

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo: **RENATA DANIELA CAMACHO MANCHENO** con CC. **172258563-3**, autora del trabajo de graduación intitulado: **BENEFICIOS DE LA TERAPIA: "SANACIÓN DEL NIÑO INTERIOR" DURANTE EL PROCESO DE INDIVIDUACIÓN**. Estudio realizado a través de la **Corriente Jungiana a Psicólogos Clínicos formados con esta orientación en la ciudad de Quito en el periodo septiembre 2018-enero 2019**, previa a la obtención del título profesional de **PSICÓLOGA CLÍNICA**, en la Facultad de **Psicología**.

- 1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.
- 2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Quito, septiembre 2019



RENATA DANIELA CAMACHO MANCHENO
CC. **172258563-3**



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

**DISERTACIÓN PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
PSICÓLOGA CLINICA**

**BENEFICIOS DE LA TERAPIA: “SANACIÓN DEL NIÑO INTERIOR”
DURANTE EL PROCESO DE INDIVIDUACIÓN**

Estudio realizado a través de la Corriente Jungiana a Psicólogos Clínicos formados con esta orientación en la ciudad de Quito en el periodo septiembre 2018 – enero 2019

AUTORA: RENATA DANIELA CAMACHO MANCHENO

DIRECTOR: DR. JAIME COSTALES PEÑAHERRERA Ph.D

QUITO, 2018

DEDICATORIA

Dedico esta disertación a Dios y a toda mi familia, pilares fundamentales en mi vida.

A Dios, porque en él encontré apoyo y fuerza para salir adelante, porque fue él quien me acompañó y me acompaña en cada decisión y camino que debo tomar. Porque siento su amor infinito cada día y sobre todo la seguridad de que estará mi lado por siempre.

A mi familia, mi infinita alegría y motivación. Quienes han estado presente en cada paso que he dado para lograr cumplir cada uno de mis sueños por más pequeño que haya sido. Todo se los debo a ellos.

Y no menos importante, a ti, mi pequeña niña. Aquella niña que me abrió sus brazos y sobre todo su gigante corazón. Ansiosa por nuestro encuentro y dispuesta a amarme, aceptarme y perdonarme por haberla descuidado. Te dedico esta disertación, porque apareciste cuando más te necesitaba y ahora que somos una sola podemos terminar este y muchos logros más juntas.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi familia, a mi madre quien deposito en mí el gusto inmenso por la psicología. Admirarte y querer ser como tú siempre: luchadora, soñadora, fuerte, amorosa, sabia e indestructible. Gracias por acompañarme durante mi carrera universitaria escuchando mis tareas, ensayos, exámenes y más. Gracias por celebrar conmigo mis pequeños triunfos universitarios, emocionarte por mis nuevas experiencias en el campo de la psicología y más que nada por escucharme en todo momento. Gracias por ser mi psicóloga, mejor amiga, y madre.

Te agradezco Carla Guerrero, mi psicóloga. Llegaste a mi vida en un momento en el cual creía que todo estaba perfecto. Abriste mis ojos y abriste mi corazón para enseñarme que existe algo más, algo que necesita ser descubierto para lograr ser feliz. Algo que ha estado allí por tanto tiempo y que ahora necesita mi atención y todo mi amor. Gracias por ayudarme a encontrar a mi niña interior. Me enseñaste a amarme infinitamente y aceptarme a pesar de todos mis errores e imperfecciones. Me enseñaste a perdonar y sobre todo a perdonarme, a darme una segunda oportunidad para vivir de otra forma. Te debo muchas de mis alegrías ahora, siempre estaré agradecida por tu presencia en mi vida.

Agradezco a mi Director de Tesis, Jaime Costales. Tan atento, tan perfeccionista y tan sabio. Gracias por su paciencia, tiempo y consejos que no solo aportaban para este trabajo si no también que dejaban grandes enseñanzas en mi vida.

INDICE

DEDICATORIA.....	I
AGRADECIMIENTOS	II
INDICE	III
RESUMEN.....	V
INTRODUCCIÓN	VII
1. EL NIÑO INTERIOR Y EL PROCESO DE INDIVIDUACIÓN	1
.....	1
1.1 Arquetipo del niño	1
1.1.2 Arquetipo del niño abandonado.	3
1.3 Proceso de Individuación.....	5
1.3.1. Separatio	6
1.3.2 Coniunctio.....	7
1.4 Incidencia del Niño Interior en el Proceso de Individuación	9
1.4.1 ¿Qué es el Niño Interior?	9
1.4.2 Creatividad y fortaleza del niño interior.	11
1.4.3 Potencial transformacional del niño interior.....	12
1.4.4 Descubrimiento del amor propio	13
2. TERAPIA SANACIÓN DEL NIÑO INTERIOR	15
.....	15
2.1 ¿Qué es la Terapia “Sanación del Niño Interior”?	15

2.2 Proceso de la Terapia Sanación del Niño Interior	20
2.3 Beneficios de la Terapia Sanación del Niño Interior.....	29
2.4 Dificultades durante la Terapia “Sanación del Niño Interior	35
3. HISTORIA DE VIDA.....	39
3.1 Datos del paciente.....	39
3.2 Historia del paciente	39
3.3 Instrumentos	42
3.4 Procedimiento.....	44
3.5 Resultados.....	50
CONCLUSIONES	59
RECOMENDACIONES	60
Bibliografía.....	61
ANEXOS.....	65
.....	65
.....	66

RESUMEN

Esta disertación presentará la terapia “Sanación del niño Interior”, misma que en la actualidad no es adecuadamente conocida ni frecuentemente practicada por los profesionales que ejercen la psicología. Esta terapia implica reconocer heridas que el ser humano experimentó en su infancia y que han quedado guardadas o escondidas en su ser, para así poder sanarlas y encaminar al sujeto a su auto realización y encuentro de un sentido de vida.

La importancia de este estudio se centra en los beneficios que puede brindar la terapia “Sanación del niño interior” a cualquier persona. Se trata de acercarnos y amarnos a nosotros mismos y así empezar a potencializar esa energía que se hallaba escondida; seguridad, vitalidad, alegría, fortaleza y creatividad son algunos de los aportes que ofrece esta terapia.

Para poder comprender lo que es el niño interior, se ha tomado como base el estudio del arquetipo del niño. Si bien ambos no son exactamente lo mismo, las características de este arquetipo; fortaleza, creatividad, potencial transformacional, han sido captadas para desarrollar la terapia. Descubriendo así números recursos y capacidades del ser humano.

Se habla de sujetos sin qué hacer vital, ¿porque se ha elegido esta variable? El proceso de individuación se da a lo largo de la vida, y se basa en ampliar la consciencia, encontrar un sentido de vida, pero sobre aceptarse en totalidad. Cuando el niño interno empieza a sanar, el proceso de individuación que se vive recobra más valor y fuerza; el trabajo, esfuerzo y atención se dirigen a este. Se replantean nuevas metas, sueños que creían ser inalcanzados porque existe la posibilidad de cumplirlos, y poco poco otorgarle un significado a la vida propia. Pero sobre todo hallar espacios de felicidad con uno mismo.

Para poder realizar la investigación en esta disertación se han tomado en cuenta a profesionales psicólogos conocedores de la terapia citada, quienes gracias a su trabajo y práctica han podido transmitir información y experiencias enriquecedoras. Conoceremos de

qué se trata dicha terapia, cual es el proceso mediante el cual se lleva a cabo, qué dificultades y complicaciones existen dentro de la misma. Es decir, implica vivir la experiencia de sanar a nuestro niño interior.

También se incluye el análisis de una historia de vida de un caso de un sujeto carente de sentido de vida que experimentó la terapia “Sanación del Niño interior”, ya que gracias a ella logró dar un giro por completo a su vida, crear una relación maravillosa con su niño interior y sobreponerse a sus conflictos internos.

INTRODUCCIÓN

Esta disertación pretende centrar al ser humano sobre las cosas más relevantes de su realidad, darle un espacio y tiempo para que pueda percibirse como tal. Sanarse y adueñarse de sí mismo. Apoyarse en la búsqueda de soluciones de inconvenientes, y sobre todo heridas pendientes. Si el ser humano lograra potenciar todas sus capacidades al máximo, sería alguien distinto, alguien mejor. Si lograra enfocarse en él y satisfacer sus verdaderas necesidades entonces encontraría un sentido de vida.

Vivimos en una época en la cual los avances y la tecnología nos han enganchado permanentemente. Bajo la presión de constantes pendientes y ocupaciones que el ser humano vive día día ya no queda espacio ni tiempo para descansar, relajarse y sobre todo para tener un momento con nosotros mismos. Lo que ahora parece traer un poco de felicidad o más bien dicho satisfacción es tener un buen estatus económico, tener un buen trabajo, un puesto laboral reconocido, para entonces poder suplir nuestras necesidades (la mayoría de ellas materiales).

Y entonces ¿es posible hallar un respiro? ¿En qué lugar hemos ubicado nuestra salud interior? Pero la verdadera pregunta sería: ¿A quién hemos abandonado y descuidado?

En este escenario de conflictos puede aparecer aquel niño que vive en cada uno de nosotros. Se halla solo, temeroso, inseguro, olvidado, con falta de amor y cariño porque el ser humano lo ha ubicado en segundo lugar. Y en algunas ocasiones solamente recurre a él como último recurso para su dilema. Cuando en realidad este niño es quien nos acompaña, nos guía, nos fortalece, nos apoya y sobre todo es quien nos ama a pesar de nuestros errores y equivocaciones, y permanecerá en todo momento a nuestro lado si es que aprendemos a percatarnos.

Saber que existe “algo” más allá de nosotros resulta un tanto increíble, pero ese “algo” se construye, se crea y se siente. Sí, ciertamente vive en nosotros pero de nada sirve si no lo percibimos. “Jung lo llamó el "niño maravilloso, nuestro potencial innato para explorar,

asombramos y ser creativos.” (Bradshaw, 1993, pág. 7). La relación y el vínculo que se crea con nuestro niño interior son tan fuertes e íntimas porque a medida que nos acercamos a él, nos vamos reconstruyendo, sanando, perdonando y fortaleciendo.

Este es un niño que necesita atención, cariño y amor. En él se hallan heridas pasadas que no se pudieron curar, también se hallan resentimientos escondidos, temor de volver a vivir lo que le causó tanto daño y por eso necesita de nosotros. El camino a recorrer no es ni del uno ni del otro, ambos se toman de la mano para enfrentarse a las adversidades que encuentran en el camino de la sanación, sujeto y niño interior.

En el proceso de individuación la persona alcanza suficiente autonomía y se reconoce a sí misma, se halla más integrada. De igual forma empiezan a tomar sentido eventos, personas, sentimientos, emociones. Todo se reorganiza, puede cambiar, e incluso potenciar su bienestar.

Y justamente de ello trata esta disertación: explorar y adentrarse a la terapia “Sanación del Niño Interior” para conocer sus numerosos aportes que benefician al ser humano y por ende lo impulsan a la búsqueda de un sentido su vida. Esta terapia encamina a los sujetos a encontrar un sentido de vida, a vivir la vida de forma consciente, lo cual conduce a experimentar el proceso individuación.

La autora de esta disertación considera que la Terapia: “Sanación del Niño interior” es una experiencia única y maravillosa. Tuvo el enorme privilegio de encontrarse con su niña interior y crear una relación indescriptible. Cree que la mayoría de personas, por encontrarse dentro de un modo de vivir rígido no se permiten ver más allá de lo que los rodea. Tal vez el temor y dolor de enfrentarse con aspectos oscuros de su vida infantil les impide conocerse y conocer a este ser tan puro. Pero el momento en el que decidan embarcarse en la experiencia, conocerán otra faceta de su ser, que seguramente no creían poseer ni ser capaces de tener: felicidad profunda y amor de otro nivel.

1. EL NIÑO INTERIOR Y EL PROCESO DE INDIVIDUACIÓN

1.1 Arquetipo del niño

Los arquetipos son contenidos del inconsciente colectivo, son universales porque pertenecen a una herencia entregada desde tiempos ancestrales. “Pero, precisamente no se trata de una tal figuración sentimental, sino de una visión primitiva, que solo puede corresponder a una mentalidad arcaica” (Jung C. G., 1990, pág. 24). Se trata de un modelo original del cual se formarán otros similares, pero sin contenido ya que será el propio individuo quien según sus experiencias las atribuirá su psique.

El arquetipo del niño representa imágenes de vivencias infantiles. Como todo arquetipo posee opuesto; luz y sombra. Así como fuerza, creatividad, desarrollo, energía, etc. también se encuentra la debilidad, dependencia, llanto, capricho etc. El arquetipo del niño se vincula con el pasado, el presente y también con el futuro. “Específicamente, el arquetipo del niño indica un cierto "potencial a desarrollar"; y su presencia misma en la psique representa una suerte de anticipo de, y a la vez, transición hacia la totalidad (Self), meta del proceso de individuación.” (Jung C. G., Psicología del Arquetipo Infantil, 1950). Constituye un principio y un fin en el proceso de integración y unificación de la psique.

Cuando al individuo se le presentan experiencias que lo remontan a su pasado o se conecta con emociones y sentimiento que vivió en su infancia, este arquetipo comienza a activarse con mayor fuerza, y a su vez sujeto puede ser capaz de reconocer aquellas experiencias encontradas en la sombra que han dado forma al este arquetipo.

Este arquetipo está en constante funcionamiento y evolución, pues nunca ha dejado de existir, “[...] y que está destinado a compensar o a corregir adecuadamente los inevitables unilateralismos y extravagancias de la conciencia” (Jung C. G., 2015, pág. 150), apuntando al crecimiento de la independencia, estando allí para hacer vibrar partes de nosotros y así

despertar una conciencia más integral. “Por eso requiere un símbolo que indique la necesidad de alejarse del origen. Como el símbolo del niño fascina y conmueve a la conciencia, su efecto liberador la atraviesa y lleva a cabo la separación de la que la conciencia era incapaz” (Casa Jung, 2010). Siendo así un arquetipo liberador y apaciguador, capaz de traer a la conciencia vitalidad y potencial creativo con el cual trabajar.

Como mencionábamos, una de las cualidades de este arquetipo es que es transformable. “Los arquetipos no deben ser considerados como cuadros totalmente desarrollados en la mente, como las imágenes de los recuerdos de las experiencias pasadas en nuestra vida.” (Hall & Nordby, 1975, pág. 40) Si no que estos van desarrollándose en función de las experticias del individuo, de esta forma se transforma, jamás permanecerá estático. “El niño prepara el camino para un cambio futuro de personalidad. En el proceso de individuación, la figura del niño anticipa la síntesis entre los elementos conscientes e inconscientes de la personalidad” (Aguirre, 2013). Estos cambios pueden parecer en un inicio retrospectivos pues las dificultades que se presentan antes del “gran paso” son numerosas, pero este fluye.

La potencialidad de este arquetipo es lo que lo mantiene vivo, no tiene forma, no es materia. Está vivo y en pleno funcionamiento, deja de ser lo que fue en cada instante. “El niño es todo aquello que es abandonado y expuesto y al mismo tiempo divinamente poderoso; el principio insignificante e incierto y el fin triunfal” (Jung C. G., *Psicología del Arquetipo Infantil*, 1940) Se trata de luchas, enfrentamientos, uniones, renovaciones y sobre todo la búsqueda de plenitud. “Empíricamente, el arquetipo del <<niño>> se encuentra en procesos de individuación espontáneos y provocados terapéuticamente.” (Jung C. G., 2015, pág. 167). Intervenciones psicológicas contribuyen a explorar el potencial de este arquetipo e integrarlo a la vida del sujeto.

1.1.2 Arquetipo del niño abandonado.

Pensar en la palabra “niñez” trae consigo una infinita descripción de eventos e imágenes de pura alegría, emoción, juego, inocencia, risas, etc. Pero también otras opuestas como el miedo, la dependencia, el llanto, debilidad, etc. En el interior de los hogares pueden haber existido momentos de alegría pero también desgarradores para el infante. “El desvalimiento, el abandono, el peligro, etc., son componentes característicos de ese comienzo insignificante” (Jung C. G., 2015, pág. 154). Que empieza alimentando de miedos, frustraciones, sentimientos de inferioridad al niño que va desarrollándose y que tomarán más fuerza en su adultez si no se los ha enfrentado.

La formación de este arquetipo se halla en todas las vivencias de la infancia; como mencionábamos: todas aquellas que causaron sentimientos de desprotección, soledad, inferioridad, etc. La persona crece sin una guía exterior, debe encontrar medios propios para sobrevivir y defenderse. “Jung también describe el surgimiento del “niño” en un adulto a partir de una “situación de conflicto que no ofrece salida, la clase de situación que produce el ‘niño’ como un tercero irracional.” (Fortune, 2003, pág. 4). Un tercero que lucha por presencia y atención y que se mantiene intacto a pesar del pasar de los años.

No necesariamente es el extremo maltrato físico o psicológico el que deja huellas incurables para la persona, se habla también un maltrato silencioso, simple, un maltrato que no lo parece serlo. El más mínimo gesto de desagrado, vergüenza o ira de un padre hacia su hijo puede sembrar en el niño sentimientos de inutilidad e inferioridad. Y más aún si estos gestos y comentarios han sido indirectamente demostrados durante la convivencia familiar y por eso no se han detectado con facilidad. “El desafío existencial de un niño abandonado es poder dar un sentido a la experiencia extrema del abandono.” (Barudy, 1998, pág. 110). Preguntas como: ¿no soy suficiente? ¿No soy realmente bueno? ¿Qué he hecho mal? Atraviesan la mente del infante, tratando de otorgar un sentido a su pesar. La lucha por resolver el porqué de la lejanía

de sus padres, el quemeimportismo con el cual se presentan hacia él, el desinterés sobre su sentir, etc., es su principal reto a tratar.

Tal es la fuerza que posee el arquetipo de niño abandonado, que es capaz de incidir en la conducta del sujeto hacia su exterior de forma evidente. “Las personas que tienen este arquetipo activo, se distinguen por una respuesta de querer hacerse invisible, desaparecer, estar desprotegido, o regresar instantáneamente al pasado cuando sienten amenaza o mal trato por parte de otro adulto.” (Pinkola, 1992). Y visualizan a la vida como una constante amenaza de la cual debe defenderse, sin compañía de aliados ya que resguarda resentimiento hacia el resto.

Pero cuando ocurre el descuido de la fuerza de este arquetipo entonces este se debilita, mientras más alejado se vea el individuo de sí mismo, más difícil se hará su aceptación. Darle las espaldas a este niño ocasionara conflictos que impedirán su bienestar. “El arquetipo niño es amenazado por fuerzas establecidas; amenazado de ser expulsado o incluso matado.” (Jezic, 1994, pág. 3) Y ¿por quién?, pues por uno mismo, el sujeto es quien lo acepta o lo rechaza.

La autora Clarissa Pinkola Estés en su texto “El arquetipo del niño/a sin madre” (Pinkola, 1992) menciona que el arquetipo del niño abandonado posee una llama que puede y debe ser atendida. Se trata de una llama que es encendida y cuidada por una madre interna, pero esta madre interna aparece cuando existe amor incondicional y respeto hacia uno mismo. “Se trata de tener la madre guía, la que señala los puntos buenos y malos, la que tiene consciencia, intuición. La sabiduría consciente que te guía. La que cuando te guía te está amando (amar = mostrar guía). La que pone luz en la oscuridad” (Pinkola, 1992). Es una madre desarrollada por el mismo sujeto, como recurso de supervivencia, es él quien se acoge y puede resguardar a este niño abandonado.

El desvalimiento del arquetipo del niño no solamente conecta con debilidad o angustia también conecta con la luz, con su opuesto; la fuerza. “Es lo desvalido y abandonado y a la vez

lo divino-poderoso, el comienzo insignificante, dudoso, y el final triunfante.” (Jung C. G., 2015, pág. 166). Evoluciona en todo momento, puede identificarse con el mito del héroe; tras numerosas hazañas que implican valor y fuerza, logra ser victorioso. Carl Gustav Jung menciona que puede evolucionar poco a poco hasta ser un símbolo de sí – mismo. (Jung C. G., Los arquetipos y el inconsciente colectivo, 2015)

1.3 Proceso de Individuación.

La individuación se trata de un proceso psicológico, el cual implica hallar la verdad del sujeto. Es un proceso de exploración y descubrimiento de la auténtica naturaleza del individuo. “[...], tiene que ver con la tendencia innata del ser vivo a encarnarse a sí mismo plenamente, a convertirse verdaderamente en él mismo, [...] a tomar conciencia de quién y qué somos” (Stein, 2007, pág. 13). Durante este proceso el sujeto se encuentra en constante búsqueda, se acerca al Sí Mismo, se adueña de su propio ser pero sobre todo aceptarse en su totalidad.

El objetivo de este proceso es la realización del Sí mismo. “Es el Sí Mismo, el arquetipo de la trascendencia, lo que puede darle al ego un empuje psíquico, ya que todo lo que está en el inconsciente busca manifestarse hacia afuera. (Pascal, 2005, pág. 232). El Sí Mismo es el núcleo de del individuo, se necesita la integración de material inconsciente a la consciencia. Y para que el sujeto lo logre, se debe realizar un arduo trabajo: enfrentarse a aquellos contenidos que se han ocultado de la conciencia. “Para que se produzca el desarrollo saludable, se debe dar a todas las facetas de la personalidad la misma oportunidad de individualizarse. Porque si descuidamos una parte de la personalidad, esta parte descuidada hallará formas anormales de expresarse.” (Hall & Nordby, 1975, pág. 87). Nada puede quedar sellado o escondido, la persona deberá afrontar lo que permaneció rechazando a lo largo de su vida.

Dos grandes movimientos ocurren dentro de la individuación: *Separatio* y *Coniunctio*. El primero trata de hacer consciente material psíquico y el segundo de poder integrarlo para encontrar estabilidad.

1.3.1. Separatio

El primer movimiento de la individuación es la *Separatio*, es un momento de toma de conciencia en el cual se identifica y se acepta todo aquel material encontrado en el inconsciente, incluyendo la sombra. “En la *Separatio* se estructura la condición de diferenciación imprescindible para el encuentro con la reflexión.” (Himiob, 2013) Se puede llevar a cabo una ampliación de la consciencia gracias este reconocer y aceptar, nuevo material se empieza a procesar en nuestra psique.

La aceptación de la sombra y los complejos son parte fundamental en este primer movimiento. La sombra es al mismo tiempo todo lo mejor y lo peor del individuo, sus elementos mayoritariamente de naturaleza animal. Por ello es uno de los arquetipos más poderosos pero a los mismos tiempos también peligrosos. Contiene luz y oscuridad, en ella se encuentra mucho potencial, todo lo que somos realmente pero que a veces el sujeto no se percata. Por ejemplo una mujer caracterizada por su timidez, soledad, vergüenza, puede que solamente tome en cuenta estas principales cualidades pero ciertamente no se ha percatado de otras que de igual forma posee como su creatividad, gran imaginación, etc. Pero también diferentes casos en los cuales lo se han reconocido aquellas partes que tanto rechazamos por su peligrosidad. “La fase de la sombra es esa etapa de nuestro desarrollo cuando nos vemos forzados a admitir conscientemente que ciertos rasgos de personalidad indeseables son una parte de nosotros.” (Robertson, 2002, pág. 131). No se puede alejar a la sombra, siempre estará allí, pero a medida en que mayor reconocimiento le otorguemos, más formas de integrarla a nuestro vivir.

Dentro de la sombra se hallan los complejos, los complejos están compuestos de gran carga emocional, estos empiezan a formarse cuando un arquetipo atrae experiencias relevantes hacia él. “Después que ha alcanzado fuerza suficiente por la adición de experiencias el complejo puede penetrar la consciencia” (Hall & Nordby, 1975, pág. 41). Similar a una balanza, si existe demasiado peso por uno de sus lados, el otro se eleva y saltará, en este caso material hallado en el inconsciente, que ahora toma lugar en la consciencia. “Está dotado de una fuerte cohesión interior, de una especie de totalidad propia y, en un grado relativamente elevado, de autonomía.” (Jung C. G., 1969, pág. 169). Es imposible deshacerse de un complejo porque al igual que la sombra, siempre existirán en la psique, existió una experiencia inicial que alimentó a cierto complejo y por ende ya está dado.

No es tarea fácil reconocer la sombra y los complejos de cada sujeto, mucho menos aceptarlos. Se trataría de vivir día a día al lado de todos estos aspectos “negativos y oscuros” del ser. Pero es un gran y valioso primer paso para el hallazgo de una verdad que nos acercará a nuestro Sí Mismo.

1.3.2 Coniunctio

En esta segunda parte todo el material reconocido ya aceptado se integra. El individuo es capaz de reconocerse como tal, en su totalidad, sin utilizar máscaras. “Este movimiento implica tomar todo ese material nuevo y aplicarlo a los patrones de funcionamiento consciente y a la vida cotidiana.” (Stein, 2007, pág. 19). Se han integrado los complejos y sombra a sus actitudes, a pesar de que siempre existieron, ahora los integra. No ha superado su sombra y complejo ya que son elementos psíquicos pero sí ha logrado hacer algo con ellos. A pesar del dolor, sufrimiento o temor que pueda existir, ya son parte de él de forma consciente. Puede entonces vivir con ellos adaptarlos a su forma de ser.

Cuando el Self integra todo el ego, este ya no descrina, El “que dirá la gente de mí”, ya no es relevante, el egocentrismo muere. . “Quien es capaz de tomar distancia de su mente –gracias a la observación de la misma-, deja de ser arrastrado por ella: ha conseguido la libertad” (Guinea, 2014). Una forma de ser más total y libre.

Un hallazgo de la verdad que permite al sujeto posicionarse como tal, porque hablamos de un encuentro con un nuevo yo, un yo más genuino. ¿Quién más podría conocernos que nosotros mismos? Y hacerlo día a día pues existe una sola verdad, el descubrir una nueva es tarea diaria, difícil y progresiva. “El que pretende un cambio radical tiene que ir aceptando que sus obstáculos van a ser sus apegos, sus agarres, sus anclas: todo lo que previamente le hizo sufrir temiendo su pérdida o deseando conseguirlo. “ (Daidó, 1978). Esta unión de polaridades es contralada por la función trascendente, es la realización en todos sus aspectos “[...] la producción y desarrollo de la totalidad potencial originaria.” (Hall & Nordby, 1975, pág. 87).

La personalidad del individuo también recibe un significado y valor, “[...] un intento de comprenderse a sí mismo, y de integrar y desarrollar los distintos componentes de su personalidad; por comprender la estructura de la personalidad humana en general” (Jung C. G., 2012, pág. 115). La personalidad se encuentra unificada, estable pero no estática porque es activa, está en función del sujeto. Como ha comprendido quien es, su carácter, su forma de ser también pueden haber experimentado un cambio, las actividades que realiza empiezan a reflejar su Sí Mismo genuinamente. La psique halla la forma de expresar lo que es puramente.

1.4 Incidencia del Niño Interior en el Proceso de Individuación

Hasta este punto de la disertación, se han tomado las características bases del arquetipo del niño: creatividad, fortaleza, potencial transformacional (que contribuyen con el desarrollo y crecimiento tanto interior como físico del sujeto), para adentrarse a la comprensión y estudio del término niño interior.

¿Qué papel toma el niño interior en la vida del sujeto? El niño interior es quien acompañará al mismo durante su transformación. En ese momento de reconocimiento como ser humano lleno de defectos, pero también lleno de virtudes. “En resumidas cuentas, significa acoger potencialmente todas las facetas del Yo con cierto grado de aceptación y respeto.” (Stein, 2007, pág. 19). Desde el inicio de este trayecto hasta que se ha consolidado como un todo, este niño estará presente, aunque no siempre percibido desde un inicio.

1.4.1 ¿Qué es el Niño Interior?

El término “niño interior” nace en la Terapia Gestalt para comprender miedos, traumas, trastornos que posee la persona en función a su pasado. De esta forma los sujetos podría darse cuenta de experiencias que han sido arrastradas o escondidas desde que fueron infantes hasta su presente. “El niño es un símbolo para expresar un hecho psíquico. El niño interior representa la totalidad de nuestra psique, la renovación psicológica, es nuestra verdadera esencia.” (Zago, 2018). Es por eso que el niño interior ha sido y es un elemento muy valioso para conocer la parte vulnerable del ser y trabajar en función de la misma.

En 1914 Carl Gustav Jung habla por primera vez sobre “el motivo del niño” o “arquetipo del niño”, los menciona en sus obras: “Psicología del arquetipo infantil” (Jung C. G., 1940) y “Los arquetipos y el inconsciente colectivo.” (Jung C. G., 2015). Posteriormente es la corriente Jungiana la cual explorará y estudiará este término y sobre todo la aplicará en el trabajo

terapéutico, siendo así un punto de partida para que la corriente humanista utilice sus aportes y ponga en práctica la sanación del niño interior.

Todos poseemos un niño interior, un ser que habita en lo profundo de nosotros. Es la parte más vulnerable y sensible del ser humano. Tiene una base arquetípica inconsciente, puede ser alegre, temeroso, triste, enojado, decepcionado, travieso y más según las experiencias tanto positivas o negativas que el sujeto haya tenido a lo largo de su niñez.

Este niño fue configurándose de todas aquellas experiencias que se vivenciaron en la infancia; emociones, sentimientos y comportamientos de la niñez pero también estas se han vinculado con la madurez que ha logrado la persona y con las experiencias que ha atravesado hasta la actualidad.

Desde que el infante comienza a percibir al resto, a tener contacto con los otros, con sus padres, cuidadores, amigos y más, empieza a sentir; una mezcla de emociones junto con nuevos descubrimientos se va acumulando en él. Todo lo que vive y siente tanto física como internamente es almacenado. “Como fue nuestro niño interior el que organizó inicialmente nuestra experiencia, el hacer contacto con él es una manera de cambiar inmediatamente nuestro material” (Bradshaw, 1993, pág. 8). Pasan los años y el material que posee en su interior va creciendo y del mismo modo va configurando su carácter, personalidad, sentimientos, emociones y más hasta convertirse en lo que es hoy en día.

Llega la adultez y probablemente el niño ha sido olvidado, ya no se piensa mucho en él, o en algunos casos no se conocía la existencia del mismo. “La mayoría de las personas no se percatan de la existencia de este niño interior, pero lo cierto es que en ocasiones es él quien determina cómo respondemos ante determinadas circunstancias.” (Linares, 2015, pág. 48). El hecho de que se lo haya olvidado no significa que él no buscará la forma de hacerse percibir.

Cada acto, cada decisión que se tome, cada forma de reaccionar estará vinculada aunque sea en mínima medida a él.

El niño interior es un ser lleno de creatividad y fortaleza, capaz de transformar y potenciar energía psíquica. El niño interior es el puente que nos conduce al autodescubrimiento y auto sanación.

1.4.2 Creatividad y fortaleza del niño interior.

La fortaleza que guarda cualquier niño en su interior es el motor ejecutor de operaciones impredecibles. Es la misma que los empuja a cometer acciones sin que miedo sea un factor que los detenga. Es la fortaleza que los nutre de energía y vitalidad. Pese a que se puede tener la percepción de que un infantil es un individuo débil que aún no ha alcanzado a desarrollar sus capacidades. En el libro: *Los arquetipos y el inconsciente colectivo*, Jung habla sobre la invencibilidad del niño, otorgándole poderes vitales que están más allá de la consciencia, “Representa el impulso más fuerte y más inevitable del ser: el que lleva a desarrollarse a sí mismo.” (Jung C. G., 2015, pág. 158). Con esta base se podemos concebir una idea del potencial que caracteriza al infante, y es la misma que contiene el niño interior.

La fortaleza la construyen ambos, tanto niño como sujeto. Si uno de ellos es el débil, entonces el otro lo fortifica, en la mayoría de casos por más irónico que parezca, es el niño el poseedor de una gran fuerza. Y nutre al sujeto con la misma para que ahora sea capaz de utilizarla en su entorno. La fuerza interior que posee es una fuerza vinculada a su sentido de vida “[...] la primera fuerza motivante del hombre es la lucha por encontrarle un sentido a su propia vida.” (Frankl, 1991, pág. 100). El principal centro del sujeto será su propia vida, porque ya logrará encontrarse a sí mismo, perdonarse, amarse y ver más allá de él. Sus fuerzas están destinadas a dirigirse a su verdadero sentido de vida.

Otra cualidad que caracterizan a un infante es su capacidad creativa. La habilidad de construir, imaginar, diseñar y crear una realidad diferente con tan solo utilizar su mente. “Un niño quiere tomar todo e incorporarlo a su vida. Esta curiosidad básica, si se estimula, se convertirá en la fuente de la creatividad futura y la aventura.” (Bradshaw, 1993, pág. 109). Pero al pasar de los años esta creatividad puede no ser estimulada, o puede ser olvidada. Es aquí en donde el niño interior nos la provee nuevamente y existe la oportunidad de utilizar la creatividad como un recurso valioso en la individuación.

Esta creatividad pudo ser utilizada en nuestra infancia no solamente como un medio presente en el juego, diversión, en el descubrir y explorar del entorno, sino también como un medio de supervivencia ante situaciones adversas. “Los aspectos que puede tomar esta creatividad son tan variados como las propias personas, pero cualquier forma de creatividad es, en su esencia, una transformación de la oscuridad en luz” (Robertson, 2002, pág. 199). El sujeto tiene la capacidad de encontrar nuevas formas de solución, nuevos desafíos a los cuales enfrentarse para adquirir fortaleza. Las opciones a las que había recurrido en tiempo pasado ya no son practicadas nuevamente, no se ha conformado con ellas porque los resultados que obtuvo no causaron impacto en él. Más bien abre las puertas de su psique para que surjan nuevos escenarios de vida, nuevas formas de vivir.

1.4.3 Potencial transformacional del niño interior.

Transformaciones de inseguridades, miedos, vergüenzas, ira, etc., generados en la infancia son ahora instauradas en la vida actual del sujeto ya no como agentes nocivos que contaminaban sus actividades y relaciones, si no como medios para alcanzar superar adversidades. Se potencializan capacidades y recursos que siempre mantuvo pero que no fueran dadas importancia o como se conocía de su existencia. Las cualidades que el sujeto consideraba débiles, inútiles, inservibles, empiezan a modificarse y tomar un propósito. Lo que ahora guarda dentro de sí mismo es material valioso para ser fortificado. Lo que el sujeto cree que es

en su totalidad, es ahora muy poco para lo que realmente aparecerá. Solo ha conocido una pequeña parte de sus capacidades, pues se encamina a explorar cada rincón de su ser para sacarlo a la luz y aprovecharlo para sí.

La forma en la que el sujeto se percata de la existencia de sus grandes recursos es acercándose a sí mismo; a su niño. La mejor forma de conocerse es dando un vistazo a su interior. El niño interior le abre las puertas al sujeto para que explore en su ser, y así recoger material útil para su desarrollo. “Estar cerca de él te inspira. Es alguien atractivo en el sentido estricto de la palabra: te sientes bien contigo mismo cuando estás con él” (Borysenko, 2010, pág. 6) Una vez que reconoce el potencial que existe en su ser, empieza a probarlo, a utilizarlo en un inicio únicamente para él y posteriormente a implementarlo en su diario vivir.

1.4.4 Descubrimiento del amor propio

La creatividad, la fortaleza, su capacidad para transformarse y evolucionar son cualidades que el niño interno logra desarrollar, pero existe otra que surge posterior a todas estas, y es el descubrimiento del amor propio al acercarnos a este niño. El sujeto experimenta una serie de cambios al contactarse con su niño interior, entre ellos, empieza a tomar consciencia de sí mismo, de su existencia, de sus facultades, de sus defectos, etc. El acoger todas ellas implica un volver a conectar con uno mismo, volver a afianzar sus propias relaciones. Dentro de este proceso surge el amor propio, el cual conlleva la aceptación de su totalidad como sujeto.

Un niño necesita cuidados, seguridad, protección, pero sobre todo cariño y amor, en un principio estos cuidados son entregados a este niño interno herido durante el proceso de sanación. El individuo enfoca su atención en él y empieza a satisfacer necesidades que no fueron satisfechas en su infancia, ofrece cuidados y acogida. Estas acciones son integradas a su diario vivir, empiezan a formar parte de su rutina. Entonces se vuelven parte de él; el sujeto se cuida a sí mismo, se protege a sí mismo y ofrece amor hacia sí mismo.

La confianza que se sembró en el inicio del proceso le da la pauta para unirse a él. Se entiende que ambos son uno solo y por ende necesitan conservarse. Niño y sujeto se merecen y se valoran. “En éstos, el niño es a menudo producto de la unión de lo humano y lo divino. Es el niño mítico el que buscamos, así como el niño de nuestra historia personal.” (Bradshaw, 1993, pág. 235) El niño es aquello que faltaba para completarnos, es la pieza perdida que tanto anhelábamos conseguir en otros o en cosas materiales, pero que finalmente se encontraba en nuestro ser.

1 TERAPIA SANACIÓN DEL NIÑO INTERIOR

2.1 ¿Qué es la Terapia “Sanación del Niño Interior”?

Los recuerdos de la infancia siempre viven en el interior del sujeto, sean estos agradables o desagradables. Lo cierto es que la mente humana se ha dedicado en preservar los alegres en su mayoría, y desechar o esconder aquellos que causaron dolor y resentimiento. La Terapia Sanación del Niño Interior se enfoca en estos últimos; en los recuerdos y vivencias más dolorosas, perturbadoras e insoportables que la persona pudo percibir. “Si bien es cierto que los mensajes significativos se inscriben con más fuerza en las etapas iniciales del crecimiento, eso no invalida que podamos estar expuestas a su influencia en cualquier momento.” (Lopez, 2011, pág. 34). En su mayoría en la adultez; cuando se cree que la vida ya está definida, se es suficiente maduro o que ya lo ha experimentado todo, es el momento en cual más cerca se puede sentir a este infante y empezar una vida nueva sin ataduras pasadas.

Dicha Terapia nace de la corriente humanista Gestalt, teniendo como base empírica el Existencialismo, Jean Paul Sartre menciona en una de sus conferencias llamada “El existencialismo es humanismo lo siguiente: “En todo caso, lo que podemos decir desde el principio es que entendemos por existencialismo una doctrina que hace posible la vida humana y que, por otra parte, declara que toda verdad y toda acción implica un medio y una subjetividad humana.” (Sartre, 1973). Otorgando al ser humano las capacidades y facultades para desenvolverse y alcanzar logros. Resaltando la importancia de autonomía y libertad.

También hemos mencionado anteriormente, retomando conceptos y aportes de la corriente Jungiana sobre el arquetipo del niño. “Un importante grupo de autores y pensadores, todos de algún modo continuadores en mayor o menor medida del pensamiento jungiano, han explorado, profundizado y aplicado el concepto del Niño Interior en las prácticas terapéuticas de consultantes.” (Delfini, 2016). La intervención terapéutica en estos casos, afianza la relación

niño sujeto, empezando por la aceptación y acogimiento. “Pero en donde con más claridad y más significativamente se manifiesta el motivo del niño es en la terapia. En el proceso de maduración de la personalidad, proceso desencadenado por el análisis de lo inconsciente y al que yo he llamado proceso de individuación” (Jung C. G., 2015, pág. 147). En el inconsciente se guarda el dolor, la vergüenza que la persona ha sentido por sus maltratos en la niñez, impide que fluya y sea sentida. Se halla intacta, por eso, con la ayuda del psicólogo especialista es posible volver a topar aquellos puntos de inflexión, utilizando y sacando a flote los recursos y capacidades del sujeto.

En la entrevista realizada a la Psicóloga Carla Guerrero, se menciona que desde que el niño nace hasta sus ocho años es un ser basado en la emoción, carece de una capacidad desarrollada de lógica. Los intentos por otorgarle una explicación a las cosas no existen, solo se perciben y sienten. No emplean su tiempo en analizar la situación y comprender el porqué de lo que ocurre. “No es necesariamente lo que viven sino más bien como lo viven. Y a partir de ese momento se empiezan a generar las heridas.” (Guerrero, 2019). Las emociones se viven con tal intensidad que las impresiones percibidas se guardan según su carga. Al avanzar los años, son aquellas emociones fuertes e intensas las que se almacenan y cuando recuerdan aquellas vivencias; vuelven a repetir las emociones que más perduraron en ese entonces.

Su ser se llena de tristeza, desdicha, enojo o ira al movilizarse a aquella circunstancia. Algún sonido, alguna palabra en particular, la apariencia de un algún conocido, etc., moviliza al sujeto a su pasado y solamente siente. “De hecho, los niños aprenden a distinguir las diferentes expresiones emocionales al verlas reflejadas en la cara o voz de los demás.” (Pérez P. M., 1998, pág. 4). Es su niño interior haciéndose presente, le intriga lo que ocurre afuera porque siente una conexión que lo llevó a su pasado. Pero tampoco es capaz de encontrar una explicación a su sentir, solo perdura esa emoción que tanto desagrada y cuando se siente

amenazado, incapaz de controlar la situación; el boicot se hace presente. Irrumpe en sus actividades cotidianas y desacelera la consecución de sus metas.

¿Porque trabajar con los recuerdos más dolorosos y no con aquellos que causaron dicha y felicidad? Porque aquellas vivencias degradables y desgarradoras se han encargado de reunir emociones tales como ira, tristeza, enojo, soledad, que han afectado al sujeto de forma consciente e inconsciente durante toda su vida. Las mismas se han adueñado de la esencia de la persona, manejándola y guiándola a sentirlas en primera instancia. Sus actos, forma de sentir y percibir se conectan con tales sentimientos al revivir situaciones similares a las que experimentó en la infancia. “No podemos borrar las marcas pero si orientar nuestra conducta hacia un cambio para no repetir en los vínculos las aspectos disfuncionales que caracterizaron a esa relación inicial. (Lopez, 2011, pág. 176). Es posible integrar todo este material que causo sufrimiento, solamente después de aceptarlo, para que pueda estar presente la vida del sujeto sin tener un efecto nocivo para el mismo.

El hecho de regresar al evento traumático no consiste en comprender el porqué de lo sucedido, sino más bien conocer el punto de partida para que el sujeto actualmente puede ofrecerse a sí mismo sanación. En un inicio el sujeto cree que todos sus traumas son sus principales enemigos. “Lógicamente, entonces comenzamos una guerra con nosotros mismos; empezamos a criticarnos de la misma forma en que éramos criticados” (Laborda., 2017, pág. 18). Este es uno de los arduos momentos que el sujeto experimentará, al encontrarse perdido, inconforme con su vida actual; toda la culpa recae en él. Se desprecia. Es por eso que la importancia de mirar lo sucedido en un pasado y tomar un espacio para vivir cada una de las emociones es el puente que conecta con el ser interno.

Se elige trabajar con el niño lastimado, un niño que no ha superado maltrato, negligencia o abandono, un niño que se ha llenado de culpa, ira, tristeza y rencor. Los recuerdos que permanecen guardados involucran a terceros, puede tratarse de amigos, conocidos pero

especialmente apuntan a su familia. “Es necesario comprender que cuando un pequeño es objeto de cualquier tipo de abuso, en realidad se lo está preparando para que sea un ser ofensivo” (Bradshaw, 1993, pág. 16). La forma de crianza a los hijos es un patrón que se repite cuando los mismos se convierten en padres, si fueron educados en base a golpes, gritos, castigos; esos actos volverán a presentarse en un futuro y no solamente con sus propios niños, si no también dentro de todas sus esferas; social, laboral, personal, etc.

Y precisamente en terceros en donde se intenta conseguir todo lo que en la niñez fue arrebatado o nunca entregado. Un poco de cariño, atención, actos de amor. “El amor está dentro, no fuera. Perdemos el tiempo cuando lo buscamos y buscamos en el exterior; no miramos dentro de nosotros, y es precisamente ahí dentro de nosotros, donde se encuentra” (Muñoz M. , 2008, pág. 127). A pesar de que el sujeto se haya convertido en su ser reacio, solitario, o amargado, aún perduran sentimientos y emociones como la alegría y entusiasmo; están a la espera del mismo para que pueda provocarlas y entregárselas al pequeño herido. “Al final es nuestro adulto el que debe tomar y acoger al niño interior, más allá de los padres originales.” (Gil, 2017). Superar cualquier tipo de resentimiento hacia las figuras paternas es una condición importante, no siempre lograda pero si integrada a su nueva forma de vida, ya sin el odio y rencor que la caracterizaba.

Los casos a trabajar son numerosos, a simple vista pueden percibirse como comunes actos de falta de cariño o atención a hijos, pero al momento del análisis se abren nuevos recuerdos y nuevas emociones que afectan por completo a la vida del sujeto sin que el mismo se haya percatado de su incidencia.

Quien más que la propia persona para precisar su malestar. Cuando la misma siente que a pesar de su comodidad, estabilidad económica, laboral, etc., algo en ella no está bien; algo falta y no es posible encontrarlo en cosas materiales o en las personas. Cuando realmente se siente

perdido es cuando el niño interior trata de ser escuchado. Por qué lo único que necesita es sentirse seguro y protegido. Sin temor a perderlo todo de nuevo.

La búsqueda de una solución viene acompañada de un profesional, quien guía al sujeto para reencontrarse consigo mismo. Todos poseemos un niño interno herido, el objetivo es reconocerlo para poner el trabajo en marcha. Cada persona vive el proceso de forma distinta, los pasos, recursos y técnicas utilizadas pueden variar en función de las necesidades y cualidades del sujeto. La sanación del niño que habita en nosotros no es una tarea fácil; exige responsabilidad y constancia. No termina cuando el bienestar se presenta, el trabajo es continuo y de permanencia.

En un principio el paciente cree que se trata de otro ser, independientemente de él. Piensan que aquel niño está lastimado, mas no el propio sujeto. Se puede encerrar en el pensamiento de que es el niño quien necesita ayuda y no el sujeto. Mientras vivencia el proceso, va acercándose al mismo, experimentando contacto y comunicándose con él. “Pero esta vez su yo adulto estará ahí para proteger y apoyar al niño mientras termina asuntos importantes que no finalizó” (Bradshaw, 1993, pág. 8). El egocentrismo desaparece y es capaz de percibir a su niño como la parte faltante en su ser.

El aprendizaje que se obtiene al contacto con este niño claramente puede ser visible en sus futuras acciones; la importancia de encontrarse rodeado de un ambiente que ofrezca calidad, comodidad, seguridad, paz y más es lo que ahora el mismo buscará. “Un buen ambiente socio afectivo proporciona el repertorio emocional que permite canalizar las emociones de forma que mejore su calidad de vida futura.” (Pérez P. M., 1998, pág. 4). Un espacio en el cual sus emociones ya no sean reprimidas en donde sienta la libertad de poder expresarlas.

2.2 Proceso de la Terapia Sanación del Niño Interior

El día a día cotidiano, ya involucra un proceso con el niño interior. Pese a que el sujeto no se percate de su existencia, este asunto está implícito en su vida. El volver a revivir emociones y experiencias que lo devuelvan por unos segundos a la niñez, demuestran ya movimientos de este niño en el interior. Los comportamientos que se tiene con el resto en momentos específicos denotan la influencia de nuestra crianza y educación.

El proceso empieza cuando a pesar de tener estabilidad en distintas esferas; económico, laboral, social, etc., no todo parece estar bien; aparece curiosidad, se plantean interrogantes pero no simples preguntas, estas se ligan a la existencia y felicidad: ¿Estoy bien? ¿Qué me falta? ¿Soy feliz? pero la persona es incapaz de responderse. Va mucho más allá de problemas y sentires actuales, existe algo que resuena en ellos, y tiene que ver con lo que fueron. El sujeto puede encontrarse satisfecho con lo que ha logrado a lo largo de los años, o también puede sentirse en profunda tristeza. El punto es que ha decidido acudir a ayuda profesional. “Cuando van a terapia el proceso se consolida, lo que hace falta es que tengan un diálogo con ese niño y se cierre ese círculo” (Palacios, 2019). Este es el comienzo de un largo viaje esperanzador.

El proceso de sanación se hace evidente para la persona desde la primera sesión o consulta terapéutica. Su demanda puede ser simple, se puede tratar de típicos y repetitivos problemas que toda persona atraviesa; peleas con su pareja, desagrado en su trabajo, falta de motivación, etc., o también se pueden presentar graves conflictos como depresiones severas, ataques de pánico, ira incontrolable. En cualquiera de estos y muchos más existe un niño interno herido buscando sanar. Un niño que en la mayoría de casos ha sido olvidado. “Creo que este descuidado niño herido que se aloja en el alma del adulto. Es una fuente importante de dolor humano.” (Bradshaw, 1993, pág. 14). Este dolor es el objeto de trabajo en Terapia, comprenderlo pero sobre todo volver a sentirlo para superarlo.

La persona no conoce a su niño interior durante las primeras sesiones, se debe elegir el momento preciso para hablarle de éste y presentárselo. Cuando el sujeto expresa sus dolencias y trata de atribuirle una razón a las mismas, no comprende con exactitud que lo que existe detrás de ello es realmente grande. “Se cree que es la vida; coincidencias, castigo, pero en realidad eres tú, escogiendo a eso. “ (Guerrero, 2019). Se cree que se trata de algo superficial y pasajero y que con consejos de algún profesional sabrá qué hacer y todo volverá a estar en orden. El proceso involucra tiempo, paciencia, espacio pero sobre todo entrega absoluta.

El psicólogo trata de guiar la lógica que proporciona el paciente a sus problemas, a simples emociones; lo que sintió en ese momento y también en el ahora. “El reconocimiento de las propias emociones es el alfa y el omega de la competencia emocional. Sólo cuando se aprende a percibir las señales emocionales, a categorizarlas y aceptarlas, es posible dirigir las y canalizarlas adecuadamente sin dejarse arrastrar por ellas” (Pérez P. M., 1998, pág. 8). La verbalización del sentir en momentos en los cuales se vuelve a tal aflicción o momentos de felicidad, neutralizan el discurso de la persona, porque ya no trata de esconder o presentarla indirectamente, sino más bien siente calma y seguridad de adecuarlas en este momento.

Para el psicólogo o terapeuta es mucho más fácil comprender cómo se encuentra el niño de la persona cuando la misma empieza a expresar lo que siente. Entonces maneja las sesiones con recursos y técnicas individuales en función a las necesidades del paciente.

Existe un momento clave para hablar del niño interior y este ocurre cuando la persona evidencia su malestar; su dolor verdadero, su herida significativa y sabe que aún no ha sanado por completo. El inicio de la sanación empieza a fluir por más triste, frustrada, enojada, etc.; que esté.

El primer acercamiento con el niño se puede llevar a cabo pidiendo al sujeto conseguir una foto de su niñez; en la que él se encuentre claramente. Esto lo debe realizar solo, se recomienda

hacerlo en un lugar calmado, silencioso en donde encuentre paz. Lo siguiente que debe realizar es visualizar la foto por varios minutos; observarla detenidamente. Es importante que se explique que debe dedicarse a sentir qué le transmite la imagen. “Y no se trata del recuerdo de la foto si no qué te dice la mirada que tienes enfrente.” (Guerrero, 2019) A continuación debe preguntarle al niño de la foto cómo se siente, que necesita, y por último si este es feliz.

Para algunos esta última pregunta resulta ser una difícil tarea. Puede devolverlos al pasado y revivir sentimientos que se encontraban escondidos en lo profundo. “Carl Jung y John Bradshaw afirmaron que no podemos encontrar la luz en nuestras vidas hasta que nos enfrentemos a la oscuridad y transformemos el dolor original que vivimos en la infancia.” (Borysenko, 2010, pág. 7) Podrán ser emociones revividas por recuerdos gratos, pero no se podrán evitar sentir también las más dolorosas.

El relato del paciente acerca su presente, sobre lo que ocurre en el ahora estará acompañado de experiencias pasadas. Es decir, si un sujeto expresa su frustración por ser alguien extremadamente inseguro y temeroso, se evidenciará que algo que ocurrió en su pasado ha alimentado estos sentimientos. Por ejemplo, pudo pertenecer a una familia extremadamente sobreprotectora, sus padres no le permitieron salir a jugar, explorar su alrededor. “Cuando los padres o tutores no inspiran seguridad, se desarrolla en los niños un profundo sentido de desconfianza. El mundo parece un lugar peligroso, hostil, impredecible” (Bradshaw, 1993, pág. 18). Y se pueden adoptar distintas posturas ante modelos de crianza, o se puede volver a repetir el patrón de conducta de padres o adoptar una completamente opuesta a la vivenciada,

Después de un previo análisis al sentir que acongoja el paciente, se determina una emoción específica a trabajar según su historia de vida. Esta puede ser tristeza, ira, miedo, etc. “Cuando experimentamos emociones, entramos en contacto directo con nuestra realidad física. Debido a que nuestras emociones son una forma de energía, son físicas; se expresan en el organismo

antes que nos percatemos conscientemente de que están allí.” (Bradshaw, 1993, pág. 67). Alrededor de una emoción giran distintos puntos de inflexión, sucesos que provocaron que perdure a lo largo del tiempo y afecte el desarrollo de la persona. “Muchas de las heridas que sufre la persona son introyectos, son algo que tomó del medio y que la persona asume.” (Palacios, 2019). Pero cuando vuelve a la escena se da cuenta que no tuvo esa dimensión, que la mayor parte del tiempo pasó suplantando alguna necesidad, algún afecto en partes del medio.

A raíz del descubrimiento de nuevas y verdaderas emociones, se percibe que estas controlaban el verdadero yo del sujeto. “Van dejando una forma de ver la vida, de experimentarnos a nosotros mismos y a los demás, y hacen que desarrollemos un determinado tipo de personalidad o sistema defensivo y/o protector o máscara que nos ayudará a defendernos de las influencias del entorno.” (Cardaso, 2018, pág. 14). Su forma de ser, su comportamiento, su carácter, se han moldado en base a su influencia, escondido su real y puro yo. “Porque nos ocultamos detrás de una máscara, una defensa que se construyó para no ver ni sentir esa herida de la infancia. “ (Gutierrez, 2007, pág. 41). El odio, la envidia, los celos han contaminado la esencia de la persona, existe una lucha interna. La aceptación completa de ciertos sucesos no es bienvenida fácilmente, toparse con aquellas partes que tanto se rechazan de sí mismo requiere de tiempo y constancia.

Poco a poco el sujeto toma de su interior y empieza a explorar sus propias emociones y sentimientos, pero sobre todo a tomar conciencia de ellas; porque el niño que habita en su interior es quien más las percibe y las ha guardado desde el inicio. Los primeros contactos con su niño empiezan. Se pueden utilizar ciertas técnicas y recursos. Se ponen en práctica técnicas de relajación para adentrar al sujeto a un espacio de tranquilidad y silencio en donde pueda visualizar a su niño y tratar de acercarse a él. “Se puede utilizar el tema de la inducción. Una inducción guiada para llevar a la persona a un espacio tranquilo, que ella escoja y pueda determinar a donde ir y es entonces donde se le presenta a su niña interior.” (Guerrero, 2019).

Nunca antes había tenido la oportunidad de tener contacto su niño, por eso es importante que el momento y espacio sean los adecuados, en donde tanto persona y niño se sientan seguros.

Los primeros intentos de diálogo con su niño posiblemente resulten inasertivos. Es esencial que el sujeto comprenda que su niño nunca había sido llamado por él, no lo conoce, no sabe quién es y por ello siente miedo e inseguridad. Es un niño que había sido rechazado por tantos años, por eso se muestra reacio al contacto. “Es posible que el niño no hable mucho, pero tampoco es la cantidad lo decisivo. También será necesario que se le escuche con paciencia, para que el niño se sienta comprendido y haga aparición todas las veces que se emprenda el diálogo” (Daham, 2005, pág. 96). Porque la relación se construye exactamente como un acercamiento de un desconocido hacia un niño. El niño en un principio se muestra temeroso y trata de evitarlo. Pero son los intentos repetitivos que realiza la persona junto con un trato afectuoso que transmita seguridad y confianza, lo que ocasiona que poco a poco el menor se vea interesado y a gusto de esa compañía.

Un factor importante que conduce a la construcción de confianza y seguridad para el niño interior, es empezar a satisfacer sus necesidades básicas. Cuando la persona se alimenta, es importante que recuerde que también su niño interior está siendo alimentado, cuando esté realizando su aseo personal también enfoque su atención en que su niño está recibiendo limpieza, cuando sienta cansancio o sueño, poder también tomar un descanso porque es su niño quien también está exhausto.

Día a día el sujeto de adueña de este tipo de acciones y empieza a hacerlas de mejor forma porque no solamente se trata de él ahora. El niño interior se siente satisfecho, se ha dado cuenta que un adulto está cuidando de él. “Confíele que usted lo quiere y que le dedicará todo el tiempo que necesite para que crezca y se desarrolle. Asegúrele que sabe qué es lo que él necesita de usted, que usted se lo dará y que trabajará con mucho ahínco para verlo como la preciosa y

maravillosa persona que es” (Bradshaw, 1993, pág. 90). Alguna de las necesidades que están siendo cubiertas pudo no ser satisfecha en su infancia, es importante empezar por esto porque más que diálogos que expresen su tristeza e intentos de perdón a su niño, lo que realmente resonará en él son las acciones en las que se ha enfocado para demostrarle atención y cariño.

Cuando las satisfacciones de las necesidades del niño han tomado lugar en la rutina diaria, el contacto y el diálogo será más afectivo. Se pueden utilizar técnicas de relajación o meditaciones guiadas. “La práctica de la soledad elegida se puede ejecutar diariamente aunque sea por pocos minutos, constituye una verdadera herramienta de cura. Solo requiere de aprender a aislarse aún en medio del bullicio, conectarse con las sensaciones corporales, la experiencia emocional y los pensamientos.” (Lopez, 2011, pág. 283). En estos espacios la persona pueda comenzar realizando preguntas a su niño, puede tocar su estómago con la mano derecha cuando pregunte y tocar su estómago con la mano izquierda cuando exista respuesta. Como si le diese la posta para hablar tanto a su propia persona como a su niño interior.

Los diálogos empiezan siendo cortos, pero con el paso de tiempo se convertirán en largas conversaciones. Cuando esto ocurre el niño interior es capaz de expresarle lo que siente, sus heridas, sus miedos. Es momento crucial para la persona porque ciertas cosas pudieron ser olvidadas, pero su niño las mantiene intactas. Reaparecer recuerdos, imágenes, personas etc. “Cuando se empieza a entrar en recuerdos que pudieron haber ocasionado heridas a la niña, es una especie de duelo. Que se debe vivir.” (Guerrero, 2019) .Y es difícil aceptar. Durante tantos años la persona se esforzó por olvidarlos o pretender que nada sucedió, pero esa voz interna lo pone cara a cara con ellos.

Se considera un periodo duro y complicado porque existe dificultad para procesar los sucesos de la infancia. “Tuve que aceptar que así fue. Esto marcó el inicio de una gran labor personal, íntima, dolorosa y a veces fatigante.” (Prado, 2019, pág. 6). La aceptación va de la

mano de un intenso dolor que posteriormente puede desencadenar una gran ira. Ira y enojo contra la misma persona por permitir que ocurrieran sucesos que causaron tanto dolor en ella. El sujeto se siente inútil, defraudado de sí mismo. Culpa a otros, siente odio y rencor.

Esta es la etapa de la ira, mientras el sujeto combate con la aceptación de esos sucesos, siente rabia y desprecio hacia sí mismo. Atribuye la culpa al ambiente, a terceros, a sus propios padres. Es necesario que el sujeto experimente esta fase porque el preservar a un niño interno saludable, amado o protegido, nunca estuvo dentro de sus planes hasta el día de hoy. Conoce las heridas de su niño y sabe que hay demasiado por hacer y por sanar.

Las heridas se abren, es capaz de sentir y vivir nuevamente distintos escenarios de dolor. La ira termina cuando el sujeto comprende que a pesar de que fueron muchos quienes los lastimaron en su infancia, ahora todo depende de él. Deja de culpar al resto y se enfoca en sanar. “La aceptación de sí misma consiste, en cambio, en darse el derecho de reprochar a su padre y de perdonarse por haberle tenido resentimiento.” (Bourbeau, 2005, pág. 21). Ya no existen influencia externas ni terceros, es él paciente quien controla y maneja este proceso. Dejó a un lado el peso de todos aquellos sentimientos negativos y desagradables que sentía por el resto.

Descargar la rabia ocasiona que el sujeto se sienta más liviano, ha parado de buscar explicaciones, ha detenido los intentos de culpar al resto. Su verdadero yo, ya menos contaminado empieza a reaparecer. “Debía trabajar el sentimiento de rabia que sentía y situarme en el perdón, fuera de su control.” (Borysenko, 2010, pág. 46). La conciencia se esclarece, puede ver la realidad mediante otro punto de vista, y de una forma asertiva; es capaz de perdonar. El perdón conduce a la siguiente fase, una fase en la cual la dimensión personal y espiritual empieza a desarrollarse. “Es esa parte espiritual en la que ya no convoca la razón ni

la lógica si no son esos estados en los que te puedes conectar cuando estas meditando.” (Palacios, 2019).

El sujeto se encuentra en una parte su proceso en la cual empieza a tomar distancia del resto, los momentos a solas son más repetitivos porque dialoga con su niño. Entiende todo lo que atravesaron pero quiere saber cómo se siente y qué puede hacer al respecto para mejorar. En esta parte del proceso la tristeza profunda puede reaparecer, es una especie de duelo en la cual la persona empieza a realizar cambios en el exterior. El distanciamiento con personas tóxicas, la detención de acciones dañinas para su ser son el inicio de grandes cambios. “El defender al niño que vive en su interior, no es alejarlo de todo, sino darle algunas opciones flexibles, [...] le permite a un adulto proteger al niño que vive en su interior, para que éste pueda experimentar otra opción” (Bradshaw, 1993, pág. 176), una opción más saludable, que aleje reminiscencias del duro pasado. La conexión con su niño es mucho más fuerte, su niño tiene voz y voto en lo que sucede en la realidad por ello es más fácil detectar agentes externos que puedan hacer daño al sujeto. Cuando el niño siente inseguridad, miedo o tristeza, el sujeto puede tomar acciones al respecto.

La tristeza que puede experimentar también se debe al alejamiento y pérdida de personas o cosas. Es momento de soltar, de desprenderse. Por ejemplo, en casos de parejas; una mujer que ha vivido bajo una relación tóxica o agresiva, es capaz de dejar a un lado a su pareja porque tanto ellos como su niña interior se sienten amenazadas e inseguras. “Acepté que la solución a todos los problemas sentimentales los tenía yo mismo, pues yo mismo puedo decidir de quién enamorarme y a la vez cuándo apartarme de las personas que tengan la capacidad de hacerme daño.” (Arana, 2017, pág. 17). Todo lo que impida el crecimiento de la persona podrá ser evidenciado con más claridad.

A más de ser una fase de profunda tristeza, devuelve a la persona valentía y fortaleza de toma de decisiones y convertirlas en acciones, todo esto por preservar la integridad y bienestar de ambos. El enfocarse en sí mismo implica la presencia de su niño. Presta más atención, percibe estímulos con más claridad y eso lo lleva a captarse a sí mismo más a fondo. Descubre poco a poco lo que en realidad le agrada o le desagradó; empieza a conocerse. “La toma de consciencia de nuestras fortalezas, debilidades, emociones, sentimientos, pensamientos y conducta nos brinda un plataforma de base desde la cual desarrollar la capacidad de transformarnos.” (Lopez, 2011, pág. 118). Y siente agrado y estima hacia sí misma, porque ya trabajó con su sombra; con sus aspectos oscuros. Es como si volviera a llenarse de su propia esencia.

Los espacios vacíos se llenan entonces de amor, pero de un tipo de amor propio. “El amor a sí mismo está inseparablemente ligado al amor a cualquier otro ser.” (Fromm, 2014, pág. 26). Para la sociedad actual, el valor y la estima que recibe del resto es mucho más importante que su propio valor personal, el amor propio ha sido cambiado por muestras de afecto que se recibe de otros. Mientras más me entrega del resto más valorado me siento, pero si recibo poco o no recibo nada entonces no valgo nada. Se trata de una comprensión profunda de que la sanación interna y el bienestar que experimenta; abre las puertas para el resto pero ubicándose en primer lugar. Y eso no los convierte en egoístas. “Lo importante es aceptarse a sí mismo, incluyendo lo bueno y lo malo, poniendo en práctica a conductas y formas nuevas de pensar destinadas a mantener lo primero y modificar lo segundo” (Muñoz M. , 2008, pág. 221). Porque el trabajo con el niño interior nunca termina, es tarea diaria. “Es una relación que no se va a terminar nunca, si se empieza se tiene que continuar todos los días. Hasta que se vuelva un hábito de consciencia.” (Guerrero, 2019). Ahora que el niño interior es amado y ha permitido el amor hacia uno, implica responsabilidad. Y cada día se convierte en una nueva experiencia y en un nuevo escenario para enfrentar desafíos.

El mayor regalo que entrega esta terapia al sujeto es el amor. Todo lo que vivió durante el proceso; altibajos, duelos, tristeza, descubrimientos, lo condujeron hacia este objetivo; amarse y aceptarse. Este es el punto de partida para la nueva vida de la persona. ¿Quién más podría entregarle tanto amor, tanta aceptación y alegría que uno mismo? Quien jamás la va a abandonar, rechazar o lastimar es uno mismo.

2.3 Beneficios de la Terapia Sanación del Niño Interior

Los beneficios de la Terapia pueden verse reflejados en todos los ámbitos del sujeto. Empezando desde la esfera física corporal; la forma en la cual expresaba sus emociones y sentimientos se modifica pues su capacidad de expresión y percepción se compensa. “Hasta físicamente se nota; expresión corporal y expresión de emociones. Porque tus emociones son tuyas y no necesitas reprimirlas” (Guerrero, 2019). Incluso gestualmente es visible lo que siente. Personas que por tanto tiempo mostraron una postura que podía representar fuerza, dominio, enojo, pero por dentro se encontraban heridos y rechazados, ahora logran sacar a flote sus emociones sin esconderlas. 025152786

El manejo y control de emociones denota capacidades para un mejor contacto y relación con otros. “Ayudarle a verbalizar las emociones e incluso comunicar- cuando sea posible- las propias emociones es el primer paso, no sólo para evitar las lagunas en el ámbito emocional, sino también para su manejo y control.” (Pérez P. M., 1998, pág. 18). Antes de reaccionar se pone enfrente el sentir y vivir lo que nos ocurre, reacciones como la explosividad o impulsividad pueden ser canalizadas, la persona halla mejores posibilidades de actuar y dirigirse al resto.

Nuevos lazos afectuosos empiezan a desarrollarse, el acercamiento que tiene con el resto cobra más valor, porque se muestra tal y como es su verdadero yo. “Se encuentra la flexibilidad

de conducta, que permite al niño aprender comportamientos en respuesta a cualquier patrón de socialización al que quede expuesto.” (Bradshaw, 1993, pág. 39). La persona incluye a su niño en sus relaciones pues desea conocer cómo se siente: a gusto, confiado, cómodo, alegre o temeroso. Y según ello continuar o analizar el por qué sus emociones y sentimientos hacia tal persona. Si el contacto con el sujeto X le hace sentir inseguro, menospreciado y amenazado, entonces se aleja. Es una forma de protección de ambos, están resguardando su bienestar primero. Los intentos por agradar al resto o complacer a otros a pesar de su mal trato no son parte de su forma de interacción.

La persona puede desahogarse fácilmente, ha aprendido a encontrar el tiempo y el lugar adecuado para hacerlo. Se pone en contacto consigo misma no solamente cuando lo crea necesario, pues se ha convertido en una práctica habitual, lo cual indica retroalimentación de lo que sucede tanto interna como externamente.

No teme mostrar su parte más débil, porque puede trabajar con ella. “Únicamente portamos las máscaras cuando tememos sufrir y revivir la herida que supuestamente protege la máscara” (Bourbeau, 2005, pág. 178). Así mismo el enojo, la ira, y otras emociones que causan desagrado, son parte de su diario vivir. La clave está en no dejar que éstas contaminen su ser, ni dejar influenciarse por las mismas. No se trata de dejar de sentir lo malo o lo negativo, se trata más bien de poder percibirlo, vivirlo pero trabajar en ello para sentir bienestar.

Dentro de la esfera física también podemos encontrar beneficios de la terapia en la salud de la persona. Malos hábitos que afectaban su salud física son controlados o retirados. Al encontrar bienestar emocional y sentimental optan por enfocarse en nuevos hábitos que los beneficien. Cuando atraviesan la parte del proceso de la terapia en la cual deben atender las necesidades de su niño; alimentación, descanso, etc. Toman consciencia de hacerlo correctamente para que su niño se sienta cómodo y seguro. Por ejemplo presenta más cuidado

en su aseo, mejor alimentación, práctica de algún deporte o actividad física. “Es la única manera de realizar cambios positivos en nuestra vida: establecer relaciones sanas, cuidar nuestro cuerpo, trabajar en algo que nos gusta, ser prósperos, amar incondicionalmente y llegar a sentirnos plenos y felices.” (Villa, 2018). El cuidado y la protección a sí mismos se ubican en primer lugar.

Carlos Palacios y Carla Guerrero, psicólogos entrevistados para este trabajo, consideran que uno de los beneficios más importantes que brinda esta terapia a quienes viven el proceso es la responsabilidad que se adquiere. “Es crucial desarrollar un equilibrado sentido de responsabilidad. Esto significa aceptar las consecuencias de lo que usted hace y rechazar la aceptación de las consecuencias de lo que hace otro” (Bradshaw, 1993, pág. 180). La persona se hace responsable de sus actos, de las decisiones que toma, sin culpar al resto. Él es quien puede hacer algo al respecto, si se toma una decisión incorrecta o el resultado no es el deseado, pues él se hace responsable de aquello.

“Cuando nos responsabilizamos de nuestros sentimientos, somos libres. Si dejamos de reaccionar de forma automática, y tomamos consciencia de que en todo momento podemos elegir cómo queremos reaccionar a una situación, entonces podemos también optar entre las distintas posibilidades de elección. Y sin esfuerzo además.” (Daham, 2005, pág. 155).

Esta responsabilidad se empezó a crear cuando el sujeto se hizo cargo de su niño interior, se responsabilizó por su daño y por sus heridas porque puede sanar a pesar de ser una tarea complicada. Asumió sus errores porque es capaz de encontrar una solución con todo lo aprendido. Todo gira alrededor de ese sentimiento que vive cuando su herida sana y es superada; un sentimiento de bienestar absoluto, de liviandad y de paz. Y cuando se siente amenazado o percibe que algo pudo afectar su paz interna, depende de la misma persona volver a encontrarla.

Todos los recursos y potencialidades que son encontrados a lo largo de este camino de sanación fortalecen y preparan a la persona para nuevos desafíos y adversidades. “El desarrollo de las potencialidades de los seres humanos es crucial para hacer realidad los procesos de transformación, ya que el crecimiento abarca diversos campos de posibilidades” (Muñoz L. , 2016). El sujeto se auto explora, ahonda en su ser buscando despertar capacidades que no había utilizado pero que resultan ser una de sus mejores cualidades para presentarse al medio. La fortaleza, la determinación, la intuición, la valentía y muchas más cualidades son con las que cuenta ahora la persona. Porque a pesar de haber atravesado una infancia dura y cruel, pudo encontrar en las peores partes de su ser que creía tener, la mejor versión de sí misma.

En el principio del proceso de la sanación la persona se enfrenta con características y cualidades que negaba de su ser porque le desagradaban. En cambio al final del camino convierte todo este material que tanto le desagradaba en material de trabajo, que resulta ser maravilloso y único. Todo esto se moviliza en el momento en que la persona halla el amor propio. “Pero también me enseñó cómo podía empezar a ser de ahí en adelante una madre cariñosa para mí misma”. (Daham, 2005, pág. 8). Porque la falta de afecto, atención, cariño, cuidados etc., que no recibió de sus padres, cuidadores, personas que lo rodeaban, ya no es más un impedimento para alcanzar la felicidad porque sola pudo conseguirlo. Adquirió la fuerza para entregarse todo a sí misma y más.

Pudo convertirse en la madre o padre que tanto anhelaba, pudo entregarse todo el cariño y cuidados que tanto ansiaba, pudo protegerse y cuidarse cuando no encontraba nadie a su alrededor. El amor propio fue la herramienta clave para sanar. Un amor que jamás será arrebatado ni mucho menos mendigado. Un amor que apareció cuando creía haberlo perdido todo. “Paradójicamente, la capacidad de estar solo es la condición indispensable para la capacidad de amar. Quien trate de estar solo consigo mismo descubrirá cuán difícil es.”

(Fromm, 2014, pág. 46). No lo halló en presencia de otros, lo encuentra solo, resurge como recurso a tanto sufrimiento.

Como resultado de este amor propio la persona vive su independencia. No considera necesario esperar afectos y cariños del resto para valorarse y sentirse amada. Aprende a vivir consigo misma y no buscar desesperadamente alguien para no quedarse sola. La persona no le teme a la soledad, encuentra en ella un espacio para crecer y reencontrarse. “El ser alguien independiente, con un auto concepto definido, con autoestima fortalecida, con capacidad de decisión y con la sensación de sentirse un ser humano libre de amar auténticamente.” (Guerrero, 2019). Porque el amarse a uno mismo abre las puertas a otro, sin ataduras, sin presiones, sin dependencia.

Se enfoca también en esferas olvidadas, por ejemplo si la esfera familiar fue apartada, busca el acercamiento. No se conforma solamente con su propio bienestar, trata de encontrar estabilidad y equilibrio en diferentes ámbitos. Generalmente los adultos que vivenciaron etapas difíciles en su infancia, toman distancia con sus padres en el futuro o la relación se caracteriza por no ser cercana. Pero la etapa de la sanación, en donde perdona y abandona el rencor y el odio guardado hacia otros, permite que la persona avance y no se quede atascada en esas experiencias. Y qué mejor forma de hacerlo siendo ella misma quien busque reconciliación y comprensión.

El establecimiento de metas y objetivos futuros se plantean a partir del optimismo, seguridad y confianza que la persona siente consigo misma. Se atreve a ver más allá de lo accesible y abre nuevas posibilidades que retroalimenten su vida. Se establecen metas a corta, media y larga distancia. “El trazado del futuro nos brinda una oportunidad de remodelar nuestras expectativas interiores.” (Bradshaw, 1993, pág. 171). Volver hacia nosotros para renovar y plantear asuntos inconclusos, etapas que no pudieron ser ejecutadas en un pasado por

varias razones: miedos, desconfianza, inseguridad, no solamente vuelven al presente, si no también se las vuelve a recrear utilizando la fuerza recuperada que experiencias anteriores no permitieron realizar.

Es imposible detallar cómo cada persona cambia según las cualidades y características que posee. El modo de sanación es subjetivo y único para todos. Pero es evidente constatar grandes cambios; personas temerosas, introvertidas, calladas; en otras seguras y entusiastas. O en sujetos con gran ira, explosivos, desafiantes; en otros amables y pacientes. Los casos varían, pero al final de su proceso se logran sanar y encontrar cualidades extraordinarias dentro de sí mismos.

Esta terapia no finaliza en un momento específico, mucho menos se establece un tiempo límite para su duración. Los beneficios se detienen cuando la persona deja de practicarla, cuando pierde el contacto con su niño porque percibe que todo a su alrededor marcha de la mejor manera. Pueden presentarse nuevamente crisis, la herida puede reaparecer, “Una herida, al principio, necesita atención, cuidados, constantes curaciones y es muy importante ventilarla para que empiece a cicatrizar poco a poco. Algunas veces esta herida va a doler, esto es inevitable. Es parte del proceso.” (Prado, 2019, pág. 11). Tampoco se pierden beneficios cuando pierde el control sobre la situación o cuando cree que algo en su interior ha cambiado y empeorado. En los momentos más difíciles es cuando surgen más beneficios, porque vuelve a encontrar salida en un contexto diferente que no había vivido. Vuelve a tomar fuerza en momentos de debilidad y encuentra recursos para enfrentarse.

El niño interior devuelve esa alegría profunda, devuelve energía acumulada, curiosidad, inocencia, bondad y pureza. El niño interior invita cada día a jugar con él a pesar de la edad, a cometer travesuras, a reír sin ninguna explicación. Nunca es demasiado tarde para buscarlo y acogerlo.

2.4 Dificultades durante la Terapia “Sanación del Niño Interior”

Se pueden presentar diversos tipos de dificultades o complicaciones durante el proceso de sanación. Ninguna Terapia psicológica está libre de las mismas; interfieren durante el trabajo terapéutico y se puede ver obstaculizado o estancado el bienestar del paciente, pero al final lo importante es sobrellevar dichas complicaciones y poder obtener de ellas mejores resultados que impulsen al sujeto a continuar con su mejoría.

Una vez superadas, la persona adquiere más autonomía e independencia porque logró hacerse cargo de inconvenientes presentados y cuando estos se vuelvan a presentar en el futuro, será ella la encargada de frenarlos por sí sola. Se trata de una prueba de confianza consigo misma, se presenta una gran prueba a lo largo del camino, pudo reconocerla y ahora con todos los recursos o potencialidades adquiridos es capaz de resolverlos.

El reconocimiento de estas dificultades puede ser o no identificado por la misma persona. El sujeto es quien debe entrar en razón y aceptar la interferencia de alguna complicación en su proceso para poder continuar. No se debe concebir estas dificultades como aspectos negativos en la terapia, más bien son espacios de esclarecimiento en los que la persona puede tomar conciencia y actuar sobre ellos.

El trabajo no se resume en que el terapeuta deba identificar dificultades y hacerlas visibles para el paciente. El propio sujeto es quien debe reconocerlas, aceptarlas y estar dispuesto a trabajar en ellas. El terapeuta ofrece herramientas y recursos que encaminan al vencimiento de las mismas.

Encontramos como principal dificultad la negación al proceso de sanación; dentro de esta se hacen visibles los rechazos a la idea de la existencia de un niño interno. “Hay tantas cosas de por medio que inconscientemente no te dejan contactarte con el dolor con las heridas, el resentimiento” (Guerrero, 2019) Para ciertas personas la idea de poseer un niño en su interior

resulta ser algo absurda y difícil de creer. Cuando asisten a Terapia buscan métodos rápidos, conocidos, y sobre todo con resultados instantáneos. Y para muchos, trabajar con momentos vergonzosos y dolorosos de la infancia es una tarea inconcebible y puede ser frenada con rechazo y negación, quitando el verdadero y gran valor de los mismos.

Generalmente las personas rechazan a su niño interno por el mismo rechazo que recibieron en su infancia. Vuelven a practicar el mismo patrón. Pero cuanta más lucha y resistencia utilizan para no revivir aquellos recuerdos, más alivio y liberación experimentarán cuando se adentren al proceso de sanación. “A veces hace falta ese camino en el que se reniega la terapia, en el que uno cree que no pasa nada, pueden burlarse de la idea de la existencia de un niño interno. Pero a la final es parte de un proceso” (Palacios, 2019). Y puede presentarse repetidas ocasiones en el transcurso de la Terapia, y cada una de ellas en una nueva forma de volver a empezar.

Aquellos aspectos que tanto incomodan y angustian al sujeto de su propio ser no son fáciles de concebir. La persona simplemente decide omitirlos o esconderlos. Pero esta negación involucra su pasado, niega aquello que ocasionó que se convirtiera en lo que es hoy día. “La negación permite que regresen nuestras defensas del ego esto ocurre generalmente como compensación. Decimos: "Bueno, realmente no estuvo tan mal" (Bradshaw, 1993, pág. 78). La persona utiliza este mecanismo para evitar sentir tanto dolor, se ha acostumbrado a olvidarlo y dejarlo pasar. Es necesario hacer un pausa y volver a ese escenario, por más complicado que parezca. Aceptar que aquello que se vivió dejó heridas y en muchos casos se deberá volver para encontrar un punto de partida.

Es comprensible que la persona no quiera asumir su pasado. Pero a medida que la terapia avance comprenderá que para llegar al siguiente paso es necesario emendar heridas pasadas, sin estancarse en ellas. Volver a revivir traumas infantiles puede generar gran angustia para el

sujeto, puede conducirlos a la depresión, estrés, embotamiento, soledad, etc. o también otros estados opuestos como ira y odio. “Con el tiempo puede volverse rencoroso, y en ocasiones llegar al odio, porque su sufrimiento es verdaderamente intenso.” (Bourbeau, 2005, pág. 38). Estas emociones y sentimientos normalmente se presentan durante el proceso de sanación. Pero cuando los mismos persisten y se intensifican con el pasar del tiempo, se guía al paciente a crear nuevos y esperanzadores escenarios.

También existe el riesgo de percibir al niño interior como un ser que existe por separado. Generalmente se lo convierte en una obligación, en una carga para la persona. “Se corre un poco el peligro de que la persona piensa que está haciendo algo por alguien. Puede provocar una ligera disociación.” (Palacios, 2019). El sujeto se presiona así mismo por cumplir con los cuidados, atención, etc. del niño. Es ahí donde comente un gran error, porque entonces no se está reconociendo ni asumiendo su propia satisfacción de necesidades. Más bien está supliendo las necesidades de otros y no de él mismo. Cuando sujeto y niño se encuentran como dos seres distintos, independiente el uno del otro; no está existiendo contacto, no hay conexión, no hay unidad aún.

El cuidado, la atención, y el amor que recibe el niño se traducen a una sola imagen; la imagen de sí mismo. “Cuando descubrimos el Sí mismo-o, más precisamente, cuando el Sí mismo nos descubre a nosotros- sentimos como si hubiésemos nacido de nuevo a un estado de ser y conciencia mucho más grande y multidimensional.” (Pascal, 2005, pág. 126). Ambos son uno solo. El niño interior no controla ni mucho menos obliga, el niño interior libera. Deshace todas las capas y máscaras que impedían surgir la verdadera esencia del ser humano.

Otra de las dificultades que se presentan en la Terapia tiene que ver con la finalización de proceso; creer que la terapia termina por completo es una afirmación errónea. El momento en el cual la persona decide finalizar la Terapia, la finaliza en el espacio en el cual se desarrolló

la misma, en el territorio físico y despidiéndose de terapeuta. Solo termina en ese lugar y espacio, no termina para ella misma. “A medida que usted permite que su niño se convierta en parte integral de su vida -dialogando con él, escuchándolo, trazando límites para él, haciéndole saber que nunca lo dejará--, empiezan a emerger un nuevo poder y una mayor creatividad” (Bradshaw, 1993, pág. 236)

El contacto, la comunicación, el recuento con nuestra niño interno es una práctica diaria. “El niño continua viviendo en el adulto, y cuando somos niños tenemos una imagen del adulto que imaginamos que seremos”. (Jung C. G., 1991, pág. 209). En esta imagen trabaja el adulto día a día, la mejor versión de sí mismo. Y no exige un horario específico, tampoco se trata de que si la persona experimenta bienestar, alegría, dicha, entonces no es necesario el acercamiento con su niño. Son compañía, son apoyo para el otro. Así como este niño estuvo presente en los momentos más difíciles de la vida también tiene el derecho de encontrarse en los especiales.

2 HISTORIA DE VIDA

3.1 Datos del paciente

Nombre: Gabriel

Hermanos: 1 hermana mayor

Edad: 21 años

Ocupación: Estudiante

Fecha de nacimiento: 12-08-1997

Lugar de nacimiento: Quito

Familiares con quien vive: Padre, madre y hermana.

Lugar de residencia: Quito

Estado civil: Soltero

3.2 Historia del paciente

Se presentarán datos relevantes del paciente; información básica para comprender su situación. Se mantendrá el anonimato del mismo para que no existan implicaciones de perjuicio, se utilizara el nombre “Gabriel” para referirnos al participante.

La historia de vida fue tomada de los archivos del autor, cuenta con el consentimiento informado y el permiso del paciente requeridos para utilizarla en esta disertación. Al ser un material valioso en el cual se puede evidenciar los cambios, desarrollo y avance del paciente gracias a la aplicación de esta Terapia, se la ha tomado en cuenta para conocer los beneficios de la Sanación del Niño Interior.

Gabriel tiene 21 años, reside en la ciudad de Quito. Su familia está conformada por su padre con quien mantiene una relación distante al igual que con su hermana mayor (25 años), con su madre la relación es buena pero no cercana. En su infancia su familia era unida pero siente que comienza a alejarse por las ocupaciones que empiezan a tener, su madre se enfoca más en el trabajo al igual que su padre, su hermana por otro lado empieza su vida social y pasa

más tiempo con sus amigos. Entonces la poca comunicación y el distanciamiento eran parte de la dinámica familiar.

La niñez de Gabriel fue poco agradable. Desde pequeño tuvo dificultades para entablar relaciones con el resto, a corta edad sentía que la gente no lo entendía pues su forma de expresarse y actuar era distinta a la del resto; utilizaba un lenguaje más elaborado, le interesaban temas que al resto no y tal vez por ello la gente se distanciaba de él. Sentía que no lo entendían y que lo hacían a un lado.

Para Gabriel es muy importante un evento que ocurrió antes de que naciera. Iba a tener un hermano mayor, pero su madre pierde al bebé. Cuando Gabriel nace y pasan años se entera de este suceso, lo cual causa un impacto emocional en él ya que sentía que había perdido a alguien a quien podía admirar.

En épocas escolares Gabriel tuvo ciertas dificultades; sus capacidades intelectuales superaban a las del resto por lo que recibía muchas burlas y exclusión por parte de sus compañeros. Desde entonces Gabriel empieza a pasar más tiempo solo, se concentra en sus cosas y se aleja poco a poco de su familia.

En cuanto al ámbito social Gabriel también muestra complicaciones, se le dificulta entablar relaciones con el resto pero sobre todo mantener amistades y contacto con gente conocida. Gabriel tiene la idea de que la mayoría de gente se aleja de él a pesar de la ayuda que brinda. Tiene muy pocos amigos, pasa la mayor parte del tiempo solo.

El participante únicamente habla sobre una experiencia amorosa, de gran importancia para él. Conoce a una compañera universitaria, con quien empieza a salir y compartir gustos como el de la literatura. No ha existido contacto físico (toma de manos, abrazos, besos), la descripción de la relación se trata más bien de una amistad. Los sentimientos que Gabriel tiene por ella son fuertes, pero en algunas circunstancias parece ser que ella no muestra interés alguno. Gabriel

está pendiente de ella todo el tiempo, desea asegurarse de que ella sepa que él está presente en todo momento cuando sea necesario. Dejan de hablar poco a poco, ella no responde sus mensajes y llamadas. Gabriel se ha sentido desesperado, trata de hallar explicación a su distanciamiento, se culpa por lo sucedido etc. Ella le ha dejado claro que prefiere distanciarse, Gabriel lo acepta pero todo el tiempo vuelve a sucesos que pudieron haber ocasionado el alejamiento. Cada vez que la ve ya sea en clases o eventos sociales, Gabriel empieza a sentirse ansioso; tiene dificultades para respirar, suda, tiembla, no puede quedarse quieto.

Actualmente Gabriel estudia Literatura, le apasiona la lectura y también la escritura. Se dedica a escribir cuentos cortos y novelas. Admira a muchos personajes de historia y cuentos, anhela ser como ellos: valientes, seguros, luchadores, fuertes y más rasgos dignos de respeto.

Gabriel muestra extremo miedo hacia la muerte. Teme quedarse solo al llegar a la vejez porque considera que será un hombre inútil. Le preocupa el qué ocurrirá después de fallecer, si existe algo más allá o simplemente es el fin de su existencia. No quiere partir sin antes haber dejado una huella grande en el mundo y haberlo cambiado. Se esfuerza al máximo por ayudar al resto y contribuir a la humanidad pero sus inseguridades y miedos impiden que ponga en acciones todo lo que piensa. Por más intentos realizados por involucrarse con el resto y aliviar sus problemas no logra conservar a la gente en su vida, más bien se distancian cuando más involucrado Gabriel se muestra.

Presenta excesiva preocupación por lo que pueda ocurrir en el futuro. Cree que a su edad ya debió haber alcanzado varias metas, pero no logra cumplir ninguna. Se siente perdido, abandonado pero su angustia recae en el hecho de no saber quién realmente es él.

Gabriel es un chico tímido, introvertido e inseguro. Se preocupa demasiado por lo que el resto piensa de él, crea grandes explicaciones para justificar el comportamiento del resto, especialmente para tratar de comprender por qué se distancian de él. Sus relaciones amistosas

y amorosas se han caracterizado por ser intensas y llenas de inseguridades. Durante los últimos años Gabriel ha presentado ataques de ansiedad, recurrió a ayuda psicológica hace un año aproximadamente. La terapia que recibió se centró en disminuir sus síntomas físicos, mas no en el verdadero núcleo de su problema. Poco tiempo después de recibir ayuda psicológica notó que no existieron cambios y sus síntomas persisten.

3.3 Instrumentos

Los instrumentos utilizados en el análisis de caso fueron los siguientes:

Anamnesis: “La anamnesis es el proceso de la exploración clínica que se ejecuta mediante el interrogatorio para identificar personalmente al individuo.” (Rodríguez, 1999). Gracias a la anamnesis podemos recoger datos e información necesaria para comprender al paciente. La anamnesis se realizó durante las primeras tres sesiones, en las cuales se obtuvo información relevante para entender principales problemáticas y el núcleo de las mismas.

Historia vital: “Es una técnica narrativa que consiste en la elaboración de un relato autobiográfico con finalidad terapéutica o de investigación” (Raventós, 2015). La historia vital contendrá información relevante enfocada principalmente en los resultados que obtuvo el paciente a raíz de la terapia *Sanación del niño interior*. La historia vital presentada corresponderá a un paciente que durante el proceso terapéutico vivenció la terapia mencionada. Se elaborará a partir del informe psicológico del paciente, se organizarán los datos, procedimientos, técnicas utilizadas y resultados durante el trabajo terapéutico

Elaboración de cartas: Este instrumento resulta ser útil para expresar aquello que no se pudo decir o es difícil expresarlo. “Escribir nos obligará a pararnos, a organizar nuestras ideas, a ordenarlas y a fijarlas, ayudándonos a conquistar y gestionar nuestro mundo interior, que por otra parte, podrá mostrarnos la entrada a esas zonas oscuras de nosotros mismos donde

normalmente es difícil acceder.” (Castro, 2007, pág. 14). Va dirigido a una persona en particular para transmitir un mensaje. Permite que el paciente se abra sin dificultad de ser juzgado o por presiones. El sujeto puede escribir la carta en un momento en el que se encuentre preparado y tranquilo. No necesariamente su finalidad es ser entregada, basta con poner en palabras aquello que se ha guardado. El sujeto experimenta libertad y sensación de liviandad al hacerlo.

Test: Reto de autocuidado y amor propio. Este reto permite establecer actividades, gustos, hobbies, que el sujeto durante su vida no pudo realizar. Se enfoca principalmente en explorar nuevas cosas para el sujeto, actividades que le resulten de su agrado y que no sabía percatado de la existencia de las mismas. “El autocuidado es, primordialmente, una práctica de autoconocimiento, en la que cada quien define qué es lo mejor para sí, es dinámico pues cada una puede ir modificando sus prácticas con el tiempo pero también, porque va constantemente de lo personal a lo colectivo y viceversa.” (Alejandra Burgos, 2014, pág. 22). Durante un mes se pone en marcha cada una de estas así el participante practica nuevas habilidades, conoce nuevos lugares, disfruta de simples actividades, etc. El objetivo de este reto es que el sujeto encuentre un tiempo y un espacio para sí mismo y que pueda disfrutar cada una de estas, descubriendo nuevos gustos, nuevas capacidades, etc.

Foto terapia: Uno de los recursos utilizados dentro de la Terapia es la presentación de una foto propia del paciente cuando era niño. “Las técnicas de “FotoTerapia” utilizan las fotos personales de los pacientes y los álbumes familiares para evocar terapéuticamente los recuerdos relevantes, sentimientos e información que está contenida en las imágenes de forma inconsciente.” (Weiser, 2019). Este recurso permite al paciente volver a reencontrarse con su niño de una forma física, ya que al visualizarse en la imagen puede establecer cierto paciente pueda contactarse con él mismo; un contacto verbal, táctil, gestual. El principal objetivo de utilizar la imagen es que el preguntarle al niño de la foto como se siente, si es feliz, qué necesita.

3.4 Procedimiento

El proceso psicológico se compone de trece sesiones con una duración entre 45 – 50 minutos por cada uno, las mismas se realizan de forma regular, puntual y sin inasistencias. El paciente decide finalizar el proceso terapéutico ya que considera encontrarse satisfecho con el mismo y sentir bienestar. También desea realizarlo por sí solo y tomarlo como un reto propio. La opción de retomar el proceso terapéutico está abierta en el momento en que lo considere necesario. Cabe recalcar la importancia de necesitar otras sesiones para un mejor y completo trabajo terapéutico.

- Gabriel asiste a Terapia deseando cumplir un objetivo principal: Conocer quién es él realmente y cuál es su propósito de vida.

Se establecen seis principales objetivos mediante la aplicación de la Terapia: Sanación del Niño Interior durante el proceso Terapéutico.

1. Fortalecer y desarrollar autoconocimiento y autovaloración.
2. Establecer metas y objetivos a corto, mediano y largo plazo.
3. Reducir y controlar síntomas de ansiedad.
4. Trabajar problemas de inseguridad y autoestima.
5. Encontrar espacios de relajación para enfocarse en sí mismo.
6. Mejorar el manejo de sus relaciones sociales.

Las técnicas utilizadas a lo largo del trabajo terapéutico fueron las siguientes:

1. **Entrenamiento de respuestas alternativas:** Consiste en visualizar diferentes escenarios frente aquellos que causan malestar para lograr enfrentar a los mismos. “La aplicación más frecuente del entrenamiento en respuestas alternativas es la que se realiza en el control de la ansiedad con la relajación” (Valverde, 2014). La efectividad

de esta técnica se hace presente en la liberación de la ansiedad mediante la búsqueda de otras posibilidades; factibles y agradables para el sujeto.

2. **Preguntas reflexivas:** “Las preguntas de reflexión son preguntas poderosas que utilizamos para mantener al cliente en la modalidad de aprendizaje y descubrimiento entre las sesiones” (The Coaches Training Institute, 2011). Con la aplicación de esta técnica se permite a Gabriel explorar resultados, consecuencias y posibilidades ante diversas situaciones, entre ellas aquellas que le causaban ansiedad.
3. **Preguntas que desarrollan metas:** “...pueden ser empleadas para instigar esperanza y desencadenar optimismo” (Tomm, 1987, pág. 24). Esta técnica permite a Gabriel establecer planes a futuro, deseos y realización de tareas.
4. **Técnicas de relajación diferencial:** “La relajación como procedimiento de reducción del exceso de activación no se ciñe a una mera dimensión fisiológica, sino también a las otras dos dimensiones relevantes de la emoción: los procesos cognitivos y la conducta manifiesta” (Chóliz, 2008, pág. 3) .Esta técnica favorece a la toma de consciencia y al aprendizaje de experimentar la relación. Buscar espacios y tiempo para practicar respiración profunda y entrar a un estado de paz.
5. **Técnicas expresivas:** Con la ayuda de esta técnica “Se busca que el sujeto exteriorice lo interno, que se dé cuenta de cosas que posiblemente llevó en sí toda su vida pero que no percibía” (Castañeda, 2012, pág. 19). En sí la Terapia del niño interior se enfoca principalmente en que el paciente exprese lo que siente, sentimientos, emociones, que logre abrir temas que en un pasado no fueron resueltos. Que exprese aquello que quiso decir en cierto momento, tiempo y no logró hacerlo. Comunicarse con el resto, no esconder y contener tristeza, ira, felicidad; es decir que pueda abrirse y sentirlo.

Sesiones:

En las primeras sesiones se establece un rapport adecuado que permite que el paciente se muestre seguro y confiado. Su apertura es instantánea, Gabriel se abre rápidamente y desde que empieza a expresarse se percibe su ansiedad, nerviosismo y agitación. Se recolecta información importante y relevante para comprender la situación de Gabriel: familia, relaciones cercanas, intereses, gustos etc.

Con facilidad comenta sus principales problemas, son numerosos pero siempre agregando un tono sarcástico acompañado de risas cuando los menciona. Como si él mismo se riera de sus angustias. La soledad, retraimiento, miedo, inseguridad son los principales factores que se identifican en su discurso, alrededor de ellos giran sus primordiales malestares.

Durante las tres primeras sesiones Gabriel expresa sus problemas detalladamente; el trabajo terapéutico se enfoca principalmente en la expresión de sus emociones tras cada incidente. Así Gabriel es capaz de identificar cuáles de estas los acompañan la mayor parte del tiempo. Las principales que se hallan son: miedo, angustia, enojo.

Gabriel es guiado a sentir y experimentar cada una de sus emociones, se normaliza el apareamiento de las mismas; es decir tener pleno derecho a sufrirlas en cualquier momento, sin censurarlas ni prohibirlas, pero se indica que su presencia denota la posibilidad de realizar trabajo terapéutico al respecto. Se empieza a explorar qué es lo que podría ocasionar de su parte el distanciamiento de gente a su alrededor. Sin complicaciones Gabriel nota que se debe exclusivamente a como él se siente y cómo el mismo se percibe: como alguien distinto al resto “raro”, inseguro y temeroso. Gabriel ha podido reconocer sus debilidades, fortalezas, destrezas etc.

Después de haber recaudado información importante y detallada, y de haber logrado conocer de manera profunda principales rasgos, cualidades y características de la personalidad

de Gabriel, se decide aplicar la Terapia Sanación del niño Interior en la sesión número seis. En esta sesión emerge un acontecimiento relevante y traumático para la vida de Gabriel. Su madre perdió a su primer hijo durante el embarazo, Gabriel iba a tener un hermano mayor. Tal fue el impacto de esta noticia que Gabriel empezó a imaginar una vida con su hermano, como hubiese sido su vida si el existiese. Aseguraba que su hermano hubiese sido quien le enseñase cosas, le ayudaría a explorar el mundo sin temores ni inseguridades pero sobre todo que él hubiese sido alguien fuerte; su héroe. Toda esta descripción que Gabriel realiza de su hermano, conduce a una hipótesis que podría afirmar que Gabriel desea ser ese hermano, desea ser admirado y quiere ser aquella versión que le otorga al mismo. Esta hipótesis es corroborada por Gabriel quien sorprendido y triste la acepta. En este momento se empieza la Terapia Sanación del Niño Interior, con un propósito planteado por él mismo: Lograr ser la mejor versión de sí mismo, llenarse de fuerza y confianza para conseguir lo que tanto añora, pero enfocándose principalmente en sanar todas las heridas que persisten abiertas en el interior de Gabriel, las heridas que impiden su realización y sentido de vida ya que se ha visto envuelto de miedos e inseguridades sembrados en su infancia.

Para adentrarnos a la sanación de su niño, el primer recurso utilizado en la sesión es una foto o imagen de Gabriel en su infancia. Se le pide al paciente que cuando se encuentre en casa elija una foto de las tantas de su niñez. Necesita encontrarse en un espacio tranquilo y silencioso para poder visualizar detenidamente la foto, nombrar lo que siente al ver al niño en la imagen. Posterior a ello debe preguntarle al niño si es feliz, qué necesita, cómo se siente etc. Este es el primer contacto que Gabriel tiene con su niño interior.

El niño interior de Gabriel es un niño que en ese momento no deseó hablar con él, Gabriel notaba enojo y tristeza en él. A partir de esta experiencia Gabriel empieza a buscar en sí mismo qué es lo que ha hecho para ocasionar tales sentimientos, surge la exploración.

El proceso de la Terapia empieza cuando Gabriel es capaz de verse así mismo tal cual; se percibe como un ser con imperfecciones y errores. Se explora cada una de estas, y se trata de conocer el porqué de las mismas, a fin de hallar una razón, una emoción, un recuerdo que haya desatado su malestar. Gabriel vuelve a aquellos momentos difíciles en los cuales fue rechazado por el resto, cuando recibió burlas por ser diferente. Cuando sus padres le dieron la espalda y no encontraba una figura en quien confiar y apoyarse. En esos momentos se sentía abandonado.

Se decide trabajar un sentimiento o emoción, el principal de todos los expresados. El sentimiento que hasta ahora perdura y maneja la vida de Gabriel: el miedo al abandono. Se abre el diálogo para que Gabriel tenga la oportunidad de conocer a su niño interior, el mismo que se siente abandonado y con miedo al rechazo. Un niño lastimado, inseguro, temeroso y solitario.

Gabriel acepta la existencia de su niño y se da cuenta que hay alguien más, alguien que necesita de él para sanar. Los primeros acercamientos que se realizan son básicos y primordiales; el percibir a un infante, a un niño requiere de mucha atención y cuidados, principalmente satisfacer sus necesidades básicas. Ya no solo se trata de Gabriel, si no de su niño también, un niño que por muchos años se mantuvo abandonado y olvidado, y que ahora necesita suplir sus necesidades. Gabriel tiene la responsabilidad de cuidar de él. Alimentación, descanso, aseo, etc. En un principio la idea le es extraña a Gabriel pero cuando conoce que todas estas necesidades deben sentir las y recurrir a la satisfacción de las mismas inmediatamente, porque se trata de un niño. Cuando Gabriel sienta hambre, es su niño quien desea alimentarse y lo hace pensando en él y ya no solo en Gabriel, cuando sienta cansancio, es su niño quien desea descansar. Cualquiera de estas actividades se presentaba en la vida de Gabriel como simple y cotidiana, a veces las tomaba en cuenta y otras no. Pero ahora tiene un responsabilidad, brindarle a su niño atención y cuidados para que pueda existir un acercamiento y establecimiento de una relación.

Gabriel se muestra ansioso por entablar una relación con su niño, pero tiene miedo, miedo a que su niño también lo rechace por haberse olvidado de él por tantos años. El niño de Gabriel jamás lo abandonara, es parte de él, juntos hacen uno.

Cada sesión Gabriel trae consigo nuevas experiencias con su niño interior, ha logrado satisfacer todas sus necesidades apenas se hacían presentes. Se siente alegre y comprometido.

Posteriormente se empieza con la apertura al diálogo con su niño interior. Cuando su niño ha sentido que Gabriel pudo hacerse cargo de él, se establece un tipo de confianza, la misma permite un acercamiento más estrecho. Gabriel empieza a tener conversaciones con él; simples y cortas. Basta con preguntarle a su niño como se siente la mañana de hoy, que piensa sobre alguna decisión que Gabriel desea tomar, si necesita algo, etc. Existe alguien más que tiene el derecho de opinar, y tiene que ser tomado en cuenta. Ahora ambos tratan de tomar una decisión, ambos optan por lo mejor para ellos, ambos buscan el bienestar tanto para el niño como para Gabriel.

La confianza entre Gabriel y su niño interior empieza a afianzarse, ambos cuentan con el otro en cualquier momento y ambos recurren a su ayuda en cualquier situación. Gabriel se siente acompañado y a gusto de poder compartir cada momento con su niño interior. Ahora es su niño quien logra calmar y tranquilizar a Gabriel en sus momentos de ansiedad.

La unión es más fuerte entre ambos, esto abre la posibilidad de conocerse más a fondo, de descubrir otro lado que Gabriel no conocía de sí mismo. Se adentra al descubrimiento de nuevos sentimientos, nuevos gustos, apareamiento de nuevas destrezas y habilidades. Cada vez se siente más cerca de sí mismo. El amor surge entre ambas figuras, tanto Niño interior como sujeto poseedor del mismo, forman lazos. Gabriel es capaz de amarse, admirarse y confiar. Ambos están seguros, no serán abandonados nuevamente.

3.5 Resultados

Se lograron cumplir los objetivos establecidos previos al inicio de la aplicación de la Terapia Sanación del Niño Interior.

El principal objetivo y el motivo de su asistencia a Terapia: Conocer quién es él realmente y cuál es su propósito de vida, fue el que más trabajo exigió por su parte y fue logrado en su totalidad. A partir del mismo se pusieron en práctica el resto:

- Lograr un mayor autoconocimiento y la autovaloración del paciente.
- Establecer metas y objetivos a corto, mediano y largo plazo.
- Reducir y controlar síntomas de ansiedad.
- Trabajar problemas de inseguridad y autoestima.
- Encontrar espacios de relajación para enfocarse en sí mismo.
- Mejorar el manejo de sus relaciones sociales.

Para validar los resultados obtenidos en el análisis de la historia de vida, se han tomado como referencia los criterios para evaluar el Bienestar Psicológico que proponen los autores Riff y Keyes en la Escala BF (Scales of Psychological Well-Being). Esta escala se compone de seis factores:

Autonomía: La independencia y la individualidad componen esta dimensión. Capacidad para creer en propias convicciones y ejecutarlas. “Las personas con autonomía son capaces de resistir en mayor medida la presión social y auto-regulan mejor su comportamiento” (Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, & Gallardo, 2006, pág. 573). Al no depender tanto física como mentalmente de otros, son capaces de afrontar problemáticas con propios recursos.

Relaciones sociales positivas: La capacidad para amar y una afectividad madura es un componente fundamental del bienestar y de la salud mental.” (Véliz, 2012, pág. 146), Se refiere

a la capacidad de entablar relaciones estables en las cuales pueda estar presente la confianza, el respeto, apoyo, etc. Siendo el amor uno de los componentes principales para la unión con otros.

Dominio del entorno: “La dimensión de dominio del entorno se refiere a la capacidad de manejar el ambiente donde se encuentra la persona y a utilizar efectivamente las oportunidades que este le brinda.” (Rodríguez, Maldonado, Quiñonez, & Toledo, 2015, pág. 33). También involucra la habilidad para encontrar ambientes favorables y seguros en los cuales pueda desarrollarse.

Crecimiento personal: Esta dimensión esta ligada a la autorrealización, desarrollo de capacidades y potenciales humanas. “Se logra el desarrollo y la madurez por medio de impulsar nuestro potencial y consolidando nuestras competencias individuales” (Pérez M. , 2017, pág. 1). El crecimiento personal se adquiere mediante experiencias de exploración con uno mismo, poniendo práctica aprendizajes adquiridos que alimenten el bienestar propio.

Autoaceptación: Se relaciona con el bienestar que experimenta la persona consigo misma a pesar de las limitaciones, debilidades o cualidades que le disgusten de si misma. “Tener actitudes positivas hacia uno mismo es una característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo” (Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, & Gallardo, 2006, pág. 3)

Propósito de vida: Ligado con la búsqueda del sentido de vida, en el cual se encuentra el establecimiento de metas y consecución de estas. “Los seres humanos requieren proponerse metas, determinar objetivos que les ayuden a dar algún sentido a sus vidas.” (Pérez M. , 2017, pág. 20). El propósito de vida es subjetivo, se establece a lo largo de la vida, la persona experimenta satisfacción, sensaciones de plenitud.

Para evaluar cada criterio, los autores Riff y Keyes construyeron 39 items (versión actual), entre 6 y 8 para cada uno. Si bien en la disertación presentada no se ha aplicado dicho

instrumento, es posible utilizar las 6 escalas, estudiar la composición de ellas y poderlas comparar con los resultados del trabajo. La escala de Bienestar Psicológico ha sido utilizada como fuente de referencia para analizar y comparar resultados generales que se relacionan con la descripción de cada criterio que evalúa. Es tomada como una fuente de apoyo para analizar el bienestar psicológico.

Estos factores se focalizan en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal de la persona. Existe mayor efectividad cuando una o más de estas áreas se conectan con otras, haciéndose presente en otras dimensiones y dando lugar al surgimiento de unas nuevas que en un inicio carecía.

En cuanto a la confiabilidad y validez de la escala, estudios “[...] mostraron que la estructura de seis dimensiones tiene una adecuada confiabilidad y validez incluso medida en diferentes momentos vitales” (Gallardo & Moyano, 2010, pág. 4). Existen numerosos estudios aplicados a poblaciones de adolescentes universitarios utilizando la Escala de Bienestar Psicológico al rededor del mundo, especialmente en varios países de Latinoamérica. Los resultados obtenidos han sido favorecedores, logrando comprender y abarcar aspectos que intervienen en el crecimiento y desarrollo personal.

Se presentan los resultados obtenidos en el proceso terapéutico en base a cada uno de los criterios que evalúan Bienestar Psicológico.

Crecimiento personal

El crecimiento personal de Gabriel empezó cuando toma consciencia de lo que ocurre tanto externa como internamente. Cuando empieza a explorar su ser y aceptar lo que posee, pero sobre todo cuando decide ejecutar acciones para mejorar y contribuir su bienestar.

Gabriel experimentó una serie de cambios en su proceso de individuación. En primer lugar, auto explorarse; conocer cada parte de su ser para poder percibirse y definirse como tal. El resultado obtenido fue abrir un espacio que Gabriel encontró para sí mismo, en el cual tomó

tiempo para aceptar, modificar y mejorar lo que él es. Encontró rasgos y características propias que le desagradaban, pero también encontró otros que no creía poseer como: perseverancia, dedicación, humildad y mucha solidaridad con las personas que le rodean. Tales rasgos comenzaron a sobresalir cuando se dio a sí mismo una oportunidad para crecer.

Así mismo pudo trabajar en aquellas cualidades que despreciaba de él, tales como la vergüenza, inseguridad y miedo. Se toma consciencia de estas y se ejecuta gran labor por parte de Gabriel para comprender que es aquello que ocasiona el apareamiento de las mismas y qué se puede hacer para trabajar con ellas. Todo esto empezando por la aceptación y amor propio que poco a poco experimentó.

Uno de los principales aportes que brinda la terapia a pacientes es la capacidad de hacerse responsable de sus propios actos, pensamientos, emociones etc., sin culpar al exterior; ambiente, amigos, familia. Esta fue una tarea ardua para el participante ya que creía que todos estaban en su contra y no se daban cuenta del gran esfuerzo que realizaba por encajar. La capacidad de hacerse responsable es visible en Gabriel cuando deja de pensar en el resto y hacer cosas por otros, y más bien se enfoca en su propio crecimiento y bienestar. Comprende que lo que ocurre dentro y fuera de él, es mediado por su persona. De él dependerán los cambios, consecuencias y resultados que aparezcan su vida, mas no del resto. Y cuando se presenten dificultades y problemas, él sabrá ejercer control sobre la misma y poner en práctica estrategias aprendidas para equilibrarlas.

Autoaceptación

La autoestima y autovaloración que Gabriel poseía en un inicio, eran escasas. Gabriel se burlaba de sí mismo y no se daba esperanza alguna para mejorar. Al establecer la relación con su niño interior Gabriel se supo percibir con alguien más completo, seguro y fuerte. La soledad que experimentaba la mayor parte de su tiempo fue disminuyendo a medida que pasaba tiempo con su niño interior y consigo mismo. Los momentos solitarios se convirtieron en tiempo de

descubrimiento y trabajo interno. Gabriel aprovechaba realizando actividades que lo llenaban, que le brindaban paz. Podrían ser simples y cotidianas, pero ahora han adquirido un significado distinto para él. Disfrutaba de caminatas a solas, de prepararse una deliciosa cena, de tomar un helado y comer un postre a solas. Todas estas, jamás habían sido ejecutadas con tanto entusiasmo y dedicación. Gabriel estaba cuidándose y protegiéndose. Es entonces cuando empieza a desarrollarse el amor propio, los deseos de autopresevarse y darse lo mejor.

Autonomía

La seguridad que el sujeto quería alcanzar en un inicio se deseaba construir en base al resto; que los demás pudiesen percibir a Gabriel como una persona segura. La seguridad que se encontró, se hallaba en sí mismo y no en el resto. El resto pasó a formar parte de un segundo plano cuando Gabriel siente seguridad por todo lo que es, por todo lo que tiene y por aceptarse completamente. Los deseos de ser visto como alguien seguro por el resto, desaparecieron. La seguridad adquirida fue un trabajo arduo para Gabriel ya que debía sembrarla en su niño interior en el comienzo del proceso. Cuando se la dio, la confianza en sí mismo se creó. Gabriel se siente autosuficiente y ya no dependiente del resto. Se da cuenta que está en capacidad de suplir sus necesidades sin ayuda del resto, y al cumplirlas siente bienestar. La seguridad no solamente se trata de mostrarse como una persona fuerte y valiente, sino más bien de experimentar afinidad con uno mismo, creando así un vínculo de fortaleza capaz de extenderse al exterior, revelando la fuerza y amor que él mismo vive.

Relaciones sociales positivas

El manejo de relaciones sociales surgió después de adquirir seguridad en sí mismo. En un principio Gabriel fue testigo de numerosos distanciamientos por parte de sus amigos y compañeros de clase. No lograba entender por qué se alejaban, si solamente trataba de ayudarlos. Al examinar por sí mismo sus síntomas de ansiedad (agitación, nerviosismo, dificultad para hablar, irritabilidad etc.), que aparecían como consecuencia de situaciones

estresantes o desagradables para Gabriel, notó que todos ellos impedían su desenvolvimiento. Pero más aún era evidente cuando se entrelazan en comportamientos que mostraban intensidad; constantes llamadas, numerosos mensajes de texto, visitas imprevistas a lugares donde sabía que iba a encontrar a sus amigos, etc. Al conocer la dinámica de la interacción con otros y las respuestas incoherentes que mostraba, Gabriel vuelve nuevamente al inicio del por qué, de la razón de su malestar expresado en aquellos comportamientos.

Distanciamientos por su parte hacia personas que siempre trató de mantener a su lado, ocurren. Uno de los trabajos realizados en Terapia fue abrir nuevos acercamientos con diferentes personas, con gente que Gabriel percibiera que se siente a gusto y cómodo. Con la mayor parte de sus compañeros, se siente juzgado, recibe burlas y constantes abandonos. Cuando Gabriel se siente a gusto consigo mismo, cuando todo parece marchar bien en su interior, se le hace conocer que su exterior también debe emanarle bienestar. Cambios inmediatos empiezan a surgir; entre ellos nuevas relaciones amistosas. Gabriel comparte con ellos actividades que realizaba solo; caminatas, escuchar música, preparar comida etc., actividades que nunca antes había compartido con otros.

También enfoca su atención en su familia. Abre espacios de diálogos, principalmente con su madre con quien genera confianza y puede expresarse. Mantener una relación no solamente distante si no que generara ambientes tensos en el hogar, no aportaba a un bienestar conjunto. Gabriel se encerraba en su habitación evitando cualquier tipo de contacto, especialmente con su hermana con quien peleaba constantemente. Gabriel empieza a ver a su familia de forma distinta, si bien su interacción no es constante ni afectuosa, ahora puede entablar conversación con ellos. Más importante aún, conoce que puede contar con el apoyo de ellos. Gabriel se dirige a ellos de una forma distinta, sin enfrentamientos, sin quejas constantes, sin juzgarlos.

La acción más significativa que realiza Gabriel en su familia fue la de perdonar. Muchos rencores se habían acumulado a lo largo de los años; falta de cariño, preferencias entre hijos,

falta de atención, burlas y rechazos. No fue necesario que Gabriel mencionara todos estos a sus familiares, bastó con haberlos perdonado para sí mismo. Guardó la tranquilidad y el alivio que esto ocasionó y pudo emprender nuevas relaciones y acercamientos con todos.

La pérdida de su hermano causó un gran impacto en él; a pesar de no haberlo conocido, marcó la vida de Gabriel. Lo que se pudo recuperar de ese evento fue la admiración que, siendo ejecutada en acciones, llevaba a Gabriel a esforzarse al máximo y conseguir sus triunfos, siendo así su propio admirador. A raíz de la Terapia Gabriel pudo darse cuenta de que su hermano fallecido, era una imagen de sí mismo, pero una imagen de una mejor versión de lo que él pudiese ser en ese entonces.

Dominio del entorno

Gracias a los espacios de relajación y momentos a solas, Gabriel consigue controlar y manejar sus síntomas de ansiedad, recurre en primera instancia a su niño interior para calmar y tranquilizar a su ser. De esta manera su actuación con el resto cambia. Se siente y se logra percibir tranquilo cuando se expresa, sus gestos ya no denotan inconformidad ni angustia. Recurre a la respiración cuando siente que no puede controlar la situación, y con ayuda de su niño interior consigue salir de momentos angustiantes.

Brindar ayuda al resto y ejecutar acciones que contribuyan a una mejor realidad fue percibido como una labor obligatoria que le causaba estrés y angustia a Gabriel. En la actualidad se pudo contrarrestar toda la carga que llevaba para realizar la gran labor de cambiar su mundo y así centrar el bienestar en sí mismo para dirigirse al exterior lleno de capacidades y recursos que colaborarían con el resto.

Es capaz de encontrar espacios agradables consigo mismo; caminatas, visita a nuevos lugares, etc. Adecua su habitación y organiza sus pertenencias ya que este es su espacio, donde mayoritariamente se encuentra. Sentimientos de paz, tranquilidad ahora forman parte al momento de hallarse en su hogar.

Propósito de vida

El sentido que Daniel otorgó a su vida no fue uno solo en específico. Carece de nombre alguno. El sentido fue el de vivirla y sentirla por completo: Percibirse como un sujeto único, maravilloso y amado, capaz de realizar todo lo que esté a su alcance, teniendo en cuenta a otros; a la ayuda que puede brindar al resto. El sentido de su vida cobró significado cuando Daniel se percató de lo que sucedía en su alrededor, pero sobre todo lo que sucedía dentro de sí mismo; cuando pudo enmendar sus errores, apersonarse, sanar sus heridas y reconstruirse como un sujeto lleno de fortaleza y seguridad.

La Terapia Sanación del Niño Interior permite establecer metas a futuro a partir de la reconciliación que experimenta el sujeto con su niño interior. Los planes que se ponen en ejecución involucran a ambos, es decir puede que hayan cambiado en relación con lo que ya se habían planteado anteriormente. En el caso de Gabriel su deseo por cambiar el mundo y por ayudar a la gente, fueron modificados en su punto de partida; su objetivo era dejar una huella en el mundo, que sea reconocido y pueda cambiarlo, pero al finalizar el proceso Gabriel simplemente deseaba que él se encontrase bien, que pudiese sentirse seguro y fuerte para conseguir ejecutar cambios no solo en el mundo si no en sí mismo. La mejor forma de poder ayudar al resto, fue ayudándose así mismo primero, entonces podría dar su máximo a todo aquello que le emocionaba hacer.

El sentido de vida de cada ser humano no tiene un objetivo ni un propósito único a cumplir para poder encontrarlo. El sentido de vida se construye a partir de vivir cada instante al máximo, pero sobre todo a consciencia, y claro, de forma subjetiva. Cuando el sujeto toma consciencia de su existencia, puede abrir la búsqueda a muchas posibilidades que puede hallar para ser feliz, entonces recobra significado todo lo que sucede afuera. Porque en su interior halla bienestar y paz, condiciones necesarias para conseguir logros. El ser humano es capaz de ser

feliz por sí mismo, realizando su propio análisis para potenciar sus recursos y capacidades. El amor profundo que encuentra consigo mismo, es suficiente para volver a creer en él y darse otra oportunidad de vivir de forma diferente.

Finalmente, con respecto al miedo a la muerte, Daniel superó su angustia. Tal miedo fue generado por la desesperación que sentía al llegar a la vejez sin haber hecho algo por la humanidad y sobre todo sin haber otorgado un propósito y sentido a su vida. Encaminado a su propio bienestar y reconstrucción de su propia seguridad y fortaleza, consiguió suficiente motivación para cumplir con uno de sus principales sueños; ayudar a la gente sin esperar aceptación o aprobación del resto. Tal sueño en un inicio no estaba relacionado con sus pasiones o gustos, pero con el pasar de la sesión descubrió que podía realizarlo mediante algo que él ama: la escritura; dejar una huella en cada sujeto que sea influenciado por sus letras de forma positiva. Mediante la creación de cuentos e historias Daniel podría transmitir mensajes de ayuda hacia otros. El tema de la muerte dejó de ser mencionado en sesiones posteriores.

CONCLUSIONES

- Los 6 criterios tomados en cuenta para evaluar el Bienestar Psicológico en el análisis de la historia de vida del paciente mostraron resultados favorables. Se puede evidenciar la presencia de autonomía, autoaceptación, propósito de vida, relaciones sociales positivas, crecimientos personal y dominio del entorno a raíz del proceso terapéutico establecido.
- La aplicación de la Terapia “Sanación del niño interior” trae consigo numerosos beneficios para paciente; fortaleza, independencia, estabilidad emocional, madurez, realización y más. Se trata de ofrecerle herramientas al sujeto para que por sí solo pueda sobrellevar y superar las situaciones adversas que experimentó en su infancia y las convierta en escenarios y situaciones positivas para su vida.
- Gracias a la Terapia “Sanación del niño interior”, es posible guiar al sujeto a su proceso de individuación, el cual consiste en hallar un significado a su vida y poder darle un sentido a la misma. El proceso de individuación consta de varias fases, fases que pueden variar según cada sujeto. El objetivo del mismo es reconocerse como el ser único y maravilloso que es y a partir de ellos potencializar todas sus capacidades para encontrar felicidad.
- El proceso terapéutico que vivencia el paciente con la terapia estudiada es único, subjetivo y distinto para cada sujeto. El tiempo, emociones, sentimientos, dificultades y resultados variarán en función del mismo, pero será la misma persona quien le asignara su propio significado de vida.

RECOMENDACIONES

- Es de suma importancia recomendar al terapeuta que antes de aplicar la terapia Sanación del Niño de Interior, se haya realizado una profunda exploración y análisis de su historia de vida. No se trata de una terapia que puede ser aplicada en cualquier momento del proceso terapéutico o en cualquier sesión. Dependerá de su situación de vida, de experiencias pasadas, de la apertura que brinde el paciente, y más factores.
- Se recomienda establecer un plan de trabajo a futuro en caso de que el paciente desee finalizar el proceso terapéutico, ya que se trata de un ejercicio continuo que persiste día a día. Una guía o acompañamiento cada cierto tiempo permitirá conocer el trabajo del paciente; si ha avanzado o si es necesario retomarlo.
- Como se había mencionado en un inicio del trabajo, la Terapia Sanación del Niño interior, es una terapia poco conocida y aplicada por psicólogos, por lo que se recomienda a actuales y futuros psicólogos a abrir un espacio de conocimiento y participación en los cuales puedan conocer y estudiar dicha terapia que brinda numerosos beneficios para pacientes.
- Por último se recomienda al profesional llevar a cabo un proceso terapéutico. Trabajar con aspectos oscuros y pasados de personas puede implicar una gran carga emocional para el mismo, cualidades propias o identificaciones con experiencias pasadas pueden surgir en terapia. Es por ello la importancia de trabajar a la par en otro proceso psicológico, para preservar el bienestar y la salud mental del profesional

Bibliografía

- Aguirre, M. (29 de Junio de 2013). *Perspectiva Holística*. Obtenido de Acerca del Arquetipo del Niño: <http://www.marceloaguirreweb.com/2013/02/acerca-del-arquetipo-del-nino-jung.html>
- Alejandra Burgos, A. M. (2014). *Travesías para pensar y actuar*. México: Grupo Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humano.
- Almazán, Á. (1999). El Sí Mismo en Jung. *Jung y el mundo imaginal*, 3.
- Arana, G. (2017). *Cómo salir de una relación tormentosa*. Bolivia: Santa Cruz.
- Barudy, J. (1998). *El dolor invisible de la infancia*. Barcelona: Paidós.
- Baudouin, C. (1967). *La obra de Jung. Y la psicología de los complejos*. Madrid: Gredos.
- Bleger, J. (1964). *Temas de psicología (entrevista y grupos)*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Borysenko, J. (2010). *La terapia que me cambió la vida*. Valencia: Instituto Hoffman.
- Bourbeau, L. (2005). *Las cinco heridas que impiden ser uno mismo*. Madrid: DIANA.
- Bradshaw, J. (1993). *Nuestro niño interior*. Buenos Aires: Emecé.
- Bradshaw, J. (2004). *Sanar la vergüenza que nos domina*. Buenos Aires: Obelisco.
- Bradshaw, J. (2015). *Volver a casa: Recuperación y reinvidicación del niño interior*. Madrid: Gaia.
- Bravo, D. (2014). *El principio de individuación y la voluntad personal como elementos configuradores del sujeto político*. Quito: PUCE.
- Cabello, P. (2000). *EL SENTIDO DE LA VIDA*. Santiago de Chile: Pharos.
- Cardaso, V. (2018). *Abraza a tu niño interior*. Salamanca: Palmyra.
- Casa Jung. (2010). *El arquetipo del niño. Carl Gustav Jung*. Medellín: Casa Jung Colombia.
- Castañeda, M. (2012). *Manual de la Materia Gestalt. Bases del enfoque Gestáltico*. La Concordia: Universidad la Concordia.
- Castillero, O. (Martes de Julio de 2017). *Psicología y Mente*. Obtenido de Individuación: qué es: <https://psicologiaymente.com/psicologia/individuacion>
- Castro, A. (2007). *Practicando la escritura terapéutica*. Madrid: Desclée De Brouwer.
- Chóliz, M. (2008). *TÉCNICAS PARA EL CONTROL DE LA ACTIVACIÓN*. Valencia: Universidad de Valencia.
- Daham, U. (2005). *Reconcíliate con tu infancia*. Madrid: Desclée de Brouner.
- Daidó, S. (1978). *El verdadero Yo*. Barcelona: Ed. Fontanella.
- Delfini, M. (Martes de Octubre de 2016). *Alma Gestalt*. Obtenido de El Niño Interior como representación del Alma: http://www.almagestalt.com.ar/gestalt_y_el_ninio_interior.htm

- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., & Gallardo, I. (2006). *Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff*. Madrid: Psicothema 2006. Vol. 18, nº 3, pp. 572-577.
- Domínguez, M. (2005). *EL SI-MISMO COMO GENERADOR DE SÍMBOLOS*. Barcenola: Sociedad Española de Psicología Analítica.
- Estévez, L. (2015). *Repercusiones de lo traumático en la primera infancia*. Montevideo: República.
- Fortune, C. (2003). EL “BEBE SABIO” DE FERENCZI SE ENCUENTRA CON EL “EL NIÑO DIVINO” DE JUNG. *Journal of Analytical Psychology*, 4.
- Frankl, V. (1991). *El hombre en busca del sentido*. Barcelona: Herder.
- Fromm, E. (2014). *El arte de amar*. Madrid: Paidós.
- Gallardo, I., & Moyano, E. (2010). *Análisis psicométrico de las escalas Ryff (versión española) en una muestra de adolescentes chilenos*. Chile: Universidad de Talca.
- Garro, N. (2012). *La Individuación. Un proceso transgeneracional*. Bilbao: EVNTEF.
- Gil, J. (Viernes de Febrero de 2017). *Sanar a tu niño interior*. Obtenido de Gestalt Salut: <https://www.gestaltsalut.com/sanar-ni%C3%B1o-interior/>
- Goldbrunner, J. (1962). *Individuación. La psicología profunda de Carl Gustav Jung*. Madrid: Ediciones Fax.
- Grodin, J. (2011). *Hablar del sentido de la vida*. Canadá: Universidad de Montreal.
- Guerrero, C. (Miércoles de Febrero de 2019). *Terapia "Sanación del Niño Interior"*. (R. Camacho, Entrevistador)
- Guinea, J. (2014). *Encuentros con lo sutil*. Madrid: Centro Cultural Conde Duque.
- Gutierrez, J. (2007). *LAS 5 HERIDAS DE LA NIÑA INTERIOR*. Buenos Aires: Módulo.
- Hall, C., & Nordby, V. (1975). *Conceptos fundamentales de la psicología de Jung*. Buenos Aires: Psique.
- Himiob, G. (29 de Junio de 2013). Alquimia y Psicoterapia. *Asociación de Psicología Analítica de Colombia*, págs. 1-10.
- Jezic, B. (1994). *ARQUETIPO "EL NIÑO"*. Valencia: Colegio Oficial de Psicólogos de Valencia.
- Jung, C. G. (1910). *Conflictos del alma infantil*. Barcelona: Paidós ibérica.
- Jung, C. G. (194). *El hombre y sus símbolos*. Barcelona: Paidós.
- Jung, C. G. (1940). *Psicología del Arquetipo Infantil*. Buenos Aires: Kairós.
- Jung, C. G. (1950). *Psicología del Arquetipo Infantil*. Madrid: .
- Jung, C. G. (1969). *Los complejos y el inconsciente*. Madrid: Alianza Editorial.
- Jung, C. G. (1990). *Las relaciones entre el Yo y el Inconsciente*. Barcelona: Paidós.
- Jung, C. G. (1991). *Espejos del Yo*. Barcelona: Kairós.

- Jung, C. G. (2009). *Escritos sobre espiritualidad y trascendencia*. Barcelona: Trotta.
- Jung, C. G. (2011). *Los complejos y el inconsciente*. Buenos Aires: Altaya.
- Jung, C. G. (2012). *El libro rojo*. Buenos Aires: El Hilo de Ariadna.
- Jung, C. G. (2015). *Los arquetipos y el inconsciente colectivo*. Madrid: Trotta.
- Jung, C., Campbell, J., & Wilber, K. (1991). *El encuentro con la sombra*. Madrid: jeremiah Abrams y Connie Zweig.
- Laborda., Y. (2017). *Dar voz al Niño*. Buenos Aires: Yvonne Laborda.
- Lede, M. (7 de Abril de 2016). *Psicología*. Obtenido de Teoría de los Complejos, de Carl Gustav Jung: <http://psicologia-malenaledede.com/2014/04/teoria-de-los-complejos.html>
- Linares, R. (2015). *El niño interior que habita dentro de ti*. Madrid: Centro Espalter.
- Lopez, A. (2011). *Mujeres al rescate de la fuerza interio*. Buenos Aires: Paidós.
- Manosalvas, C. (2015). *Análisis de las heridas del yo en la simbología de los tatuajes como parte del proceso de individuación*. Quito: PUCE.
- Muñoz, L. (2016). Potencialidades Humanas. *Psicología Ahora*, 3-4.
- Muñoz, M. (2008). *Inteligencia emocional*. Madrid: Hobby.
- Palacios, C. (Febrero de Martes de 2019). Terapia "Sanación del Niño nterior". (R. Camacho, Entrevistador)
- Pascal, E. (2005). *Jung para la vida cotidiana*. Barcelona: Ediciones Obelilisco.
- Pavón, P. (2011). *ESTUDIO DEL PROCESO DE INDIVIDUACIÓN SEGÚN CARL GUSTAV JUNG EN EL PERSONAJE DE "ALICIA" DE LA PELÍCULA DE TIM BURTON "ALICIA EN EL PAÍS DE LAS MARAVILLAS"*. Quito: PUCE.
- Peressotti, L. (2005). *Sanación espiritual por arquetipos*. Siena: ESCUELA CATERINA DE SIENA.
- Pérez, M. (2017). *Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff*. Lima: Universidad César Vallejo.
- Pérez, P. M. (1998). *El DESARROLLO EMOCIONAL INFANTIL*. Madrid: Congreso de Madrir.
- Pinkola, C. (1992). El arquetipo del niño sin madre. *Fundación C.G Jung de Psicología Analítica*.
- Prado, M. M. (Martes de Febrero de 2019). *Gestalt Net*. Obtenido de Cicatrizando la Herida: <https://gestaltnet.net/sites/default/files/Cicatrizando%20la%20herida.pdf>
- Raventós, A. V. (19 de Diciembre de 2015). *Simbólics Psicoterápia*. Obtenido de Historia de vida: <http://www.simbolics.cat/cas/historia-de-vida-que-es-y-como-hacerla/>
- REPÚBLICA DEL ECUADOR. CONSEJO NACIONAL DE PLANIFICACIÓN . (2017-2021). *Plan Nacional del Desarrollo* . Quito: Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo .

- Robertson, R. (1995). *Arquetipos Jungianos. Una historia de los arquetipos*. Barcelona: Paidós.
- Robertson, R. (2002). *Introducción a la Psicología Jungiana*. Barcelona: Ediciones Obelisco.
- Rodriguez, P. (1999). *Principios técnicos para realizar la anamnesis en el paciente adulto*. Cuba: Las tunas.
- Rodríguez, Y., Maldonado, Y., Quiñonez, A., & Toledo, N. (2015). *Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios*. Puerto Rico: Universidad de Puerto Rico.
- Rosal, R. (1986). *EL CRECIMIENTO PERSONAL (O AUTORREALIZACION):META DE LAS PSICOTERAPIAS HUMANISTAS*. Barcelona: U.N.E.D.
- Sartre, J. P. (1973). *El existencialismo es humanismo*. Buenos Aires: Seminario de profesores de filosofía.
- Stein, M. (2007). *El principio de Individuación*. Illinois: Luciérnaga.
- Stratford, J. (2009). *Descubre a tu héroe interior*. México: Fontanar.
- The Coaches Training Institute. (Sábado de Junio de 2011). *Herramientas*. Obtenido de <https://coactive.com/learning-hub/es/intermediate/fulfillment/res/tools/FUL-Ejemplos-de-preguntas-de-reflexion.pdf>
- Tomm, K. (1987). *Family Process*. Madrid: Universidad de Salamanca.
- UNICEF ECUADOR. (Jueves de Julio de 2018). *Violencia contra los niños*. Obtenido de https://www.unicef.org/ecuador/media_28087.html
- Valverde, J. (2014). Entrenamiento de respuesta alternativa. *Disciplina y Esfuerzo*, 2-4.
- Villa, J. (Martes de Febrero de 2018). *Proyecto Oroel*. Obtenido de Red Aragon: http://eoepsabi.educa.aragon.es/descargas/F_Educacion_emocional/f_7_autoestima/f_7.4.El_nino_interior/2.4.Sanando_a_mi_nino_interior.pdf
- Villalobos, C. (2016). *Los arquetipos de la sombra*. Costa Rica: Artes y Lecturas.
- Weiser, J. (Miércoles de Marzo de 2019). *PhotoTherapy, Therapeutic Photography, & Related Techniques*. Obtenido de Técnicas de FotoTerapia en Counseling y Terapia: <https://phototherapy-centre.com/spanish/>
- Zago, R. (22 de Marzo de 2018). *Somos todos uno*. Obtenido de Entrevista sobre la importancia del Niño Interior: <https://www.somostodosum.com.br/artigos/stum-world/entrevista-sobre-la-importancia-del-nino-interior--parte--14900.html>
- Zaldívar, D. (1997). PERDIDA DE SENTIDO Y NEUROSIS EXISTENCIAL. *REVISTA CUBANA DE PSICOLOGÍA*, 65-69.
- Zuazu, A., & Potestad, F. (2015). *Las crisis existenciales*. Pamplona: Sancho .
- Zuazua, A. (2007). *El proyecto de autorealización. Cambio curación y desarrollo*. San Vicente: Gamma.

ANEXOS

Consentimientos informados de participantes.

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

TÍTULO DEL ESTUDIO: Beneficios de la Terapia: “Sanación del niño interior” durante el proceso de individuación

NOMBRE DEL INVESTIGADOR PRINCIPAL: Renata Daniela Camacho Mancheno.

NOMBRE DEL DIRECTOR DE TESIS: Jaime Costales

SOBRE EL CONSENTIMIENTO INFORMADO: A través del presente documento, se le solicita su participación en un estudio de investigación para una disertación de grado de la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Este documento describirá en detalle el objetivo del proyecto, los procedimientos que se utilizarán, así como los posibles riesgos y beneficios de su participación. Además de la información proporcionada en este documento, usted puede solicitar al o a la responsable del proyecto de investigación cualquier información extra que le ayude a entender el objetivo de su participación; si decide participar, por favor firme al final del documento. Además, se le proporcionará a usted una copia de este formulario.

OBJETIVO DEL PROYECTO: Describir los beneficios de la aplicación de la terapia: “Sanación del niño interior” durante el proceso de individuación en sujetos carentes de sentido de vida en la ciudad de Quito durante el periodo Septiembre 2018 – Enero 2019

PROCEDIMIENTOS: Se realiza una entrevista al psicólogo conocedor de la Terapia: Sanación del Niño Interior, se elaborarán preguntas abiertas que permitan al profesional profundizar ciertos temas que contribuirán al estudio. Las entrevistas serán grabadas para poder contar con toda la información dicha.

INFORMACIÓN DE CONTACTO: Si usted tiene alguna pregunta acerca de este proyecto, por favor ponerse en contacto con: Renata Daniela Camacho Mancheno 0998538638, rena_camacho101@hotmail.com. O con el Director de tesis: Jaime Costales 098468095.



Además, para cualquier consulta o inconveniente que se presentará usted puede ponerse en contacto con la Decana de la Facultad de Psicología: Paulina Barahona con el numero 2991640; 2991700, Ext: 1640 en Quito, Ecuador.

Yo, CARLOS PRACIO confirmo que he sido informado/a verbalmente sobre la investigación denominada BENEFICIOS DE LA TERAPIA SANACION DEL NIÑO INTERIOR. Aseguro que he leído la información adjunta, que he podido hacer preguntas y discutir sobre su contenido. Doy mi consentimiento para participar en esta investigación y soy consciente de que mi participación es enteramente voluntaria. Comprendo que puedo finalizar mi participación en el estudio en cualquier momento, sin que esto represente algún perjuicio para mí.

FIRMA DEL PARTICIPANTE:

Cc:

FECHA:

Carlos Pracio
170492395-3
1 FEB 2019

INVESTIGADOR/A:

Cc:

FECHA:

Renata Cauacho
072583633
1.02.2019

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

TÍTULO DEL ESTUDIO: Beneficios de la Terapia: “Sanación del niño interior” durante el proceso de individuación

NOMBRE DEL INVESTIGADOR PRINCIPAL: Renata Daniela Camacho Mancheno.

NOMBRE DEL DIRECTOR DE TESIS: Jaime Costales

SOBRE EL CONSENTIMIENTO INFORMADO: A través del presente documento, se le solicita su participación en un estudio de investigación para una disertación de grado de la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Este documento describirá en detalle el objetivo del proyecto, los procedimientos que se utilizarán, así como los posibles riesgos y beneficios de su participación. Además de la información proporcionada en este documento, usted puede solicitar al o a la responsable del proyecto de investigación cualquier información extra que le ayude a entender el objetivo de su participación; si decide participar, por favor firme al final del documento. Además, se le proporcionará a usted una copia de este formulario.

OBJETIVO DEL PROYECTO: Describir los beneficios de la aplicación de la terapia: “Sanación del niño interior” durante el proceso de individuación en sujetos carentes de sentido de vida en la ciudad de Quito durante el periodo Septiembre 2018 – Enero 2019

PROCEDIMIENTOS: Se realiza una entrevista al psicólogo conocedor de la Terapia: Sanación del Niño Interior, se elaborarán preguntas abiertas que permitan al profesional profundizar ciertos temas que contribuirán al estudio. Las entrevistas serán grabadas para poder contar con toda la información dicha.

INFORMACIÓN DE CONTACTO: Si usted tiene alguna pregunta acerca de este proyecto, por favor ponerse en contacto con: Renata Daniela Camacho Mancheno 0998538638, rena_camacho101@hotmail.com. O con el Director de tesis: Jaime Costales 098468095.



Además, para cualquier consulta o inconveniente que se presentará usted puede ponerse en contacto con la Decana de la Facultad de Psicología: Paulina Barahona con el numero 2991640; 2991700 Ext: 1640 en Quito, Ecuador.

Yo, PAOLA GUERRERO confirmo que he sido informado/a verbalmente sobre la investigación denominada BENEFICIOS DE LA TERAPIA SANACIÓN DEL NIÑO INTERIOR. Aseguro que he leído la información adjunta, que he podido hacer preguntas y discutir sobre su contenido. Doy mi consentimiento para participar en esta investigación y soy consciente de que mi participación es enteramente voluntaria. Comprendo que puedo finalizar mi participación en el estudio en cualquier momento, sin que esto represente algún perjuicio para mí.

FIRMA DEL PARTICPANTE:

Cc:
FECHA:

Paola Guerrero
1711662310
18/01/19

INVESTIGADOR/A:

Cc:
FECHA:

Devata Comacho
172583633
18/01/19

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

TÍTULO DEL ESTUDIO: Beneficios de la Terapia: “Sanación del niño interior” durante el proceso de individuación

NOMBRE DEL INVESTIGADOR PRINCIPAL: Renata Daniela Camacho Mancheno.

NOMBRE DEL DIRECTOR DE TESIS: Jaime Costales

SOBRE EL CONSENTIMIENTO INFORMADO: A través del presente documento, se le solicita su participación en un estudio de investigación para una disertación de grado de la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Este documento describirá en detalle el objetivo del proyecto, los procedimientos que se utilizarán, así como los posibles riesgos y beneficios de su participación. Además de la información proporcionada en este documento, usted puede solicitar al o a la responsable del proyecto de investigación cualquier información extra que le ayude a entender el objetivo de su participación; si decide participar, por favor firme al final del documento. Además, se le proporcionará a usted una copia de este formulario.

OBJETIVO DEL PROYECTO: Describir los beneficios de la aplicación de la terapia: “Sanación del niño interior” durante el proceso de individuación en sujetos carentes de sentido de vida en la ciudad de Quito durante el periodo Septiembre 2018 – Enero 2019

PROCEDIMIENTOS: Se realiza una entrevista al psicólogo conocedor de la Terapia: Sanación del Niño Interior, se elaborarán preguntas abiertas que permitan al profesional profundizar ciertos temas que contribuirán al estudio. Las entrevistas serán grabadas para poder contar con toda la información dicha.

INFORMACIÓN DE CONTACTO: Si usted tiene alguna pregunta acerca de este proyecto, por favor ponerse en contacto con: Renata Daniela Camacho Mancheno 0998538638, rena_camacho101@hotmail.com. O con el Director de tesis: Jaime Costales 098468095.



INFORMACIÓN DE CONTACTO: Si usted tiene alguna pregunta acerca de este proyecto, por favor ponerse en contacto con: Renata Daniela Camacho Mancheno 0998538638, rena_camacho101@hotmail.com. O con el Director de tesis: Jaime Costales 098468095.

Además, para cualquier consulta o inconveniente que se presentará usted puede ponerse en contacto con la Decana de la Facultad de Psicología: Paulina Barahona con el numero 2991640; 2991700 Ext: 1640 en Quito, Ecuador.

Yo, Daniel Alexander Cruz Guillén confirmo que he sido informado/a verbalmente sobre la investigación denominada Beneficios de la Terapia: "Generación del niño interior" durante el proceso de individuación. Aseguro que he leído la información adjunta, que he podido hacer preguntas y discutir sobre su contenido. Doy mi consentimiento para participar en esta investigación y soy consciente de que mi participación es enteramente voluntaria. Comprendo que puedo finalizar mi participación en el estudio en cualquier momento, sin que esto represente algún perjuicio para mí.

FIRMA DEL PARTICIPANTE:

Cc:

FECHA:

Daniel Alexander Cruz Guillén
1726293127
16-07-2018

INVESTIGADOR/A:

Cc:

FECHA:

Renata Daniela Camacho Mancheno
1722588633
26-07-2018