



Facultad de Humanidades
Escuela de Ciencias Psicológicas
Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social

**Las técnicas terapéuticas que inducen a los hombres adultos a hacer
consciente lo inconsciente**
(Tesis de Licenciatura)

Linda Rocío Sánchez Obando

Guatemala, julio de 2020

**Las técnicas terapéuticas que inducen a los hombres adultos a hacer
consciente lo inconsciente**

(Tesis de Licenciatura)

Linda Rocío Sánchez Obando

M.S. Ana Muñoz de Vásquez (Asesora)

M.A. Doris Cuéllar (Revisora)

Guatemala, julio de 2020

Autoridades Universidad Panamericana

| | |
|----------------------------|---|
| Rector | M. Th. Mynor Augusto Herrera Lemus |
| Vicerrectora Académica | Dra. Alba Aracely Rodríguez de González |
| Vicerrector Administrativo | M.A. César Augusto Custodio Cobar |
| Secretaria General | EMBA Adolfo Noguera |

Autoridades Facultad de Humanidades

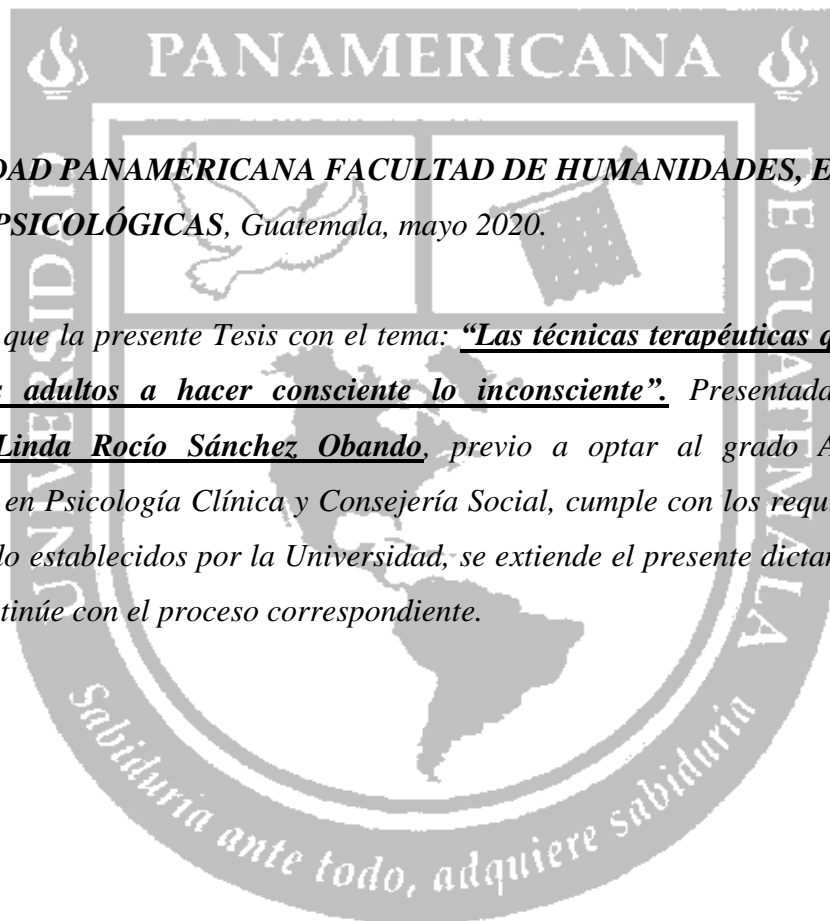
| | |
|------------|-------------------------------|
| Decano | M.A. Elizabeth Herrera de Tan |
| Vicedecano | M.Sc. Ana Muñoz de Vásquez |

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, diciembre 2019.

En virtud de que la presente Tesis con el tema: **“Las técnicas terapéuticas que inducen a los hombres adultos a hacer consciente lo inconsciente”**. Presentada por el (la) estudiante: **Linda Rocío Sánchez Obando** previo a optar al grado Académico Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.



MSc. Ana Muñoz de Vásquez
Asesora



UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, mayo 2020.

En virtud de que la presente Tesis con el tema: **“Las técnicas terapéuticas que inducen a los hombres adultos a hacer consciente lo inconsciente”**. Presentada por el (la) estudiante: **Linda Rocío Sánchez Obando**, previo a optar al grado Académico de Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.

M.A. Doris Cuéllar
Revisora



UNIVERSIDAD
PANAMERICANA

"Sabiduría ante todo; adquiere sabiduría"

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, mayo 2020. -----

En virtud que la presente Tesis con el tema **“Las técnicas terapéuticas que inducen a los hombres adultos a hacer consciente lo inconsciente”** presentado por el (la) estudiante **Linda Rocío Sánchez Obando**, reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, esta Decanatura extiende **Dictamen de Aprobación** previo a optar grado académico de Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social para que **el (la) estudiante proceda a la entrega oficial en Facultad.**



M.A. Elizabeth Herrera de Tan
Decano
Facultad de Humanidades

Nota: *Para efectos legales, únicamente el sustentante es responsable del contenido del presente trabajo.*

Contenido

| | |
|--|----|
| Resumen | i |
| Introducción | ii |
| | |
| Capítulo 1 | 1 |
| Marco Referencial | 1 |
| 1.2. Planteamiento del problema | 3 |
| 1.3. Justificación del estudio | 4 |
| 1.4. Pregunta de investigación | 5 |
| 1.5. Objetivos | 5 |
| 1.5.1 Objetivo general | 5 |
| 1.5.2 Objetivos específicos | 5 |
| 1.6. Alcances y límites | 6 |
| 1.6.1 Alcances | 6 |
| 1.6.2 Límites | 6 |
| | |
| Capítulo 2 | 7 |
| Marco Teórico | 7 |
| 2.1. Técnicas terapéuticas que inducen a los hombres adultos para hacer consciente lo inconsciente | 7 |
| 2.2 Características psicológicas de los hombres adultos | 7 |
| 2.2.1 Características del desarrollo según etapas psicosociales de Erik Erikson | 9 |
| 2.3.1. Falta de responsabilidad sobre las propias acciones | 14 |
| 2.3.2. Falta de autoconocimiento | 16 |
| 2.3.3. Incapacidad de modificar conductas | 17 |
| 2.4. Consciente e inconsciente | 18 |
| 2.4.1 Consciente en hombres adultos | 19 |
| 2.4.2 Inconsciente en hombres adultos | 20 |
| 2.5 Modelos terapéuticos | 21 |

| | |
|---|-----------|
| 2.5.1. Gestalt | 21 |
| 2.5.2. Psicoanálisis | 24 |
| 2.6 Técnicas terapéuticas | 26 |
| 2.6.1. Técnicas terapéuticas según la gestalt para hacer consciente lo inconsciente | 27 |
| 2.6.2. Técnicas terapéuticas según el psicoanálisis para hacer consciente lo inconsciente | 29 |
| Capítulo 3 | 31 |
| Marco Contextual | 31 |
| 3.1. Método | 31 |
| 3.2. Tipo de investigación | 31 |
| 3.3. Niveles de investigación | 31 |
| 3.4. Pregunta de investigación | 32 |
| 3.5. Variables | 32 |
| 3.6. Procedimiento | 32 |
| Capítulo 4 | 33 |
| Presentación y discusión de Resultados | 33 |
| 4.1. Discusión de resultados | 33 |
| Conclusiones | 44 |
| Recomendaciones | 46 |
| Referencias | 48 |
| Anexos | 52 |

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo establecer las técnicas terapéuticas que inducen a los hombres adultos a hacer consciente lo inconsciente como se detalla en el capítulo 1, Marco Referencial. En el capítulo 2, Marco Teórico, los temas investigados fueron las características psicológicas de los hombres adultos, problemas de la falta de consciencia, consciente e inconsciente, modelos terapéuticos y las técnicas terapéuticas pues se reconoce la relación que existe entre las variables.

El tipo de investigación utilizado es el documental por medio del método cualitativo en un nivel exploratorio, logrando determinar la importancia de hacer consciente lo inconsciente. En el capítulo 3 se explica el proceso Metodológico de la Investigación y en el capítulo 4 se desarrolla el Análisis de Resultados que dieron a conocer la necesidad de inducir a los hombres adultos a hacer consciente lo inconsciente a través de los modelos psicoanalítico y Gestalt por medio de las técnicas que los mismos ofrecen para este fin, con el objetivo de evitar los problemas que la falta de consciencia ocasiona.

Durante el proceso de la investigación se fundamentó sobre la importancia de tener un amplio conocimiento de los modelos y técnicas terapéuticas para su adecuada aplicación dentro del proceso terapéutico. Así mismo se brindó información sobre las características de desarrollo de los hombres adultos basados en las fases psicosociales de Erik Erikson brindando detalles sobre cada una de las polaridades que pueden vivirse según la manera como se atraviesa la crisis.

Dentro de las conclusiones encontradas esta la necesidad del uso de técnicas terapéuticas para inducir a hacer consciente lo inconsciente en hombres adultos, para lograr diferentes objetivos que apoyarán y beneficiarán el proceso psicológico buscando la obtención de la salud mental. Finalmente, se realizan las recomendaciones sobre la temática para ayuda de otros profesionales que deseen conocer acerca del tema.

Introducción

El hacer consciente lo inconsciente es un tema que ha sido abordado por varios modelos psicológicos a lo largo de la historia de esta ciencia, los más interesados en el conocimiento a profundidad de estas áreas de la psique humana, son el psicoanálisis con su mayor exponente Sigmund Freud y la Gestalt con Viktor Frankl, sin embargo poco se ha dicho sobre las técnicas terapéuticas que inducen al insight o awareness así como sus ventajas y la problemática que causa el carecer de consciencia específicamente en los hombres adultos.

Por tal motivo se considera necesario conocer más sobre las características de personalidad de los hombres adultos, utilizando como base las etapas del desarrollo psicosocial expuesto por Erikson (1971) para comprender más sobre el proceso de desarrollo de los mismos y los rasgos distintivos de su identidad. Cada uno de los modelos citados, posee diversas herramientas terapéuticas con diferentes objetivos para su aplicación, en la presente investigación se abordan las que tienen como fin inducir la introspección.

La problemática que causa la falta de consciencia es la razón principal que motivó esta investigación, buscando brindar la respuesta sobre cómo evitar o solucionar los mismos siendo parte importante dentro de la psicología en el área específica de la psicoterapia, además de ser un tema que no ha sido abordado a profundidad de manera previa en otras investigaciones lo que le da mayor relevancia.

Por tal razón se describen cuatro técnicas terapéuticas para inducir a los hombres adultos a hacer consciente lo inconsciente considerando las mismas como una alternativa de abordaje dentro de un proceso terapéutico y considerando la necesidad de investigar los efectos que estas producen en los pacientes, en especial los hombres adultos

Capítulo 1

Marco Referencial

1.1. Antecedentes

En la última década no se ha abordado el tema sobre las técnicas terapéuticas que inducen a los hombres adultos a hacer consciente lo inconsciente, sin embargo, dentro de los estudios que se han encontrado a nivel internacional, es posible citar el artículo elaborado en el por Bleichmar (2006) que refiere que hacer consciente lo inconsciente para modificar los procesamientos inconscientes: algunos mecanismos del cambio terapéutico, publicado dentro de la revista internacional de psicoanálisis en España, cuyo objetivo es examinar como la interpretación es una herramienta terapéutica, para ayudar a incrementar el conocimiento consciente dentro del proceso terapéutico para producir cambios inconscientes en el paciente.

La problemática se basó en entender como el hacer consciente lo inconsciente se ha interpretado de manera errónea creyendo que es el único camino hacia la sanación emocional, para este fin se utilizó la metodología cualitativa, los resultados de la investigación fueron que existen variedad de métodos, técnicas o recursos válidos para trabajar en la memoria lúbil por lo que el autor concluye proponiendo el acoplamiento de experiencias como parte del instrumental analítico para el cambio terapéutico.

Otro estudio realizado en el ámbito internacional es la tesina: “El *insight* en Psicología” por Segui Sendra (2011) escrito con el objetivo de recalcar la importancia de este fenómeno psicológico en el rol terapéutico, pues es el impulsor de los cambios cognitivos en el paciente dentro de los áreas del aprendizaje, la creatividad y la resolución de problemas que es vital para el avance en la salud mental, además de hacer un breve repaso a las técnicas terapéuticas de las cuales es posible valerse para inducirlo.

La problemática radicó en que no existe un consenso general sobre la definición de “*insight*” por lo que cada autor que trata el tema construye instrumentos con base a sus propias definiciones lo que complica la tarea de exportar o comparar los resultados con otras investigaciones. Los resultados se basan en la sugerencia de modelos y técnicas específicas para inducir el *insight* en los pacientes, refiriendo como preferentes la terapia personal de Hogarty, la terapia cognitiva de Beck, Mindfulness y empatía.

En Latinoamérica los autores Valdivieso y Ramírez en el artículo, “El *insight* en el psicoanálisis y sus dimensiones”, dentro de la Revista Chilena de Neuropsiquiatría (2002), profundizaron y ampliaron la revisión reciente del concepto de Insight en el psicoanálisis utilizando para ello la metodología cualitativa. La problemática se basa en la confusión y superposición conceptual del *insight*, que dificulta la comprensión y aplicación del pensamiento psicoanalítico. Los resultados de esta investigación concluyen que un mejor estudio y descripción del concepto permitirá desarrollar herramientas para su evaluación y dilucidar las interrogantes sobre el mecanismo de acción de la psicoterapia.

Así mismo la Revista Chilena de Neuropsicología, Chile (2008) con el artículo “Aportes de la Psicología y las Neurociencias al concepto del “*Insight*”: la necesidad de un marco integrativo de estudio y desarrollo”, de los autores Palma y Cosmelli, se lee sobre la necesidad de contribuir a la discusión sobre el concepto del *insight* desde la neurología y psiquiatría considerando como problemática la poca inclusión de todas las ciencias en un mismo objetivo de estudio o bien la distinción entre conceptos sobre un mismo término. Bajo la metodología cualitativa los autores concluyen que es necesario contribuir no sólo a un entendimiento más completo de los mecanismos básicos de la cognición sino a una mejor comprensión del proceso terapéutico.

A nivel nacional, en el artículo, “En Guatemala el psicoanálisis sigue siendo mala palabra”, dentro de la revista electrónica Albedrío, Marcelo Colussi (2016) responde a las interrogantes sobre la diferencia entre el inconsciente y subconsciente y cómo la preocupación del psicoanálisis no radica en la localización física del inconsciente sino en sus efectos y como estos son visibles y reconocidos

en la vida cotidiana, concluyendo que el desconocimiento de la verdadera teoría psicoanalítica es la que produce un rechazo de la misma fuera de la cultura psicológica.

Por último, es posible mencionar la tesis “Procesos terapéuticos y técnicas alternativas”, de las autoras Cordón y García, (2005), donde se detalló que una de las metas terapéuticas fundamentales es ayudar a los pacientes a adquirir *insight*, mostrando así la importancia del tema a investigar y el impacto que este tendrá dentro de la comunidad psicológica.

1.2. Planteamiento del problema

En la última década se ha evidenciado en todo el mundo diferentes fenómenos sociales que han impactado negativamente el buen desarrollo de la sociedad a nivel emocional, psicológico y físico, uno de estos fenómenos, es la carencia de la capacidad de introspección en la mayoría de individuos, evidenciado a través del deseo de la satisfacción inmediata, del único cuidado del aspecto físico y de la búsqueda constante de aprobación basado en aspectos superfluos de la personalidad, esto tiene entre otros aspectos negativos, la falta de responsabilidad de las consecuencias que los propios actos pueden causar, la negación y el desplazamiento como mecanismos de defensa del yo, que tanto daño hacen a quien los posee.

Todo lo anterior se puede enmarcar en la incapacidad de hacer consciente lo inconsciente, que también causa a los hombres adultos problemas de conducta, la toma de malas relaciones interpersonales, bajo concepto de sí mismo, imposibilidad de sanar emociones negativas, perturbación emocional, entre otros, causando problemas no sólo a nivel personal, sino como también a nivel familiar y social. A pesar de la problemática ya planteada, en Guatemala no se han realizado investigaciones científicas sobre las ventajas emocionales, psicológicas y sociales de hacer consciente lo inconsciente, como objetivo dentro del proceso terapéutico, para generar autoconocimiento y responsabilidad de sí mismo para alcanzar la salud mental y la sanidad emocional.

Debido a lo anterior se considera de suma importancia proveer información científica y comprobable a través de este trabajo, buscando enfocarse primordialmente, en las técnicas terapéuticas para inducir a la población identificada a hacer consciente lo inconsciente, como un aporte a la sociedad guatemalteca y a la comunidad de psicoterapeutas en general.

1.3. Justificación del estudio

A través de la historia de la psicoterapia se han comprobado los beneficios que provee el hacer consciente lo inconsciente dentro del proceso terapéutico, generando así un cambio genuino, duradero y un impacto positivo en los cambios cognitivos dentro de los procesos de aprendizaje, la creatividad y la resolución de conflictos, es por ello que en esta investigación se estudiarán los modelos teóricos y se abordarán las técnicas dentro de cada uno de estos, que pueden inducir a la consciencia a los hombres adultos.

Así mismo es importante señalar que a través de traer a la consciencia lo que se encuentra en el inconsciente, se logra promover en los hombres adultos autoconocimiento, autoaceptación y responsabilidad, que sin duda genera cambios positivos y observables en el comportamiento, lo que impacta positivamente el entorno del paciente, es decir su familia, círculo social y profesional; por ende, la comunidad, sociedad y país donde vive, lo que sin duda alguna es de suma importancia a nivel cultural.

Aun así, este es un tema que ha sido poco abordado a nivel internacional, latinoamericano y nacional, debido quizás a la falta de un consenso general sobre el significado del fenómeno propulsor de la conciencia, el cual es llamado *insight* dentro del psicoanálisis, darse cuenta en la Gestalt e introspección en la cultura general. Debido a lo anterior esta investigación proveerá información enriquecedora y útil aclarando posibles dudas existentes sobre el significado de hacer consciente lo inconsciente, describiendo cómo los modelos terapéuticos lo abordan desde su teoría, explicando los problemas que causa la falta de consciencia en los hombres adultos y por último brindando un acercamiento a las técnicas existentes que lo inducen.

Como punto final se hace énfasis en el área de la psicología para la cual este estudio está dirigido, siendo esta la psicoterapia, deseando que este estudio sirva de guía y apoyo a aquellos terapeutas que buscan ayudar a sus pacientes a alcanzar la salud mental y sanidad emocional por medio de la meta terapéutica fundamental, que es, ayudar al paciente a adquirir consciencia de lo inconsciente.

1.4. Pregunta de investigación

¿Cuáles son las técnicas terapéuticas que inducen a los hombres adultos a hacer consciente lo inconsciente?

1.5. Objetivos

1.5.1 Objetivo general

Establecer las técnicas terapéuticas que inducen a los hombres adultos a hacer consciente lo inconsciente

1.5.2 Objetivos específicos

- Definir el significado de hacer consciente lo inconsciente.
- Especificar los modelos terapéuticos existentes que abordan desde su teoría el hacer consciente lo inconsciente
- Detallar los problemas que causan la falta de consciencia en el hombre adulto
- Explicar las técnicas terapéuticas que inducen a hacer consciente lo inconsciente.

1.6. Alcances y límites

1.6.1 Alcances

- Debido a la poca información sobre el tema esta investigación será pionera en su ámbito.
- El presente estudio brindará técnicas terapéuticas comprobadas en eficacia para inducir el *insight* en la población escogida.
- La investigación abarcará únicamente a hombres adultos.

1.6.2 Límites

- Existe poca información teórica sobre el tema para consulta y citas en idioma español.
- Dentro de las diferentes teorías, no se ha llegado a un consenso sobre el significado de *insight* en español, que es el término acuñado por Freud para describir el hacer consciente lo inconsciente.
- No existe en el país muchos especialistas en esta área a los cuales se pueda entrevistar para enriquecer el estudio.

Capítulo 2

Marco Teórico

2.1. Técnicas terapéuticas que inducen a los hombres adultos para hacer consciente lo inconsciente

La importancia de utilizar técnicas terapéuticas comprobadas en eficacia para inducir a los hombres adultos a hacer consciente lo inconsciente, radica en la función que tiene este objetivo dentro del proceso terapéutico, pues como lo indica Sendra (2011) en la tesina: “El *insight* en Psicología”, es el impulsor de los cambios cognitivos en el paciente dentro de los áreas del aprendizaje, la creatividad y la resolución de problemas, lo que se sabe es sumamente necesario para alcanzar la salud mental que es la que el paciente busca al acercarse a un profesional de la psicología clínica

2.2 Características psicológicas de los hombres adultos

Cada etapa transcurrida en la vida de una persona deja sin duda una marca indeleble en la psiquis, formado a través de las experiencias lo que se conoce como ego, para grandes psicólogos como Erik Erikson (1971), es el agente de personalidad que se encarga de dirigir, administrar o guiar las necesidades de la persona, que se perciben como demanda del entorno o ambiente donde este se desenvuelve, para que el ego se desarrolle de manera funcional y adecuada es necesario que la persona atravesase adecuadamente cada fase de la vida, que según Erikson (1971) se divide en ocho, donde cada una supone un reto o crisis que al superarla adecuadamente promueve o brinda una virtud.

Es de esta manera, como se puede entender que cada persona llega a la adultez evidenciando características psicológicas específicas, ya sea por haber atravesado satisfactoriamente cada etapa de la vida o bien por no haberlo logrado según como se esperaba, cada una de estas fases se basan en la maduración fisiológica y las exigencias de la sociedad entorno a esta, como afirma Bornington (2005) “la persona se desarrolla de acuerdo con etapas estructuralmente organizadas y conforme a sus disposiciones y capacidades internas; y la sociedad interactúa en la formación de la

personalidad en cuanto a los aspectos de las relaciones sociales significativas” (p. 52), por ello es posible indicar que en el caso del sexo masculino, existen algunas características psicológicas que pueden considerarse comunes o repetitivas, las que serán detalladas en los próximos párrafos.

La adultez según la Real Academia Española (2019) se entiende como la etapa donde un individuo ha alcanzado el pleno desarrollo orgánico, reproductivo y psicológico, a nivel de criterio y formación de pensamiento, por lo que se entiende que un hombre adulto es considerado como tal a partir de los 21 años aproximadamente, pero para la presente investigación se tomarán en cuenta aquellos que oscilan entre los 28 y 45 años de edad. Para estas edades el individuo estará atravesando o ya atravesó, según Erikson (1971), varias etapas esenciales que formarán la personalidad, pudiendo citar, logros académicos profesionales, establecimiento de relaciones interpersonales en varias áreas de la vida, consecución de metas familiares como matrimonio y paternidad e incremento de ingresos económicos, entre otras.

Es así como un hombre adulto según Gratacos (2019) posee características psicológicas como, competitividad que de manera regular rige las relaciones interpersonales, basados en el deseo de superación y superioridad ante sus iguales con el fin emocional de satisfacción y orgullo. Protección, que es posible considerar como una de las necesidades básicas pues a través de brindarlo hacia los que considera importantes o menos fuertes, fortalece la propia valía y sensación de masculinidad. Poder, en relación al contexto social y cultural, ejerciéndolo según la propia necesidad buscando la diferenciación y superioridad de los otros. Leve expresión de emociones, es considerado una cualidad en su mayoría masculina pues según la cultura social donde se desarrolle, es una muestra de debilidad y falta de hombría.

Gratacos (2019) afirma que una de las características más distintivas, es el sentido de aventura y dominio, que se expresa a través de la práctica de deportes o pasatiempos que requieren exponerse a situaciones de riesgo y peligro, provocando la liberación de grandes cargas de adrenalina generando así la sensación de capacidad y demostración de fuerza. Liderazgo, buscado a través del manejo de roles en las relaciones personales y profesionales que a través de los años les ha sido impuesto a nivel social. Independencia y libertad, unas de las mayores metas planteadas por cada

individuo, logrando alcanzarlas por medio del aspecto económico y del establecimiento de límites en las relaciones emocionales, si bien este es un fin, existe el deseo común de formar una familia lo que le hace seres familiares pues a través de ella se afianza o forma más su identidad masculina.

De esta manera se establece una línea común o regular en la forma como los hombres adultos se caracterizan psicológicamente, aunque cabe mencionar que a través de los años se han ido rompiendo mandatos sociales sobre cómo debe ser y comportarse un hombre dentro de la sociedad, dejando lugar a la expresión de emociones, compartimiento de liderazgo en la familia o trabajo con mujeres, manejo adecuado de riesgos en busca de la integridad física y pronóstico de vida, entre otras, pues como se describió al principio de este tema, cada etapa puede marcar un nuevo comienzo o el cambio en lo ya establecido en la psiquis del individuo, por el peso de la crisis que cada una de ellas representa a nivel personal, profesional, cultural y psicológico.

2.2.1 Características del desarrollo según etapas psicosociales de Erik Erikson

El alemán Erik Homburger Erikson, nacido el 15 de junio de 1902, psicoanalista infantil, reinterpretó las fases psicosexuales elaboradas por Sigmund Freud (1939), enfatizando los aspectos sociales de cada una, pues para Erikson el hombre es un ser biológico y psicológico que se forma, estimula y evoluciona a través de la interacción con la sociedad, también consideraba que es dinámico pues se mantiene en un continuo proceso y hace no sólo su destino sino el destino cultural.

Erikson definió el desarrollo del ser humano en ocho etapas, las cuales abarcan desde la infancia hasta el estado adulto tardío, cada una de ellas representa un reto o crisis que a su vez contiene una virtud, de acuerdo con Bordignon (2005), Erikson destaca cuatro aspectos en estas fases, a) diferencias individuales, que se basan en el hecho biológico de ser hombre o mujer referente a la personalidad, b) adaptación y ajustamiento, se refiere a la fuerza del yo que se desarrolla a través de la buena evolución de cada una de las fases, lo que es la llave de la salud mental, c) procesos cognitivos, en la personalidad un factor sumamente importante es el inconsciente, la experiencia es influenciada por hechos biológicos los que son expresados por medio de signos y juegos.

Y por último, el aspecto que es la piedra angular de las etapas psicosociales de Erikson (1971), la sociedad, ya que es esta la que modela como las personas se desarrollan a través del fortalecimiento del yo, por medio de las instituciones culturales como la religión y la familia,

Las crisis comprenden el paso de un estadio al otro, a la vez que las virtudes o potencialidades que emergen al atravesar adecuadamente la etapa contra los defectos o vulnerabilidades que significa la no resolución de la misma, provocando así una patología. Estas ocho etapas del desarrollo del yo son las siguientes:

Primera etapa, infancia, confianza vs desconfianza, virtud la esperanza, según Pérez (2016) esta sucede desde el nacimiento hasta el primer año de vida, el sentido de confianza se desarrolla cuando el lactante es satisfecho en sus necesidades sin demasiada frustración, si la madre logra esto más brindarle amor, afecto y protección logrará que este tenga confianza en el mundo y su entorno haciéndole seguro y teniendo fe en el futuro, es así como pueden desarrollarse adecuadamente y generar la virtud de la esperanza que es la preparación idónea para enfrentar la vida con optimismo. De no lograrse se provocará la desconfianza ocasionando niños inseguros y angustiados, además de la posibilidad de desarrollar otros trastornos.

Según Erikson citado por Borington (2005) en la segunda etapa que empieza en la primera infancia desde los 12 meses hasta los 3 años y que radica entre la autonomía vs vergüenza y duda, con la virtud de la voluntad, mejora la capacidad de expresión oral, así como el control de los movimientos y al aprendizaje higiénico de retención y expulsión de desechos orgánicos, el niño logra una creciente autonomía, que, superada de manera positiva, provoca virtudes de valor, autocontrol y poder de la voluntad.

La vergüenza y duda surgen debido a la censura y desaprobación de los demás, haciéndolo sentir inútil, sucio o poco valorado generando un sentido de duda en sí mismo, lo que hará que se busque la aprobación externa, luchando por satisfacer las demandas del ambiente, lo que también podrá causar tendencias obsesivas y compulsivas.

Continuando con la tercera etapa, desarrollada entre los 3 y 5 años se encuentra la disyuntiva entre la iniciativa (determinación) Vs culpa, logrando alcanzar la virtud del propósito de lograr atravesarla satisfactoriamente, en esta etapa la autonomía cobra más fuerza se vuelve una necesidad más pujante, que a raíz del crecimiento físico y psicológico es más coordinado, eficiente, puntual y con objetivos más claros, el fracasar en este intento se genera un sentido de culpa.

El resultado de lograr superar esta etapa positivamente se obtiene la virtud del propósito es decir el valor de proponerse y lograr metas en la vida, además de actuar de manera sincera y auténtica cumpliendo las reglas culturales impuestas, por lo contrario, los que no logran superarla buscan aprobación a través de adquirir papeles ajenos a su rol real, son además celosos y evasivos, pudiendo padecer patologías como la ausencia de conciencia o culpa ante sus acciones, esto según Pérez (2016).

A partir de los 6 años hasta los 11 el individuo entra a la cuarta etapa, donde según Borington (2005), la laboriosidad se enfrenta a la inferioridad, acá el niño se enfrenta a retos más complicados de lograr, en relación a la sociabilidad y al aprendizaje de desarrollo en una forma más responsable y madura logrando alcanzar la virtud de la capacidad.

A través del logro obtenido el niño recibe afirmación lo que desarrollará las virtudes del método y competencia, haciendo de ellos personas con deseo de superación y las capacidades necesarias para lograr lo que se plantean, al exigirles demasiado o más allá de las capacidades pueden rebelarse generando una sensación de insuficiencia e inferioridad, al sentirse inferior evitan la competencia y el superar las propias limitaciones, poseyendo hábitos de trabajo deficientes y mediocres.

Según Pérez (2006), Erikson detalla que en la quinta etapa que empieza en la adolescencia, de 12 a 20 años, existe una búsqueda ardua de la identidad, el proceso logrado a través de este largo periodo es complejo, aunque en ocasiones jamás se completa pues existen divergencias entre los aspectos positivos y negativos de sí mismo, esta búsqueda genera confusión especialmente cuando por causas fuera del control del adolescente se crean papeles difusos provocando así diversos problemas, entre ellos el consumo de alcohol y drogas, así como inestabilidad emocional y social.

Cuando se logra un sentido de identidad existe un estado emocional placentero, estando bien con los demás y consigo mismo, aceptándose, sabiendo que dirección se lleva y teniendo relaciones interpersonales satisfactorias, con este sentido de identidad es posible ser fiel o leal a personas, situaciones o metas es decir se adquiere la virtud específica de la fidelidad.

La siguiente etapa se atraviesa cuando se es adulto temprano, a partir de los veinte años hasta los veinticinco, donde la intimidad se enfrenta al aislamiento. Las interacciones sociales en esta etapa son fundamentales y decisivas, en especial las que se tienen en sentido romántico, expresado por medio del matrimonio. Actualmente existen grandes cambios en cuanto a idea del matrimonio y a las relaciones entre parejas del mismo sexo, pero el sentido de pertenencia y logro de formalizar una relación sentimental sigue siendo vital.

La capacidad de amar es sinónimo de madurez pues exige cualidades sociales sin las cuales no podría existir intimidad, como afirma Robles (2008) “Para tener una relación firme con otra persona es necesario que el sujeto tenga una identidad estable, es necesario que este YO se encuentre seguro de lo que es para establecer una relación con el otro YO” (p. 32). Al no existir capacidad para entablar relaciones satisfactorias y gratas, se crea una sensación de aislamiento caracterizado por habilidades y sentimientos de afiliación deficientes.

A partir de los 25 años hasta los 60, se crea la necesidad de generatividad versus el estancamiento en esta séptima etapa la capacidad de trabajar es otra señal de madurez siendo esta fase la más productiva en la vida, satisfaciendo la necesidad de afectos productivos y sostenidos. Se logra la formación de una familia, el establecimiento de una profesión y la creación de un papel respetable en la comunidad, además de alcanzar la mayor madurez física y psicológica, otro aspecto importante es el que afirma Barbieri (2005) “El sentido estaría entonces en garantizar a la generación siguiente las esperanzas, las virtudes y la sabiduría que la persona ha acumulado” (p. 11).

De no alcanzarse estas metas y roles en la vida se genera el estancamiento provocando una sensación de vacío sin expectativas positivas del porvenir, que a su vez genera apatía y fatiga

crónica. Para finalizar, la octava etapa la vive el adulto tardío, que busca la integridad ante la desesperación, adquiriendo la virtud de la sabiduría cuando la misma es atravesada de manera satisfactoria. Según Barbieri (2005) “La resolución del conflicto entre la integridad y la desesperanza supone la consolidación del sentido del yo y aceptar por completo nuestra historia única e inalterable” (p.12).

En esta etapa se examina y medita sobre los logros alcanzados generando en el individuo satisfacción, integrando el yo en su máximo potencial, logrando así la percepción de una vida agradable y productiva. La virtud de la sabiduría hace referencia a lo que se alcanza en esta fase siendo un cúmulo de experiencias y logros que proveen de conocimiento a quien la atravesó. Por el contrario, la no satisfacción provoca desesperación pues se sienten inútiles, solitarios y enfermos, temiendo a la muerte sintiendo el tiempo corto y perdiendo la fe en sí mismo y en los otros.

Desde la perspectiva de Erikson (1971) es posible entonces, definir las características del desarrollo en los hombres adultos en sus dos polaridades positivo y negativo. En referencia al aspecto positivo se citan los siguientes:

Poseer confianza en sí mismo y en el entorno con mentalidad positiva hacia el futuro, tener valor y autocontrol para cumplir con las metas establecidas para su vida, ser sincero y auténtico en la forma de actuar y dirigirse, ser cumplidor de reglas culturales, poseer deseos de superación, vivir en un estado emocional placentero sintiéndose a gusto consigo mismo y con los demás, por lo que puede mantener relaciones interpersonales satisfactorias. Poseer madurez mostrada a través de la capacidad de amar e intimar eficaz y recíprocamente, sentirse satisfecho a través de la formación de una familia, lograr el éxito profesional y un papel respetable en el la comunidad y practicar un adecuado autocuidado físico

En cuanto a los aspectos negativos que Erikson (1971) indica que son causados por no atravesar de manera satisfactoria cada una de las ocho etapas que se detallan los siguientes:

Vivenciar inseguridad y angustia, buscar la aprobación en fuentes externas buscando satisfacer las demandas del ambiente para lograr aprobación, desarrollar tendencias obsesivas y compulsivas, ser celosos o evasivos, mostrar ausencia de consciencia o culpa ante sus acciones, tener la sensación de insuficiencia e inferioridad, poseer hábitos de trabajo deficiente y mediocres evitando una sana competencia y superar las propias limitaciones, posible consumo de alcohol y drogas, mostrar inestabilidad emocional y social, carecer de relaciones interpersonales satisfactorias, tener la sensación de aislamiento y vacío sin expectativas positivas del porvenir, presentar apatía y fatiga crónica y una fuerte desesperación por sentimientos de inutilidad

2.3 Problemas de la falta de consciencia

Cubells (2007) afirma que la consciencia es “la capacidad o propiedad del ser humano de verse y reconocerse con todas sus características, así como las modificaciones que experimenta y ser capaz de tener un juicio propio sobre todo ello”(p. 4) a partir de esta afirmación es posible definir que la falta de consciencia en hombres adultos infiere de por sí una serie de problemas, pues a través de este autoconocimiento de los aspectos positivos y negativos de la personalidad se reconoce de mejor manera lo que está causando una conducta o situación problemática que será el motivo de consulta al terapeuta en psicología.

El no tener un juicio propio sobre las acciones personales, provoca diversos conflictos no sólo en el sujeto sino en todo su entorno, pues no se asumen las consecuencias de lo provocado. Es importante señalar que estas dos situaciones incapacitan al hombre adulto para modificar su conducta ya que es necesario saber sobre los pensamientos irracionales de los que persisten en cada uno para buscar una modificación o extinción de los mismos.

2.3.1. Falta de responsabilidad sobre las propias acciones

Uno de los mayores problemas causados por la dificultad de hacer consciente lo inconsciente es el no asumir las consecuencias de las acciones realizadas, sobre esto Sala (2013) refiere

...el concepto de insight está relacionado con el tipo de conocimiento que tiene su origen en las experiencias de cambio profundo y crecimiento mental que ayudan al paciente a aproximarse a ser “su propia verdad” con la necesidad de aceptar la correspondiente responsabilidad (sobre la misma) (p. 9).

Que un individuo experimente un crecimiento mental a través del autoconocimiento deberá provocar que se responsabilice de ello lo que será el primer paso para la aceptación de las consecuencias de sus actos, en manera contraria, la falta de consciencia provoca conductas irresponsables que pueden afectar no sólo a nivel personal sino a todo el entorno.

Según Sánchez (2008)

La Psicología también investiga, describe y explica los modos en que los sujetos pueden hacerse cargo o no de las consecuencias de sus actos; esto es, pueden tomarse como responsables en el sentido no sólo de la imputación externa sino como parte de un proceso de identificación que permita apropiarse de las elecciones propias, sean estas conscientes o no. (p.5).

Es decir que es necesario no sólo hacerse cargo de las consecuencias de los actos por las imputaciones externas sino también porque se haga cargo de ellas de manera consciente, aunque no reconozca a profundidad lo que causaron sus actos, pero para que exista un cambio genuino en las acciones, es necesario hacer consciente lo inconsciente sólo así se cambiarán de manera definitiva el rumbo de vida del individuo.

2.3.2. Falta de autoconocimiento

El autoconocimiento es necesario para el crecimiento personal ya que provee las bases para el desarrollo de habilidades y fortalezas indispensables para todo ser humano, sobre esto Salama (2008) indica

Fomentar el autoconocimiento, las propias motivaciones y necesidades, la capacidad interna para discernir lo que es bueno de lo que es nocivo, de lo que quiero ahora y de lo que puede esperar, de manejar positivamente la agresividad, de fundamental para adquirir una mayor autoestima y superar de un modo adaptativo, los retos que vienen impuestos del ambiente (p.220).

Por lo tanto, la falta de autoconocimiento afectará negativamente la capacidad del sujeto a enfrentarse de manera adecuada a los retos presentes y futuros pues carecer de este estado de conciencia donde se conocen las emociones y motivaciones que causan las conductas desadaptativas.

Otro de los problemas que causa la falta de conocimiento propio es el autoengaño en relación con este tema Armas-Vargas (2017) indica que el mejor método para reducir el autoengaño es conocerse a sí mismo que también tiene un papel central en la autoconciencia, este autor afirma:

El autoconocimiento implica que los sujetos conozcan cómo son sus respuestas emocionales y como pueden modificar sus emociones a medida que surgen. Para ello, hace falta una capacidad de pensamiento crítico independiente Darwall, (1988). Si aumentamos nuestro conocimiento, disminuiría el autoengaño (Barret y Gross, 2001) (p.3).

Para evitar vivir autoengañándose Armas-Vargas (2017) afirma que “...algunos estudios muestran que con más conciencia y autoinsight, la gente desea engañarse menos a sí misma (Cook-Greuter,

1999)” (p.3). por lo que nuevamente se hace evidente la necesidad del insight para mejorar la salud mental a través de adquisición de conocimiento sobre los propios pensamientos y conductas.

2.3.3. Incapacidad de modificar conductas

Cómo es bien sabido la conducta está influenciada por las emociones que parten de un pensamiento, citando a Beck, Sendra (2014) indica: “las modificaciones del contenido de las estructuras cognitivas de una persona, influyen en su estado afectivo y en sus pautas de conductas” (p. 25), la falta de consciencia sobre estas estructuras cognitivas provoca que una persona adulta no tenga la capacidad de modificarlas, por lo cual la conducta problemática continuará sucediendo. Ante esto es necesario promover, para empezar, la aceptación de la existencia de un problema causado por los actos, que no es más que la consciencia de las distorsiones cognitivas lo que llevará a modificación conductual.

Dentro de la terapia cognitivo conductual es primordial hacerse consciente de los pensamientos que surgen y que causan una emoción y por lo tanto una conducta, sin esto no es posible realizar ninguna modificación a esta última, en relación con esto Oblitas (2008) afirma

Para la terapia cognitiva, es indispensable conocer y evaluar primeramente los pensamientos y los tipos de procesos cognitivos que la persona emplea. Éstos, y su modificación, cuando son disfuncionales, van a constituir el objetivo de la terapia, aunque la misma pretende que se den tanto cambios cognitivos como conductuales en el funcionamiento cotidiano del sujeto. (p.91).

Sin la capacidad de hacer consciente los pensamientos irracionales del individuo no existirá la posibilidad de cambiarlos o eliminarlos lo que provocará que la conducta desadaptativa se mantenga.

2.4. Consciente e inconsciente

Estas definiciones conceptuales han sido explicadas de diferentes formas según cada autor que las ha tratado, principalmente tiene su base en el psicoanálisis y los estudios de Freud (2017) quien afirmaba que “los procesos conscientes no son más que actos aislados o fracciones de la vida... considerando la consciencia como la característica esencial de lo psíquico” (p. 10), también explica que la consciencia sólo brinda al individuo el conocimiento de los estados anímicos por los que atraviesa, es decir lo consciente no contiene toda la información que se necesita para buscar un autoconocimiento y encontrar la raíz de lo que puede estar causando problemas a nivel emocional y psicológico, por ello Freud prestaba mayor atención a lo inconsciente.

Lo inconsciente adquiere entonces mayor relevancia dentro del estudio de la salud mental, pues este provoca en un hombre adulto, pensamientos, emociones y conductas indeseables o desadaptativas, ante esto Freud (2017) afirma

El psicoanálisis nos ha revelado que la esencia del proceso de la represión no consiste en suprimir y destruir una idea que representa al instinto, sino en impedirle hacerse consciente. Decimos entonces que dicha idea está en un estado de ser «inconsciente» y tenemos pruebas de que, aun siéndolo, puede producir determinados efectos, que acaban por llegar a la consciencia” (p. 6).

Es así como se entiende la importancia de hacer consciente lo inconsciente para un adecuado manejo de las acciones y alcanzar la salud mental. Ramírez (2005) explica como Wilhelm Reich considera que existe una coraza caracterológica en cada individuo, utilizada como mecanismos de defensa, formada por diferentes capas donde la segunda está basada en el inconsciente estudiado por Freud, considerando que los impulsos destructivos, fantasías y emociones reprimidas surgen como resultado de la represión a las tendencias natas inhibidas, esto sin duda indica el camino necesario que se debe recorrer para la consciencia de estos aspectos y así tratar con ellos de manera funcional.

En la misma línea Ramírez (2005) afirma que la “represión se puede llevar a cabo porque el individuo se identifica con la realidad frustrante, es decir introyecta las prohibiciones, lo que implica que le asigna una nueva valoración (valoración negativa)” (p.208). Son estas introyecciones sobre aspectos reprimidos los que salen a la luz a través del insight, reformulando así las valoraciones negativas que se han vuelto propias, por otras basadas en los deseos que ahora serán conscientes.

2.4.1 Consciente en hombres adultos

Como se leyó con anterioridad el hombre adulto posee dentro de sus características, la capacidad de consciencia pues esta se desarrolla con el crecimiento, sin embargo, el consciente no siempre es un área conocida a profundidad por los mismos, pues es necesaria la introspección (o *insight* en términos psicoanalíticos) para reconocer lo que hay dentro de ella, como menciona Sala (2013) “El *insight* no produciría cambio psíquico aunque permitiría al sujeto movilizarse con la finalidad más o menos consciente de regular y compensar mejor su conducta relacional” (p. 3). Se espera pues que un hombre adulto posee esta capacidad para su propio beneficio y desarrollo en lo personal, social y profesional.

Se entiende que un hombre adulto pueda ser conducido por un terapeuta en un proceso psicoterapéutico al conocimiento de lo que se encuentra en el preconsciente o inconsciente pues a través de sortear las defensas que este ha ido adquiriendo con el pasar del tiempo se logrará una mejoría, ante este tema Ramírez (2005) afirma que

Comenzó a analizar las resistencias que estaban más cerca de la experiencia consciente del paciente, para luego continuar con aquellas que estaban más ocultas. Buscaba hacer explícitas las defensas que utilizaba el paciente, pues pensaba que en la medida que el paciente las conociera podía saber de qué se estaba defendiendo y así llegar al motivo generador del problema (p. 66).

La conciencia en los adultos también abarca otros aspectos importantes de la personalidad como afirma Stevens (1992)

La imaginación creativa es inútil en sí, pero cuando fluye en el curso del darse cuenta e interactúa con la realidad existente, surge algo nuevo en el mundo. Una persona creativa es consciente de las cualidades y características de su ambiente y responde a este entorno dándose cuenta de su propio proceso individual, sus propios sentimientos, necesidades y deseos (p.34).

2.4.2 Inconsciente en hombres adultos

El inconsciente forma parte obligatoria de todo proceso mental aunque pasa inadvertido, es el catalizador de pensamientos y emociones que dirigen la conducta del hombre adulto, este mantiene diversas barreras a través del uso de mecanismos de defensa para cuidar la homeostasis psíquica de cada individuo según la dinámica de pensamiento emociones y conducta que ha seguido a lo largo de la vida, un proceso poderoso dentro de la intervención terapéutica, para lograr traer al consciente lo inconsciente es el insight, sobre esto Sala (2013) afirma:

El analista proporcionaba interpretaciones iluminadoras, una y otra vez, hasta que el paciente finalmente “hacía un insight”, comprendía algo de su funcionamiento interno que antes atribuía a otros, o simplemente no comprendía en razón de las estrategias defensivas que tenían por misión mantener inconsciente el inconsciente. (p. 2).

Según Ramírez (2005) Reich consideraba que se posee mucha información de manera inconsciente que provoca que su destino sea encaminado hacia la búsqueda desconocida del bienestar, aunque este camino no sea necesariamente uno marcado por pensamientos, decisiones, emociones y conductas adaptativas, este inconsciente ha sido formado desde la infancia, guardando mandatos e ideas que puedan estar causando malestar, por ello la necesidad de trabajar en procesos terapéuticos

el darse cuenta (definición gestáltica) para traer a la consciencia aquello que esta dañando la salud mental y las relaciones de la persona.

2.5 Modelos terapéuticos

Los modelos teóricos son aquellos de los que es posible valerse para trabajar el proceso terapéutico de un paciente, actualmente existe una gran variedad, clasificados de diferentes formas, entre ellas en: psicodinámicos, humanistas, conductuales o bien por el tiempo de intervención como: breves, intermedios y prolongados,, la elección de un modelo para uso en terapia depende de diversos factores, especialmente los relativos al paciente, como sexo o edad, pero principalmente sobre el problema clínico que le lleva a consulta.

Oblitas (2008) explica

Cada uno de los modelos tradicionales de psicoterapia se basó en una concepción teórica sobre tres aspectos primordiales: la personalidad y sus dominios, la psicopatología y la concepción sobre los procesos de cambio. La propuesta técnica correspondiente prescribe las características del acto terapéutico: el dispositivo, la modalidad de interacción entre paciente y terapeuta, las intervenciones terapéuticas y los criterios de evaluación disponibles. (p. 24).

Es posible entonces utilizar no sólo un modelo terapéutico para la intervención siempre y cuando los elegidos cumplan con lo indicado por el autor citado, esto sin duda será de beneficio para el paciente, logrando una terapia integrativa y funcional.

2.5.1. Gestalt

La traducción de la palabra Gestalt tiene varias definiciones entre ellas “forma” que es la más aceptada y utilizada por los especialistas de este modelo, según Martin (2013) “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". (Kohler, Koffka y Sander, 1969, p.10). Teniendo clara la traducción del nombre de este modelo terapéutico es posible avanzar en el conocimiento sobre su creación y fundadores.

Soto (2012) informa que este modelo terapéutico fundado por Fritz Pearls y su esposa Laura Perls ambos psicólogos de profesión, nació en la década de 1940, a través de la publicación del libro: *Ego, Hunger and Aggression: A Revision of Freud's Theory and Method*. Pero no fue sino hasta (1951) que Paul Goodman y Ralph Hefferline publicaron un libro, que surgió a partir de un manuscrito de Perls, llamado *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality* que se establecieron las bases de la terapia Gestalt. Un año después de la publicación de este libro los esposos Perls fundaron el primer instituto de Gestalt en Nueva York.

Oblitas (2004) indica que el objetivo principal de esta terapia es que la persona pueda liberarse de los bloqueos y asuntos inconclusos que disminuyen la satisfacción óptima, autorrealización y crecimiento de sí mismo. La persona aprende a ser más consciente de lo que hace, asumiendo la responsabilidad de las propias acciones y experiencias y vivir como individuos integrados. Considera que la raíz de los problemas psicológicos puede estar en la incapacidad de las personas de integrar exitosa y acertadamente las partes de su personalidad en un todo saludable.

Una de las mayores aportaciones de la Gestalt es el Awareness traducido como "darse cuenta" sobre esto Martin (2013) afirma

El darse cuenta es la capacidad que tiene todo ser humano para percibir lo está sucediendo dentro de sí mismo y en el mundo que le rodea. Es la capacidad de comprender y entender aspectos de sí mismo, y situaciones o cualquier otra circunstancia o acontecimiento que se produzca en su mundo. Dentro de la experiencia se pueden distinguir tres tipos de darse cuenta: como primer punto darse cuenta de sí mismo o del mundo interior, darse cuenta del mundo exterior y finalmente, darse cuenta de la zona intermedia o zona de la fantasía (p. 25).

El darse cuenta de sí mismo o del mundo interior según Martin (2013) es estar en contacto consigo mismo, con todo lo que es posible sentir, desde los dedos al teclear sobre la computadora hasta el dolor en alguna parte del cuerpo, esta percepción no es modificable por nadie pues es perceptible únicamente por la persona, si se es consciente de lo que sentimos en el cuerpo es posible entonces, tratar eso que nos aqueja o bien disfrutar más de lo que se está sintiendo.

Aquello que es percibido por los sentidos, es decir lo que proviene de fuera, es esa parte del darse cuenta que se considera mundo exterior, es así como a través de cada uno de los cinco sentidos se le da un sabor, forma, sonido y olor a todo aquello con lo que se está en contacto, configurado con lo que se sabe acerca de ello, aunado a la herencia genética, la personalidad y el temperamento.

De acuerdo a Martin (2013) la zona intermedia incluye toda la actividad mental que va más allá de lo que sucede en el presente. La zona de la fantasía abarca el pasado y el futuro, y comprende las actividades relacionadas con el pensar, adivinar, imaginar, planificar, recordar el pasado o predecir y anticipar el futuro.

El darse cuenta es sin duda el primero paso, dentro del proceso terapéutico, para la salud mental pues a través de este el paciente hace consciente lo inconsciente, al existir una deficiencia en esta capacidad surgen nuevos conflictos impidiendo la integración de todas las partes de sí mismo que busca este modelo terapéutico, en 2013, Martin sostiene

Una de las grandes deficiencias que presenta el hombre moderno es la de haber perdido parte de su capacidad de darse cuenta de lo que está sintiendo y de cuáles son sus necesidades más auténticas y verdaderas. Ha confundido y confunde a menudo deseos con necesidades, y la consecución de los primeros acaba llevándolo a confundir el ser con el tener, el ser con el aparentar, el ser con el parecer ser, etc. (p. 26).

Esta confusión en lo que se desea con lo que se necesita o en el tener con el ser causa que la vida del individuo tome un rumbo quizás contrario a lo que en verdad desea, provocando frustración,

angustia, insatisfacción, confusión, entre otros. Si se logra en terapia, a través del uso de técnicas terapéuticas, que el paciente tenga momentos de *awariness*, se conseguirá sentar las bases para el cambio e integración de sus polaridades lo que sin duda provocará una mejor consciencia de sí mismo, siendo el comienzo del camino hacia la sanidad mental, emocional y física tan anhelada.

2.5.2. Psicoanálisis

Oblitas (2004) afirma que el psicoanálisis es una terapia moderadamente directiva que adopta un formato de entrevista. El objetivo del tratamiento psicoanalítico es que el cliente tome conciencia del material inconsciente y reestructure su personalidad para establecer un equilibrio saludable de energía. El fundador de este modelo es el médico y neurólogo austriaco Sigmund Freud (1856-1939). El psicoanálisis ve al hombre como biológico-determinista, considera la causa de enfermedades mentales la represión, pues las cargas afectivas tratan de salir de retornar a la conciencia y lo hacen muchas veces uniéndose a acciones que no tienen nada que ver al núcleo traumático.

El psicoanálisis considera a la personalidad compuesta de tres estructuras: el ello, yo y superyó. Según Freud, cuando se reprime el conflicto entre impulsos y deseos, aparece la ansiedad, que despierta los mecanismos de defensa del ego (yo – realidad) como: la represión, el aislamiento, la racionalización, la sublimación la proyección, el desplazamiento y la negación. Ruiz, Diaz, y Villalobos (2012) indican que la teoría clásica freudiana psicoanalítica postula una relación directiva y autoritaria entre terapeuta y cliente.

Se trata de una relación no recíproca en la que el terapeuta es una figura experta de autoridad y se mantiene distante y en una posición de neutralidad absoluta, para que la transferencia pueda desarrollarse sin verse contaminada por su personalidad, las habilidades terapéuticas que se deben poseer para trabajar bajo esta teoría son: ser neutral, objetivo, interpretar la transferencia, resistencia y el material inconsciente

Uno de los mayores aportes del Psicoanálisis es el Insight, la traducción de esta palabra ha sido ampliamente estudiada por diversos autores, existiendo diversos conceptos, esto debido a la necesidad de ser lo más exactos posibles no sólo en la traducción sino en la conceptualización que se haga, pues es parte esencial de esta teoría. Según Tizón, Salamero, De la Lama y Diaz-Munguirta (1980)

En la literatura psicodinámica suelen encontrarse al menos tres conceptos de insight: El que prima los aspectos intelectuales del *insight*: *insight* como autoaceptación o reconocimiento del propio inconsciente (Jung, 1956 "), similar al «conocimiento del qué de la experiencia» de Sullivan (1947); lo que interiormente percibe el paciente «en una serie graduada de situaciones de aprendizaje» que es el tratamiento (Dollard y Miller, 195014); entendimiento de conflictos inconscientes, tal como es criticado por French, etc. En definitiva: hay autores cuyo concepto de *insight* está, a nuestro entender, fundamentado en la captación intelectual, en la comprensión racional de las significaciones de nuestra conducta.

Esta segunda acepción prima los aspectos emocionales del *insight*. Lo importante desde este punto de vista, dignamente ejemplificado por ejemplo por Strachey (1934) ", es el contacto vívido con lo inconsciente, que sólo puede conseguirse mediante la «interpretación mutativa» «Cada interpretación mutativa debe ser emocionalmente 'inmediata'; el paciente debe experimentarla como algo actual», en contraste con «la puramente inforimativa~ la ((interpretación de diccionario», que favorece la intelectualización, mecanismo de defensa (Strachey, op. cit.). Desde este punto de vista, si no hay una emoción profunda que acompañe el desenvolvimiento de lo inconsciente, no hay *insight* (p.8).

Entonces como Tizón, Salamero, De la Lama y Diaz-Munguirta (1980) afirman se puede deducir que el *insight* es una experiencia profunda que incluye aspectos emocionales e intelectuales a través

del cual logramos tomar conciencia de las conductas y los procesos emocionales que las ocasiona. Por lo tanto, el *insight* llamado experiencial exige un equilibrio entre la comprensión intelectual y su aspecto emocional que hace que el conflicto vivenciado se vuelva consciente.

Otra explicación sobre lo que es el *insight* es el referido por Palma, & Cosmelli, (2008)

No es raro encontrarnos en lo cotidiano frente a un problema complejo, y ya sea tras mucho ponderarlo o bien justo después de dejar de preocuparnos de él, descubrir, casi espontáneamente, la solución. ¡Esta experiencia, que suele acompañarse de un “Ahá!” o sensación de desbloqueo interno, se conoce también por su término en inglés “*insight*” y traduce de forma general la vivencia o capacidad de comprender o darse cuenta de la estructura íntima de un problema o conflicto (p. 2).

Es así como se comprende la importancia del *insight* dentro del proceso terapéutico, pues a través de este el paciente puede hacer consciencia de los pensamientos, emociones y comportamientos desadaptativos que se están experimentando, de no existir esta consciencia el paciente seguirá dirigiendo su vida en pos del inconsciente dañando así las posibilidades de lograr un futuro beneficioso y positivo.

2.6 Técnicas terapéuticas

Cada modelo teórico de intervención terapéutica posee distintas técnicas a utilizarse en clínica o a dejarse como tareas entre una sesión y otra, estas técnicas han sido comprobadas en eficacia por cada uno de los especialistas en los modelos psicológicos. Es necesario recurrir a ellas según los objetivos propuestos en la terapia y el tiempo que durará la misma, así como la edad, sexo, escolaridad, personalidad y disposición del paciente, entre otras.

Actualmente es posible integrar los recursos de diversos modelos dentro de un mismo proceso buscando con esto la funcionalidad y productividad de la intervención, otro aspecto que es muy

importante para definir las técnicas a utilizar es el estilo personal del terapeuta, así como contar con la experiencia en su uso, sobre esto Oblitas (2008) afirma que

Parece más probable descubrir modos definidos para los estilos correspondientes a cada técnica en la medida en que la aplicación correcta de la misma exige un experto que debe tener no sólo capacidad, sino disponibilidad, para implementarla en las condiciones particulares en que se desempeña (p. 24).

Así pues, se debe tener en consideración todos los aspectos anteriormente indicados para la selección de técnicas terapéuticas a utilizarse dentro de la terapia, sin olvidar lo más importante que es propiciar e inducir al paciente ha hacer consciente lo inconsciente pues es conocido ya los beneficios que esto provee para la salud mental.

2.6.1. Técnicas terapéuticas según la gestalt para hacer consciente lo inconsciente

La Gestalt posee técnicas terapéuticas divididas en dos áreas, supresivas y expresivas, cada una tiene diferentes características y objetivos, Salama (2008) indica que las supresivas “sirven para dejar de hacer lo que sea necesario, para descubrir la experiencia que se oculta detrás de una determinada actividad” (p.126), y las expresivas “reúnen la energía suficiente para hacer frente al contenido del darse cuenta del paciente, ya sea intensificando la atención o exagerando la acción deliberadamente” (p.126).

Dentro de las técnicas expresivas según Stevens (1992) se encuentra la técnica de zona de conciencia o el darse cuenta, esta técnica implica darse tiempo para prestar atención a lo percibido en sí mismo utilizando la verbalización de frases como “ahora me doy cuenta de” observando y sintiendo hacia donde se dirige la introspección, si es en el cuerpo, cosas fuera del este, debajo de la piel, etc. Así como si existen pensamientos o fantasías que ocupan la atención.

Al trabajar esta técnica en terapia es posible guiar al paciente a hacer consciente lo inconsciente, a través del uso de la visualización y narración, el hecho que el paciente verbalice la frase “ahora me doy cuenta de que” provee la base para una consciencia sobre lo que esta experimentando sea esto, físico, emocional o cognitivo, a partir de ello se promoverá la introspección para lograr un mayor autoconocimiento y sentar las bases para la búsqueda de soluciones al conflicto.

Desde hace varios años se ha comprobado la funcionalidad y beneficios de narrar cuentos a través de los cuales se genera una identificación que provoca un mayor autoconocimiento, aportando también, otra visión sobre la situación o problema, sobre este tema De Barbierie, A. & Arocena, M. (2010) aseguran que: “Toda literatura (en forma de cuentos, poesía, mitos, incluso cuando es llevada al cine, etc.) nos habla de vivencias profundamente humanas; vivencias que necesitamos conocer para comprendernos más a nosotros mismos y a nuestros pacientes y poder así acompañarlos mejor” (p. 2).

Debido a esto han aparecido en el mercado diferentes libros sobre cuentos que sanan que tienen dentro de sus objetivos el traer a la consciencia o al presente emociones reprimidas en muchos casos de manera inconsciente. De Barbierie, A. & Arocena, M. (2010) indican que “muchas veces sin darnos cuenta, el cuento nos va “curando”, nos va desprejuiciando, dando ideas para actuar, mostrando miedos que enfrentar y la oportunidad de imaginar otro mundo posible para salir del real, cuando éste se vuelve insoportable o insostenible” (p. 4).

Por ello esta herramienta terapéutica se considera indispensable para el fin de hacer consciente lo inconsciente en hombres adultos, pues según lo referido por los autores mencionados, a raíz de su uso se han evidenciado *insights* en los pacientes, que incluso a través de la terapia no se habían logrado.

Según Rico (2012) “La fantasía es siempre más grande que la vida; por eso es capaz de revelarla. Libre de limitaciones, nos ayuda a tocar la verdad profunda de los temas trascendentes: heroísmo, valor, bondad, dolor, belleza” (p, 8). Esta misma autora creó el cuento Los Osos y La Calaca, que trata sobre una familia que tenía problemas de comunicación y de expresión de las emociones lo

que creaba distanciamiento entre los mismos, acuden a una lechuza que vivía en una montaña y ayudaba a las familias, esta les envía a buscar el elixir del amor, en el recorrido de su búsqueda encontraron una Calaca que deseaba llevarse a algunos de los miembros pues vivía muy sola, ellos por escucharla se distraían de su camino hasta que tomaron fuerza junto y siguieron, encontrando finalmente el elixir, sabiendo que lo habían logrado por tenerse los unos a los otros.

2.6.2. Técnicas terapéuticas según el psicoanálisis para hacer consciente lo inconsciente

El psicoanálisis por excelencia busca a través de todas sus técnicas propiciar en el paciente la expresión de todos los pensamientos y emociones que posee sin ningún tipo de restricción, pues por medio de todo lo narrado es posible conocer el contenido preconsciente e incluso inconsciente del individuo, así utilizando en específico las técnicas de clarificación e interpretación. Según Coderch (1990) la clarificación es

En la elucidación o clarificación propiamente dicha, el terapeuta intenta informar al paciente de determinados sentimientos, deseos o ideas que, sin ser explícitamente expresados, en la comunicación la infiltran y la configuran. Es decir, pone de manifiesto elementos psíquicos que no se anuncian directamente en las palabras del paciente, pero que pueden ser razonablemente deducidas de ellas y del contexto que las envuelve. (p. 246)

En la clarificación el terapeuta no realiza ninguna interpretación, tampoco incluye material evidente para él que el paciente pueda estar ignorando o que sea inconsciente de eso, aunque según Coderch (1990) “...pese a no tratarse de material inconsciente propiamente dicho, puede hallarse muy vinculado a él...” (p. 246).

Es así como esta técnica puede inducir a individuo a hacer consciente lo inconsciente. esta técnica es muy útil para propiciar un mayor *insight* en el hombre adulto, pues a través de devolver lo expresado en una manera resumida, pero con un mensaje más sustancial, el paciente termina

descubriendo y comprendiendo más a fondo la verdadera causa de su malestar emocional o de lo que está causando la conducta desadaptativa.

La interpretación es la segunda técnica que busca inducir hacer consciente lo inconsciente a hombres adultos. brindando al paciente una explicación de lo que inconscientemente está causando la manera de expresarse y conducirse en forma negativa, en 1990, Coderch sostuvo

Mediante la interpretación psicodinámica, intentamos dar a conocer al paciente aquellos procesos mentales inconscientes que dirigen y condicionan tanto sus relaciones con aquellos otros seres humanos con los que mantiene alguna forma de relación, como su comportamiento, deseos e intereses. A través de ella, el paciente debe hacerse consciente de la vinculación existente entre sus ansiedades, defensas contra las mismas y fantasías inconscientes, por una parte, y sus dificultades en el trato con sus semejantes, en su trabajo, en su situación familiar, en la orientación de su vida, etc., por otro. (p. 251).

Los beneficios de esta técnica, entre otros, son mejorar las relaciones interpersonales y encaminar la vida hacia un objetivo deseable. Es importante mencionar que para que la interpretación cumpla con su objetivo, el paciente debe tener una adecuada capacidad de comprensión y la terapeuta formación en esta área.

Capítulo 3

Marco Contextual

3.1. Método

El método que se utilizará para esta investigación es el método cualitativo que según Sampieri (2014) “utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes del proceso de interpretación” (p.7), se utilizará este método considerando la necesidad de describir las cualidades y características del fenómeno para una mejor comprensión y futura aplicación del mismo.

3.2. Tipo de investigación

El tipo de investigación a utilizarse será el documental, tomando como base la recopilación de datos de diferentes fuentes que según Muñoz Carlos (2011) tiene como propósito “obtener antecedentes documentales para profundizar en teorías, leyes, conceptos y aportaciones ya existentes y asentados en documentos sobre el tema que es objeto de estudio, para luego complementar, refutar o derivar, en su caso, nuevos conocimientos” (p. 14), el nuevo conocimiento obtenido a través de la realización de este estudio brindará información valiosa para el campo de la psicoterapia.

3.3. Niveles de investigación

Debido a la poca información e investigaciones previas existentes sobre el tema de estudio, se utilizará el nivel exploratorio que como asegura Sampieri (2014) “se emplea cuando el objetivo consiste en examinar un tema poco estudiado o novedoso” (p. 91), así también se complementará con el nivel descriptivo pues se pretende especificar características y ventajas del fenómeno analizado radicando en este objetivo su importancia y utilidad.

3.4. Pregunta de investigación

¿Cuáles son las técnicas terapéuticas que inducen a los hombres adultos a hacer consciente lo inconsciente?

3.5. Variables

- Las técnicas terapéuticas que inducen a los hombres adultos a hacer consciente lo inconsciente.
- Características psicológicas de hombres adultos
- Consciente e Inconsciente
- Modelos terapéuticos
- Problemas de la falta de consciencia
- Técnicas terapéuticas

3.6. Procedimiento

- Se hizo una revisión bibliográfica a nivel internacional y latinoamericano.
- Posteriormente se revisaron documentos sobre el tema de estudio a nivel nacional.
- Se realizó una entrevista con un experto en el tema para recolectar mayor información.
- Se consultaron libros sobre técnicas terapéuticas útiles para hacer consciente lo inconsciente.
- Se investigó sobre las características psicológicas de los hombres adultos
- Se consultaron libros sobre modelos teóricos que incluyen el hacer consciente lo inconsciente dentro de su modelo terapéutico.

Capítulo 4

Presentación y discusión de Resultados

4.1. Discusión de resultados

En cuanto a las técnicas terapéuticas que inducen a los hombres adultos a hacer consciente lo inconsciente se reconoce la importancia de utilizar técnicas terapéuticas comprobadas en eficacia para inducir a los hombres adultos a hacer consciente lo inconsciente, radica en la función que tiene este objetivo dentro del proceso terapéutico, pues como lo indica Sendra (2011) en la tesina: “El *insight* en Psicología”, es el impulsor de los cambios cognitivos en el paciente dentro de los áreas del aprendizaje, la creatividad y la resolución de problemas, lo que se sabe es sumamente necesario para alcanzar la salud mental que es la que el paciente busca al acercarse a un profesional de la psicología clínica

Considerando las ventajas que producen las técnicas orientadas a inducir el *insight* en el hombre adulto, se reconoce la importancia de su práctica dentro de la terapia psicológica, pues como indica Sendra (2011) los cambios cognitivos que estas provocan, son vitales para el proceso hacia una vida equilibrada y saludable a nivel mental y físico.

La salud mental que es el objetivo de la psicología, es un camino que empieza con la necesidad del paciente de buscar guía y apoyo por medio del terapeuta, sin embargo es posible encontrarse con diferentes mecanismos de defensa inconscientes que pueden dificultar alcanzar los objetivos terapéuticos planteados, estos mecanismos de defensa pueden ser resueltos a través de la inducción a la introspección, estimulado por el uso de herramientas provistas por los diferentes modelos teóricos existentes.

Dentro de los modelos que mayor relevancia dan al proceso de hacer consciente lo inconsciente es posible citar el psicoanálisis y la Gestalt, quienes consideran dentro de su teoría términos para este, siendo el *insight* y *awariness* respectivamente, cada uno tienen un significado similar con variables

basadas en la perspectiva teórica de sus fundadores, por lo cual el conocimiento y práctica de ambas orientaciones se vuelve vital para alcanzar el fin descrito.

En cuanto a las características psicológicas de los hombres adultos, cada etapa transcurrida en la vida de una persona deja sin duda una marca indeleble en la psiquis, formado a través de las experiencias lo que se conoce como ego, para grandes psicólogos como Erik Erikson, es el agente de personalidad que se encarga de dirigir, administrar o guiar las necesidades de la persona, que se perciben como demanda del entorno o ambiente donde este se desenvuelve, para que el ego se desarrolle de manera funcional y adecuada es necesario que la persona atraviese adecuadamente cada fase de la vida, que según Erikson (1971) se divide en ocho, donde cada una supone un reto o crisis que al superarla adecuadamente promueve o brinda una virtud.

Es de esta manera, como se puede entender que cada persona llega a la adultez evidenciando características psicológicas específicas, ya sea por haber atravesado satisfactoriamente cada etapa de la vida o bien por no haberlo logrado según como se esperaba, cada una de estas fases se basan en la maduración fisiológica y las exigencias de la sociedad entorno a esta, como afirma Bornington (2005) “la persona se desarrolla de acuerdo con etapas estructuralmente organizadas y conforme a sus disposiciones y capacidades internas; y la sociedad interactúa en la formación de la personalidad en cuanto a los aspectos de las relaciones sociales significativas” (p. 52), por ello es posible indicar que en el caso del sexo masculino, existen algunas características psicológicas que pueden considerarse comunes o repetitivas.

Algunas de estas características comunes son la competitividad, leve expresión de emociones, protección e independencia y libertad, creadas a través de lo que Erikson (1971) consideraba como el desarrollo psicosocial del individuo, que se ve influido por las relaciones sociales significativas y el normal desarrollo fisiológico y cognitivo que se van atravesando según este, por medio de fases. Cabe mencionar que con el pasar de los años y generaciones se han modificado ciertas aseveraciones basadas en posibles prejuicios o estereotipos que dictaban el comportamiento y cogniciones de los hombres adultos.

Dentro de estos estereotipos quizás el más significativo es el creer que los hombres no deben expresar sus emociones pues de hacerlo, se mostrarán vulnerables o débiles, actualmente se ha evidenciado un mayor involucramiento de hombres adultos en diferentes actividades que requieren una expresión de las mismas, como el arte en todas sus denominaciones, además de la práctica de profesiones que anteriormente se consideraban meramente femeninos, como la alta costura, cocina, maquillaje, entre otros, lo que hace evidente la evolución social que ha ido impactando la formación del ego en el individuo, que no basó la satisfacción de sus necesidades en el cumplimiento de las demandas del entorno, fortaleciendo así otras características de personalidad como el liderazgo y el sentido de aventura.

Desde la perspectiva de Erikson (1971) es posible entonces, definir las características del desarrollo en los hombres adultos en sus dos polaridades positivo y negativo, esto según como atravesó cada una de las ocho fases que este autor considera forman la vida psicológica y emocional del ser humano, basados en virtudes y crisis, es decir que al superar una crisis se adquiere una virtud vital para poder pasar a la siguiente fase lo que irá promoviendo el adecuado desarrollo de la personalidad.

Sobre los problemas de la falta de consciencia Cubells (2007) afirma que la consciencia es “la capacidad o propiedad del ser humano de verse y reconocerse con todas sus características, así como las modificaciones que experimenta y ser capaz de tener un juicio propio sobre todo ello” (p.5) a partir de esta afirmación es posible definir que la falta de consciencia en hombres adultos infiere de por sí una serie de problemas, pues a través de este autoconocimiento de los aspectos positivos y negativos de la personalidad se reconoce de mejor manera lo que está causando una conducta o situación problemática que será el motivo de consulta al terapeuta en psicología.

Uno de los mayores problemas causados por la dificultad de hacer consciente lo inconsciente es el no asumir las consecuencias de las acciones realizadas, sobre esto Sala (2013) refiere

...el concepto de insight está relacionado con el tipo de conocimiento que tiene su origen en las experiencias de cambio profundo y crecimiento mental que ayudan al paciente a

aproximarse a ser “su propia verdad” con la necesidad de aceptar la correspondiente responsabilidad (sobre la misma) (p. 9).

Otro de los problemas que causa la falta de conocimiento propio es el autoengaño en relación a este tema Armas-Vargas (2017) indica que el mejor método para reducir el autoengaño es conocerse a sí mismo que también tiene un papel central en la autoconciencia, este autor afirma que

El autoconocimiento implica que los sujetos conozcan cómo son sus respuestas emocionales y como pueden modificar sus emociones a medida que surgen. Para ello, hace falta una capacidad de pensamiento crítico independiente. Si aumentamos nuestro conocimiento, disminuiría el autoengaño (p.3).

Cómo es bien sabido la conducta está influenciada por las emociones que parten de un pensamiento, citando a Beck, Sendra (2014) indica: “las modificaciones del contenido de las estructuras cognitivas de una persona, influyen en su estado afectivo y en sus pautas de conductas” (p. 25), la falta de consciencia sobre estas estructuras cognitivas provoca que una persona adulta no tenga la capacidad de modificarlas, por lo cual la conducta problemática continuará sucediendo. Ante esto es necesario promover, para empezar, la aceptación de la existencia de un problema causado por los actos, que no es más que la consciencia de las distorsiones cognitivas lo que llevará a modificación conductual.

Es así como tres aspectos importantes de la formación de la personalidad y conducta, están inmersos dentro de un mismo problema que es la falta de consciencia, englobados en la ausencia de: responsabilidad sobre las propias acciones, autoconocimiento e incapacidad para modificar conductas. Como lo indica Cubells (2007) la consciencia entre otras cosas provee la capacidad de tener un juicio propio sobre lo que se hace, lo que indica que existe la claridad de saber si lo que se hizo fue correcto o incorrecto, al reconocer la segunda será más probable que se asuman de manera adecuada las consecuencias de la acción buscando así una solución o bien evitar que la

situación se presente nuevamente lo que volverá más adaptativa y funcional la conducción del individuo e impactará de manera positiva sus relaciones interpersonales.

Buscando este objetivo es vital la inducción al *insight* pues según Sala (2013) a través de este se produce una experiencia de cambio profundo generando que el paciente adquiera un mayor conocimiento de su propia verdad, provocando así dentro de otros beneficios el aceptar la responsabilidad de lo que ha pensado, sentido y actuado, generando hombres más conscientes de sus actos. Estos momentos de *insight* proveen también mejorar el conocimiento propio reduciendo así el autoengaño que causa actitudes autodestructivas en mayor o menor escala, al generarse un mayor autoconocimiento el individuo será capaz de evaluar sus emociones que motivan fuertemente sus motivaciones, siendo capaz de producir un cambio en ellas o bien erradicar las que no sean adecuadas mejorando su vida.

Citando a Beck, Sendra (2014) indica que al modificar las estructuras cognitivas el estado afectivo y las pautas de conducta también tienen un cambio positivo, sin ser consciente de los patrones de pensamiento formados desde la infancia, surge la imposibilidad de cambiar lo que se siente y como se actúa, creando así distintos inconvenientes y problemas que impactan de manera negativa el equilibrio psíquico y las relaciones con las personas que conforman el entorno.

La capacidad de cambiar la forma como el hombre adulto se comporta, es necesaria para la integración y adecuación del mismo dentro de la sociedad que conforma pues lo único constante en la vida es el cambio y al no poseer esta capacidad se entra en un estancamiento personal, normalmente causante de frustración, enojo y perturbación emocional que se convierten en las pautas para actuar de manera irracional.

Acerca del consciente e inconsciente se puede indicar que estas definiciones conceptuales han sido explicadas de diferentes formas según cada autor que las ha tratado, principalmente tienen su base en el psicoanálisis y los estudios de Freud (2017) quien afirmaba que “los procesos conscientes no son más que actos aislados o fracciones de la vida... considerando la consciencia como la característica esencial de lo psíquico” (p. 10), también explica que la consciencia sólo brinda al

individuo el conocimiento de los estados anímicos por los que atraviesa, es decir lo consciente no contiene toda la información que se necesita para buscar un autoconocimiento y encontrar la raíz de lo que puede estar causando problemas a nivel emocional y psicológico, por ello Freud prestaba mayor atención a lo inconsciente.

Lo inconsciente adquiere entonces mayor relevancia dentro del estudio de la salud mental, pues este provoca en un hombre adulto, pensamientos, emociones y conductas indeseables o desadaptativas, ante esto Freud (2017) afirma

El psicoanálisis nos ha revelado que la esencia del proceso de la represión no consiste en suprimir y destruir una idea que representa al instinto, sino en impedirle hacerse consciente. Decimos entonces que dicha idea está en un estado de ser «inconsciente» y tenemos pruebas de que, aun siéndolo, puede producir determinados efectos, que acaban por llegar a la conciencia”
(p. 6).

Es así como se entiende la importancia de hacer consciente lo inconsciente para un adecuado manejo de las acciones y alcanzar la salud mental

La teoría psicoanalítica provee un amplio estudio sobre el inconsciente pues todo aquello que se encuentra en esta área dicta pensamientos, emociones y conductas sin que la persona comprenda en muchas ocasiones la causa de sus acciones, produciendo así malestar emocional pues lo consciente sólo provee una parte de la información necesaria para su conocimiento basado más en el aspecto emocional que puede ser desadaptativo y problemático.

Como se lee con anterioridad es posible destacar otro aspecto importante dentro del área del inconsciente que es la represión, la cual como indicaba Freud (2017) puede ser la causante de efectos que llegan a la consciencia, entendiendo así la necesidad de trabajar en este mecanismo de defensa, así como en hacer consciente lo inconsciente para tener mayor conocimiento sí mismo y la etiología de problemas que alteran el bienestar y funcionalidad del hombre adulto.

En el hombre adulto tanto el consciente como el inconsciente son áreas que han sido abordadas por distintos modelos y autores pues aunque exista un desarrollo adecuado o regular siempre habrán áreas desconocidas por el individuo, estas áreas forman parte de lo que Reich (1949) consideraba la coraza caracterológica formada de diferentes mandatos y la represión de las tendencias natas desde la infancia, la cual podría ser sorteada a través de diferentes herramientas como el análisis de carácter, la confrontación, interpretación, entre otras, provocando así la consciencia de estos aspectos proveyendo al paciente la capacidad de cambio y orientación hacia una vida más consciente, sana y placentera.

Los modelos terapéuticos son aquellos de los que es posible valerse para trabajar el proceso terapéutico de un paciente, actualmente existe una gran variedad, clasificados de diferentes formas, entre ellas en: psicodinámicos, humanistas, conductuales o bien por el tiempo de intervención como: breves, intermedios y prolongados, la elección de un modelo para uso en terapia depende de diversos factores, especialmente los relativos al paciente, como sexo o edad, pero principalmente sobre el problema clínico que le lleva a consulta

Sobre la Gestalt Oblitas (2004) indica que el objetivo principal de esta terapia es que la persona pueda liberarse de los bloqueos y asuntos inconclusos que disminuyen la satisfacción óptima, autorrealización y crecimiento de sí mismo. La persona aprende a ser más consciente de lo que hace, asumiendo la responsabilidad de las propias acciones y experiencias y vivir como individuos integrados. Considera que la raíz de los problemas psicológicos puede estar en la incapacidad de las personas de integrar exitosa y acertadamente las partes de su personalidad en un todo saludable.

Una de las mayores aportaciones de la Gestalt es el Awareness traducido como “darse cuenta” sobre esto Martin (2013) afirma

El darse cuenta es la capacidad que tiene todo ser humano para percibir lo está sucediendo dentro de sí mismo y en el mundo que le rodea. Es la capacidad de comprender y entender aspectos de sí mismo, y situaciones o cualquier otra circunstancia o acontecimiento que se produzca en su mundo. Dentro de la experiencia se pueden distinguir tres tipos de darse

cuenta: como primer punto darse cuenta de sí mismo o del mundo interior, darse cuenta del mundo exterior y finalmente, darse cuenta de la zona intermedia o zona de la fantasía (p. 25).

Acerca del Psicoanálisis Oblitos (2004) afirma que es una terapia moderadamente directiva que adopta un formato de entrevista. El objetivo del tratamiento psicoanalítico es que el cliente tome conciencia del material inconsciente y reestructure su personalidad para establecer un equilibrio saludable de energía. El fundador de este modelo es el médico y neurólogo austriaco Sigmund Freud (1939). El psicoanálisis ve al hombre como biológico-determinista, considera la causa de enfermedades mentales la represión, pues las cargas afectivas tratan de salir de retornar a la conciencia y lo hacen muchas veces uniéndose a acciones que no tienen nada que ver al núcleo traumático.

Uno de los aportes más valiosos del psicoanálisis es el *insight* que referido por Palma & Cosmelli, (2008) es

No es raro encontrarnos en lo cotidiano frente a un problema complejo, y ya sea tras mucho ponderarlo o bien justo después de dejar de preocuparnos de él, descubrir, casi espontáneamente, la solución. ¡Esta experiencia, que suele acompañarse de un “Ahá!” o sensación de desbloqueo interno, se conoce también por su término en inglés “*insight*” y traduce de forma general la vivencia o capacidad de comprender o darse cuenta de la estructura íntima de un problema o conflicto (p. 2).

Dentro del proceso terapéutico es necesario valerse del dominio de diferentes modelos teóricos para su aplicación, basados en las particularidades de cada paciente, volviéndose así un proceso con objetivos alcanzables y posibles. Todo psicólogo debe buscar aquella teoría con la que se identifique y considere la adecuada para su idiosincrasia y formación, si como fin se tiene el inducir la introspección en los pacientes especialmente en hombres adultos, dos de los modelos más utilizados y comprobados en eficacia para esta meta son la Gestalt y el psicoanálisis.

La Gestalt es una de las más utilizadas en las últimas décadas debido a sus beneficios y bases teóricas, es sabido que los asuntos inconclusos en una persona provocan distintos tipos de problemas o perturbaciones, más aún si no se posee un autoconocimiento consciente y claro. Si la Gestalt considera que la causa de las distintas psicopatologías se debe a la falta e integración de todas las partes que conforman la personalidad es entendible que considere el *awareness* o darse cuenta como parte primordial de su intervención, pues a través de esta se logra tomar consciencia de las áreas inconscientes que han estado causando la desintegración o problemática que dirige al individuo a buscar guía y apoyo a través de la terapia.

Sobre el darse cuenta Martin (2013) afirma que es una capacidad que permite percibir lo que sucede dentro de sí y en el entorno, esta capacidad ayuda a comprenderse y entenderse a sí mismo, es decir que es una capacidad nata, pero en ocasiones es necesario inducirlo de manera específica por medio de distintas técnicas pues puede estar bloqueada por diferentes mecanismos de defensa o por la reducida capacidad de introspección. Al inducir el darse cuenta el hombre adulto tendrá distintos beneficios en su propio proceso de autoconocimiento y mejoramiento de salud mental, logrando conocer cada parte que le forma e integrando todas estas de manera armónica y adecuada para el buen funcionamiento cognitivo, emocional y conductual.

Al igual que la Gestalt el psicoanálisis tiene como uno de sus principales objetivos provocar tomar consciencia del material inconsciente para equilibrar más saludablemente la energía, para su fundador Freud (2017) el inconsciente era más importante que el consciente pues según este, aquí se encuentra todo aquello que dicta distintos comportamientos que en muchas ocasiones no tienen relación con el trauma o evento que los causó, uno de los mecanismos de defensa que más impiden la consciencia es la represión considerada parte intrínseca del material inconsciente pues ante la incapacidad de confrontación a los hechos o evento considerado traumático, se suprime la información, percepción y recuerdos de lo vivenciado buscando así la supervivencia del individuo pero causando diferentes conductas inadaptadas o irracionales.

El *insight* es utilizado como herramienta para superar la represión, pues como lo indica Palma & Cosmelli, (2008) es la vivencia o capacidad de comprender la causa de un problema o situación,

este de manera regular es acompañado de expresiones verbales o físicas de asombro o profundo análisis y puede ser inducida (al igual que el *awareness*) con el uso de técnicas propias del modelo. Dentro de los beneficios del *insight* es posible nombrar, el autoconocimiento, la comprensión racional de las significaciones de la propia conducta y tomar consciencia del comportamiento y las emociones implícitas, lo que sin duda serán el camino a tomar para llegar a la tan deseada salud mental.

Sobre las técnicas terapéuticas se sabe que actualmente es posible integrar los recursos de diversos modelos dentro de un mismo proceso buscando con esto la funcionalidad y productividad de la intervención, otro aspecto que es muy importante para definir las técnicas a utilizar es el estilo personal del terapeuta, así como contar con la experiencia en su uso, sobre esto Oblitas (2008) afirma que

Parece más probable descubrir modos definidos para los estilos correspondientes a cada técnica en la medida en que la aplicación correcta de la misma exige un experto que debe tener no sólo capacidad, sino disponibilidad, para implementarla en las condiciones particulares en que se desempeña (p. 24).

La Gestalt posee técnicas terapéuticas divididas en dos áreas, supresivas y expresivas, cada una tiene diferentes características y objetivos, Salama (2008) indica que las supresivas “sirven para dejar de hacer lo que sea necesario, para descubrir la experiencia que se oculta detrás de una determinada actividad” (p.126), y las expresivas “reúnen la energía suficiente para hacer frente al contenido del darse cuenta del paciente, ya sea intensificando la atención o exagerando la acción deliberadamente” (p.126).

El psicoanálisis por excelencia busca a través de todas sus técnicas propiciar en el paciente la expresión de todos los pensamientos y emociones que posee sin ningún tipo de restricción, pues por medio de todo lo narrado es posible conocer el contenido preconscious e incluso inconsciente del individuo, así utilizando en específico las técnicas de clarificación e interpretación-

De acuerdo con Oblitas (2008) es necesario contar con la experiencia y práctica para la adecuada aplicación de las técnicas del modelo que el psicólogo desee implementar dentro del plan terapéutico según los objetivos planteados dentro del proceso. Tanto la Gestalt como el psicoanálisis cuentan con diversas herramientas para inducir el darse cuenta o el *insight*, pues como se leyó con anterioridad, este proceso es necesario y proveedor de múltiples beneficios para el paciente.

En la Gestalt la técnicas se dividen en dos, supresivas y expresivas cada una con diferente orientación pero con el mismo objetivo que es el darse cuenta, en el psicoanálisis la clarificación e interpretación son las más utilizadas para inducir al *insight*, estas pueden ser utilizadas con hombres adultos empezando con la indicación que pueden expresar todo aquello que piensan y sienten sin ningún tipo de restricción para que a través de la información que brinden se pueda realizar un adecuado uso de las mismas.

Conclusiones

Dentro del análisis expuesto se comprueba la necesidad del uso de técnicas terapéuticas para inducir a hacer consciente lo inconsciente en hombres adultos, esto con el fin de provocar en los mismos, diferentes fines que apoyarán y beneficiarán el proceso psicológico, con la meta principal de lograr a través de ello la salud mental.

De igual forma se concluye que las características de personalidad de un individuo se forman a través del crecimiento físico, cognitivo, emocional y social, en el sentido positivo es necesario atravesar adecuadamente cada una de las fases del desarrollo psicosocial propuestas por Erikson para adquirir cada una de las virtudes que estas ofrecen además de desarrollar particularidades de personalidad del sexo masculino como el liderazgo, competitividad, sentido de aventura, deseo de poder, independencia, entre otros. En caso contrario las crisis no serán más que una circunstancia adversa que causara consecuencias negativas que conformarán el paso para el posible padecimiento de perturbaciones emocionales o bien patologías psicológicas.

Acerca de los problemas que causa la falta de consciencia en los hombres adultos se confirma cómo esta afecta negativamente la vida del individuo en todos sus ámbitos y roles, pues una de sus consecuencias es la incapacidad de hacerse responsable de sus acciones lo que sin duda generará diversos inconvenientes con el entorno en que este se desenvuelve, así mismo la falta de autoconocimiento puede ser la causa del poco desarrollo personal y profesional lo que generará insatisfacción y frustración consigo mismo, de igual forma la incapacidad de modificar conductas es sin duda otro aspecto contribuyente a la sintomatología negativa que se presenta en clínica, pues sin esta capacidad que es inducida por la consciencia, se vuelve casi imposible tener una visión de cambio y adaptación además de mejorar por medio de ella las relaciones sociales.

Por tanto, es necesario tener un amplio conocimiento de lo que es el consciente e inconsciente, evaluando y aprendiendo sobre cada una de las definiciones estudiadas y expuestas por distintos autores dentro de cada uno de sus modelos teóricos. En el caso específico del psicoanálisis y la Gestalt se hace evidente que el *insight* y el *awarsness* respetivamente, forman parte de la piedra

angular de su teoría y parte primordial de su intervención, pues de esta manera se buscará conocer la raíz del conflicto y los aspectos inconscientes que provocan pensamientos, emociones y conductas indeseables o poco entendidas en el hombre adulto.

En relación a lo antes expuesto se concluye que los modelos terapéuticos utilizables para el objetivo de hacer consciente lo inconsciente son el Psicoanálisis y la Gestalt pues poseen dentro sus objetivos generales este fin. Ambos modelos cuentan con el respaldo de sus fundadores Freud y Perls y demás exponentes que estudiaron ampliamente la funcionalidad de su teoría, brindando hasta la actualidad el apoyo científico necesario para considerarlas las más influyentes y útiles dentro de la terapia psicológica.

De lo anterior se puede concluir que es vital la utilización de técnicas terapéuticas para inducir a hombres adultos a hacer consciente lo inconsciente, con base en los modelos psicoanalíticos y gestálticos, las herramientas como la clarificación, interpretación, la zona de consciencia y el narrar cuentos, se vuelven indispensables para esta meta, provocando a través de ellas, diferentes beneficios pues es el impulsor de los cambios cognitivos dentro de los áreas del aprendizaje, la creatividad y la resolución de problemas.

Recomendaciones

Debido a la necesidad de inducir a los hombres adultos a hacer consciente lo inconsciente por medio de la utilización de técnicas terapéuticas es necesario conocer a fondo los conceptos, estudios y teorías sobre estas. Existen diversos textos y libros en los que es posible apoyarse para este objetivo, pues profundizando en su conocimiento, será más factible que exista una correcta práctica de las mismas, logrando así un efectivo acompañamiento y guía dentro del proceso terapéutico.

Las fases del desarrollo psicosocial de Erikson marcan la pauta para la comprensión de las características de personalidad de los hombres adultos por ello es vital no sólo conocer a profundidad las mismas sino poder transmitir la información a los pacientes para que a través de su conocimiento puedan determinar la fase en la que se encuentran y como la están atravesando, lo que a su vez inducirá a la conciencia sobre los rasgos distintivos de su propia personalidad.

La importancia de la consciencia ha sido confirmada por cada uno de los modelos psicológicos antes expuestos, así como la problemática que implica el que esta no exista, con el fin de evitar la irresponsabilidad, la falta de conocimiento propio y la incapacidad para realizar cambios conductuales, es recomendable inducir en el hombre adulto la introspección, para esto se puede valer de la psicoeducación como un apoyo para brindar los aspectos científicos que apoyan estos argumentos.

El consciente e inconsciente son aspectos de la psique humana inherentes a su naturaleza, por lo que se vuelve indispensable conocer sobre cada uno de ellos, para esto se recomienda leer libros sobre el enfoque psicoanalítico y gestáltico, que son los modelos teóricos que más abarcan este tema, además de llevar un proceso terapéutico personal para conocer por experiencia propia el *insight* y *awarness* y como estos generan un cambio cognitivo por medio de las herramientas usadas en la terapia.

Se recomienda incrementar el conocimiento y aprendizaje sobre el Psicoanálisis y la Gestalt para su adecuada utilización, ambos modelos son primordiales para lograr el objetivo que plantea la presente investigación, si bien se puede hacer uso de diferentes modelos dentro de un plan terapéutico, es recomendable utilizar únicamente aquellos en los cuales se es un conocedor experto por lo que la especialización forma parte necesaria de la educación profesional de psicología.

Para finalizar el uso de las técnicas que inducen a hacer consciente lo inconsciente, tanto la clarificación como la interpretación son herramientas valiosas pero pueden ser usadas únicamente con un amplio criterio y formación en su teoría, por lo que se recomienda la lectura del libro Teoría y técnica de la psicoterapia psicoanalítica del autor Joan Coderch del año 1990, donde se encuentran ejemplos específicos del uso de las técnicas mencionadas, dejando claro cómo, cuándo y con quien se pueden utilizar. Dentro de los recursos de la Gestalt se encuentra la narración de cuentos, si bien no existe un lineamiento específico o exacto de cómo deben ser, pues incluso Irvin Yalon hace referencia al cuento Alicia en el país de las maravillas, otros libros: Aplícate el cuento de los autores Jaume Soler y M. Mercé Comangla, Cuentos que sanan del José Carlos Bermejo y Cuentos que curan de Trinidad Ballester y Bernardo Ortín.

Referencias

- Aguirre, F. (2016, 15 de enero) *Experimentos y awareness en terapia Gestalt. Irradia Terapia* México. Recuperado de: <http://psicologos.mx/experimentos-y-awareness-en-terapia-gestalt.php>
- Armas-Vargas, E. (2017, 23 de noviembre). *Autoengaño: Autoconocimiento y Autoestima. Departamento de Clínica, Psicobiología y Metodología. Universidad de La Laguna.* Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Enrique_Vargas4/publication/321254389_AUTOENGANO_AUTOCONOCIMIENTO_Y_AUTOESTIMA_SELF-DECEPTION_SELF-KNOWLEDGE_AND_SELF-ESTEEM/links/5a17049faca272df0808a2a5/AUTOENGANO-AUTOCONOCIMIENTO-Y-AUTOESTIMA-SELF-DECEPTION-SELF-KNOWLEDGE-AND-SELF-ESTEEM.pdf
- Bornington, N. A. (2005, diciembre) *El desarrollo psicosocial de Erik Erikson. El diagrama epigenético del adulto. Revista Lasallista de Investigación.* Recuperado de http://repository.lasallista.edu.co/dspace/bitstream/10567/384/1/p5063_ARTICULO%20ERICK%20ERICKSON.pdf
- Caravelli, E. (2012) *Entrenamiento en Gestalt, Manual para terapeutas y coordinadores sociales.* Argentina: Editorial del Nuevo Extremo, S.A.
- Coderch, Joan. (1987). *Teoría y técnica de la psicoterapia psicoanalítica.* España. Herder
- Cubells, V. B. (2007, diciembre). *¿Qué es la conciencia?* Revista digital Esfinge Recuperado de
- De Barbieri, A. & Arocena, M. (2008, 2 de julio). *Cuentos que curan. Hacia una logoterapia psicoeducativa. Centro de logoterapia y análisis existencial.* Recuperado de <https://logoforo.com/cuentos-que-curan-hacia-una-logoterapia-narrativa-psico-educativa/>

De Barbieri, A. (2005). *Un sentido de vida para todas las edades*. *Revista de Ciencias Humanas y Sociales*. Recuperado de <https://revistas.comillas.edu/index.php/miscelaneacomillas/article/viewFile/6542/6352>

Esparza, M. F. (2012, septiembre) *La no consciencia de enfermedad (insight) desde el trabajo social con enfermos mentales*. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4111520.pdf>

Freud, S. (2011). *Introducción al psicoanálisis*. España. Alianza Editorial.

Freud, S.(2017). *Lo inconsciente*. España. CreateSpace Independent Publishing Platform

Gratacos, M. [s.f.]. *Psicología Masculina, 10 interesantes características*. Lidefer.com. recuperado de <https://www.lifeder.com/psicologia-del-hombre/>
http://files.uladech.edu.pe/docente/32906377/psicologia_del_desarrollo_enfermeria/sesion05/peccleculiacan_mazatlanpri_lec_21.pdf
<https://psicologosenlinea.net/1273-psicologia-gestalt-definicion-breve-resena-historica-sus-conceptos-principales-fundamentos-y-su-enfoque.html>
<https://www.medigraphic.com/pdfs/pediat/sp-2008/sp081g.pdf>
<https://www.revistaesfinge.com/filosofia/corrientes-de-pensamiento/item/519-18-que-es-la-conciencia>

Martín, Ángeles. (2013) *Manual práctico de psicoterapia Gestalt*. España. Desclée De Brouwer.

Oblitas Luis, A. (2004) *¿Cómo hacer psicoterapia exitosa? Los 22 enfoques más importantes en la práctica psicoterapéutica contemporánea y de vanguardia*. Colombia. PSicom Editores.

Oblitas, Luis A. (2008). *Psicoterapias Contemporáneas*. México: Cengage Learning Editores S.A. de C.V.

- Palma, B., & Cosmelli, D. (2008). *Aportes de la Psicología y las Neurociencias al concepto del "Insight": la necesidad de un marco integrativo de estudio y desarrollo*. Revista chilena de neuropsicología, 3, 14-27.
- Paniagua, C. (2018, octubre). *Técnica de la psicología del yo contemporánea (PYC): una síntesis*. Recuperado de: <http://www.aperturas.org/articulo.php?articulo=0001038>
- Pérez, G. (2016, 16 de agosto) *El desarrollo del Ego sus ocho etapas según Erik Erikson*. Universidad Autónoma de México. Recuperado de
- Prices, J. (2017, diciembre) *Método para analizar las conductas en un conflicto: el enfoque insight* Revista de Mediación. Recuperado de <https://revistademediacion.com/articulos/metodo-analizar-las-conductas-conflicto-enfoque-insight/>
- Ramírez, A. (2005). *Psicoterapia corporal: Revisión de los aportes teóricos y clínicos de Wilhelm Reich, el Análisis bioenergético de Alexander Lowen y la Biosíntesis de David Boadella*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Chile. Chile Recuperado de <http://mastor.cl/blog/wp-content/uploads/2015/08/RAMIREZ-A.-Psicoterapia-Corporal.-Tesis-.pdf>
- Robles, M. B. (2008, enero-febrero). *La infancia y la niñez en el sentido de identidad. Comentarios en torno a las etapas de la vida de Erik Erikson*. Revista Mexicana de Pediatría. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/pediat/sp-2008/sp081g.pdf>
- Ruiz, M.A., Diaz, M. I., y Villalobos, A. (2012) *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales*. Bilbao: Desclée De Brouwer, S.A.
- Sala, J. (2013, julio) *Insight, comprensión y cambio*. Revista Sociedad Española de Psicoanálisis Recuperado de: <http://www.temasdepsicoanalisis.org/2013/06/30/insight-comprension-y-cambio/>

- Salama, P. H. (2008). *Gestalt de persona a persona*. México. Alfaomega Grupo Editor, S.A. de C.V.
- Sánchez, M. J. (2008). *Ética y profesión: la responsabilidad en términos de prudencia responsable*. El caso de la psicología. Fundamentos en Humanidades. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/184/18417107.pdf>
- Seguí Sendra, V. (2014) *El insight en psicología*. (Tesis de maestría) Instituto Barcelona. España. Recuperado de <http://psicopedia.org/wp-content/uploads/2015/11/El-Insight-En-Psicologia.pdf>
- Soto, C. (2012, 18 de abril). *Psicología Gestalt: Definición, Breve Reseña Histórica, sus Conceptos Principales, Fundamentos y su Enfoque*. Recuperado de: <https://psicologosenlinea.net/1273-psicologia-gestalt-definicion-breve-resena-historica-sus-conceptos-principales-fundamentos-y-su-enfoque.html>
- Stevens, John O. (1992). *El darse cuenta, sentir, imaginar, vivenciar*. Chile: Cuatro Vientos Editorial
- Tizón, J. L., Salamero, M., De La Lama, E., Díaz-Manguira, J. M. (1980). *La calificación del insight en la práctica clínica psicodinámicamente orientada, una investigación clínica*. Universidad Autónoma de Barcelona. Recuperado de: https://www.psicoterapiarelacional.es/Portals/0/Documentacion/JTizon/Tizon-Salamero%20etal_1980_Insight.pdf?ver=2010-04-03-223300-000

Anexos

Anexo 1

Tabla de Variables

Título de Tesis: Técnicas terapéuticas que inducen a los hombres adultos para hacer consciente lo inconsciente

| Problemática | Variable de Estudio (tema a investigar) | Sub temas de la variable de estudio | Pregunta de Investigación | Objetivo General | Objetivos específicos |
|---|--|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Malas relaciones interpersonales • Obstáculo para lograr objetivos • Problemas de conducta • Bajo concepto de sí mismo • Imposibilidad de sanar emociones negativas • Permanecer en el pasado dañando el | Las técnicas terapéuticas que inducen a los hombres adultos para hacer consciente lo inconsciente. | Características psicológicas de hombres adultos Consciente e Inconsciente Modelos terapéuticos Problemas de la falta de consciencia Técnicas terapéuticas | ¿Cuáles son las técnicas terapéuticas que inducen a los hombres adultos para hacer consciente lo inconsciente? | Establecer las técnicas terapéuticas que inducen a los hombres adultos a hacer consciente lo inconsciente. | Describir las características psicológicas de hombres adultos Definir el significado de hacer consciente lo inconsciente. Especificar los modelos terapéuticos existentes que abordan desde su teoría el hacer consciente lo inconsciente Detallar los problemas que causan la falta de |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|---|
| <p>presente y futuro</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perturbación emocional | | | | | <p>consciencia en el hombre adulto</p> <p>Explicar las técnicas terapéuticas que inducen a hacer consciente lo inconsciente</p> |
|---|--|--|--|--|---|

Fuente: Elaboración propia, 2019