

50

Fecha de presentación: abril, 2024
Fecha de aceptación: septiembre, 2024
Fecha de publicación: octubre, 2024

EXPLORACIÓN DE LA EFICACIA

DE LA TERAPIA GESTALT EN EL MANEJO DEL DUELO Y LA PROMOCIÓN DE LA RESILIENCIA EMOCIONAL

EXPLORING THE EFFECTIVENESS OF GESTALT THERAPY IN THE MANAGEMENT OF GRIEF AND THE PROMOTION OF EMOTIONAL RESILIENCE

Mayra Paola Cortez Ocaña^{1*}

E-mail: docentetp111@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5731-1323>

Vicente Daniel Robalino Masabanda¹

E-mail: vicentedrm74@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9839-4823>

Samantha Mickaela Medina López¹

E-mail: samanthaml58@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-6909-6812>

Britney Salome Apupalo Flores¹

E-mail: britneyaf41@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-3528-7077>

¹ Universidad Regional Autónoma de Los Andes, Ambato, Ecuador.

*Autor para correspondencia

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Cortez Ocaña, M. P., Robalino Masabanda, V. D., Medina López, S. M., & Apupalo Flores, B. S. (2024). Exploración de la eficacia de la terapia Gestalt en el manejo del duelo y la promoción de la resiliencia emocional. *Universidad y Sociedad*, 16(S1), 422-428.

RESUMEN

El presente estudio investigó los efectos de la Terapia Gestalt en adultos jóvenes de la Universidad Central del Ecuador que experimentaron recientemente la pérdida de un familiar. Se aplicó un enfoque cualitativo, empleando Atlas.ti para analizar datos de sesiones terapéuticas grabadas y entrevistas semiestructuradas. Se seleccionó una muestra conveniente de 30 estudiantes de Psicología Clínica y Odontología. Los resultados mostraron que la Terapia Gestalt facilitó emociones positivas como alivio, gratitud y empoderamiento, mejorando el bienestar emocional y la capacidad de afrontamiento de los participantes. Además, el método Proceso Analítico Jerárquico (AHP por sus siglas en inglés) destacó la importancia de expresar y comprender emociones para la aceptación del duelo. Sin embargo, también se observaron emociones negativas intensas como rabia y culpa, señalando la complejidad emocional del proceso. Se recomienda que los profesionales de la salud mental promuevan un entorno de apoyo emocional y faciliten la expresión de sentimientos para mejorar la adaptación y la resiliencia emocional en individuos en duelo. Estos hallazgos contribuyen al entendimiento y aplicación de terapias efectivas en el contexto clínico, enfocándose en la importancia de la conexión emocional y el tratamiento personalizado para cada paciente.

Palabras clave: Manejo del duelo, Resiliencia emocional, Apoyo terapéutico

ABSTRACT

The present study investigated the effects of Gestalt Therapy in young adults from the Central University of Ecuador who recently experienced the loss of a family member. A qualitative approach was applied, using Atlas.ti to analyze data from recorded therapeutic sessions and semi-structured interviews. A convenient sample of 30 Clinical Psychology and Dentistry students was selected. The results showed that Gestalt Therapy facilitated positive emotions such as relief, gratitude and empowerment, improving the participants' emotional well-being and coping ability. Furthermore, the Analytic Hierarchy Process method (AHP) highlighted the importance of expressing and understanding emotions for the acceptance of grief. However, intense negative emotions such as anger and guilt were also observed, pointing out the emotional complexity of the process. It is recommended that mental health professionals promote an emotionally

supportive environment and facilitate the expression of feelings to improve adaptation and emotional resilience in bereaved individuals. These findings contribute to the understanding and application of effective therapies in the clinical context, focusing on the importance of emotional connection and personalized treatment for each patient.

Keywords: Grief Management, Emotional Resilience, Therapeutic Support

INTRODUCCIÓN

El impacto en la resiliencia emocional constituye un área de considerable relevancia dentro de la psicología contemporánea, particularmente en el contexto de la evaluación de la eficacia de intervenciones terapéuticas (Cerquera et al., 2020; Hewitt et al., 2016), tales como la Terapia Gestalt, en adultos jóvenes que han experimentado pérdidas familiares (Meléndez et al., 2019). La Terapia Gestalt, una aproximación humanista que enfatiza la conciencia del momento presente y la integración de las diversas facetas de la experiencia personal, ha demostrado ser eficaz en el tratamiento de diversas condiciones psicológicas (Garrido, 2019). No obstante, su aplicación específica en el contexto de la pérdida familiar en adultos jóvenes aún requiere una evaluación rigurosa y detallada.

Uno de los conceptos fundamentales en la Terapia Gestalt es el de “darse cuenta” o *awareness* (Fuertes, 2016). Esta terapia destaca la importancia de mantener una plena conciencia de las emociones, pensamientos y sensaciones en el momento presente. En el contexto de la pérdida, esto implica que los participantes reconozcan y expresen abiertamente sus sentimientos de tristeza, ira, culpa u otras emociones emergentes (Machado, 2019). El abordaje de las emociones en esta terapia se centra en la idea de completar el ciclo de la experiencia emocional, lo que implica permitir que las emociones se expresen de manera auténtica y natural, sin juicios ni represiones.

La Terapia Gestalt tiene como objetivo ayudar a los participantes a reconstruir un sentido de coherencia y continuidad en sus vidas, incluso tras una experiencia tan dolorosa como la pérdida de un ser querido. En el contexto de la pérdida familiar, esta terapia se centra en la integración de la experiencia traumática (Quevedo & Salinas, 2024). Erving Polster y Miriam Polster subrayan la importancia de explorar no solo la pérdida en sí, sino también cómo esta impacta la identidad y el sentido del yo del individuo. (Polster, 2022)

El enfoque gestáltico en la integración de la experiencia traumática también abarca el trabajo con las polaridades y las tensiones internas que pueden emerger. En este campo, el análisis de las bitácoras y videos generados

con inteligencia artificial generativa constituye un avance significativo en la comprensión y optimización de los procesos terapéuticos en la terapia aplicada a la pérdida familiar (Prendes-Espinosa, 2023). Estas herramientas permiten un análisis más cuidadoso de los procesos emocionales que se despliegan durante el tratamiento, identificando patrones y tendencias que son de gran relevancia para evaluar la eficacia de la terapia.

El empleo de herramientas de video, ofrece la capacidad de registrar las sesiones terapéuticas de manera audiovisual, capturando no solo las interacciones verbales entre el terapeuta y el cliente, sino también las expresiones faciales, el lenguaje corporal y otras señales no verbales que comunican información crucial sobre el estado emocional del individuo. Esto permite una observación más detallada de las dinámicas emocionales que se desarrollan durante la terapia, proporcionando datos valiosos sobre cómo se procesa e integra la experiencia de pérdida en la vida del paciente. (Kaplan & Petetta, 2019)

Por otro lado, la inteligencia artificial generativa tiene la capacidad de analizar grandes volúmenes de datos de manera automatizada, detectando patrones y correlaciones que pueden pasar desapercibidos para el ojo humano (Gutiérrez, 2023). En el contexto de la Terapia Gestalt, esto implica la utilización de algoritmos avanzados para identificar tendencias emocionales, cambios en la percepción del yo y del mundo, así como el progreso en la resiliencia emocional a lo largo del tiempo.

Al combinar estas herramientas tecnológicas con el enfoque humano y relacional de la Terapia Gestalt, se crea un entorno terapéutico enriquecido que potencia la comprensión y el abordaje de las emociones relacionadas con la pérdida. Esta integración entre lo tecnológico y lo humano no solo mejora la calidad del tratamiento, sino que también ofrece nuevas perspectivas y posibilidades de intervención, beneficiando significativamente a los participantes en su proceso de recuperación emocional y adaptación a la vida tras la pérdida de un ser querido. (Aqueveque, 2024).

En tal contexto, el objetivo del presente estudio se centra en investigar las experiencias emocionales y cognitivas de una muestra de adultos jóvenes que han experimentado la pérdida de un familiar y han sido tratados con Terapia Gestalt, con un enfoque en evaluar la eficacia de esta intervención en la aceptación del duelo y la resiliencia emocional en esta población. Trabajando con adultos jóvenes, se pretende facilitar la expresión de sus emociones, fomentar la conciencia de sus procesos internos y promover la integración de la experiencia de pérdida en su vida presente.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se empleó un enfoque cualitativo para explorar las experiencias emocionales y cognitivas de los participantes en respuesta a la Terapia Gestalt. Se utilizó un diseño preexperimental longitudinal para evaluar los cambios en la aceptación del duelo y la resiliencia emocional a lo largo del tiempo. El estudio se desarrolló en un entorno clínico especializado en el tratamiento del duelo y la pérdida, donde se ofrece la Terapia Gestalt como intervención principal. Se consideraron aspectos éticos y de confidencialidad para garantizar la protección de los participantes y el cumplimiento de las normativas éticas en investigación.

El universo de estudio incluyó adultos jóvenes de la Universidad Central del Ecuador que habían experimentado la pérdida de un familiar recientemente y que buscaron apoyo terapéutico. La muestra se seleccionó de manera no probabilística por conveniencia, considerando la disponibilidad y el cumplimiento de los criterios de inclusión, para un total muestral de 30 estudiantes de Psicología Clínica y Odontología. Se aplicó un diseño preexperimental de tipo preprueba-postprueba con un solo grupo para evaluar los cambios en las variables de interés antes y después de la intervención terapéutica.

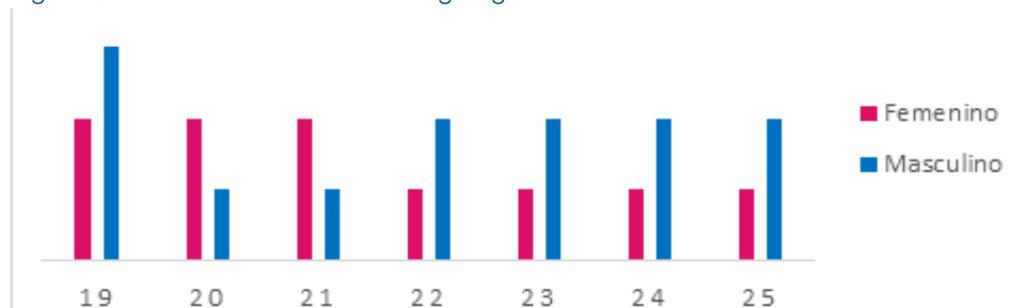
Para el análisis cualitativo de los datos obtenidos de las sesiones terapéuticas grabadas y de las entrevistas semiestructuradas con los participantes, se utilizó el software Atlas.ti. Se realizó una codificación y categorización temática de los datos para identificar patrones, temas y relaciones relevantes. El uso de este software permitió una exploración exhaustiva de las experiencias de los participantes, contribuyendo así a la comprensión de la eficacia de la terapia en la aceptación del duelo y la resiliencia emocional en adultos jóvenes seleccionados. A partir de ello, se utilizó el método Proceso Analítico Jerárquico (AHP por sus siglas en inglés) para determinar el peso de los elementos considerados de mayor relevancia según la opinión de una muestra selecta de participantes. Para la verificación de la metodología AHP ver (Wulandari et al., 2024).

Se informó a los participantes sobre los objetivos y procedimientos del estudio, obteniendo su consentimiento informado para participar. Las sesiones terapéuticas se llevaron a cabo conforme al protocolo de la Terapia Gestalt, utilizando herramientas tecnológicas para grabarlas. Se realizaron entrevistas semiestructuradas para explorar las experiencias de los participantes antes y después del tratamiento.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los participantes resultan distribuidos equitativamente entre géneros femenino y masculino, con edades comprendidas entre 19 y 25 años, como se muestra en la Figura 1. En relación a la carrera universitaria, todos los participantes estaban matriculados en programas de Psicología Clínica u Odontología, con una división igualitaria de 15 participantes en cada carrera. Estos datos demográficos ofrecen un panorama detallado de la muestra estudiada y facilitan el análisis de la efectividad de la Terapia Gestalt en jóvenes universitarios.

Fig. 1: Distribución de la muestra según género

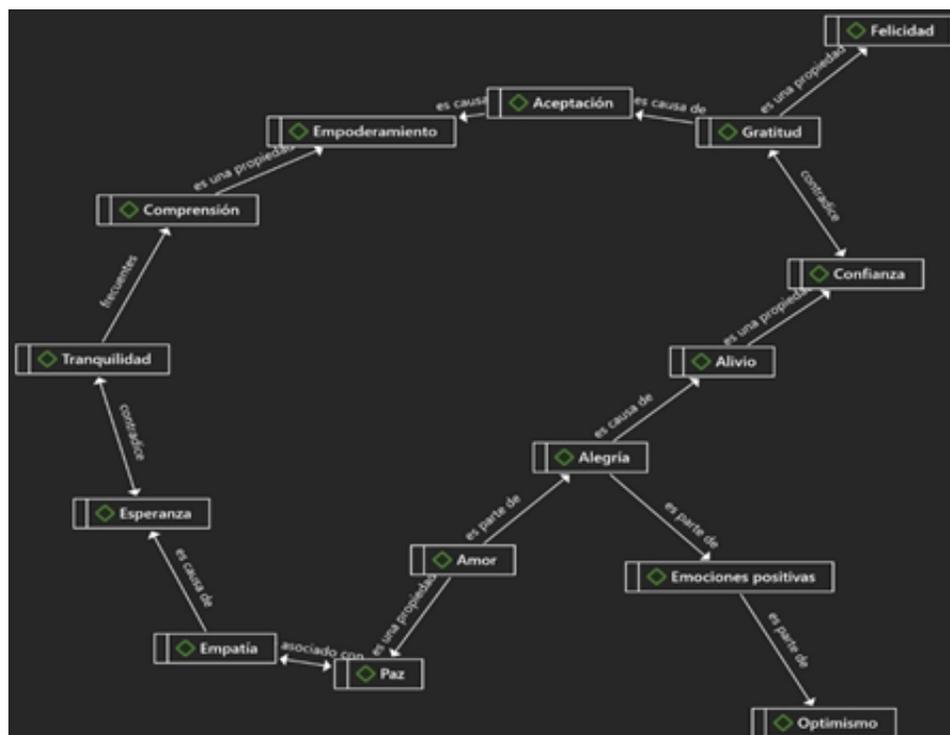


Fuente: Elaboración propia.

Por su parte, los hallazgos obtenidos de las fichas de observación de los participantes en el estudio exhiben una diversidad de emociones emergentes en respuesta a la intervención de Terapia Gestalt. Mediante el uso de Atlas.ti y las fichas de observación, se identifican patrones y términos clave que reflejan las experiencias emocionales de los participantes.

En el estudio, se identifican emociones positivas frecuentes como “alivio”, “comprensión”, “empoderamiento”, “aceptación”, “gratitud”, “esperanza”, “felicidad”, “confianza”, “tranquilidad”, “optimismo”, “empatía”, “alegría”, “paz” y “amor”. Estas emociones se manifiestan significativamente cuando los participantes logran expresar abiertamente sus sentimientos y reciben un respaldo efectivo para explorar y comprender sus procesos de duelo. Este respaldo facilita que los participantes se sienten comprendidos y acompañados durante su proceso de sanación emocional, lo cual contribuye a un aumento en su bienestar y fortaleza emocional a lo largo de su proceso de recuperación. Ver Figura. 2.

Fig 2: Palabras clave que reflejan las experiencias emocionales de los participantes.



Fuente: Elaboración propia.

Unido a esto, el empleo del método AHP permite evaluar las emociones positivas más relevantes del proceso de duelo y sanación emocional de los participantes. Entre estas emociones destacaron el sentimiento de alivio, que sugiere que expresar abiertamente los sentimientos relacionados con la pérdida proporcionó un alivio emocional, liberando tensiones y facilitando la aceptación del dolor. Además, la comprensión de su proceso de duelo ofreció una sensación de validación emocional, permitiéndoles explorar y entender sus propias emociones en mayor facilidad. Ver Tabla 1.

Tabla 1: Salida del método AHP. Pesos calculados de acuerdo a los expertos seleccionados.

Emociones	Pesos calculados	Emociones	Pesos calculados
Felicidad	0.141	Paz	0.038
Comprensión	0.09	Empatía	0.055
Amor	0.071	Esperanza	0.04
Confianza	0.044	Tranquilidad	0.055
Alegría	0.055	Aceptación	0.056
Optimismo	0.046	Alivio	0.124
Empoderamiento	0.106	Gratitud	0.079

Fuente: Elaboración propia.

Asimismo, la investigación de Silva & García (2023) sobre la inteligencia emocional y duelo complicado en adultos que enfrentan experiencias de pérdida sugiere que la empatía y el vínculo emocional en la terapia son factores cruciales para ayudar a los participantes a desarrollar una mayor capacidad de afrontamiento y adaptación frente al duelo. Estos resultados subrayan la importancia de los aspectos emocionales en el proceso terapéutico, tal como se observa con los resultados del presente estudio.

Asimismo, un análisis realizado sobre las variables asociadas a la psicoterapia grupal en los procesos de duelo patológico encuentra que la expresión emocional, la empatía y el apoyo interpersonal tienen un impacto positivo en la salud mental y el bienestar de los individuos en duelo (Díaz, 2011). Este análisis respalda la idea de que la Terapia Gestalt, al centrarse en estos aspectos, puede ser efectiva en el manejo de emociones durante el proceso de duelo.

En comparación con la literatura existente, los resultados obtenidos en el estudio confirman y amplían el conocimiento sobre la eficacia de la Terapia Gestalt en el contexto del duelo, destacando la relevancia de la expresión emocional y el apoyo terapéutico. Estos resultados tienen implicaciones importantes para la práctica clínica, sugiriendo que los terapeutas deben enfocarse en fomentar un entorno de empatía y apoyo emocional para facilitar la adaptación y el afrontamiento en individuos que enfrentan la pérdida de un ser querido. En el contexto más amplio, estos hallazgos contribuyen a una comprensión más profunda de los procesos emocionales en el duelo y subrayan la importancia de enfoques terapéuticos que promuevan la resiliencia emocional.

CONCLUSIONES

Las conclusiones del presente estudio subrayan la relevancia de la Terapia Gestalt en el manejo de emociones durante el proceso de duelo en adultos jóvenes. El análisis cualitativo evidenció que la expresión emocional y el apoyo terapéutico desempeñan un papel fundamental en la mejora del bienestar emocional de los participantes. La evaluación de la eficacia de la Terapia Gestalt en adultos jóvenes que han experimentado la pérdida de un familiar, utilizando análisis de bitácoras y videos generados con IA generativa, respalda la utilidad de esta terapia en el proceso de duelo, destacando la importancia de la integración de tecnología en la práctica terapéutica para mejorar los resultados emocionales de los pacientes.

La investigación demuestra que los participantes experimentan una amplia gama de emociones intensas, tanto positivas como negativas, destacando la importancia de

abordar estos aspectos emocionales de manera efectiva para facilitar la adaptación y la resiliencia emocional. En tal contexto, se sugiere la exploración de la Terapia Gestalt en otras poblaciones y contextos, así como la integración de herramientas tecnológicas avanzadas para mejorar la comprensión y el análisis de los procesos emocionales durante la terapia. Asimismo, se sugiere investigar más a fondo las dinámicas emocionales a lo largo del tiempo para identificar patrones que puedan informar mejores prácticas terapéuticas. Estas investigaciones futuras pueden contribuir a un conocimiento más profundo y aplicado, facilitando la implementación de intervenciones terapéuticas que promuevan la salud mental y el bienestar en individuos que enfrentan la pérdida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aqueveque, F. C. (2024). Entrenamiento en Formulación de Casos en Psicoterapia a Través de Inteligencia Artificial Generativa. *Revista de Psicoterapia*, 35(127), 97–112. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9378328>
- Cerquera, A. M., Matajira, Y. J., & Peña, A. J. (2020). Estrategias de afrontamiento y nivel de resiliencia presentes en adultos jóvenes víctimas del conflicto armado colombiano: un estudio correlacional. *Psykhé (Santiago)*, 29(2), 1–14. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-22282020000200107&script=sci_arttext
- Díaz Curiel, J. (2011). Estudio de variables asociadas a la psicoterapia grupal en los procesos de duelo patológico. *Revista de La Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 31(1), 93–107. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0211-57352011000100007&script=sci_arttext&tlng=pt
- Fuertes, A. Á. (2016). La terapia Gestalt al servicio de la educación emocional. *Inteligencia Emocional y Bienestar II: Reflexiones, Experiencias Profesionales e Investigaciones*, 258–271. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/libro/655308.pdf>
- Garrido, P. A. (2019). La importancia del vínculo terapéutico, en la práctica del Trabajo Social y la Terapia Gestalt. *Ehquidad*, 12, 79–126. <https://revistas.proeditio.com/ehquidad/article/view/2940>
- Gerónimo, S. N., & Estrada, C. C. (2013). *Aplicación de la terapia multimodal en pacientes en proceso de duelo por muerte entre los 18 y 60 años de edad*. Universidad de San Carlos de Guatemala (Tesis Doctoral). <http://www.repositorio.usac.edu.gt/16786/>
- Gutiérrez, K. M. (2023). Inteligencia artificial generativa: Irrupción y desafíos. *Enfoques*, 4(2), 57–82. <https://revistasdigitales.uniboyaca.edu.co/index.php/EFQ/article/view/1075>

- Hewitt, N., Juárez, F., Parada, A. J., Guerrero, J., ROMERO, Y., Salgado, A. M., & Vargas, M. V. (2016). Afectaciones psicológicas, estrategias de afrontamiento y niveles de resiliencia de adultos expuestos al conflicto armado en Colombia. *Revista Colombiana de Psicología*, 25(1), 125–140. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-54692016000100009&script=sci_arttext
- Kaplan, S., & Petetta, S. P. (2019). La cámara Gesell, una herramienta de entrenamiento para terapeutas sistémicos. *XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional En Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. XV Encuentro de Investigadores En Psicología Del MERCOSUR. I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. I Encuentro de Musicoterapia*. <https://www.aacademica.org/000-111/633>
- Machado, C. (2019). Implicaciones de la Terapia Gestalt para las Relaciones de Hiperconsumo. *Estudios e Pesquisas Em Psicologia*, 19(spe), 964–977. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-42812019000400008&script=sci_abstract&tlng=es
- Meléndez, J. C., Delhom, I., & Satorres, E. (2019). El poder de la inteligencia emocional sobre la resiliencia en adultos mayores. *Ansiedad y Estrés*, 25(1), 14–19. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1134793718301210>
- Polster, E. (2022). Incanto: l'alleato segreto della psicoterapia. *Quaderni Di Gestalt: Rivista Semestrale Di Psicoterapia Della Gestalt*, 1, 69–80. <https://www.torrossa.com/it/resources/an/5314836>
- Prendes-Espinosa, M. P. (2023). La revolución de la Inteligencia Artificial en tiempos de negacionismo tecnológico. *RiiTE Revista Interuniversitaria de Investigación En Tecnología Educativa*, 15, 1–15. <https://revistas.um.es/riite/article/view/594461>
- Quevedo, M., & Salinas, C. (2024). La terapia Gestalt: una alternativa de atención psicológica a niños desplazados de Guerrero, México. *Revista Estudios Psicológicos*, 4(2), 7–25. <http://estudiospsicologicos.com/index.php/rep/article/view/157>
- Silva, D. H., & García, D. C. (2023). Inteligencia emocional y duelo complicado en adultos. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 7433–7452. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/6732>
- Wulandari, C., Astutik, P., Soegito, R. C., Dharmawan, Y. S., Munawaroh, H., & Bariyah, T. (2024). Hybrid MCDM Career Recommendation System for Information System Student Using AHP, VIKOR and Weighted Euclidean Distance. *Procedia computer science*, 234, 364–372. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.procs.2024.03.016>