment of the experiential workshop. It is a tool that significantly improves the quality of life for psychology students in innovation and education.

Key words: mental health, psychology students, education and innovation, self-care, quality of life, Gestalt psychotherapy.

INTRODUCCIÓN

El interés de realizar dicho proyecto es que en los años que llevo dando clases a nivel licenciatura he podido observar que los alumnos de psicología, principalmente los de recién ingreso, tienen la necesidad de estar al servicio de otro, me percato del deseo por poner en práctica las teorías psicológicas, aprender de técnicas y procesos como un agente ajeno a sus propios procesos, es decir, ponen en segundo plano su propia salud mental, siendo que son el gremio que se va a encargar de promover el autocuidado en los demás, esto llama mi atención, ya que dejan de lado la congruencia de la importancia de la propia salud mental.

De igual manera el tener la oportunidad de trabajar con alumnos que se forman como futuros docentes, tienen la misma falta de cuidado, he podido observar que en los futuros “profesores” se habla del cuidado del alumno y el respeto a las Necesidades Educativas Especiales, sin embargo no tienen el cuidado hacia sus compañeros, específicamente tienen el conocimiento sin llevarlo a la práctica, tengo un interés especial en el ámbito educativo, porque observo que los alumnos saben lo que es el Bullying, sin embargo les es muy normal realizar esta práctica entre ellos, y normalizarla, tienden a ser groseros y hasta crueles con su propio autocuidado, sin poner realmente importancia al hecho de sentirse bien ellos.

Esto me lleva a prestarle la atención hacía los alumnos de Psicología y Educación e Innovación, personas que considero puedan tener el acercamiento hacía lo positivo del propio cuidado hacía lo nutricional y que esto pueda servirles hacer profesionales más humanos y cálidos.

La terapia Gestalt es un método demasiado eficaz como para reservárselo solo a los enfermos. Y gracias a Perls la Gestalt puede llegar a ser aplicado en distintos contextos y es así como se puede materializar en la adecuación del cuidado emocional dentro de las escuelas, y al servicio de las licenciaturas enfocadas al cuidado emocional del futuro docente y psicólogo.

El vocablo Gestalt se ha traducido de muy diversas maneras: configuración, forma, figura, entre otras. Quizás la más aceptada haya sido la de "forma", y de aquí el nombre de "teoría de la forma". Configuración, en cambio, a veces sugiere una composición de elementos, algo totalmente contrario a la Gestalt, cuya idea principal es la de totalidad. Por otro lado, la palabra figura tiene como objeción que induce a pensar en un campo muy limitado, mientras que la palabra forma es el sinónimo que más se asemeja a la palabra alemana Gestalt y expresaría su significado como "la experiencia tal y como se le da al observador de un modo directo".

Origen de la Psicoterapia Gestalt

La psicología de la Gestalt ve la necesidad de observar la percepción y la experiencia inmediata, para no distorsionar la realidad del fenómeno observado. Este es el principio básico de la fenomenología. Y esto se debe a que la percepción no se realiza a través de cada uno de los elementos que configuran la totalidad, sino a través del todo, vertebrado como una unidad indivisible e interrelacionada.

Esta idea fundamental y básica en la teoría de la Gestalt es retomada posteriormente por Perls (1974. p.) y expresada en la siguiente frase: "Es la organización de hechos, percepciones y conductas lo que los define y lo que los da su significado específico y particular". Esta ley se basa en el hecho real de que el hombre no percibe las cosas como entidades aisladas y sin ninguna relación, sino que más bien organiza mediante el proceso perceptivo en totalidades como algo natura inherente a la naturaleza humana.

Alcances de la terapia Gestalt

Martín (2008. p.27) enuncia que la terapia gestáltica no trata de dar soluciones a los problemas de la vida, sino que más bien procura proporcionarnos herramientas para explorar nuestra vida y nuestra personalidad, así como para ampliar la capacidad de darnos cuenta de lo que vamos sintiendo y experimentando en cada momento, con el fin de clarificar los problemas y las confusiones que surgen, ayudándonos a descubrir nuestras propias respuestas a nuestras dudas y conductas, es decir, lo que cada uno quiere hacer y lo que cada uno es.

Esta terapia no trata de ajustar ni adaptar a la gente a la sociedad, sino a ajustarse a uno mismo, ayudándolo a descubrir su propia forma de existir, su humanidad, su ser más íntimo y verdadero, y, por tanto, a sentirse más cómodo con su propia existencia y con su cuerpo.

Las sensaciones básicas son placer y displacer, que se pueden irse describiendo en términos más concretos y específicos. Esta es la respuesta al proceso inicial de detección y codificación de la energía ambiental de manera resumida es el contacto inicial entre el organismo y el ambiente.

Las emociones tienden a ser mal reconocidas y por lo tanto mal ubicadas con el sentimiento, está la reacción más primaria y espontánea ante lo que ocurre en el entorno, genéticamente venimos equipados con ellas, es la reacción psicológica más elemental que busca la supervivencia por encima de todo.

Y por último los sentimientos son una elaboración humana que se ha hecho para facilitar el descubrimiento de necesidades psicológicas y necesidades de trascendencia. Promueven el desarrollo, implican un proceso más sofisticado que la emoción.

Taller gestáltico

Para Joseph Zinker (2003, p. 133), un grupo no sólo es una pequeña comunidad cohesiva, donde las personas se sienten recibidas, aceptadas y confrontadas; también es un lugar y un ámbito donde las personas pueden crear en común. El aprendizaje dentro del grupo supone cambio de conducta, no sólo en bien de la adaptación y el ajuste, sino también como movimiento hacia niveles más altos de comprensión y realización de sí mismo.

Para Zinker (2003. p.133) el proceso grupal gestáltico, tal como fue elaborado en nuestro Instituto de Cleveland, funciona de acuerdo con cuatro principios básicos: 1) primacía, en cada momento, de la experiencia grupal en marcha; 2) proceso de desarrollo de la conciencia grupal; 3) importancia del contacto activo entre los participantes, y 4)

empleo de experimentos de interacción estimulados por un líder que interviene activamente en ellos.

La idea del aquí y el ahora, de la experiencia inmediata y presente, es uno de los principios más importantes y a la vez más difíciles de mantener en la terapia gestáltica, ya que los pacientes tienden a hablar del pasado o de sus experiencias como de algo histórico. Con el fin de fomentar la conciencia del ahora, se les sugiere que se comuniquen en tiempo presente.

De acuerdo a Politz (2012. p.12) la importancia de reconocer la vivencia emocional permite vislumbrar que la experiencia emocional era algo individual donde poco tenía que ver con el entorno, y era, en mayor medida, producto de nuestra propia experiencia pasada. Aunque, en ese sentido, es verdad que la vivencia emocional en una parte va a depender de nuestras experiencias anteriores, siempre que sentimos algo, está relacionado de alguna manera con el entorno. En los momentos en que recordamos algo, es el entorno presente el que dispara ese recuerdo. Sentimos al relacionarnos con el entorno, no existe ninguna emoción que no esté en relación con el ambiente.

Salud Holística

De acuerdo con Espino de Lara (2007, p. 5) “la visión holista rompe con el paradigma científico mecanicista al basarse en nuevos principios de comprensión de la realidad: unidad, totalidad, desarrollo cualitativo, transdisciplinariedad, espiritualidad, aprendizaje”.

Para Gruyas (2015 p. 5) “Etimológicamente el holismo representa “la práctica del todo” o “de la integralidad”, su raíz holos, procede del griego y significa “todo”, “íntegro”, “entero”, “completo”, y el sufijo ismo se emplea para designar una doctrina o práctica.” (Briceño et al., 2010, p.74). En tal sentido, “la holística es definida como un fenómeno psicológico y social, enraizado en las distintas disciplinas humanas y orientada hacia la búsqueda de una cosmovisión basada en preceptos comunes al género humano.” (Briceño et al., 2010, p. 74) En otras palabras, la idea de fondo del holismo, es la de la comprensión de los fenómenos desde la multidimensionalidad, pues la realidad está compuesta de una

diversidad de variables que interactúan entre sí, tejiendo una urdimbre compleja que posteriormente, el ser humano a partir de sus esfuerzos cognitivos, procura deshilar a fin de comprenderla. Bajo la noción holística, concebimos al ser humano como una entidad multidimensional, y teniendo como precepto dicho antecedente. Ante este planteamiento cómo saber de qué manera nos humanizamos o deshumanizamos para formar mejores personas a través de la educación.

Salud mental

De acuerdo a Becerra (2014 p. 241) la Organización Mundial de la Salud (OMS) enuncia que la salud mental es el “bienestar que una persona experimenta como resultado de su buen funcionamiento en los aspectos cognoscitivos, afectivos y conductuales, y, en última instancia el despliegue óptimo de sus potencialidades individuales para la convivencia, el trabajo y la recreación”.

Calidad de vida

Para Sandoval (2004 p.5) el concepto de calidad de vida concierne al estudio de la calidad de vida constituye un área de interés que atañe a múltiples profesiones.

El término "calidad de vida" apareció en el año 1975 y, aunque los orígenes de este concepto se sitúan en el ámbito de la medicina, el interés por él se ha extendido a otras disciplinas, como la sociología y la Psicología (Moreno y Ximénez, 1996.).

Taller “El Remolino”

De acuerdo con Casares (2000, p.17) el sistema educativo ha dado por hecho que los alumnos y las alumnas, “ya tienen desarrolladas sus habilidades básicas, personales y sociales, así como sus actitudes vitales, el autoconcepto, la seguridad personal, la autoestima y el compromiso de superación continua”. En este sentido, indicadores de evaluación educativa, tanto nacionales como internacionales, como la prueba Enlace, o la prueba PISA respectivamente, evidencian el reto que enfrenta México en tal sentido. Es por lo tanto, que las instituciones educativas tienen la responsabilidad de diseñar, implementar y evaluar modelos educativos innovadores, que rompan con la ortodoxia y que planteen el

desarrollo de una nueva forma de organización, para apoyar la formación holística de los alumnos y alumnas como eje del desarrollo del ser humano, a través del proceso educativo con una visión integral de la persona y del mundo en el que ésta se desarrolla.

El taller “El remolino” se impartió en 3 sesiones donde la primera y segunda fase se tuvo una duración de 4 horas y la tercera fase de 7 horas, esto debido a la contingencia sanitaria a nivel mundial. Teniendo como lugar de aplicación la Universidad de Puebla, plantel Oaxaca.

Método

De acuerdo a Sampieri (2014, p. 4) el enfoque cuantitativo es secuencial y probatorio. Cada etapa precede a la siguiente y no podemos “brincar” o eludir pasos. El orden es riguroso, aunque desde luego, podemos redefinir alguna fase. Parte de una idea que va acotándose y, una vez delimitada, se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica. De las preguntas se establecen hipótesis y determinan variables; se traza un plan para probarlas (diseño); se miden las variables en un determinado contexto; se analizan las mediciones obtenidas utilizando métodos estadísticos, y se extrae una serie de conclusiones, esto permite confirmar o negar la hipótesis.

Este tipo de estudios tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o contexto en particular.

Participantes

Para minimizar errores y definir que el grupo es el idóneo se tiene que delimitar a la población, la muestra que se tomará de este universo son alumnas afiliadas a la UniPuebla y que pertenezcan a la licenciatura en educación e innovación y psicología en segundo semestre, siendo por lo tanto una muestra no probabilística o dirigida, esto debido a que este subgrupo de la población tiene las características adecuadas para la investigación.

Se tiene una población de 9 alumnas, las cuales 5 pertenecen a la licenciatura en educación e innovación y 4 de la licenciatura en psicología, todas son del género femenino, de las cuales tres tienen 18 años, cinco tienen 19 años y 1 alumna de 24 años.

Instrumentos

Para Sampieri (2014 p. 199) Un instrumento de medición adecuado es aquel que registra datos observables que representan verdaderamente los conceptos o las variables que el investigador tiene en mente. En términos cuantitativos: capturo verdaderamente la “realidad” que deseo capturar. Bostwick y Kyte (2005) lo señalan de la siguiente forma: la función de la medición es establecer una correspondencia entre el “mundo real” y el “mundo conceptual”.

Instrumentos a utilizar

Test de Goldberg o GHQ para poder evaluar algunas características de la salud mental, existe el auto reporte de Goldberg el cual nació con la intención de identificar la severidad de disturbios psiquiátricos menores, por lo que se considera que, en realidad, lo que mide es la salud mental, esta es una técnica concebida como un cuestionario autoadministrado, revisa cuatro áreas psiquiátricas: depresión, ansiedad, inadecuación social e hipocondría. Y la Encuesta para evaluar el conocimiento de salud holística, mental y calidad de vida, que tienen los alumnos.

Resultados

El taller gestáltico “El remolino” una herramienta para promover la calidad de vida en los alumnos de psicología y educación e Innovación de segundo semestre de la Universidad de Puebla, durante el semestre febrero-julio del 2020. Se inició el día 7 de marzo dentro de las instalaciones de la Universidad de Puebla, a las 8:00am. Fue relevante que en cuanto se les dio la invitación al taller ambos grupos se mostraron con apertura y disposición para asistir.

La población con quienes se llevó a cabo el taller gestáltico todas son mujeres, y sus edades predominantes son 18 y 19 años, y solo una alumna de 23 años, siendo un grupo

homogéneo, destaca que la alumna de mayor edad presenta hipoacusia, para lo cual, las indicaciones con ella aparte de ser escritas fue con señas signadas.

En primer momento se realizó la presentación del taller y la relevancia de la salud mental para sus proyectos de vida, y su desarrollo personal, así como dar a conocer el objetivo del taller, se abordó el encuadre con las reglas de convivencia y resguardo, creándolo a partir de acuerdo y compromiso mutuo y consciente.

Imagen No. 1.- Encuadre y presentación del Taller “El remolino”



Fuente: Elaboración propia con base en la estrategia aplicada a las alumnas de la Universidad de Puebla.
Marzo del 2020.

Se llevó a cabo la aplicación del test de Salud General y la encuesta.

Imagen 3.- Aplicación de la encuesta.



Fuente: Elaboración propia con base en la estrategia aplicada a las alumnas de la Universidad de Puebla.
Marzo del 2020.

Conforme a la subescala A (Síntomas somáticos) es la que obtuvo la puntuación más alta, destacando que los síntomas somáticos son los que estuvieron presentes de acuerdo a los resultados de la aplicación del Cuestionario de Goldberg, de acuerdo a la pregunta 1 ¿Se ha sentido perfectamente bien de salud y en plena forma? Solo dos alumnas afirmaron dicha pregunta con la respuesta peor que lo habitual cada una con un punto. Siendo que esta pregunta es la introducción a esta sección del cuestionario.

Pregunta 2 ¿Ha tenido la sensación de que necesita un reconstituyente? con un punto (bastante más que lo habitual) una alumna afirmó a dicha pregunta.

Pregunta 3 puntuó con un punto (bastante más que lo habitual) tres alumnas y con dos puntos (Mucho más que lo habitual) una alumna.

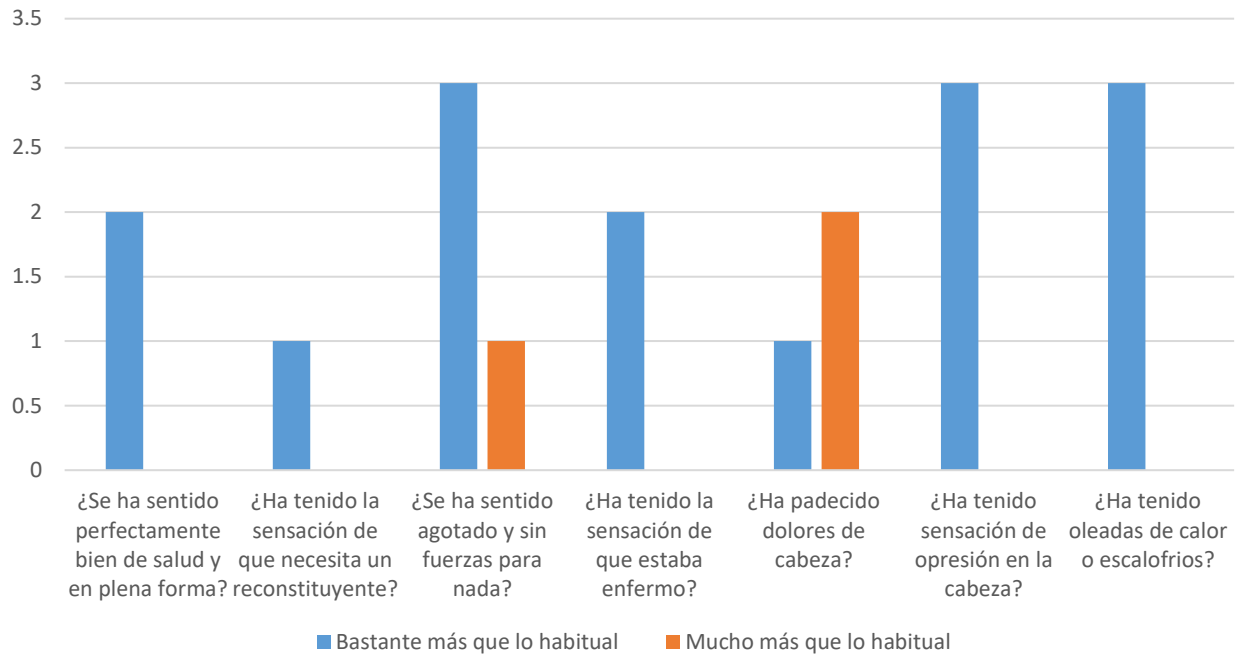
Pregunta 4 puntuó con un punto (bastante más que lo habitual) dos alumnas.

Pregunta 5 una alumna puntuó un punto (bastante más que lo habitual), y puntuó con dos puntos (Mucho más que lo habitual) dos alumnas.

Pregunta 6 ¿Ha tenido sensación de opresión en la cabeza, o de que la cabeza le va a estallar? Tres alumnas puntuaron un punto (bastante más que lo habitual).

Y finalmente en la pregunta 7 ¿Ha tenido oleadas de calor o escalofríos? Cuatro alumnas puntuaron un punto (bastante más que lo habitual).

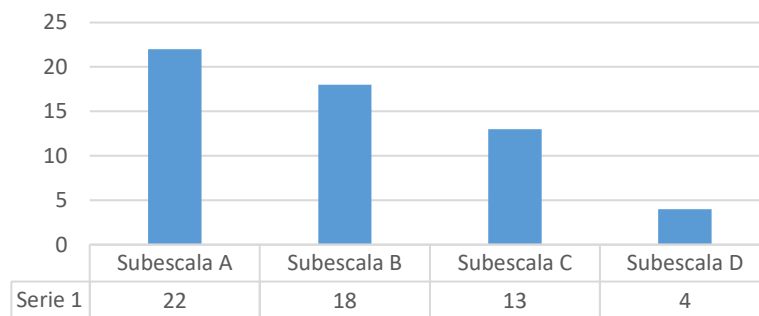
Gráfico No.- 4 Subescala A



Fuente: Elaboración propia con base en la estrategia aplicada a las alumnas de la Universidad de Puebla. Marzo del 2020.

El resultado del grupo en general, el puntaje en esta escala fue de 22.

Gráfica No. 6.- Subescalas



Fuente: Elaboración propia con base en la estrategia aplicada a las alumnas de la Universidad de Puebla. Marzo del 2020.

La subescala A de síntomas somáticos fue la que obtuvo los resultados más altos siendo que tuvo respuestas de la mayoría de las alumnas. Conforme las alumnas

contestaban se alejaban de datos altos para la ansiedad e insomnio, disfunción social y depresión grave.

Para reflexionar sobre conductas que eran de cuidado o descuido se efectuó la canasta de fruta, donde quien se quedará de pie se le leía una conducta y ella decía si era cuidado o descuido, al leer “Si mi mejor amiga me pide algo que No le quiero dar y le digo que No” ¿es una conducta de cuidado o descuido? La alumna que le toco contestar la pregunta dijo que era una conducta egoísta, y la mayoría de sus compañeras, se cuestionaron, debido a que no se refería a eso la pregunta, todas tenían la duda sobre si era cuidado o egoísmo, y abrió debate para revisar cuando en el autocuidado existen conductas que para los demás son egoístas, a la defensiva o groseras, sin embargo coincidían que normalmente tienen el pensamiento de ser buena con los demás, aunque eso implique ser desleal consigo misma. También generaron un punto importante donde dijeron que a veces les era más difícil decir que no a personas cercanas o familiares, sin embargo también se pudo concluir que si una persona hace este tipo peticiones aun conociendo el desagrado, era una actitud de ventaja sobre otra persona y que entonces, esa persona era más bien manipuladora o egoísta.

Imagen No. 8.- Canasta de frutas.



Fuente: Elaboración propia con base en la estrategia aplicada a las alumnas de la Universidad de Puebla.
Marzo del 2020.

La relajación progresiva tiene por objetivo tomar consciencia sobre las sensaciones en el momento presente, el permitirse fluir a través de ella y no racionalizar las respuestas, integrándose en el aquí y ahora, todas se permitieron realizar este ejercicio y ser reflexiva al proceso básico de respiración.

Imagen No. 13.- Relajación progresiva



Fuente: Elaboración propia con base en la estrategia aplicada a las alumnas de la Universidad de Puebla.
Marzo del 2020.

Formando un círculo y con la máscara en el rostro se le indicó a las asistentes que pasaran una por una y le dijera a su compañera “Esta soy yo” y su compañera solo le contestó “Así eres y te respeto” esto con la finalidad de compartirse y sentirse recibida en un grupo sano y que le permite crecer.

Imagen No. 20.- Esta soy yo



Fuente: Elaboración propia con base en la estrategia aplicada a las alumnas de la Universidad de Puebla.
Marzo del 2020.

En la actividad de mi figura se llevó a cabo el externalizar como cada participante representa su calidad de vida en lo personal y en lo profesional, si ambos tenían similitudes o eran diferentes y como cada una de ellas podía a través de la plastilina moldear lo que era importante en sus vidas, las metas que se habían propuesto para su futuro y como al observar lo que sus propias manos crearon sea más fácil de alcanzar, se pudieron materializar elementos, conceptos, estilos, personas, metas que ya se iniciaron y metas que están por iniciar fue muy enriquecedor observar como al describirlo cada una de ellas había puesto el suficiente empeño, ahínco y dedicación, y como al compartirlo con las demás sus compañeras comenzaban a sentirse inspiradas en cada uno de los sueños.

Imagen No. 22.- Mi figura



Fuente: Elaboración propia con base en la estrategia aplicada a las alumnas de la Universidad de Puebla.
Marzo del 2020.

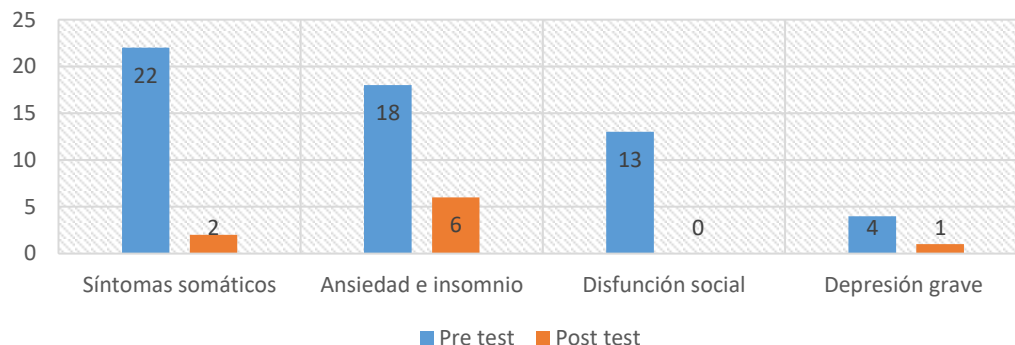
Discusión

Los resultados de la aplicación del pre-test y post-test son los siguientes: La escala A correspondiente a los síntomas somáticos, de la aplicación del pre test, tuvo una puntuación grupal de 22 y el post-test obtuvo dos puntos.

La escala B correspondiente a ansiedad e insomnio tuvo una puntuación grupal de 18 en el pre-test, y en el post test obtuvo 6 puntos. La escala C correspondiente a disfunción social obtuvo en la aplicación del pre-test una puntuación de 13 y de aplicación en el post-test no obtuvo ninguna puntuación. Y la escala D correspondiente a depresión grave obtuvo una puntuación de 4, siendo esta escala la más baja a nivel grupal, en cuanto al puntaje

grupales, y de la aplicación del post test obtuvo un punto, el grupo puede ser considerado con resultados positivos, sin embargo pone en observación como si existen signos de cuidado para la atención de la salud mental, a continuación se describe mediante la gráfica 1 la comparación con la aplicación del post test.

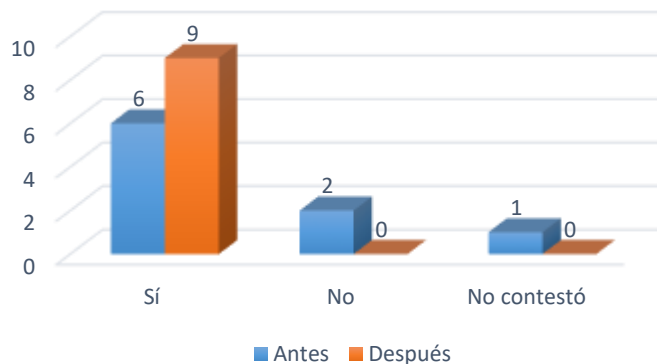
Gráfica No. 11.- Resultados de la aplicación del Cuestionario General de Salud 28 ítems.



Fuente: Elaboración propia con base en la estrategia aplicada a las alumnas de la Universidad de Puebla. Marzo del 2020.

Conforme a la aplicación de la encuesta sobre conocimiento general de la salud, los resultados fueron relevantes para realizar comparación con la aplicación al inicio y al final del taller, a continuación se presentan los resultados encontrados. En cuanto a la pregunta de *¿Conoces que son las sensaciones?* al inicio 6 respondieron con si, 2 que no, y una no contestó la pregunta, en comparación a la aplicación al final del taller se presenta la gráfica 12.

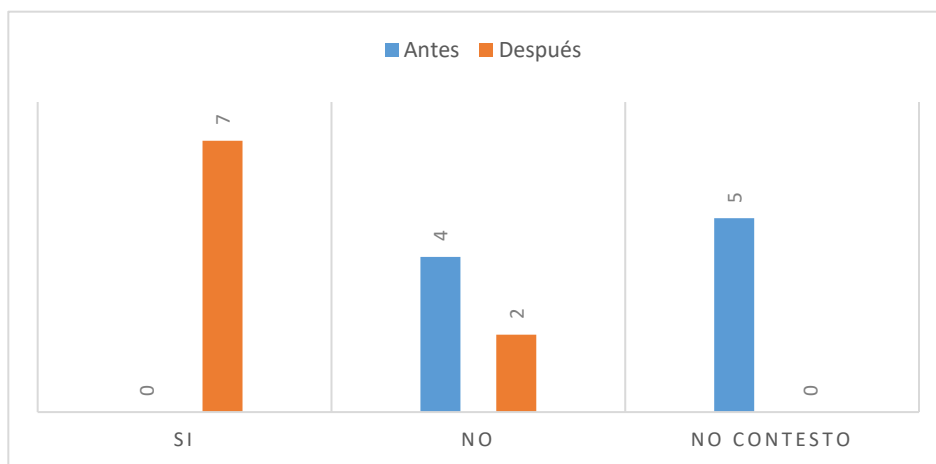
Gráfica 12.- ¿Conoces que son las sensaciones?



Fuente: Elaboración propia con base en la estrategia aplicada a las alumnas de la Universidad de Puebla. Marzo del 2020.

En lo que corresponde a la pregunta *¿Identificas a que se refiere el concepto de salud holística?* En la encuesta inicial 5 no contestaron y 4 dijeron que No, en la encuesta de salida 7 mencionaron que si conocían el concepto y 2 no.

Gráfico No. 15.- *¿Identificas a que se refiere el concepto de salud holística?*



Fuente: Elaboración propia con base en la estrategia aplicada a las alumnas de la Universidad de Puebla. Marzo del 2020.

De manera general las asistentes terminaron definiendo en su mayoría conductas de autocuidado y descuido, tomando conciencia de que las respuestas iban con el propio autocuidado priorizando así a su persona y no solo al contexto físico o familiar. De acuerdo a los resultados obtenidos, el autocuidado en la salud mental cobra relevancia en la vida cotidiana, y más aún cuando esta forma parte de la formación personal, el objetivo de este taller fue explorar los soportes y recursos con los que definitivamente cuentan las alumnas de psicología y educación e innovación, esto porque antes de profesionales, los estudiantes son personas, generalmente no tenemos un acceso a la educación del cuidado emocional, y con esto se nota la poca atención que se le da a la salud mental, sin embargo el concluir con datos tanto de conocimiento como de práctica hacen congruente el pensar, sentir y hacer en pro de los beneficios experienciales-vivenciales.

Conclusiones

Conforme a los resultados obtenidos en esta investigación, se puede concluir que el taller obtuvo resultados que confirman que los ejercicios gestálticos resultaron válidos para el autocuidado y calidad de vida, específicamente con llevar a la ampliación de la conciencia de manera práctica y vivencial en las asistentes.

Se permitió crear una red de trabajo y de apoyo entre licenciaturas, organizando grupos interdisciplinarios. Reconociendo lo necesario de continuar con la implementación de talleres que le permitan trabajo y reflexión sobre sus propios procesos personales para ejercer de manera responsable su profesión.

El mostrar este interés por los estudiantes dentro de la Universidad permite mostrar la preeminencia del cuidado de la salud mental.

Docentes de la universidad también hicieron comentarios favorables en el desarrollo y aplicación del taller, por ver reforzada la conducta observable y constante entre las asistentes al taller.

Por todo lo anterior se constata y se concluye que:

El taller gestáltico, es una herramienta que promueve de manera muy importante la calidad de vida en los alumnos de psicología y educación e Innovación de segundo semestre de la Universidad de Puebla, durante el semestre febrero-julio del 2020.

Sugerencias

1.- Desarrollar estrategias de formación profesional que incluyan estrategias para atender alumnos con necesidades educativas especiales, haciendo así una inclusión integral, en la

UniPuebla se cuenta con alumnos con diferentes capacidades, incluyendo problemas de aprendizaje, por lo que requiere un desafío para los demás estudiantes tener capacitación y empatía a este sector poblacional.

2.- Incluir a los alumnos en actividades que denoten la importancia de la Salud y enfermedad mental, para incluirla en su desarrollo profesional y que derive en su quehacer profesional.

3.- Masificar el taller de terapia Gestalt para todos los alumnos de la UniPuebla, esto como requisito al inicio de su formación, siendo un filtro para encontrar debilidades pero también fortalezas en su persona.

4.- Proponer al Centro de Desarrollo y Psicoterapia Gestalt, la realización del “Coloquio de investigación” para que los alumnos titulados den a conocer los trabajos de investigación a sus demás compañeros y motivar al alumnado a desarrollar procesos investigativos. Esto para demostrar la realidad de los diferentes espacios que necesitan intervención de la psicoterapia Gestalt.

Bibliografía

- Becerra-Partida, Omar Fernando (2014). La salud mental en México, una perspectiva, histórica, jurídica y bioética. *Persona y Bioética*, 18(2),238-253.[fecha de Consulta 02 de Febrero de 2020]. ISSN: 0123-3122. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=832/83232594012>
- García R. Manual para la utilización del cuestionario de salud general de goldberg. Adaptación cubana. *Revista Cubana Medicina General Integral* 1999;15(1):88-97.
- Espino de Lara, R. (2007). Educación holista. *Revista Iberoamericana de Educación* (pp. 61 –68). Recuperado el 18 de enero de 2020 de: <http://www.rieoei.org/eloslectores/330Espino.pdf>.
- Martin, G.A. (ed) (2008). Manual práctico de psicoterapia Gestalt. Madrid. Desclee de Brovwer.
- Muñoz Polit. M.E. (2012) Una hipótesis Humanista sobre la emoción. *Proyecto espiral* A.C. 01 (06) 02-32
- Muñoz P. (2008) La sensibilización Gestalt en el trabajo terapéutico: Desarrollo del potencial humano. Pax México. México.
- Naranjo, C. (1999) “La vieja y la novísima Gestalt”. Cuatro Vientos. Santiago de Chile.
- Sandoval J. (2004) La salud mental en México. *Servicio de investigación y análisis. División de política social*. Vol. 1