

UNIVERSIDAD ACADEMIA DE HUMANISMO CRISTIANO
CARRERA DE PSICOLOGIA

***VIVENCIAS DE UN GRUPO DE HOMBRES DESEMPLEADOS SEGÚN
EL PROCESO DE INTERRUPCIONES DEL “CICLO DE LA
EXPERIENCIA” DE ZINKER***

PROFESOR GUÍA	: PABLO LAZCANO.
METODOLOGO	: RAÚL ZARZURI
PROFESOR INFORMANTE	: MELVIN ANABALON
ALUMNO	: CARLOS POBLETE.

Tesis para optar al grado de Licenciado en Psicología
TESIS PARA OPTAR AL TITULO DE PSICOLOGO

SANTIAGO DE CHILE, 2005

INDICE

1.	INDICE.....	1
2.	INTRODUCCIÓN.....	3
	2.1. Antecedentes y Planteamiento del Problema.....	3
	2.2. Formulación del Problema y Pregunta de Investigación.....	9
	2.3. Aportes y Relevancia de la Investigación.....	11
3.	OBJETIVOS.....	12
	3.1 Objetivo General.....	12
	3.2 Objetivos Específicos.....	12
4.	MARCO TEORICO.....	13
	4.1 Capítulo I. Terapia Gestalt.....	13
	4.1.1. Orígenes de la terapia Gestalt.....	13
	4.1.2. Conceptos fundamentales de la Terapia Gestalt.....	19
	4.1.3. Ciclo de la experiencia de Zinker.....	32
	4.1.4. Etapas del ciclo de la experiencia.....	33
	4.1.5. Interrupciones del ciclo y mecanismos de defensa.....	38
	4.2. Capítulo II. Desempleo.....	45
	4.2.1 Definición de desempleo.....	45
	4.2.2 Medición del desempleo.....	48
	4.2.3 Situación global del desempleo.....	49
	4.2.4 Causas del desempleo.....	49
	4.2.5 Consecuencias del desempleo.....	52
5.	MARCO METODOLOGICO.....	61
	5.1 Enfoque Metodológico.....	61
	5.2 Tipo y diseño de investigación.....	62
	5.3 Delimitación del campo a estudiar.....	63
	5.4 Técnicas e instrumentos de recolección de la información....	66
	5.4.1 Entrevista semi estructurada.....	66
	5.4.2 Operacionalización de las categorías.....	68

5.5	Plan de análisis de la información.....	74
6.	RESULTADOS Y ANALISIS.....	79
6.1.	Presentación de los resultados.....	79
6.2.	Análisis de los resultados.....	101
7.	CONCLUSIONES	111
8.	BIBLIOGRAFIA.....	119
9.	ANEXOS.....	122

2. INTRODUCCIÓN

2.1 ANTECEDENTES Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

“Polémica por leve alza del desempleo” (Diario el Mercurio 28 de Octubre, 2004)... “Desempleo: la nueva batalla del Gobierno y la derecha” (Diario La Nación, 28 de Octubre, 2004)... “La cifra de desempleo Julio – Septiembre no convenció al mercado y abrió el debate” (Diario Financiero, 28 de Octubre, 2004).

El párrafo anterior muestra algunos de los tantos titulares que aparecieron el mes de Octubre del 2004 luego de salir publicada la tasa de desempleo dada por el INE (Instituto Nacional de Estadísticas) en el último trimestre del año mencionado, sin embargo se hace cada día más frecuente ver en los medios escritos y en la televisión los graves problemas de desempleo que afectan a un gran número de chilenos sin que podamos vislumbrar una posible solución a este flagelo que puede también en cualquier momento atacar a cualquiera.

De acuerdo a la última encuesta del Centro de Estudios Públicos (Sept, 2004), no hay preocupación pública más importante en la ciudadanía que la situación del empleo: 48% de los encuestados la consideran el problema prioritario al que debería abocarse el Gobierno. De acuerdo a la última encuesta de Adimark, progresivamente se esfuma el optimismo con el que se inicio el año: entre enero y julio pasado, quienes se declaran pesimistas suben desde 45% a 55%.

Tienen razón: de acuerdo al INE, el panorama laboral es en verdad descorazonador. Mientras Chile disfruta de las mejores condiciones mundiales en más de 20 años, hay 590.000 desempleados y esa lacerante realidad no muestra signo de progreso alguno. Apenas 33.000 nuevas plazas de trabajo se generan en los últimos doce meses, cuando en los buenos años de 1986-93 se crearon cerca de 180.000

empleos anuales. Como la población crece y más gente busca trabajo, el desempleo aumenta.(Fontaine, J A. 2004).

Podemos pasar meses, años y días enteros analizando y analizando informes, estudios, estadísticas, en fin, un sinnúmero de datos que llegan por doquier, dejándonos, por decir lo menos, al día con la realidad nacional, pero, ¿existe alguien que en su discurso y análisis incluya la relación que existe entre el desempleo y los problemas de salud mental?, o que por lo menos mencione los graves problemas que se producen a nivel personal cuando la persona se encuentra desempleada.

Hoy en día existen diferentes organismos tanto privados como estatales que trabajan en las distintas comunas con personas que están afectadas por el desempleo, algunos de ellos son: ONG, Sence, Omil, Mideplan, Serplac, entre otros. Su accionar esta centrado principalmente en programas de capacitación con el fin de insertarlos con mas herramientas al mundo laboral, o por otro lado, se les enseña a formar sus propias redes de apoyo. No existen dentro de los programas, actividades que se preocupen de la salud mental de estas personas. Una de estos organismos son las Oficinas Municipales de Intermediación Laboral (OMIL), que tienen por objetivo la búsqueda activa de empleo, la orientación vocacional y la derivación a programas de capacitación estatales para personas cesantes o trabajadores activos que buscan cambiar de empleo. Las OMIL están distribuidas a lo largo de todo el país, siendo las comunas mas vulnerables las beneficiadas por estas organizaciones.

Esta investigación esta centrada en la comuna de La Pintana con una población de 194.841 habitantes según el Censo del año 2002 donde un alto porcentaje de sus habitantes esta sin empleo, correspondiendo a un 17% de su población. Uno de los factores principales de este desempleo es de orden sociocultural, habiendo una gran cantidad de personas que cuenta con un nivel de escolaridad que llega apenas a octavo año básico, lo que provoca una muy baja expectativa y una falta de oportunidades para insertarse en el mundo laboral formal. Las principales fuentes de trabajos están relacionados con el área de construcción, comercio e industria, siendo estos en su mayoría trabajos esporádicos y muchas veces obteniendo solamente el sueldo mínimo, por lo que motiva que muchas de estas

personas abandonen el sistema formal de trabajo y se inserten en sistemas informales o creen su propia microempresa tales como: fábrica de escobas, venta de completos, artesanos, trabajos en ferias libres.

Una comuna como La Pintana tiene su suerte atada a los ciclos macroeconómicos y, particularmente al sector de la construcción. Solo cuando éste último esta en sus niveles más altos, la mayor demanda por mano de obra alcanza a las personas con bajísima calificación laboral que viven en la comuna.

Desde luego, no se puede negar que la condición de desempleo y más en condiciones de pobreza, lleva a un ocio forzoso: una nueva fuente de tensión en que los cambios que origina esta situación obligan a repensar la situación del individuo con relación a la familia, a la sociedad y a sí mismo. Es una encrucijada psicológica que aumenta la ansiedad y los síndromes depresivos (García, Y, 1993).

Para estas personas pasan los días y comienzan a agotarse las posibilidades y los contactos personales, primero se recurre a los familiares y amigos influyentes, después los “conocidos” y luego los amigos de los “conocidos” y de pronto se encuentran leyendo con ansiedad todos los avisos de prensa y enviando curriculum vitae a diestra y siniestra.

Un síntoma adicional, muy frecuente es el endeudamiento: se comienza a usar las tarjetas de crédito para solicitar avances en efectivo, o a pedir “prestado” a familiares y amigos de confianza. Las cuentas suben, el dinero disponible baja. Los problemas siguen avanzando.

En la medida que se acumulan fracasos, entrevistas fallidas curriculum vitae sin respuestas, llamadas que no llegan, se comienza a perder la seguridad en si mismos y por consiguiente la autoestima. Existen sentimientos de humillación, ineptitud, persecución por la mala fortuna, paranoia. En realidad, se empieza a eludir a los demás. Sencillo: se sienten fracasados.

Existen estudios de que los trastornos mentales y físicos relacionados con el desempleo empeoran con el tiempo, a medida que pasan los meses, después del despido. Los trastornos psicológicos van minando progresivamente el sistema inmunológico humano y predisponen al organismo a sufrir dolencias que van desde

úlceras, la colitis y las cefaleas, hasta las cardiopatías y el asma. Los niveles de aspiración, la participación positiva y el sentido de autonomía de la persona se ven afectados negativamente por el desempleo.

La vulnerabilidad psíquica del desempleado también puede cambiar hábitos nocivos, como la alteración de la dieta, el tabaquismo, el alcoholismo o el insomnio. Además el desempleo de larga duración ha sido relacionado estadísticamente con un aumento de las enfermedades nerviosas y cardiovasculares y de los trastornos psíquicos, como depresión, ansiedad, estrés, insomnio e insatisfacción.

El primer desarrollo de la investigación sobre el impacto psicosocial del desempleo tuvo lugar en la década del 30, en el contexto de un aumento sin precedentes de las tasas de desempleo provocado por las crisis económicas del 29. La revisión de estudios realizada por Einsenberg y Lazarsfel (1938), en la que se recogen más de 100 investigaciones realizadas en diferentes países, deja bien patente la contribución de las ciencias sociales a la comprensión de los efectos del desempleo durante aquellos años. En las investigaciones realizadas en este período, las consecuencias del desempleo fueron descritas, generalmente, como un deterioro significativo de la salud mental, una disminución de la autoestima, una pérdida del sentido del tiempo y una gran apatía, que tuvo sus manifestaciones tanto en la disminución de todas las actividades cotidianas como en la inexistencia de una respuesta política al desempleo por parte de los desempleados.

Tras el paréntesis histórico de las décadas de los 50 y los 60, la recesión económica de 1973 y sus hondas repercusiones en el mercado laboral hacen que el desempleo vuelva a convertirse en uno de los mayores problemas sociales y económicos de los países occidentales. La creciente preocupación por las dimensiones psicológicas y sociales del desempleo promovió un nuevo desarrollo de la investigación psicosocial sobre el tema, cuya importancia numérica queda plasmada en las numerosas revisiones bibliográficas con las que contamos actualmente Alvaro (1992)

La investigación actual presenta, cuando se la compara con la realizada en los años 30, una mayor diversidad metodológica. El predominio actual de estudios cuantitativos no ha impedido que desde la perspectiva cualitativa continúen haciéndose importantes contribuciones a la comprensión de la experiencia del desempleo. No obstante, y dado que la coexistencia de ambos enfoques se traduciría en una mayor comprensión de los aspectos psicológicos y sociales del problema del desempleo, sería conveniente un mayor uso de técnicas cualitativas bien diseñadas y controladas que puedan ayudar no sólo a generar hipótesis sino también a explicar procesos complejos que no son fácilmente captados mediante el uso de cuestionarios.

En lo que se refiere a la evolución temática de la investigación, ésta sigue caracterizándose por una concentración excesiva en los efectos emocionales del desempleo, que ha hecho que otras importantes consecuencias de la falta de trabajo hayan sido objeto de un cierto olvido. Diversos autores han criticado este sesgo de la investigación psicosocial sobre el desempleo y han subrayado la necesidad de analizar con mayor detalle aspectos como la respuesta política de los desempleados, las representaciones sociales del desempleo, la percepción, tanto individual como colectiva de sus causas o las actitudes hacia los desempleados Fraser, (1980). En el caso de los jóvenes, se muestra especialmente clara la necesidad de prestar una mayor atención al estudio de los efectos del desempleo sobre la evolución posterior del proceso de socialización laboral (véase Torregrosa, 1981).

También ha habido un creciente interés por las variables que moderan los efectos del desempleo. La investigación sobre el impacto diferencial de la falta de trabajo, apenas iniciada en los años 30, se ha desarrollado considerablemente en la actualidad. A pesar de ello, sigue siendo necesaria una mayor precisión a la hora de describir la influencia mediadora de estas variables.

La investigación ha ignorado, en general, la influencia del contexto social en el que cobra significado la experiencia del desempleo y las posibles variaciones en la reacción ante el mismo de un contexto cultural a otro. Como señala Alvaro (1992), la

investigación sobre el desempleo ha reproducido, en general, un rasgo de las ciencias sociales que ha sido ampliamente criticado: el intento de generar leyes universales sobre la conducta humana a partir de observaciones particulares. Los resultados obtenidos por estos autores al comparar la experiencia del desempleo en contextos culturales diferentes ilustran claramente la conexión entre un valor cultural, como es la centralidad del trabajo, y la experiencia psicológica y muestran la necesidad de adoptar una perspectiva transcultural en el estudio del desempleo.

Se ha tratado mucho el tema del desempleo relacionado con la salud mental, muchos autores han investigado el tema desde una perspectiva más bien de índole laboral y psicosocial sin que existan trabajos desde una mirada más clínica. Siguiendo esta temática la opción que se propone es desde el enfoque gestaltico el cual se fundamenta en el principio de que los individuos y grupos en conflicto poseen los recursos necesarios para la autocomprensión. En Chile no existen trabajos respecto al tema del desempleo desde la gestalt, por lo tanto el interés de esta investigación fue trabajar desde este enfoque el tema del desempleo utilizando como técnica el Ciclo de la Experiencia de Zinker.

Por lo anteriormente dicho, la propuesta de esta investigación es trabajar con los desempleados desde el enfoque Gestáltico y más específicamente desde el Ciclo de la Experiencia de Zinker. Según este autor el organismo sabe lo que le conviene y tiende a regularse por si mismo y lo que busca, es saber como los sujetos establecen contacto con su entorno y consigo mismo. El ciclo completo es sensación, darse cuenta, movilización de la energía, excitación, acción, contacto y retirada. Cuando el ciclo esta bloqueado, cuando las necesidades no son reconocidas el organismo sufre un trastorno, es decir, el ciclo sufre interrupciones mediante mecanismos de defensas. Considerando lo anterior se realizó un análisis de contenido que permitió determinar donde se encontraba bloqueada una persona en condiciones de desempleo. *“Zinker se sirve del ciclo de la experiencia “darse cuenta – excitación – contacto” para ilustrar los objetivos y aspiraciones de la Terapia Gestalt, siendo este ciclo un instrumento muy valioso para que el terapeuta detecte los bloqueos que se dan en sus pacientes.*

El terapeuta, al detectar los bloqueos puede llegar a situar el trabajo con la persona en una de las seis fases activas del ciclo (sensación – darse cuenta – movilización de la energía – excitación – acción – contacto); estas al completarse, conducen a la fase de reposo o cierre del ciclo”. (Castanedo, 1997, Pág.. 100)

El interés del presente trabajo estuvo centrado en un grupo de hombres desempleados hace más de un año de entre 40 y 50 años de la comuna de La Pintana, inscritos en la OMIL (Oficina Municipal de Intermediación Laboral) el año 2003, esta población esta asociada a varios factores de riesgos, entre los cuales se encuentran el bajo nivel educacional, drogadicción o alcoholismo, delincuencia, entre otros.

2.2 FORMULACION DEL PROBLEMA Y PREGUNTA DE INVESTIGACION.

La respuesta psicológica ante un evento crítico, como es la pérdida del empleo, depende claramente de cada individuo, sin embargo se pueden encontrar ciertos patrones comunes que determinan respuestas adecuadas en algunos casos e inadecuadas, en otros.

La cesantía trae consigo muchas consecuencias en los individuos que van desde el área emocional, psicológica, familiar , social entre otras, sin embargo el área que se ve más afectada es el área emocional llevando muchas veces al individuo a depresiones y una baja autoestima, los cuales nunca son detectados ni intervenidos en el momento, por lo tanto estos conflictos individuales y psicosociales que presentan los individuos desempleados influyen de manera importante en el proceso de búsqueda de trabajo, es aquí donde toma importancia el pensar en una posible intervención

Desde el punto de vista de la psicología clínica el interés se focalizó en el aquí y el ahora con una observación atenta sobre el fenómeno del desempleo para poder describir la vivencia y que tipo de interrupciones del ciclo de Zinker presentan aquellos individuos que evidencian una incapacidad de superar por sí solos la

problemática del desempleo. De esta manera el interés de esta investigación es poder entregar un aporte para futuras investigaciones e intervenciones con los desempleados.

El interés fue trabajar con el Ciclo de la Experiencia de Zinker para determinar todos los estados de interrupción, desde el punto de vista de los mecanismos de defensa que el individuo utilizó.

El desempleo es un tema amplio de observar y analizar. Existe un mercado de trabajo activo, en el que casi todas las personas que no trabajan, pueden encontrar su tipo similar de trabajo, relativamente en poco tiempo, pero uno de los factores que inciden en encontrar empleo, es que muchas veces no son gratificantes ni ofrecen las posibilidades de desarrollo laboral y personal. La baja calificación, la falta de educación de algunos individuos inciden en que a los únicos puestos de trabajos a los que pueden acceder son de bajo salario y sin expectativas.

Basado en los antecedentes anteriores y para efectos de la presente investigación la interrogante será la siguiente:

¿Cómo viven el proceso de interrupciones según el ciclo de la experiencia de Zinker hombres entre 40 y 50 años desempleados hace 1 año de la comuna de la Pintana?

2.3. APORTES Y RELEVANCIA DE LA INVESTIGACION.

La presente investigación, enmarcada en el ámbito de la Psicología Clínica, apunta a un problema coyuntural y a la vez estructural de nuestro país.

El modelo económico imperante conlleva una tasa de desempleo y, al menos hasta el presente, no se ha visto medidas de fondo para que ésta no alcance los dos dígitos porcentuales o el país avance hacia una política de pleno empleo.

Más allá de los indicadores macroeconómicos, es un deber ético de la psicología clínica abordar el problema del desempleo desde el punto de vista de los individuos que son afectados por él, entendiendo que las “recetas generales” no son suficientes para resolver el problema de cada persona en particular.

Es un aporte desde la clínica de una problemática de corte social ya que intenta describir, desde esa mirada, las interrupciones del ciclo de la experiencia de Zinker, dando la posibilidad de ampliar la realización de análisis e intervención, en este sentido, la investigación planteada pretendió enriquecer la fase de diagnóstico de una problemática que puede afectar demoledoramente a un individuo y entorno inmediato, teniendo en vista estrategias de tratamiento clínico de acuerdo al Ciclo.

Esta investigación pretende ser un aporte a la OMIL de La Pintana para futuras intervenciones con individuos desempleados.

Por otra parte, tiene una relevancia teórica y científica, que es sustentada desde una integración del marco teórico existente a la fecha con relación al desempleo, con respecto a la salud mental y más específicamente al Ciclo de la experiencia de Zinker. Se realizó una revisión exhaustiva de la teoría y se describió e identificó las interrupciones de la muestra.

Finalmente, para la Psicología constituirá una herramienta de apoyo para detectar el proceso interno que vive el desempleado y de esta manera se considera a la persona como un todo integrado, en donde los acontecimientos externos influyen sobre los internos, esto permitirá a organismos que trabajan con este grupo de personas poder mirar a los individuos de manera más integral, lo que favorecerá la intervención de estos grupos.

3. OBJETIVOS

3.1. OBJETIVOS GENERALES

- Conocer como viven el proceso de interrupciones según el ciclo de la experiencia de Zinker hombres entre 40 y 50 años desempleados hace un año de la comuna de la Pintana.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Describir la vivencia de hombres que se encuentran desempleados hace un año pertenecientes a la comuna de La Pintana.
- Identificar que interrupciones del ciclo de la experiencia de Zinker se repiten en hombres desempleados entre 40 y 50 años en la comuna de La Pintana.
- Proponer sugerencias para futuras intervenciones con el fin de evitar las interrupciones del ciclo en los desempleados.

4. MARCO TEORICO.

Los antecedentes del Marco Teórico que guiaron esta investigación, surgieron desde la Terapia Gestáltica, específicamente la técnica que se utilizó fue el Ciclo de la Experiencia de Zinker, desde donde se diagnosticaría. Por lo tanto, los aspectos teóricos que sustentaron este estudio, fueron expuestos en los siguientes dos capítulos, el primero que aborda la Terapia Gestalt y el segundo capítulo el desempleo.

4.1. CAPITULO I. TERAPIA GESTALT

4.1.1 Orígenes de la terapia Gestalt.

La palabra Gestalt se origina del alemán y se refiere a una entidad específica, concreta, existente y organizada que posee un modelo, o forma definida que significa como se perciben en la mente los objetos conocidos en la vida diaria.

Fundamentalmente la Psicología de la Gestalt consiste en que resulta estéril tratar de comprender los fenómenos a través del análisis de los elementos que lo constituyen. (Castanedo, 1997)

Enfoque conocido como Estructuralismo, una de las primeras escuelas teóricas en Psicología, producto del trabajo de Wilhelm Wundt. Wundt propuso que lo fundamental en psicología es la experiencia o conocimiento que la persona tiene de su propia conciencia. Sostuvo que para estudiar un problema era necesario dividirlo en sus componentes más pequeños.

Cuando se estableció la Psicología como ciencia en Alemania, de 1870 a 1880, se consideró que su tarea principal consistía en el análisis de la mente en sus elementos básicos. La Psicología de la Gestalt, fundada por Wertheimer, Kohler y Koffka poco antes de la Primera Guerra Mundial, representó una reacción contra aquel punto de vista tradicional de la Psicología antigua. Los gestaltistas en vez de buscar elementos mentales prefirieron estudiar las configuraciones y patrones

naturales que aparecen en la experiencia directa. Así mismo, los gestaltistas se opusieron al behaviorismo de Watson, que analiza la conducta partiendo de la dualidad estímulo - respuesta. (Castanedo, 1997a, pág. 41)

“La palabra Gestalt se refiere a una entidad específica concreta, existente y organizada que posee un modelo o forma definida. Gestalt significa cómo se perciben en la mente los objetos conocidos en la vida diaria”. (Castanedo, 1997a, pág. 44).

A la Psicología de la Gestalt se la conoce también como Teoría de Campo, debido a que la Gestalt considera que la conducta tiene lugar en un medio ambiente que consiste en un organizado sistema de tensiones y esfuerzos (fuerzas), análogos a los que se dan en un campo gravitacional o en un campo electromagnético. (Castanedo, 1997a,)

A principios de siglo, tres nuevas escuelas llegaron a ser fuertes competidores: la primera de ellas fue el Funcionalismo.

Los funcionalistas se preocupaban por estudiar cómo y por qué trabaja la mente, influidos en gran medida por los descubrimientos de Darwin, los funcionalistas argumentaban que la mente es la función orgánica más importante para la adaptación ambiental del humano.

Fueron de los primeros en proponer que, la manera en que se adaptan los individuos es, a través del aprendizaje mediante la adquisición de habilidades y también de los primeros en poner atención científicamente al proceso del aprendizaje.

Casi en forma simultánea surgieron los movimientos Gestáltico y el Conductismo o Behaviorismo, de este último el principal exponente fue John Watson que argumentaba que la técnica de introspección jamás sería objetiva, por lo que nunca podría ser científica, razón por la cual también se opuso al Estructuralismo.

Así como una reacción al estructuralismo y el funcionalismo, surgen paralelamente el Behaviorismo y la psicología de la Gestalt, esta última creada por Max Wertheimer, junto con Wolfgang Kohler y Kurt Koffka. Los gestaltistas descubrieron que el humano percibe totalidades organizadas como configuraciones y patrones naturales y que éstos aparecen la experiencia directa del individuo.

Kohler sostuvo que el proceso de aprendizaje se daba dentro de un determinado contexto, cuando el sujeto percibía la relación apropiada entre los elementos que hubiera en dicho contexto, surgiendo así una Gestalt.

Para Kohler el proceso de aprendizaje es secundario a la percepción, la clave para aprender es el descubrimiento de la respuesta adecuada, que depende de la estructuración de campo y del surgimiento de una Gestalt. Un insight verdadero se caracteriza por la producción de una conducta nueva que puede aplicarse a una situación similar a la original desde el lugar que surgió el aprendizaje.(Salama y Villarreal,1992).

El fundador de la terapia Gestalt fue Fritz Perls.

Después de haberse hecho médico se orientó hacia el psicoanálisis, método que práctico hasta 1940.Trabajando con Goldstein en el tratamiento de pacientes con lesiones cerebrales, estableció contacto con los principios de la Psicología Gestalt. En 1946 emigró a Estados Unidos; en esa época comienza a sentirse en desacuerdo con el psicoanálisis clásico freudiano, considerando que ese enfoque de terapia tiene como objetivo la adaptación de la gente a la sociedad. En ese periodo de su vida se dedica intensamente a fundar la Terapia Gestalt y a elaborar su teoría.(Castanedo,41 y 77).

Perls toma el concepto de Gestalt con el mismo significado que tenía para los psicólogos de la Gestalt:

“Al oír una melodía uno percibe la forma melódica, no una serie de notas, un todo unitario es algo más que la lista total de sus partes e incluso más que su pauta. Así es como el hombre recibe la experiencia, en todos estructurados de significado, en Gestalten”.

La terapia Gestáltica, al enfatizar el continuo de la conciencia de uno mismo y del mundo, se convierte en una forma de vida y de sentir que parte de la experiencia propia. Intenta integrar la personalidad fragmentada o dividida. Para ello se sirve de un enfoque no interpretativo que tiene lugar en el aquí y el ahora.(F.Perls,1976)

Perls aplicó la definición Gestáltico a la propia percepción interna, a la personalidad en su conjunto, a las relaciones interpersonales y a la conducta.(Salama y Villarreal,1992).

La terapia Gestalt es un proceso de creación y satisfacción de necesidades y experiencias cambiantes que analiza como los individuos se contactan consigo mismos y con el ambiente, para permanecer fuertes, o bien se interrumpen y se tornan fóbicos al contacto, perdiendo su vitalidad y expresión, donde van acumulando sus asuntos inconclusos.

La Terapia Gestalt comparte con la Psicología Humanista la visión esperanzadora del ser humano que tiende a su autorrealización con recursos saludables para su desarrollo óptimo del aquí y el ahora, despojado de absolutos e inmerso en una situación interrelacional con el mundo y los otros.

La teoría y práctica de la terapia gestáltica es un sistema vivo, y como tal, se ajusta, crece y se desarrolla o permanece estático. Nuestra principal información proviene del contacto real del trabajo con el darse cuenta en psicoterapia.

La terapia gestáltica, esta firmemente enraizada en la fe básica, en el potencial de las capacidades humanas. Tanto paciente como terapeuta crecen estando activamente presentes y comprometidos durante las sesiones terapéuticas y en el mundo en general.

La terapia gestáltica puso el énfasis en lo que las personas saben y en lo que pueden aprender al centrarse en su darse cuenta.

Bajo la influencia de Lewin y de la psicología de las gestalt las preguntas ¿qué estas haciendo(o de que te das cuenta) en este momento, y como lo estas haciendo? Reemplazo a ¿por qué hiciste eso? Como pregunta prototipo.

Algunos describen la terapia gestáltica como Yo y Tú, Aquí y ahora. Que y como.

En la terapia gestáltica el énfasis esta centrado en el trabajo de darse cuenta, es decir, en el contacto con lo que es.

Este último enfoque apoya el crecimiento del paciente y el surgimiento del siguiente paso al que aspira el terapeuta.

La terapia gestáltica es libertad para hacer terapia con espontaneidad, vivacidad y creatividad. Pero también impone responsabilidad de especificar lo que hacemos y compartirlo para que los efectos puedan ser estudiados. Responsabilidad de mejorar la terapia.

Todo esto significa mayor especificación acerca de la terapia gestáltica realmente es , y no solo” que la terapia gestáltica es cualquier cosa que hagan los terapeutas gestálticos”

En terapia gestáltica podemos cantar con el paciente. No tenemos las limitaciones de contacto, presencia creatividad presentes en la mayoría de las psicoterapias. En este dialogo podemos cantar, bailar, hablar , actuar de manera emotiva, deducir, argumentar.

Trabajamos y luchamos en conjunto con el paciente.

No podemos dirigir el dialogo. El dialogo surge entre personas contactadas. El dialogo es lo que emerge cuando tú y yo nos unimos de manera auténticamente contactada.(Gary M Yontef,1995)

En la Terapia Gestalt debemos tomar en cuenta el aquí y el ahora y trabajar con las sensaciones y la experiencia sensorial del paciente, es decir, el tacto, el oído, la vista, el olfato, la voz, correspondiendo todo esto a la dimensión fenomenológica de la Terapia Gestalt.(Castanedo,1997).Lo más importante es que se trabaja con la persona.

La terapia gestáltica ha venido desarrollando y presentando un método propio de crecimiento personal, a lo largo de dos caminos, por una parte liberar al hombre del asunto inconcluso y por otra parte, apoya a la catalización y el cultivo del potencial humano irrealizado o subdesarrollado.

La terapia gestáltica orientada a la acción reclama no solo del paciente sino también del terapeuta una nueva forma de compromiso, cuyas características esenciales son la espontaneidad, la creatividad y la fluidez.

Algunas de las perspectivas más convincentes que sirven de fundamento a la terapia gestáltica son: es poder estar en el presente; la experiencia es lo que más

importa; el terapeuta es su propio instrumento y la terapia es demasiado beneficiosa para limitarla a los enfermos.(Erving y Miriam Polster,1997) .

Al principio gran parte de la terapia gestalt se centro en investigaciones sobre la percepción; más tarde se extendió a otros campos como el aprendizaje, la conducta social y el pensamiento. La idea fundamental de la Psicología gestalt consiste en que resulta estéril tratar de comprender los fenómenos por medio del análisis de los elementos que lo constituyen. (Castanedo, 1997a, pp. 42)

Un concepto básico de la Psicología de la Gestalt es el campo psicofísico, que se compone del yo y del medio ambiente conductual. El campo psicofísico determina la conducta, lo que significa que, por naturaleza es tanto psicológico como físico. Dentro del campo psicofísico se encuentran los determinantes externos compuestos del medio ambiente conductual; el yo forma parte de mi ropa, mi familia , mi país. El medio ambiente conductual se refiere a todo lo que es experiencia ,conocimientos conscientes; se determina por la distribución de las fuerzas en el medio físico o geográfico. Estas fuerzas o estímulos sensoriales actúan sobre el sistema nervioso, y de ahí van a la mente.

El campo o experiencia consciente, es decir el medio ambiente conductual, se descompone en figura y fondo. Por ejemplo un punto negro dibujado en un papel blanco. El fondo sirve de marco donde se encuentra suspendida la figura o donde ésta se apoya. La figura destaca el fondo, siendo más sustancial y compacta, mejor estructurada y más impresionante que el fondo. La figura trata de mantener su constancia; puede alterarse por medio de la pragnanz, el cierre, o el post - efecto de la misma. Un todo organizado como una figura siempre será o llegará a ser tan regular, simétrico, simple y estable como lo permitan las condiciones prevalentes , esta es la Ley de la Pragnanz. Por otra parte una figura incompleta o abierta tiende a cerrarse o completarse; así una circunferencia con una abertura en su configuración tiende a ser percibida como completa o cerrada. El mismo fenómeno opera en el pensamiento y en el aprendizaje. Un problema no resuelto o una tarea especificada no aprendida es

una Gestalt incompleta que origina tensión. Al resolver el problema se efectúa el cierre y se descarga la tensión.(Castanedo,1997)

4.1.2 Conceptos fundamentales de la Terapia Gestalt

A continuación aparecen expuestas las ideas principales que rigen la Terapia Gestalt.

Gestalt

En la terapia Gestalt así como en la Psicología de la Gestalt, la característica primordial de la función del organismo es la formación de Gestalten. El ambiente sin diferenciar (la unidad organismo/ambiente) se denomina fondo o campo. El foco sobresaliente de la atención y la actividad se llama formación de Gestalten o formación de figuras. El proceso de satisfacción o de desaparición de las necesidades y de sus Gestalten concomitantes recibe el nombre de destrucción de las Gestalten o destrucción de la figura. “El patrón de la Gestalt es indivisible; la relación entre las partes no se puede cambiar sin destruir esa Gestalt particular. Aunque pueden cambiar las mismas partes, si las relaciones son las mismas, la Gestalt permanece intacta. El todo determina las partes, no es simplemente la suma total.” (Latner, 1994, pp. 33)

En la formación de Gestalten existen ciertas cualidades que las caracterizan. Estas se han agrupado bajo el término “leyes o principios de la percepción” o “leyes de la Gestalt”. “A continuación se presentan cuatro de estas leyes:

- 1.- *ley de la proximidad*: los elementos que están más cercanos se percibirán como un objeto coherente.
- 2.- *ley de la semejanza*: los elementos que son vistos como similares se percibirán como parte de la misma forma.
- 3.- *ley de la conclusión o cierre*: la gestalt debe tener la cualidad de estar completa de no ser así ésta buscará cerrarse.

4.- *ley de la prägnanz*: en el campo se formará la mejor gestalt que permitan las condiciones globales”. (Godoy 1999, en Gutiérrez, s/a pp. 25)

“La relación figura/fondo es la diferenciación y focalización de la atención de una parte del ambiente en un lugar de centralidad e importancia para el organismo, sin que se pierda el contacto de este organismo con el resto del medio. Una Gestalt es lo que resulta de interés para el organismo y que necesita de su autorregulación, es la creación de figuras que el organismo aprecia en el proceso de satisfacción de sus necesidades” (Latner, 1994, en Gutiérrez, s/a pp .25). El organismo dirige su energía siguiendo a sus necesidades para atender lo que le resulta más importante. “Solamente lo que es determinante en forma espontánea puede provocar la concentración en un solo propósito. Este es un aspecto necesario en la formación correcta de figuras, seguir otro interés significa que el organismo tiene que restringir su impulso natural”. (Henle, 1986, en Gutiérrez. s/a, pp. 25)

“El campo o experiencia consciente, es decir, el medio ambiente conductual, se descompone en figura y fondo”. “La figura destaca del fondo, siendo más sustancial y compacta, mejor estructurada y más impresionante que el fondo. La figura trata de mantener su constancia”. “Un todo organizado como una figura siempre será o llegará a ser tan regular, simétrico, simple y estable como lo permitan las condiciones prevalentes; ésta es la ley de prägnanz. Por otra parte una figura incompleta o abierta tiende a cerrarse o completarse”, “este fenómeno opera en el pensamiento y en el aprendizaje”. “Un problema no resuelto o una tarea específica no aprendida es una Gestalt incompleta que origina tensión. Al resolver el problema se efectúa el cierre y se descarga la tensión”. (Castanedo, 1997a, pp. 45 – 46)

Teoría de campo

“La Terapia Gestáltica es un enfoque de campo, es decir, estudia los fenómenos que se dan en la experiencia. La teoría de campo surge y es comparable

con la Teoría de Campo Total de Einstein. Básicamente el ‘campo’ es el todo en el cual las partes están en relación y en correspondencia inmediata unas con otras. El organismo o persona en su medio o espacio de vida constituye un campo (campo organismo/ambiente total)” (Henle, 1986, en Gutiérrez, s/a, pp. 28)

El método de estudio de la teoría de campo es fundamentalmente descriptivo, aborda los “qué” (estructura) y los “cómo” (funcionamiento). Esto es en vez de analizar el campo como estructura con funcionamiento lineal - causalista (los “por qué”) (Yontef, 1995)

Como fenómeno figura/fondo, en la teoría de campo todos los acontecimientos y cosas se constituyen de acuerdo a las condiciones del campo organismo/ambiente y de acuerdo a las necesidades del preceptor. De acuerdo a esto, la realidad de cada organismo se construye (de manera fenomenológica) según su situación, los intereses, necesidades, recuerdos, percepciones anteriores, etc. De ese organismo (Store, 1998; Perls; 1995; 1998a, en Gutiérrez s/a)

Yontef (1995) describe nueve características generales de la Teoría de Campo:

- a. “Un campo es una red sistemática de relaciones: esto se refiere a que el campo es definido como una totalidad de fuerzas que se influyen mutuamente y que en conjunto forman un todo interactivo unificado. Este todo cambia dinámicamente en el tiempo.
- b. Un campo es un continuo en el espacio-tiempo: el campo no puede ser analizado como si fuera una estructura estática. En vez de esto se propone la concepción de agrupación de conceptos en serie o en un continuo.
- c. Todo es de un campo: las personas, los organismos y las percepciones sólo existen como parte de un campo determinado y tienen significado solamente en la interacción con ese campo.
- d. Los fenómenos son determinados por todo el campo: cualquier evento, experiencia, conducta u objeto es determinado por el campo al cual pertenece. El significado de la experiencia deriva de la observación de la situación total.

- e. El campo es un todo unitario: en un campo existe interacción entre todas sus partes. El estado de una de estas partes depende de todas las demás y viceversa.
- f. La realidad percibida se configura mediante la relación entre el observador y lo observado: no existe lo absoluto ni lo objetivo. El observador afecta su objeto de estudio y lo observado afecta también al observador.
- g. El principio de Contemporaneidad: esto se refiere a que todo evento o proceso ocurre en la actualidad del organismo, en el presente, en el aquí y el ahora. Cuando se recuerda o se anticipa se hace desde el presente del campo.
- h. Proceso: todo deviene: en el campo los fenómenos son un todo continuo más que partículas desordenadas. El cambio, el movimiento es inherente al organismo. Todo está en acción y en proceso.
- i. Insight en constantes genotípicas: el Insight es el proceso perceptivo que ocurre al manifestarse las realidades significativas, es la formación de una Gestalt. Lo de constante genotípica corresponde a relacionar lo que es específico al contexto (manifestación fenotípica) con aquello que es constante de la situación”. (Gutiérrez, s/a)

“La teoría de Campo es una referencia útil para estudiar un evento, una experiencia, un organismo o un sistema. Esta teoría llama la atención sobre la totalidad y sobre el movimiento. (Robine, 1999) El campo reemplaza la noción de partículas separadas y aisladas. La persona en su espacio de vida constituye un campo”. (Simkin y Yontef, 1984, en Gutiérrez, s/a, pp. 29)

Salud y enfermedad

En toda filosofía terapéutica subyace una idea de salud, y es hacia ese lugar adonde el terapeuta orienta, de uno u otro modo, su quehacer y a su paciente. De la misma manera, subyace una idea de enfermedad que, además de utilidades diagnósticas y pronósticas, implica y determina toda la estructura del proceso terapéutico (Latner, 1994)

Para abordar el ‘funcionamiento anormal’ del organismo desde la Terapia Gestáltica se hace necesario considerar dos puntos importantes. El primero es que “los trastornos no son ‘*mentales*’ sino del organismo. La división mente y cuerpo en Terapia Gestalt no existiría. A aquello que se denomina trastorno (ya sea denominado éste físico o mental), es lo que en contexto de la terapia Gestáltica se llama interferencia con el proceso de formación y destrucción de la gestalt. Estas interferencias distorsionan y desequilibran la tendencia del organismo a la integración y el desarrollo” (autorrealización) (Schnake, 1997; Yontef, 1997; Latner, 1996 en Gutiérrez s/a, pp. 59). El segundo punto es que “estos trastornos del funcionamiento no son categorías fijas. Si son usadas, estas categorías solamente representan al paciente en referencia a los procesos actuales. De esto, se deduce que, en Terapia Gestáltica la anormalidad es trabajada en función de la salud”. (Yontef, 1997; Kepner y Brien, 1989, en Gutiérrez s/a, pp. 59)

La caracterización del trastorno en la terapia Gestalt consiste, en términos de diferencias, en la clase y calidad de la discrepancia del proceso Gestalt de formación y destrucción de figuras en relación con su modo sano y normal. Se habla de trastornos del contacto o apoyo, o de dificultades al permitir que persista o aparezca el punto cero, o la incapacidad del paciente para dejar que se disuelvan las figuras después de que han dejado de ser pertinentes. Se define anormalidad en relación con los mismos procesos que se tienen en cuenta para describir la salud. (Latner, 1994).

En un intento por explicar la posición respecto a la “enfermedad mental” establecida aquí, se utilizará trastorno, anormalidad, disfunción, interferencia y rompimiento en vez de los términos tradicionales. Lo que se implica es enfermedad, es decir, ausencia del libre funcionamiento. El funcionamiento sano, contiene en sí, vulnerabilidades. Nuestro contacto con el medio significa que constantemente estamos expuestos a peligro. Además el proceso de formación de la gestalt asegura que lleguemos a estar enfocados en nuestra atención en algún punto. (Latner, 1994).

Los síntomas son expresiones de la vitalidad del organismo y ataques que se llevan a cabo contra la propia vitalidad. Son expresiones de los conflictos de la persona. Se es al mismo tiempo prisionero y carcelero, amo y esclavo. La gestalt está

escondida, pero es tan fuerte que aparece en forma de conducta sintomática del funcionamiento deteriorado. En la terapia Gestalt los síntomas se entienden como intentos que se hacen para solucionar un problema grave interno y de la mejor manera posible, dada la conciencia limitada de la situación. De esta manera debería verse con claridad que desde el punto de vista de la terapia gestalt los criterios aislados de salud es la capacidad continua de crear y destruir gestalten. Si se puede abarcar el conjunto del medio y permitir a sus elementos que se muevan a un solo ritmo, se está sano. En cambio, si el ambiente está empobrecido, las figuras carecerán de la fuerza y la capacidad de hacer figuras puede tropezar con muchos impedimentos. Una de las cualidades de las figuras que se hacen en dichas circunstancias será su pobreza e inadaptación. De esta forma, la salud depende de la persona, pero también depende de lo que el ambiente le permita a la persona. (Latner, 1994).

En cuanto a la concepción de trastorno mental, en la Terapia Gestalt no son considerados como trastornos mentales, sino del organismo. La división en cuerpo y mente es en sí una forma trastornada de pensar. La mente no es la que está enferma, es la persona la que está enferma: todo el ser de la persona está enferma. Aquello que se denomina trastorno mental, es lo que en el contexto de la terapia Gestalt se denomina interferencia con el proceso de formación y destrucción de la Gestalt, las cuales acarrearán distorsiones y desequilibrios a nuestra integración básica. Son trastornos del funcionamiento del yo. Estos trastornos del funcionamiento no son categorías fijas, o más bien, las categorías son fijas pero no la conducta. En la Terapia Gestalt, se entiende que las caracterizaciones de conducta sana y anormal son referencias de los procesos actuales. Ellas representan al paciente en un determinado momento del tiempo, pero a medida que él cambia, se piensa de él de forma distinta. (Latner, 1994)

En cuanto al concepto de salud, la Terapia Gestalt la refiere como: una conducta sana en los seres humanos debe ser una conducta integral. Cuando se tiene salud se está a tono con todas las capacidades y con el proceso que hace ser lo que se es. La persona se identifica con todas estas funciones vitales (Latner, 1994). Al

funcionar holísticamente, todo nuestro ser es una parte de nuestra actividad en movimiento.

La integración es un requisito previo para el funcionamiento satisfactorio del desarrollo figura - fondo. Para crear Gestalt que satisfagan las necesidades, se tiene que ser capaz de hacer una opción entre todas las posibilidades. Si no somos capaces de contar con todas las partes de nuestro yo, nuestras gestalten serán correspondientemente débiles. Si nuestra conducta está bien integrada, tendremos integridad, somos sinceros y auténticos. (Latner, 1994).

La formación y destrucción satisfactorias de las gestalten es pues, otro aspecto de una conducta sana. Esta es realmente, en la terapia Gestalt, la definición funcional de salud. Ya que la formación de la gestalt es la función del organismo, la existencia de gestalten claras y fuertes es el criterio central de la salud. La capacidad de formar gestalten libremente y en forma apropiada, significa que la experiencia de vivir tendrá la profundidad y la satisfacción que es característica de la salud. Este criterio es autónomo, coherente en sí mismo y sin embargo común a cualquier realización concreta de una persona. No es necesario que se comprendan o resuelvan todos los problemas y traumas que se han acumulado en el transcurso de la vida para estar sano, ni es necesario no cometer faltas. Lo primero no siempre es lo más atinado para la vida actual, y los errores también son esenciales para la salud y la madurez. La capacidad de crear y destruir gestalten, ese proceso a través del cual se vive a tono con las aptitudes, es a la vez la definición más apta y sencilla de salud. Tener salud es poseer la capacidad de salir airoso con cualquier situación con que se tropiece, y un buen éxito es la solución satisfactoria de las diversas situaciones de acuerdo con la dialéctica de formación y destrucción de gestalten. (Latner, 1994).

Formar gestalten en un funcionamiento libre no quiere decir que no implique esfuerzo. La salud no asegura que los obstáculos desaparezcan cuando se tropieza con ellos; solo significa que hay que dedicarse a esa tarea específica con todos los recursos. Esta actividad espontánea tampoco consiste en hacer aquello que se le antoje. Es hacer lo que se desea cuando se está centrado, es decir, totalmente en conexión con uno mismo y con el medio. (Latner, 1994).

Un concepto más amplio de la salud exige que se sepa lo que se necesita. La persona se debe mantener en contacto con lo que es importante para ella. Para saber qué es lo que se necesita, se debe saber y aceptar lo que se es en el momento presente, porque las necesidades están enclavadas en la existencia en el aquí y ahora. Este requisito para una buena formación de Gestalt implica su opuesto: se tiene que saber lo que no se es. Al distinguir lo que se es y lo que no se es, la persona se puede distinguir también del resto del campo. (Latner, 1994).

Solo cuando todos los elementos del campo existen como entidades separadas y distintas, se pueden relacionar en forma significativa. Solamente cuando las cosas son diferentes se pueden unir. En la interacción humana, un encuentro genuino exige que se sea total y exclusivamente uno mismo. (Latner, 1994).

La integración incluye algo más que aceptar todos los deseos, necesidades, procederes y aptitudes como partes de uno mismo. También exige reconocerse como parte del ambiente. Para Perls un organismo sano, es aquel que se encuentra en contacto consigo mismo y con la realidad (Perls, 1989) se debe vivir en una inserción creativa con el mundo exterior y en relación armoniosa con el ambiente del que se forma parte. (Latner, 1994).

El aspecto final de un funcionamiento sano es la conciencia: sencillamente captar con todo el alcance de los sentidos el mundo de los fenómenos que está dentro y fuera de la persona, tal como se van presentando. La capacidad de percibir esto es la salud. Como la formación de la Gestalt exige la organización de las partes distintas y pertinentes del campo, un proceso implica que se tenga alguna experiencia con cada una de esas partes; solo podemos manejar lo que conocemos. (Latner, 1994).

Lo que se requiere para la salud es tener una constante creatividad en estas circunstancias. Ser capaz de permanecer en marcha a pesar de los obstáculos y solucionar la situación de modo que nos satisfaga, eso es salud. Esto es, en cierto modo, un proceso con aspectos del ambiente constantemente favorables. Al estar involucrados en la figura que se nos presenta y en su solución se pone parte del ser en interacción con otras partes del ambiente: otra gente, plantas, animales y objetos. En esta interacción, los autolímites están dentro de nosotros. Estamos identificados

con ellos. La relación con ellos ya no es entre un yo y un ello. Se convierte en una relación yo y tú. En esta forma se va asimilando el medio y transformándolo al cambiar la relación con él. El desarrollo va evolucionando de esta manera. Constantemente la persona está reorganizándose a sí misma y su relación con el ambiente. Esto se debe hacer si se quiere vivir, porque la vida sana es un proceso de adaptaciones creadoras. (Latner, 1994).

El punto de vista del enfoque gestáltico acerca de la concepción de los procesos de salud y enfermedad, se caracterizaría por incidir en tres aspectos fundamentales: un ritmo de contacto/retirada pleno, fluido y adecuado a la necesidad dominante del individuo; la capacidad de autorregulación del organismo; y el tránsito del heteroapoyo o apoyo ambiental al autoapoyo, del apoyo ambiental al autoapoyo.

Los tres procesos no son excluyentes entre sí, se dan en un mismo organismo y cada uno de ellos de alguna manera incluye a los otros dos.

Darse cuenta

El darse cuenta o awareness, está caracterizado por el contacto, el sentir, la excitación y la formación de una Gestalt.

El contacto es importante ya que éste puede existir sin el darse cuenta, pero el darse cuenta no puede existir sin el contacto. El sentir determina la naturaleza del darse cuenta, ya que nos informa sobre la cercanía o la lejanía del objeto, la excitación es un excelente término que nos indica con claridad otra de las propiedades del darse cuenta, pues éste no puede existir sin que haya excitación, ya sea física o emocional. La formación de una Gestalt siempre acompañará al darse cuenta siendo una condición para la salud mental y el crecimiento.

Darse cuenta es el sentir espontáneo que aflora en la persona, en lo que está haciendo, sintiendo o planeando.

Aquí y ahora

Cuando los gestaltistas hablan de presente se refieren al inmediato aquí y ahora, el momento de tu rango de atención presente. Si el paciente llega a sesión y

habla de lo que le sucedió una hora antes o lo que le sucederá una hora después, no es ahora. La terapia gestalt lo asume tal como es ahora y aquí, no como puede llegar a ser o ha sido. El centramiento en el aquí y el ahora es lo que le da su carácter fenomenológico - existencial a la terapia Gestalt.

Contacto

En gestalt se utiliza la palabra contacto abarcando por igual un darse cuenta sensorial aunado a una conducta motora. El concepto más importante dentro de este apartado es el llamado límite o frontera de contacto, que es aquello que enmarca lo que ocurre, es decir dentro de éste se llevará a cabo la interacción entre el individuo y su ambiente.

Al tratar de satisfacer sus necesidades o adquirir los objetos por medio de los que logrará satisfacer éstas, el individuo contacta a su ambiente.(Salama,1992)

Perls, Hefferline y Goodman (1951) definen de esta manera el proceso de contacto como el trabajo que conduce a la asimilación y crecimiento, es la formación de una figura de interés contra un fondo o contexto del campo organismo/ambiente. El término asimilación se refiere a la recepción y elaboración de elementos (hasta entonces ajenos) con miras al propio crecimiento. El término crecimiento por su parte, se refiere a la transformación de lo ajeno (al organismo) en propio (del organismo). (Kris, 1990) Sería esta la definición de base en el tratamiento del concepto de contacto en Terapia Gestáltica. Se puede encontrar en algunos autores, un desarrollo de esta definición. Por ejemplo:

“El contacto se refiere [...] a la naturaleza y la calidad de la forma en que nos ponemos en relación directa con nosotros mismo, con nuestro ambiente y con los procesos que los relacionan [...] Hacer un buen contacto es comprometerse plenamente en ese estar en contacto de tal modo que nuestra compenetración con aquello con lo que estamos en contacto, sea completa y satisfactoria” (Latner,1994, pp. 65)

En Terapia Gestalt el proceso de toma de contacto es en sí mismo la única forma de lograr cambios a partir de la experiencia. Por ejemplo Polster y Polster (1976, pp. 105) señalan: “*el contacto es la savia vital del crecimiento...*”.

Crecer sería sinónimo de contacto y apropiarse de la novedad asimilable o rechazar la inasimilable conduciría al cambio. Por lo mismo, el contacto también puede ser definido como el espacio de encuentro entre el yo y lo que no es el yo (Yontef, 1995)

Por otro lado, contactar sería el proceso completo por el cual el organismo se reconoce a sí mismo y a otro. Este reconocer a otro significa moverse hacia una conexión/fusión y también hacia una separación/alejamiento. En estos términos la toma de contacto (con el sí mismo) y con el ambiente) sería el proceso básico de toda relación.

De aquí se infiere que se puede captar cómo operan los pensamientos y sentimientos de otros en la medida que se ha tomado contacto con las propias operaciones, y pasar de este interés personal al sentido de cómo podría el otro hacer las mismas cosas (Polster y Polster, 1976)

El contacto es un concepto importante dentro de la definición del Ciclo de la Experiencia, ambos se encuentran estrechamente relacionados y apuntan a la idea de salud desde la Terapia Gestalt.

Límites de contacto son aquellos mediante los cuales, el yo y el ambiente establecen su frontera, siendo esta parte de ambos. El límite de contacto es el lugar o espacio de la experiencia, donde ocurre el pensar, el actuar y emocionar, determinándose aquí el modo de vivenciar y enfrentar los acontecimientos.(Castanedo,1995)

Homeostasis y la autorregulación orgánmica.

Se da en todos los organismos y de manera más concreta, nos referimos al proceso que lleva a cabo para lograr el equilibrio homeostático. (Salama y Villarreal,1992)

Las deficiencias del organismo humano no son exclusivamente de naturaleza biológica. La cultura o civilización ha creado en el hombre un cierto número de necesidades adicionales. Cuando este proceso falla parcialmente, y el organismo mantiene en el tiempo un estado de desequilibrio, se produce la enfermedad. Cuando el proceso homeostático falla completamente, lo que resulta es la muerte del organismo. (Perls,1997)

En el actuar del organismo a cada momento existiría algún acontecimiento que tendería a perturbar su equilibrio de manera simultánea y regulada por el proceso homeostático, una tendencia contraria surgiría para recuperar ese equilibrio. El metabolismo fisiológico es el ejemplo más claro de la tendencia innata de cada organismo a lograr un equilibrio. Si , por, ejemplo en el curso de sus actividades el organismo consume gran parte del agua ingerida aparece la sed. De manera inmediata este organismo buscaría la forma de restablecer el nivel óptimo de agua en el sistema. En los organismos vivos cuando hay deficiencias o excesos el sistema orgánico los remedia. (Perls,1998;Latner,1994;Yontef,1995)

En terapia gestalt, el principio homeostático se denomina Autorregulación del Organismo. Cuando existe una serie de necesidades prominentes al mismo tiempo el individuo, el organismo tiende a operar atendiendo a las necesidades de manera jerarquizada, es decir, atendiendo primero a la necesidad más urgente (la necesidad dominante en el campo del organismo se convierte en figura, las necesidades

menores, temporalmente, retroceden al fondo). Para que el organismo satisfaga sus necesidades, abra o cierre gestalten, tiene que ser capaz de sentir lo que necesita.(Polster y Polster,1997)

De esta manera “...el organismo funciona con una prudencia originada en sus necesidades y en la satisfacción de éstos”. (Latner 1994, pp. 25) La autorregulación permite que el organismo muestre una gran sabiduría y economía en su conducta (sabiduría organísmica).

A pesar que el principio de autorregulación no asegura la satisfacción de las necesidades del organismo, garantiza que los organismos harán todo lo posible para regularse de acuerdo a sus necesidades y los recursos del ambiente (tendencia a la actualización). (Yontef, 1995)

El principio de autorregulación del organismo se refiere a que éste funciona con una prudencia originada en sus necesidades y en la satisfacción de estas. A no ser que se altere la capacidad de autorregularse los organismos muestran una gran sabiduría y economía en su conducta. La autorregulación del organismo es la sabiduría de las interacciones con el medio. A nivel humano, la autorregulación consiste en lo que opina Rank: “de que el yo posee en su naturaleza esencial la capacidad de enfrentarse, de estar en armonía consigo mismo”. (Latner, 1994)

En la autorregulación del organismo está implícita la idea de que los organismos tienen conciencia. Para conocer su propio equilibrio, encontrar y obtener lo que necesitan cuando se rompe dicho equilibrio, los organismos tienen que estar conscientes de sí mismos. Satisfacer las necesidades es algo que surge cuando la necesidad existe; no es automático. El organismo es un sistema abierto, que se repara a sí mismo en contacto consigo mismo.(Latner,1994)

En términos psicológicos, el proceso de autorregulación del organismo sirve para que se logre alcanzar necesidades personales percibidas, estableciendo contacto con fuentes humanas y físicas de las cuales la persona espera lograr ayuda para completar sus necesidades. El contacto consiste en apreciar las diferencias, en aprehender un problema, del cual por definición la persona tiene conciencia. Así el

organismo interactúa con el medio ambiente que lo rodea, llegando a auto - regularse en la satisfacción de sus necesidades.(Castanedo,1997).

4.1.3 Ciclo de la Experiencia de Zinker

Este ciclo psicofisiológico se lleva a cabo continuamente en toda persona; esta relacionado con la satisfacción de necesidades y se le puede llamar también “Ciclo de Autorregulación Organísmica”. Se considera que el organismo sabe lo que le conviene y tiende a regularse por si mismo. La conceptualización de este ciclo pretende reproducir cómo los sujetos establecen contacto con su entorno y consigo mismos. También explica el proceso de formación de figura – fondo , como surgen las figuras de entre el fondo difuso, y como una vez satisfecha la necesidad, dicha figura vuelve a desaparecer.(Castanedo,1997)

Según Zinker el modelo más comprensivo de la teoría de la Terapia gestalt es el Ciclo de darse cuenta – excitación” y se inicia con la sensación, luego se desplaza al darse cuenta y finalmente genera excitación y energía. El ciclo completo es: sensación- darse cuenta- movilización de energía- excitación - acción y contacto. Este ciclo se repite una y otra vez mientras las gestalten se completan.(Castanedo,1997).

Zinker, menciona las diferentes interrupciones que se producen durante el ciclo y estas resistencias al contacto impiden que el ciclo transcurra con normalidad desde su inicio con la sensación y finalice con la retirada, cierre o reposo. Las interrupciones pueden darse en cualquier fase del ciclo. El punto de interrupción sirve de punto de referencia para iniciar la psicoterapia. Cualquier interrupción del ciclo significa dejar una necesidad insatisfecha u algún asunto sin concluir. La acumulación de interrupciones produce una serie de asuntos inconclusos. La interrupciones del ciclo de la experiencia de las personas impiden que se cierren los propios ciclos y se inicien nuevos ciclos. Su energía se encuentra concentrada en la

fijación que se da antes de la fase del ciclo correspondiente donde se encuentra “anclado.”(Castanedo,1997)

En terapia Gestalt, es importante detectar los bloqueos que pueden presentarse en este ciclo, sin interrupciones la persona fluye más fácil y confortablemente, experimentando y utilizando su energía de manera tal que le permita un funcionamiento total. Actuará de tal manera que no desperdicie su energía y será capaz de integrar creativamente sentimientos conflictivos en él mismo, en vez de presionar a su propio organismo o polarizar su conducta. El Ciclo de la Experiencia expresa de manera didáctica y clara en que momento del proceso y como se presentan las interrupciones, es un proceso dirigido a lograr el objetivo final de la necesidad de ese momento, en términos Gestálticos podría decirse: es el proceso que nos lleva al contacto que implica vivencias y resolución total de algún asunto inconcluso.

4.1.4 Etapas del Ciclo de la experiencia.

A continuación se presentaran las etapas que existen en el ciclo:

- **Reposo o retraimiento:** en esta etapa ya se ha resuelto una Gestalt o necesidad anterior y se encuentra sin ninguna necesidad apremiante. Su conducta puede ser de total relajamiento o total concentración.
- **Sensación:** la persona es distraída de su estado de reposo anterior, al sentir físicamente “algo” que, en esta etapa, todavía no logra definir o diferenciar, por ejemplo, siente movimientos y percibe ruidos en su cavidad estomacal, pero aún no sabe si se trata de un malestar estomacal por la comida ingerida o si lo que sucede es que simplemente ya tiene hambre de nuevo. (Salama, H., 1992)

Las sensaciones del organismo son internas y externas. Las internas son: propioceptivas (partes del cuerpo), cinestésicas (movimiento), viscerales (tener hambre, sentirse lleno, latidos del corazón, etc.) y pensamientos, ideas, imágenes visuales. Las externas: visión, audición, tacto, gusto y olfato. Estas últimas

sensaciones están dirigidas al entorno cuando las primeras están centradas en uno mismo. Cuando la persona inhibe sus sensaciones, éstas no pasan al segundo estadio del ciclo, no llegan a la toma de conciencia. (Castanedo, 1997). El experimentar en el aquí y ahora comienza siempre con la sensación; por ejemplo, el lenguaje tiene raíces sensoriales (las palabras que se emiten provienen de la experiencia concreta del individuo). Sin embargo, algunas veces no existe asociación o relación entre sensación y la acción”. “Por otra parte, entre el sentir y el hacer o la acción se sitúa el quid de la autoalienación. En consecuencia, la sensación sirve de trampolín a la acción, partiendo de esta acción se llega a la toma de conciencia de la sensación. Así la sensación significa una experiencia sensorial del mundo. Cuando la persona inhibe sus sensaciones, éstas no pasan al segundo estadio del ciclo, no llegan a la toma de conciencia”. “Entre estas dos fases (sensación-conciencia) se sitúa también la proyección, que en Terapia Gestalt es considerada como una resistencia a darse cuenta”. (Castanedo, 1997a, pp. 100- 101)

- **Darse cuenta:** Para comprender esta fase del ciclo, se recordará lo que para la Terapia Gestáltica significa el darse cuenta. *“El awareness reside en poner atención a las sensaciones y organizarlas”*. *“Si el organismo bloquea sus sensaciones es imposible que llegue a concluir situaciones o completar el ciclo”* (Stevens, 1998 en Castanedo, 1997a, pp. 102) en esta fase el individuo concientiza o comprende a que se debe la sensación que tiene y este momento le puede dar un nombre (hambre, tristeza, etc.). (Salama, H., 1992). Cuando se toma conciencia de las sensaciones que se tienen en el aquí y ahora se pasa inmediatamente a la movilización de energía. El darse cuenta de cómo nos sentimos, en relación con los otros, es el comienzo de la toma de conciencia que influye en el área mental y espiritual de la persona”. (Castanedo, 1997^a)

El darse cuenta o “tomar conciencia” se acompaña siempre de la formación de nuevas *gestalten*”. La toma de conciencia es una propiedad de la Gestalt que

conduce a la integración creativa del problema. La terapia Gestalt comienza un proceso como si fuera un catalizador. La reacción específica está determinada por el paciente y su medio ambiente. La “cura” no es un producto terminado, sino que una persona aprende cómo desarrollar el “darse cuenta” que necesita para solucionar o enfrentar sus propios problemas. El criterio de éxito se sitúa en el darse cuenta del paciente de aumentar su vitalidad y un funcionamiento más efectivo”. (Castanedo, 1997).

Latner define “el darse cuenta” como un aspecto final del funcionamiento sano de un individuo; para él significa aprehender con todos los sentidos el mundo fenomenológico, interno y externo, tal y como éste es y ocurre. Awareness es lo que ocurre en el momento presente. De lo único que nos podemos dar cuenta es de lo que está sucediendo ahora. Por eso, al ‘darse cuenta’ se toma contacto con la Gestalt que emerge en ese momento como figura, lo que corresponde al darse cuenta del campo gestáltico total. (Castanedo, 1997a)

Existen tres tipos de “darse cuenta”, el darse cuenta externo, compuesto por las sensaciones y las percepciones; darse cuenta interno, que cuenta con sensaciones y emociones; y el darse cuenta de las fantasías, que significa una actividad mental. (Castanedo, 1997a)

“El término “darse cuenta sensorial” fue empleado por Charlotte Selver en 1930 y tiene por objetivo principal el permitir tener libertad de explorar sensitivamente la vida, aprendiendo en dicha exploración. Esta autora sigue en sus talleres la técnica conducente a que la gente se sienta a sí misma, se dé permiso para tomarse el tiempo de percibirse. Lo importante es que la persona pueda ‘sentir’ en su propio organismo, qué es lo que le está ocurriendo en su interior. Según Selver, las sensaciones llegan gradualmente, no hay que forzarlas para que surjan. (Castanedo, 1997a)

- **Movilización de la energía:** la persona moviliza energía, es decir, reúne la fuerza o la concentración necesaria para llevar a cabo lo que su necesidad le demanda.

El grado de claridad y fuerza de la figura dentro del campo organismo/ambiente determina el interés que el organismo le otorga a la resolución de esa gestalt.

“*La movilización de energía sirve para adoptar una conducta más adaptativa*” (Castanedo, 1997a, pp. 103), pero cuando existe un bloqueo entre la fase de movilización de energía y la fase de acción, la persona no logra trasladar sus impulsos a la acción. Puede movilizarse pero no aplicar su energía a servicio de una actividad que le reporte lo que desea. De esta movilización crónica que no se expresa pueden resultar síntomas somáticos, tales como hiperventilación, hipertensión y tensión muscular crónica. Muy a menudo la persona tiene idea de lo que desea e incluso la energía necesaria para satisfacer el deseo. ¿qué sucede? ¿qué hace ella en el valiosísimo momento en que la energía está allí? Con frecuencia la desvía: prende el receptor de TV, o se va al cine, o se empeña en una charla vacua sobre ‘cómo podría ser’ y ‘cómo debería ser’. Disipa su energía en lucubraciones donde pesan el temor al fracaso o al ridículo, o al disgusto y la reprobación de otros. La tarea del terapeuta consiste en tornar creíbles algunas de esas ideas, en localizar los sistemas de energía que hay detrás de ellas, y lo cual tiene una importancia decisiva, llevar tales convicciones y necesidades al campo de la acción. (Castanedo, 1997a)

- **Acción:** la praxis es lo más importante en esta etapa, o sea, el individuo moviliza su cuerpo y hace lo que sea necesario para satisfacer su necesidad.

El movimiento o acción se refiere a la conducta concreta que realiza el organismo para cerrar de manera satisfactoria la gestalt. Un proceso que no implique a la capacidad de respuesta del organismo es un proceso incompleto. (Castanedo, 1997a)

La acción permite manipular el medio para establecer el contacto, es la expresión del self.

La interrupción del ciclo entre la acción y el contacto es típica de las personas que manifiestan conductas de histeria y despersonalización, es decir, personas que no

relacionan sus actividades con su experiencia, la persona enfoca alguna otra parte del contexto en que se encuentra y no lo que es figura en ese momento.

Contacto: la culminación del proceso se logra al llegar a esta etapa, la persona encuentra satisfacción y disfruta el haber alcanzado lo que se proponía. Esta etapa finaliza cuando el individuo experimenta que ya está satisfecho, que ya se siente bien, que puede comenzar otro ciclo y despedirse de este.

El contacto se establece con el self y con los otros. Con el self sintiendo; con los otros tocando, mirando, hablando. El contacto significa estar completamente implicado o ensimismado en la experiencia presente que transcurre en el aquí y ahora; el contacto no se limita solamente a una interrelación de persona. Además, el contacto se extiende a los alimentos, al contacto con la música, la naturaleza, en fin, a todo lo que implica el área sensorial y emocional. Si este contacto es activo proporciona satisfacción en la persona que lo establece”. (Castanedo, 1997a)

El contacto significaría que el organismo está completamente implicado en la experiencia presente que transcurre en el aquí y ahora.

- **Reposo:** Cuando el organismo entra en el reposo de la experiencia vivida se retira. Retirada que requiere antes que haya dado el contacto. Entonces comienza otro ciclo o Gestalt que se iniciará con una nueva sensación.

“Cuando hay interrupción entre el contacto y la retirada o reposo, la última fase del ciclo. Cuando se establece poco contacto se está bloqueando en el awareness, y cuando existe mucho contacto se da la comunión. En una experiencia, cuando el ciclo fluye por sí solo y se pasa por todas las fases del mismo, llegando finalmente al contacto, esta última fase de contacto integra todas las anteriores. Además el contacto, según el conocido principio de la Gestalt, es más que la suma de todas las fases anteriores del ciclo; para que éste se produzca se requiere desestructurar y llegar a formar una nueva figura, afectar y ser afectado”. “Cuando el organismo entra en el reposo de la experiencia vivida se retira. Retirada que requiere antes que haya dado el contacto. Entonces comienza otro ciclo o Gestalt que se iniciará con una nueva sensación”. (Castanedo, 1997a, pp. 104)

El organismo repetiría este ciclo cada vez que una gestalt necesite ser completada. considerando el ciclo completo, autores y terapeutas gestálticos han desarrollado sistemas de diagnóstico fenomenológico que permiten determinar exactamente dónde se encuentra bloqueado el ciclo de la persona. Las interrupciones en el ciclo pueden relacionarse y compararse con la psicopatología descrita en la nomenclatura psiquiátrica (Yontef, 1995; Quitmann, 1989; Zinker, 1991)

“En definitiva, en un proceso de autorregulación no alterado, el ciclo se desarrollaría de la siguiente manera: “La situación inconclusa más urgente se vuelve dominante y moviliza todos los esfuerzos disponibles hasta que la tarea se ha completado; luego, se vuelve indiferente y pierde foco consciente, y la siguiente necesidad más urgente comienza a requerir atención. Esta necesidad aumenta su urgencia, no en forma deliberada, sino espontánea. [...] La conciencia espontánea de la necesidad dominante y su organización de las funciones de contacto es la faceta psicológica de la autorregulación orgánica” (Perls, 1951 en Gutiérrez, s/a pp. 77)

4.1.5 Interrupciones del ciclo y mecanismos de defensas.

El sujeto encausa su energía de modo de entablar un contacto satisfactorio con el ambiente, o bien se resiste al contacto. Si siente que sus esfuerzos van a dar fruto, si cree en sus propias fuerzas y en la capacidad de retribución sustentadora del medio, lo enfrentará de buena manera, con confianza y aun atrevimiento. Pero si sus esfuerzos no rinden el fruto deseado, se queda con una larga lista de sentimientos turbadores; ira, confusión, fastidio, resentimiento, impotencia, etc. Entonces debe desviar su energía en un determinado número de formas, todas las cuales reducen las posibilidades de una interacción plena de contacto con el ambiente.

Zinker, menciona las diferentes interrupciones que se producen en el ciclo. Estas resistencias al contacto impiden que el ciclo transcurra con normalidad desde su inicio con la sensación y finalice con la retirada/ cierre o reposo. Las interrupciones

pueden darse en cualquier fase del ciclo. El punto de interrupción sirve de punto de referencia para iniciar la psicoterapia”. (Castanedo, 1997b)

Cualquier interrupción del ciclo significa dejar una necesidad insatisfecha o un asunto inconcluso. La acumulación de estas interrupciones produce, en consecuencia, el acopio de asuntos inconclusos. Las interrupciones del ciclo de la experiencia de una persona, impiden que ésta finalice ese ciclo e inicie otro. Su energía se encuentra concentrada en la fijación que se da antes de la fase del ciclo correspondiente donde se encuentra ‘anclado’. (Castanedo, 1997a)

“En Terapia Gestalt las resistencias son consideradas como forma de energía orientada. Antes de ejercer resistencia, esta energía puede ir muy bien en sentido de una adaptación o de una protección legítima. Dicha energía no es una fuerza inerte y se convierte en resistencia cuando disminuye el contacto, se bloquea o se anula. El objetivo de la Terapia Gestalt consiste, por lo tanto, en lograr que la persona utilice al máximo su energía, aumentando así su capacidad de contacto y su potencial”. (Castanedo, 1997a, pp. 89)

Los derroteros específicos que adopte esta interacción desviada colorearán su estilo de vida personal, según el orden de preferencia que establezca entre los canales accesibles.

Cada una de las etapas del ciclo de la experiencia de Zinker estará relacionada con alguno de los mecanismos de defensa e interrupciones que se darán durante este ciclo relacionándose de la siguiente manera.

- **Entre retraimiento o reposo y sensación:** cuando una persona es incapaz de volver a la experiencia sensorial a partir de una etapa de retirada, puede ser por estar en un estado somnifaciente, o de sueño semicomatoso profundo sin REM, o de trance inmótico. Otra manera de ver las cosas consiste en contemplar la posibilidad de que la persona este disociada. En esta fase se puede encontrar el mecanismo de **desensibilización** el cual consiste en que la persona esta bloqueada en sus sensaciones y no siente su cuerpo, su ropa entre otros y no tiene contacto con el mundo externo.
- **Entre sensación y darse cuenta:** cuando una persona esta bloqueada en esta etapa puede ser que experimente algunas de sus sensaciones pero no entiende que significan. Las señales de su cuerpo le son extrañas y tal vez hasta las sienta como amenazantes. En esta fase se da la defensa de la **proyección**, donde se rechaza algunos aspectos de sí mismo, adscribiéndolos al ambiente. Si este es lo bastante diverso, a veces tendrá razón, pero la mayor parte del tiempo cometerá graves errores, renunciará a la parte que le toca en la conducción de la energía, y se sentirá impotente para efectuar un cambio para sí mismo. En esta parte del ciclo la necesidad ha surgido en el organismo y la energía asociada a ella ha sido identificada. El bloqueo en esta fase está ligado a la angustia que genera la incapacidad de contener la propia energía. De esta manera, el organismo proyecta sobre el ambiente sensaciones y vivencias propias. Para Perls, la proyección es un rasgo de personalidad, una actitud, un sentimiento, una parte del comportamiento que pertenece a la personalidad sin ser sentida como tal por la persona. Por el contrario, la proyección se atribuye a otras personas u objetos que forman parte del medio y es percibida como dirigida hacia uno por otras personas u objetos”. “En Terapia Gestalt una persona es el proyector y la otra es la pantalla donde aparecen las características de la primera, los rasgos de su personalidad, lo que quiere y lo que detesta de ella misma. Es evidente que no se debe al azar que una persona elija a otra como pantalla; la proyección es el mecanismo que permite

atribuir todo a la pantalla y no a sí mismo como proyector”. “La proyección es el mecanismo por medio del cual el individuo evita apropiarse de su propia realidad. Las consecuencias en términos de contacto y de comunicación son perjudiciales; cómo alguien puede llegar a dialogar con alguien, sentirlo, amarlo, si lo que se percibe en el otro es la realidad propia no reconocida”. (Castanedo, 1997a, pp. 95)

- ***Entre darse cuenta y movilización de energía:*** cuando una persona es capaz de comprenderse a sí mismo, pero se siente distraído, deprimido o incapaz de movilizarse para la acción. La persona, si bien tiene conciencia de lo que necesita hacer, no está en condiciones de desarrollar bastante energía para ejecutar lo que le conviene hacer. En esta fase se da la resistencia de la **introyección** en la cual la persona acepta las proyecciones de los otros, es decir, invierte su energía en incorporar pasivamente lo que el medio le proporciona. Apenas se molesta en aclarar sus necesidades o preferencias; ya sea porque él se mantiene en una actitud poco discriminativa o porque el medio es totalmente benigno. Mientras permanece en esta etapa, si el mundo actúa en desacuerdo con sus necesidades, debe consagrar su energía a conformarse con tomar las cosas como vienen. Introyectar significa “poner dentro”. Para Perls este mecanismo se convierte en una forma de ser, de sentir, de evaluar todo el material que está integrado en el comportamiento de una persona. Material que no ha sido aún asimilado porque es parte integral del organismo. Los diferentes sistemas socioculturales, a los que pertenecemos y que nos moldean, como la familia, la escuela, la religión, el contexto social, económico y político, nos lanzan en nuestro interior estilos de vida, reglas, costumbres, principios, prohibiciones, etc. Algunos elementos de dichas introyecciones son asimilados por el organismo y se convierten en la personalidad del individuo. Otros elementos no son digeridos y se convierten en un cuerpo extraño dentro del organismo, perturbando su funcionamiento. En Terapia Gestalt la introyección es un mecanismo que está constituido por estos últimos elementos, los cuales no han sido asimilados por el organismo. Elementos

internos que actúan de diferentes formas hacia el exterior del organismo desequilibrando finalmente su funcionamiento y su comportamiento”. “Considerando el ciclo de la experiencia desarrollado por Zinker, la introyección se da en la fase de la conciencia y movilización de energía, en el momento en que el paciente se bloquea o se interrumpe el ciclo. Dicha persona introyecta las ideas de los otros sobre lo que está bien o lo que está mal, y es incapaz de localizar su propia energía. El introyector hace a los otros lo que le gustaría hacerse él a sí mismo. Además está gobernado por los ‘debería’ morales de los otros”. “Cuando la persona introyecta se sirve de mecanismos como el de intelectualizar las situaciones emocionales, en lugar de sentir las o vivenciarlas movilizándolo la energía de su organismo, en estas situaciones la persona se limita a ‘hablar’ de sus emociones”. (Castanedo, 1997a, pp. 93 – 94)

- **Entre movilización de energía y acción:** en esta forma de bloqueo la persona no logra trasladar sus impulsos a la acción. Puede movilizarse, pero no aplicar su energía al servicio de una actividad que le reporte lo que desea. En esta fase se da la **retroflección** donde el individuo abandona cualquier tentativa de influir sobre el medio, convirtiéndose en una unidad aislada y autosuficiente, reinvertiendo su energía en un sistema exclusivamente intrapersonal e imponiendo severas restricciones al tráfico entre el ambiente y él. El individuo al golpearse dirige la agresión hacia sí mismo, cuando tendría que dirigirla hacia la causa que originó la frustración o rabia. Este mecanismo es frecuentemente utilizado por personas que padecen trastornos psicósomáticos (asma, úlcera, devorarse el estómago) y aquellas que tienen tendencia a la depresión”. “Zinker indica: “la persona deprimida retroflecciona su expresión, temerosa de manifestar insatisfacción o ira con sus seres queridos. En vez de ello, deja que la crítica, rebotando en los demás, penetre en su propio ser, de modo que éste sufre sus propias críticas, insatisfacciones e iras. En vez de nutrirse de la energía del mundo, socava a suya propia”. “Otra forma de retroflección supone hacerse a sí mismo lo que se desea obtener de los otros. Entonces se acaricia en vez de acercarse a quien podría

acariciarlo... el precio que paga, entre otros, es el de usar su propia energía en vez de ser abastecido por la energía de la propia persona. Sus únicas compensaciones residen en la independencia, la confianza en sí mismo, el hacer por sí solo sus cosas mejor que otro podría hacerlas para él, la vida privada y el desarrollo de sus aptitudes y talentos individuales. La persona que retrofecta está bloqueada, en el ciclo de la experiencia, entre movilización de su energía y la acción”. (Zinker, 1991, en Castanedo, 1997a, pp. 91 – 93) En la retroflexión la necesidad ha sido identificada y la excitación ha dirigido al organismo hacia su objetivo. El organismo está preparado para la acción, para el contacto. Si en ese momento el organismo no siente el apoyo del ambiente, se detiene y orienta la acción hacia sí mismo.

- **Entre acción y contacto:** La interrupción en esta fase es la **Deflección** este mecanismo ‘desvia’ lo que emerge en el aquí y ahora. Es utilizado a menudo por personas que, sin darse cuenta, modifican el curso de una conversación o el curso de una interacción, con el fin de evitar entrar en el fondo de una situación o tener que encontrarse frente a frente con una persona o situación no deseada”. Se manifiesta cuando la persona comunica cosas generales, abstractas, mencionando el pasado en lugar de referirse al presente, o hablando de alguien en lugar de hablar a alguien. Deflectar es un mecanismo activo en el que la energía es utilizada para evitar centrarse en sí mismo; esa energía está orientada en forma difusa sobre puntos secundarios de la existencia. (Castanedo, 1997). Otra interrupción que se puede dar en esta etapa es la **Confluencia** “Etimológicamente la palabra confluencia (confluir) significa ‘juntarse’, como cuando las aguas de dos ríos se encuentran y “navegan” juntas, no se pueden diferenciar. En las personas el self y el medio ambiente navegan juntos, como si fueran una sola unidad. La confluencia como mecanismo de defensa consiste en estar siempre de acuerdo con lo que los otros piensan y dicen. Las personas confluentes no aportan ninguna crítica, ninguna objeción, no tienen ninguna originalidad; su potencial existencial y creativo está considerablemente disminuido por el hecho de que

escapan al contacto diferenciado de confrontación, que es tan enriquecedor en el desarrollo”. (Castanedo, 1997a, pp. 90) . La confluencia es un mecanismo que consiste en ‘colarse’ en el otro, para evitar de esta manera llegar al contacto real, auténtico, difícil a veces y que puede desembocar en la confrontación, en un reconocimiento original con el otro en presencia y en un resurgimiento del sí mismo diferenciado, al entrar en contacto con el otro reconocido como diferente de uno. (Castanedo, 1997a) Se trataría de un bloqueo de la primera fase del contacto (precontacto) la de la aparición de la necesidad y del interés por el ambiente. Cuando emerge un interés significativo en la confrontación del organismo con el ambiente, éste no logra separarse de la situación en que se encuentra, por lo cual bloquea la aparición de la necesidad o trata de aparecer insensible a ella.

4.2 CAPITULO 2: EL DESEMPLEO

4.2.1 Definición de desempleo

En Chile, la definición de desempleo es un poco distinta a la que se considera en otros países. Ello se debe a que la definición oficial no corresponde exactamente con la definición de desempleo recomendada por la Organización Internacional del Trabajo (OIT):

Según, la definición oficial Instituto Nacional de Estadísticas (INE), un trabajador esta desempleado si:

- ✓ La semana pasado no trabajo y no tiene trabajo.
- ✓ No tiene un empleo ni un negocio.
- ✓ En los dos últimos meses hizo algo para buscar trabajo.

Según la definición de la OIT, un trabajador esta desempleado si:

- ✓ La semana pasado no trabajo y no tiene trabajo.
- ✓ No tiene un empleo ni un negocio.
- ✓ En la última semana hizo algo para buscar trabajo.

Durante el periodo 1998 – 2002, el aumento del desempleo se debe a una caída en la creación de empleos que no se acompaña por una igual caída en la población económicamente activa (PEA). Desde 1999, el desempleo viene bajando por una caída en la PEA y tasas moderadas de crecimiento del empleo.

Los sectores que principalmente explican la caída en el ritmo de crecimiento del empleo son construcción e industria. Servicios comunales aumentó levemente su ritmo de crecimiento, suavizando el ciclo del empleo en Chile después de 1998, la caída en el crecimiento del empleo en el sector de la construcción se puede explicar con la evolución del producto y los salarios del sector. Dado el fuerte componente de empleados de baja calificación en esta rama, el crecimiento del salario mínimo puede explicar la rigidez salarial y por lo tanto la caída del empleo.

La Enciclopedia Encarta (2002) define el desempleo como un paro forzoso o desocupación de los asalariados que pueden y quieren trabajar pero no encuentran un puesto de trabajo. En las sociedades en las que la mayoría de la población vive de trabajar para los demás, el no poder encontrar un trabajo es un grave problema. Debido a los costes humanos derivados de la privación y del sentimiento de rechazo y de fracaso personal, la cuantía del desempleo se utiliza habitualmente como una medida del bienestar de los trabajadores. La proporción de trabajadores desempleados también muestra si se están aprovechando adecuadamente los recursos humanos del país y sirve como índice de la actividad económica.

A continuación se describen algunos conceptos asociados al desempleo:

- **Fuerza de trabajo:** se define como todas aquellas personas de 15 años o más que están ocupadas o desocupadas.
- **Ocupados Formales:** son todos aquellos ocupados en las siguientes categorías:
 - Empleadores, empleados y obreros de empresas de más de cinco personas.
 - Empleadores, empleados y obreros de empresas de comercio o servicio de 5 o menos trabajadores que dan cumplimiento a las leyes laborales (tienen contrato de trabajo).
 - Profesionales y técnicos por cuenta propia.
- **Ocupados informales:** son todos aquellos ocupados en las siguientes categoría:

- Empleadores, empleados y obreros de empresas productoras de bienes e 5 o menos personas.
- Empleadores, empleados y obreros que trabajan en empresas de comercio servicio de 5 y menos personas que no cumplen con las leyes laborales (contrato de trabajo)
- Todos los trabajadores por cuenta propia o autónomos, excluyendo profesionales y técnicos.
- Todos los familiares no remunerados.
- **Buscan trabajo por primera vez:** Son todas aquellas personas que no han tenido ningún empleo anteriormente.
- **Cesante o desempleados:** Son todas aquellas personas que cumplen con la definición de desocupado y que no han realizado ningún tipo de trabajo durante la semana anterior a la encuesta. Según el “Informe sobre desarrollo Humano, PNUD (2000), los desempleados son todas aquellas personas mayores de determinada edad que no tienen un empleo remunerado ni son trabajadores por cuenta propia, pero que están disponibles y han hecho gestiones para conseguir trabajo remunerado o por cuenta propia. Otra definición de desempleado o “cesante” según el PET es la de “aquellas personas que declararon no tener trabajo durante la semana anterior a la encuesta, pero hicieron esfuerzos definidos por conseguir durante los dos meses anteriores a la encuesta”. Según esta misma clasificación se encuentran los “cesantes con trabajo ocasional, las que serían todas las personas que cumplen con la definición de desocupado, pero que habían realizado un trabajo ocasional durante la semana anterior a la encuesta. En tanto el INE considera como desocupadas a las personas que declararon haber buscado activamente trabajo en los dos últimos meses anteriores a la encuesta. Por lo tanto, se podría definir como ocupada a una persona que estaba sin trabajo, pero que durante esa semana tuvo un trabajo esporádico. A su vez, la Universidad de Chile considera como desocupadas a las personas que contestaron haber buscado activamente trabajo la semana anterior a la realización de la entrevista. Así, es muy probables que existan personas que llevan largo tiempo sin empleo y que

durante esa semana no hicieron esfuerzos por encontrarlo, ya sea porque se encontraban desanimados o porque no tenían dinero para la micro o porque algún familiar les estaba buscando.

4.2.2 Medición del desempleo

El método más utilizado para medir el desempleo se desarrolló en Estados Unidos en la década de 1930; muchos países utilizan este sistema bajo la recomendación de la Organización Internacional del Trabajo. Con un seguimiento mensual de una muestra de familias representativas de toda la población civil se obtiene información sobre la actividad de cada persona en edad activa. Para asegurar la precisión de los datos y facilitar su recopilación, los encuestadores preguntan qué es lo que hizo la gente en una semana determinada. Una persona que realizó cualquier tipo de trabajo durante esa semana para recibir una paga o un beneficio, trabajó quince o más horas como un trabajador sin paga en una empresa familiar o tuvo un trabajo del que estuvo temporalmente ausente, es considerado como empleado. Una persona que no estuvo trabajando pero que buscaba trabajo o estaba despedido y disponible para trabajar se considera como desempleado. A continuación, el número de desempleados se divide por el número de personas de la fuerza laboral civil (es decir, la suma de empleados y desempleados) con el fin de calcular la tasa de desempleo. En algunos países, en vez de elaborar una encuesta especial, la estimación del desempleo se realiza a partir de los datos de la cantidad de personas que buscan empleo a través de las oficinas públicas de empleo o de la cantidad de personas que reciben compensaciones por desempleo. En España se utilizan los dos sistemas simultáneamente. Por un lado, todas las semanas se realiza la Encuesta de Población Activa (EPA) entre 60.000 familias y se publica la media trimestral cada tres meses. Por otro lado, todos los meses se publica el número de parados o desempleados apuntados al Instituto Nacional de Empleo (INEM). Entre uno y otro dato se producen grandes discrepancias.

4.2.3 Situación Global del desempleo a nivel nacional

En el trimestre Julio – Septiembre 2004, la estimación de la Fuerza de Trabajo experimentando un aumento de 0.4% con respecto al trimestre anterior y aumento de 2.4% con respecto a igual trimestre del año anterior. La estimación del número de ocupados, significa un aumento del 2% con respecto a igual trimestre del año anterior. Por otra parte, la estimación del número de ocupados respecto al trimestre anterior aumenta al 0.5%.

El número de desocupados se estimó en un aumento a igual trimestre de año anterior de 6.3%, los cesantes aumentaron en un 7.7% y los que buscan trabajos por primera vez disminuyen en 1.5%. En relación al trimestre anterior, los desocupados disminuyen en un 1%, los cesantes disminuyen en un 1.4% y los que buscan trabajos por primera vez aumenta en un 1.8%.

La tasa de desocupación nacional alcanzó a un 9.7%, experimentando un aumento de 0.3 punto porcentual con respecto a igual trimestre del año anterior y una disminución de 0.2 punto porcentual con respecto al trimestre móvil anterior.

Un buen trabajo, visto desde una situación de cesantía, se tiende a valorar enormemente aquellas facetas que tienen que ver con los factores personales, con aquellas características que le dan dignidad a lo que la personas hacen y el tipo de relaciones sociales que se establecen a partir de una experiencia particular de trabajo. Es decir, se sugiere que el trabajo, además de ser un instrumento para conseguir ingresos, es fundamentalmente un mecanismo que define la autoimagen de las personas a partir de la cual el individuo define sus relaciones con su familia y con los demás. Al cesar de operar este mecanismo la definición de sí mismo se debilita y comienzan los conflictos de relacionamiento con los demás, incluyendo a su familia. Esta cultura ha definido como un elemento esencial en la vida y cuando este falla lo que más se hace sentir es el elemento de dignidad personal. (INE, 2004)

4.2.4 Causas del desempleo

Los economistas han descrito las causas del desempleo como friccionales, temporales, estructurales y cíclicas.

El *desempleo friccional* se produce porque los trabajadores que están buscando un empleo no lo encuentran de inmediato; mientras que están buscando trabajo son contabilizados como desempleados. La cuantía del desempleo friccional depende de la frecuencia con que los trabajadores cambian de empleo y del tiempo que tardan en encontrar uno nuevo. El cambio de empleo se produce a menudo y un importante porcentaje del desempleo es friccional y sólo dura un corto espacio de tiempo. Esta clase de desempleo se podría reducir de alguna manera con servicios de colocación más eficientes. Sin embargo, siempre que los trabajadores puedan abandonar libremente su trabajo se producirá un desempleo cíclico.

El *desempleo temporal* se produce cuando las industrias tienen una temporada de baja, como durante el invierno en la industria de la construcción o en otros sectores de producción cuyas tareas se realizan a la intemperie. También se produce al finalizar el año escolar, cuando muchos estudiantes y licenciados se ponen a buscar trabajo.

El *desempleo estructural* se debe a un desequilibrio entre el tipo de trabajadores que requieren los empresarios y el tipo de trabajadores que buscan trabajo. Estos desequilibrios pueden deberse a que la capacitación, la localización o las características personales no sean las adecuadas. Por ejemplo, los desarrollos tecnológicos necesitan nuevas cualificaciones en muchas industrias, y dejan sin empleo a aquellos trabajadores cuya capacitación no está puesta al día. Una fábrica de una industria en declive puede cerrar o desplazarse a otro lugar, despidiendo a aquellos trabajadores que no pueden o no quieren desplazarse. Los trabajadores con una educación inadecuada, o los trabajadores jóvenes y los aprendices con poca o ninguna experiencia, pueden no encontrar trabajo porque los empresarios creen que no producirán lo suficiente como para que merezca la pena pagarles el salario mínimo legal o el salario pactado en el convenio colectivo con los sindicatos. Por

otro lado, incluso los trabajadores muy cualificados pueden estar desempleados si no existe una demanda suficiente de sus cualificaciones. Si los empresarios discriminan a algún grupo en razón de su sexo, raza, religión, edad o nacionalidad de origen, se puede dar una alta tasa de desempleo entre estas personas aunque haya muchos puestos de trabajo por cubrir. El desempleo estructural es especialmente relevante en algunas ciudades, profesiones o industrias, para aquellas personas con un nivel educativo inferior a la media y para otros grupos de la fuerza laboral.

El *desempleo cíclico* es el resultado de una falta de demanda general de trabajo. Cuando el ciclo económico cae, la demanda de bienes y servicios cae también y, por lo tanto, se despide a los trabajadores.

Un aspecto político muy relevante se refiere a la relación entre el desempleo y la inflación. En teoría, cuando la demanda de trabajo se eleva hasta el punto de que el desempleo es muy bajo y los empresarios tienen dificultades a la hora de contratar a trabajadores muy cualificados, los salarios aumentan, y se elevan los costes de producción y los precios, con lo que se contribuye al aumento de la inflación; cuando la demanda se reduce y aumenta el desempleo, se disipan las presiones inflacionistas sobre los salarios y los costes de producción. Sin embargo, en contra de esta teoría, durante los años setenta se produjeron simultáneamente altas tasas de inflación y desempleo, una combinación denominada "estagflación".

En Chile unos de los primeros aspectos que han sido analizados es el comportamiento de la oferta de trabajo. La disminución que se observa en los últimos años de la tasa de participación laboral indica que en Chile el incremento en la tasa de desempleo ha estado asociada mas bien a un estancamiento en la demanda de empleo y no en un aumento en la oferta de trabajo.(Bellani y Restrepo,2002)

Por un lado están los factores externos al mercado de trabajo que son muy decisivos en provocar la cesantía que afecta hoy día a tantos trabajadores.

El cierre de las fabricas y oficinas y la consecuente "reducción de personal" es una respuesta frecuente, cuyo origen se encuentra en caídas en el nivel de demandas, ya sea como consecuencia del modelo económico seguido a partir de 1975 o debido a

la posterior crisis económica por la que atraviesa el país. Este tipo de factores deja a muchas personas con un verdadero sabor de impotencia al ver que pierden su trabajo por factores ajenos a su persona. (Benavente, D., 1985).

Una reducción en la demanda de empleo no explica por si sola un alza en la tasa de desempleo. Si los salarios son flexibles la caída de demanda resulta en menores salarios y empleo pero no en mayores niveles de desempleo. Por ello otras de las hipótesis que se ha propuesto para explicar el desempleo en Chile, es que los salarios han sido poco flexibles a la baja. Mas aún hay quienes han sostenido que las políticas de reajuste de los salarios mínimos y públicos por parte del gobierno han contribuido a dicha rigidez, y por tanto al alza del desempleo.

El gobierno anunció el envío de reformas laborales al parlamento en el año 2000, las que fueron aprobadas y entraron en vigencia en diciembre del 2001. Se argumenta que estas reformas fueron percibidas por las empresas como un incremento en los costos de despidos y que por ello tuvieron un efecto en la disminución de las contrataciones.

Por otro lado están aquellos que son despedidos por razones internas al funcionamiento del mercado del trabajo. Son las razones más típicas, más clásicas: malos entendidos, peleas con los patrones, acusaciones, entre otros. (Benavente, D., 1985).

4.2.5 Consecuencias del desempleo.

Es bastante evidente que el desempleo prolongado perturbará totalmente el sistema de necesidades fundamentales de la gente. Debido a los problemas de subsistencia, la persona se sentirá cada vez menos protegida; las crisis familiares y los sentimientos de culpa pueden destruir las relaciones afectivas; la falta de participación dará cabida a sentimientos de aislamiento y marginación, y la disminución de la autoestima puede fácilmente provocar crisis de identidad.

Según Max-Neff (1996), un individuo cae en una especie de “montaña rusa emocional”, la cual comprende, por lo menos, cuatro fases: a) shock, b) optimismo, c)

pesimismo, y d) fatalismo. La última etapa representa la transición de la inactividad a la frustración y de allí, a un estado final de apatía donde la persona alcanza su más bajo nivel de autoestima.

Esto trae un impacto subjetivo de importancia el cual, a su vez, provoca trastornos de identidad, depresiones, desvalorizaciones, ruptura de vínculos, derrumbe de proyectos existenciales.

Estar sin empleo no sólo margina a los sujetos del aparato productivo y del consumo, sino también lo hace socioculturalmente. Verlo como un problema social es desculpabilizante, aunque el tratamiento que se le da en los medios es sensacionalista y apela en numerosas ocasiones a figuras de culpabilización y estigmatización de las víctimas (Kessler, 1996). Esto se agrava según el tiempo que se lleve desempleado, con el consiguiente desaliento como peligro. La problemática traspasa los límites de lo individual y potencia una vida social crecientemente patogénica. Una importante franja de poblaciones queda marginada de los soportes imprescindibles del lazo social.

El desempleo prolongado produce patologías. Sin embargo, esto no constituye la peor parte del problema; dadas las actuales circunstancias de crisis económicas generalizadas – es decir, dada la magnitud del problema- no podemos seguir pensando solamente en patologías individuales; debemos necesariamente reconocer la existencia de patologías colectivas de la frustración.

Como problemática, dichas patologías pertenecen a una transdisciplina que aún no se ha organizado. En términos de futuros programas, esto representa un primer desafío. En lo que se refiere a tendencias, no hay dudas que las patologías colectivas aumentarán.

La dificultad para encontrar empleo y lograr cierto grado de continuidad y estabilidad coloca a la desocupación y la exclusión como problemas generadores de nuevos fenómenos sociales y culturales con fuertes consecuencias sobre la calidad de vida de los diferentes afectados, y con notable incidencia en relación con el resto de la sociedad por su efecto de disciplinamiento y control.

Además ambos problemas están asociados a un proceso de diferenciación social y económica cada vez más específico.

La desocupación y la exclusión social a través de sus diversas manifestaciones conforman fenómenos estructurales de este momento histórico. La exclusión social ya no hace sólo referencia a una situación de inequidad y discriminación en lo pertinente a bienes y servicios sino que alude a las subjetividades que quedan, de este modo, ubicadas fuera de los circuitos formales de la sociedad.

Este orden de exclusión podría tener un anclaje psíquico en la medida en que el sujeto aterrado, aislado, ante el riesgo de devastación, de inexistencia, encuentre en la identificación con ese orden alguna apoyatura que le permita negar su angustia y la vivencia de soledad e impotencia que se le hace intolerable.

Cuando en un orden social se incrementan las condiciones objetivas para la carencia, y se instala la amenaza de exclusión y el incentivo de la rivalidad, se deteriora la trama de las relaciones. Si el sujeto es negado o devaluado en su función esencial de productor tiende a darse un impacto en lo subjetivo que se expresa en la melancolización, la pérdida de la autoestima, la desconfianza, la cosificación del sí y del otro. Crecen el aislamiento, el encierro dentro de sí en los propios pensamientos, hay evidencias de vacío interno, soledad y pánico. (Estado salud y desocupación, De la vulnerabilidad a la exclusión Inés Cortazzo, Cecilia Moise, Edit.Paidós. Págs.125-128)

Algunos autores tratan el tema del desempleo y las consecuencias que acarrea a quienes lo padecen abarcando diferentes áreas tales como insatisfacción, autoestima, depresión, problemas cognitivos, problemas familiares.

Los autores Feather y O'Brien (1986) indican que el desempleo lleva a una disminución en la satisfacción personal, con lo que se puede concluir que el desempleado tiene una mayor insatisfacción en el presente y anteriormente O'Brien y Kabanoff (1979) señalan que las personas desempleadas mostraban mayor insatisfacción con su vida.

De todos los aspectos que abarca el impacto psicológico y social del desempleo, uno de los que mayor interés ha suscitado ha sido el que se refiere a sus efectos sobre

el bienestar psicológico. Actualmente contamos con una amplia evidencia empírica que señala que el desempleo tiene un fuerte impacto negativo en la salud mental de quienes lo experimentan. Las comparaciones transversales entre muestras de empleados y desempleados nos llevan, de forma consistente, a la conclusión de que éstos últimos presentan un menor nivel de bienestar psicológico general, mayor grado de sentimiento depresivo y de ansiedad, un grado menor de satisfacción con la vida y menor nivel de autoestima. Es necesario señalar, no obstante, que con algunos de los índices de salud mental considerados se han obtenido resultados contradictorios. Sirva como ejemplo de ello la falta de unanimidad existente en torno a la asociación entre desempleo y autoestima, existiendo estudios en los que no se ha encontrado evidencia de que los desempleados tengan una imagen más negativa de sí mismos que las personas que tienen un empleo. No obstante, y a pesar de la existencia de algunas contradicciones, se puede decir que en general, y tomada en su conjunto, hay una asociación significativa entre ambas variables, siendo las personas desempleadas las que muestran mayores niveles de deterioro psicológico (Alvaro, 1992; Feather, 1990; O'Brien, 1986; Warr, 1987).

Las investigaciones muestran que el mayor deterioro psicológico observado entre los desempleados surge como resultado de las diferencias de posición en el mercado laboral y no pueden ser consideradas, por tanto, como un antecedente de las mismas. Estos resultados están especialmente claros al considerar algunos índices de salud mental, como el bienestar psicológico general: en la mayoría de los estudios realizados se constata que el acceso a un puesto de trabajo lleva aparejado un aumento del mismo, mientras que el desempleo produce un deterioro psicológico significativo. La consistencia de los resultados obtenidos para el bienestar psicológico general no se observa, sin embargo, al considerar otros índices de salud mental, como la autoestima, por ejemplo. Mientras que algunos autores han descartado que la autoestima tenga efectos predisposicionales sobre la situación laboral de los jóvenes (Garrido Luque y Alvaro, 1992), otros concluyen que los jóvenes que no consiguen un empleo tras finalizar los estudios tienen ya una imagen más negativa de sí mismos

antes de incorporarse al mercado laboral (Feather y O'Brien, 1986). A resultados similares se ha llegado con el sentimiento depresivo.

La conclusión general que puede extraerse sobre el impacto psicosocial del desempleo es que éste tiene un fuerte impacto sobre la salud mental de las personas que lo experimentan. A pesar de que existen algunas contradicciones, la evidencia empírica disponible, tomada en su conjunto, nos ofrece una visión inequívoca de las consecuencias negativas que la falta de trabajo tiene para la salud mental, consecuencias que pueden resumirse en un deterioro del bienestar psicológico general, un aumento del sentimiento depresivo, una disminución de la satisfacción con la vida y, con algunas matizaciones, una disminución de la autoestima.

Otro aspecto a considerar a la hora de evaluar los efectos del desempleo es la forma en la que éste incide en la motivación y las actitudes hacia el trabajo. A pesar del indudable interés que reviste esta cuestión, las relaciones entre el desempleo y las actitudes hacia el trabajo ha sido relativamente escasas en comparación con la que se ha llevado a cabo sobre otras consecuencias derivadas de la falta de trabajo. Las investigaciones realizadas no nos permiten extraer una conclusión clara sobre los cambios motivacionales y actitudinales que acompañan al desempleo. La investigación realizada con desempleados adultos han sido muy escasa y ha llegado a conclusiones contradictorias. Aunque en algunos estudios se ha establecido una asociación entre el desempleo y la aparición de actitudes de rechazo hacia el trabajo (Lawlis, 1971), otros afirman que el desempleo voluntario es poco frecuente (Marsden y Duff, 1975). El período de tiempo que una persona lleve desempleada parece ser un factor importante para que tenga lugar un cambio en la actitud hacia el trabajo. En algunos estudios se ha observado que el compromiso con el trabajo disminuye de forma significativa en personas que llevan largos períodos de tiempo desempleados, pero se mantiene estable cuando el período de desempleo es inferior a tres meses (Warr y Jackson, 1985).

La preocupación por la influencia del desempleo en las actitudes hacia el trabajo es mayor en el caso de los jóvenes, dada la importancia de las primeras experiencias en el mercado de trabajo para la evolución posterior del proceso de socialización laboral. Las experiencias de desempleo en las fases iniciales de la carrera laboral podrían dar lugar a una regresión en el proceso de socialización de los jóvenes cuyas principales manifestaciones, en lo que a las actitudes hacia el trabajo se refiere, serían una disminución de la implicación en el trabajo, una mayor aceptación del hecho de estar desempleado o una actitud más negativa hacia la búsqueda de empleo. Las investigaciones realizadas demuestran que es infrecuente que se perciban ventajas en el hecho de estar desempleado o que el desempleo llegue a percibirse como una alternativa al empleo. Es poco probable que el subsidio de desempleo sea considerado como una alternativa aceptable a los ingresos procedentes de un puesto de trabajo. No obstante, a pesar de que el compromiso con el trabajo se mantiene alto y de que el desempleo no llega a convertirse en una alternativa aceptable, existe evidencia de que la falta de un puesto de trabajo ejerce una influencia significativa sobre la actitud hacia la búsqueda de empleo. Algunas investigaciones muestran que las expectativas de éxito se reduce, la actitud hacia la búsqueda de un empleo se hace más negativa y la intensidad con la que se busca un puesto de trabajo disminuye (Garrido Luque, 1992; Banks y Ullah, 1987).

Resulta evidente que los desempleados no constituyen un grupo homogéneo y que existen importantes diferencias individuales en la reacción ante la falta de trabajo. Esta evidencia ha determinado que la investigación preste cada vez una mayor atención a la identificación de las variables que reducen o acentúan los efectos del desempleo y, que pueden, por tanto, dar cuenta del impacto diferencial del mismo. El género, la edad, la duración del desempleo, el apoyo social con el que cuenta la persona desempleada, el grado de implicación en el trabajo, el nivel de ingresos económicos posterior al desempleo y la clase social han sido algunas de las variables utilizadas a la hora de explicar el impacto diferencial del desempleo en diferentes sectores de la población (Alvaro, 1992; Feather, 1990; O'Brien, 1986; Warr, 1987).

El gran desarrollo de la investigación empírica sobre el impacto psicosocial del desempleo no ha ido aparejado a una evolución paralela del conocimiento teórico. El carácter fundamentalmente descriptivo de la investigación psicosocial sobre el desempleo ha sido ampliamente criticado, subrayándose la necesidad de una mayor orientación teórica de la misma (Alvaro, 1992; Feather, 1990). A pesar de ello, ha habido algunos intentos de enmarcar el estudio de los efectos del desempleo en un contexto teórico en el que éstos puedan ser interpretados. Una de las principales aportaciones teóricas para la comprensión de los efectos psicosociales del desempleo ha sido el modelo de la privación propuesto por Jahoda (1979, 1987). Según esta autora, el empleo, además de proporcionar a la persona los ingresos económicos necesarios para su mantenimiento cumple una serie de funciones latentes, como imponer una estructura temporal a la actividad cotidiana, ampliar el marco de las relaciones interpersonales más allá del contexto familiar, vincular a la persona a metas y objetivos que trascienden los suyos propios, definir aspectos centrales del estatus y de la identidad personal y mantener y fomentar el desarrollo de una actividad. El deterioro psicológico de los desempleados vendría explicado no sólo por la disminución de los ingresos económicos que conlleva sino también, y fundamentalmente, por la desaparición de las categorías de experiencia impuestas por las funciones latentes del empleo. Destaca asimismo, el modelo teórico propuesto por Warr (1987), considerado como uno de los intentos más fructíferos de integración teórica de los resultados de la investigación sobre el impacto del desempleo. Según este modelo, hay nueve categorías de factores ambientales que determinan el nivel de salud mental. En cualquier ambiente, el bienestar psicológico dependerá del grado en que el entorno proporcione oportunidad de control, oportunidad para el uso de las capacidades personales, objetivos generados externamente, variedad, claridad ambiental, disponibilidad de recursos económicos, seguridad, oportunidad para establecer relaciones interpersonales y posición social valorada. Un medio social que carezca de cualquiera de estas características o que las proporcione de forma deficiente estará asociado a un bajo nivel de salud mental. La comparación de empleados y desempleados utilizando las categorías propuestas por el modelo lleva a

la conclusión de que el ambiente del desempleo es más deficitario, lo que hace que la salud mental de los desempleados sea menor.

En relación a la autoestima cabe hacer notar que una persona con una motivación muy alta por el trabajo es la que más sufre los efectos cuando queda desempleado afectando su autoestima. El deterioro del prestigio social causado por el desempleo puede ser causa de un sentimiento de incapacidad personal que conlleva cambios en la autopercepción del individuo. Los autores Eisenberg y Lazarfeld (1938) indican la depresión como una de las consecuencias provocadas por el desempleo en la personalidad y además Perruci (1987) concluye que la pérdida del trabajo da como resultado un aumento en los niveles de depresión. Brandon (1995) analiza la relación entre la depresión y la adicción al tabaco manifestando una posible relación de que los estados represivos agraven el tabaquismo, en los fumadores habituales, el consumo de tabaco está subordinado a estados negativos. Según este autor, se puede pensar que los fumadores aprenden a utilizar la nicotina para regular su estado de ánimo, además, el hecho de fumar desvía la atención del fumador de lo que podría estresarlo. A los elementos del desempleo en el aspecto emocional se añaden los problemas de tipo cognitivo, Fryer y Warr (1984) señalan que las personas que llevan más tiempo sin trabajo y aquellos de edad media tienen mayores déficits de tipo cognitivo, en una muestra por edad y tiempo de desempleo las personas entrevistadas indicaron que regularmente requerían más tiempo para realizar las mismas cosas, estar concentrados y realizarlas con la misma habilidad que antes, otros declararon dificultades para iniciar una tarea, comprender rápidamente, estar activo mentalmente, recordar algunas cosas y tomar decisiones, equivocarse al conversar y entender lo leído. Estos resultados nos indican que el estar desempleado no sólo va asociado a un deterioro de tipo emocional sino que además acarrea un déficit de carácter cognitivo.

Jackson y Walsh (1987) señalan que los cambios por la pérdida del empleo provocan una sensibilización en la relación entre los miembros de una familia y entre ésta y el medio en el cual desarrollan la vida cotidiana, dando lugar a un proceso de cambios y adaptación. El grado de estabilidad familiar dependerá de factores tales

como el momento en que se produce la pérdida del trabajo dentro del proceso de desarrollo del ciclo de vida familiar. La tensión familiar producida como motivo del desempleo parece ser más acusada cuando afecta a personas con un periodo superior a seis meses y un bajo estatus ocupacional; Berger (1989) señala que la tensión familiar no siempre debe considerarse como consecuencia directa del mismo, éste actúa como un factor que acentúa el tipo de relaciones familiares que existen anteriormente, intensificando el estrés y la tensión en las familias en las cuales ya había un deterioro entre sus miembros. La familia puede ser el origen de apoyo social como el origen de la tensión existente.

5. MARCO METODOLÓGICO

5.1 ENFOQUE METODOLÓGICO

Por las características del fenómeno estudiado, el abordaje del presente estudio correspondió a un diseño cualitativo

La opción cualitativa se debe a que las características del enfoque escogido son de tipo experiencial, siendo importante para este investigador rescatar la especificidad de cada uno de los individuos en el tránsito por el Ciclo de la experiencia de encontrarse desempleado, para lo cual fue necesario aplicar entrevistas semi-estructuradas a cada uno de los participantes de la muestra.

“La frase metodología cualitativa se refiere en su más amplio sentido a la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable.” (Taylor y Bogdan, 1994, pp19, 20).

Para Skate, los objetivos de la investigación cualitativa son la comprensión de las complejas interrelaciones que se dan en la realidad, centrando la indagación en los hechos; una segunda característica de este tipo de investigación es el papel personal que adopta el investigador desde el comienzo de la investigación, interpretando los sucesos y acontecimientos desde los inicios de ésta. Lo que se espera es una “descripción densa”, una “comprensión experiencial” y “múltiples realidades”. Como síntesis de su perspectiva, Skate considera como aspectos diferenciales de un estudio cualitativo su carácter holístico, empírico, interpretativo y empático. (Gil Flores, 1994)

Taylor y Bogdan (1994) señalan como características de esta metodología que *“el investigador ve al escenario y a las personas en una perspectiva holística”*; las personas, los escenarios o los grupos no son reducidos a variables, sino considerados como un todo; *“los investigadores cualitativos tratan de comprender a las personas dentro del marco de referencia de ellas mismas”*, para la perspectiva fenomenológica y por lo tanto para la investigación cualitativa es esencial experimentar la realidad tal como otros la experimentan; *“para el investigador cualitativo, todas las perspectivas son valiosas,”* este investigador no busca “la verdad” sino una comprensión detallada de las perspectivas de otras personas. (Taylor y Bogdan, 1994, pp 20, 21)

En ciencias sociales el objeto de estudio es, muchas veces, el propio sujeto, cargado con su propia historia.

La investigación cualitativa se caracteriza por corresponder a un proceso dirigido a la captación y recolección de aquellas experiencias humanas en las cuales no es posible medir cuantitativamente: Las técnicas cualitativas tienen como objetivo la descripción de las cualidades de un fenómeno. Sus resultados no nos dan conocimiento de cuántos fenómenos tienen una cualidad determinada. En lugar de eso se trata de encontrar las cualidades que en conjunto caracterizan al fenómeno, aquello que cualitativamente permite distinguir el fenómeno investigado de otros fenómenos” (Sabino,1992)

5.2 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El diseño de investigación del presente estudio se aproximó a un diseño no experimental transeccional descriptivo considerando los objetivos que se deseaban alcanzar a través del mismo. *La investigación no experimental es la que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de investigación donde no hacemos variar intencionalmente las variables independientes. Lo que hacemos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para después analizarlos.*(Sampieri, Fernández y Baptista, 1998 Pag.184)

Es transeccional descriptivo, porque tuvo como objetivo indagar la incidencia y los valores en que se manifiesta una o más variables El procedimiento consistió en identificar en un grupo de personas una o, generalmente, más variables y proporcionar su descripción. Los estudios transeccionales descriptivos nos presentan un panorama del estado de una o más variables en un grupo de personas, objetos o indicadores en determinado momento.(Sampieri,Fernández y Baptista, 1998 Pag.187)

5.3 DELIMITACIÓN DEL CAMPO DE ESTUDIO

Población:

La población “objetivo” estuvo conformada por todos los hombres desempleados inscritos durante el año 2003 en la OMIL (Oficina Municipal de intermediación Laboral) de la comuna de La Pintana (3.962 hombres).

La población “accesible” estuvo compuesta por todos los hombres desempleados inscritos durante el año 2003 en la OMIL de la Pintana de entre 40 y 50 años (979 hombres).

Tipo de muestreo:

El tipo de muestreo es no probabilístico y la muestra es de tipo intencional. ya que supone un procedimiento de selección informal y un poco arbitraria cuya utilidad para determinado diseño de estudio no requiere tanto una “representatividad de elementos de una población, sino una cuidadosa y controlada elección de sujetos con ciertas características especificadas previamente en el planteamiento del problema”(Hernández, Fernández, Baptista, Pág.227)

Muestra:

La muestra estuvo compuesta por 10 hombres de entre 40 y 50 años que al momento de la entrevista se encontraban desempleados desde hace un año y que estaban inscritos en la OMIL de la comuna de La Pintana desde el año 2003, siendo habitantes de la misma comuna.

La Oficina Municipal de Intermediación Laboral (OMIL) es un organismo gubernamental que depende administrativamente de las municipalidades, y que tiene como objetivo la búsqueda activa de empleo, la orientación vocacional y la derivación a programas de capacitación estatales para personas cesantes o trabajadoras activos que buscan cambiar de empleo. Existen 230 OMIL a lo largo de todo el país. Su objetivo general es desarrollar acciones tendientes a generar

información, orientación e inserción laboral, con el fin de articular un conjunto de servicios de intermediación laboral que procure dar coherencia a los perfiles de quienes buscan empleo y las vacantes existentes, facilitando así la integración al mundo del trabajo. Sus objetivos específicos son:

- Facilitar los procesos de intermediación laboral, perfeccionando los mecanismos de gestión del empleo.
- Reducción de los tiempos de búsqueda de empleo mediante el soporte de una red municipal interconectada que acerque la oferta y la demanda de empleo.
- Mayores oportunidades y acceso de la gente a los programas sociales de capacitación e intermediación laboral.
- Generar sistemas de información y orientación laboral para posibilitar el ajuste de competencia de los trabajadores y las necesidades de los sectores productivos.
- Sustentar una política activa de empleo en un marco de crecimiento económico con igualdad de oportunidades para todos.
- Fomentar la empleabilidad de la fuerza de trabajo y la reducción de los problemas de desempleo. (OMIL La Pintana , 2005)

Oficina de Intermediación Laboral depende administrativamente de la Municipalidad de La Pintana y técnicamente del Ministerio del Trabajo y SENCE, a través del Departamento de Empleo. El objetivo principal de ésta, es procesar la información proveniente del mercado laboral, con el fin de definir con mayor precisión las competencias que se requieren para la ocupación de un puesto de trabajo, facilitando el proceso de intermediación laboral, apoyando la vinculación entre los que buscan empleo con quienes ofrecen un puesto de trabajo. Procurando, a su vez, compatibilizar las competencias de los trabajadores con los requerimientos de los empleadores.

Según Goetz y Lecompte (1988) , “ las muestras cualitativas se reconocen por su flexibilidad y adaptabilidad, y porque los sujetos son escogidos obedeciendo a una

selección pragmática y teóricamente informada, aspirando a la comparabilidad y traducibilidad más que a la generalización”.

Entonces, se puede hablar que, en los estudios cualitativos, la representatividad esta aludida a una muestra estructural, la cual está referida a un “conjunto de sujetos definidos razonadamente, en que estos no son equivalentes ni intercambiables entre sí – son diferentes – pero están unos a otros en una estructura social”(Zarzuri,2000)

Por otra parte, “una muestra es suficientemente grande si cubre todas las posiciones de habla o perspectivas que componen a un determinado grupo”(Zarzuri,2000). La cantidad requerida de entrevistas en una investigación en ciencias sociales no surge en ningún caso de una necesidad de representatividad porcentualizada de una población.(Baeza,1999)

La elección de la muestra a la cual se aplicó la entrevista se efectuó de la siguiente manera:

Se contactó a los encargados de la OMIL de La Pintana explicándoles verbalmente los objetivos y requerimientos de la Tesis, para luego proceder a entrevistar a las diez primeras personas que , cumpliendo con las características de la muestra, se acercaron a la OMIL a consultar por ofertas de trabajo los cuales fueron seleccionadas para la entrevista, explicándoseles el objetivo de la entrevista a la cual fueron sometidos.

A continuación se presenta los nombres y edades de las personas de la muestra a las cuales se les aplicó la entrevista :

NOMBRE	EDAD
--------	------

PATRICIO	43
ROBERTO	49
JUAN	44
LEONEL	43
PEDRO	47
LUIS	42
DARIO	40
BRAULIO	45
HUGO	50
JOSE	47

5.4 TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE LA INFORMACIÓN.

5.4.1 Entrevista Semi-estructurada

Para la recolección de información se utilizó la entrevista semi-estructurada ya que es una forma específica de interacción social que tiene por objeto recolectar datos para una investigación. El investigador formula preguntas a las personas capaces de aportarle datos de interés para el objetivo de la investigación, estableciendo un diálogo peculiar, asimétrico, donde una de las partes busca recoger informaciones y la otra es la fuente de esas informaciones. Sólo se emplea, salvo raras excepciones, en las ciencias humanas. Aquella que se guía por una lista de puntos de interés que se van explorando en el curso de la entrevista. Los temas deben guardar cierta relación entre sí, es una forma específica de interacción social que tiene por objeto recolectar datos para una investigación. La técnica de la entrevista en un estudio cualitativo ofrece una gran flexibilidad en el manejo de las preguntas por parte del investigador, orientado a una mejor comprensión por parte del entrevistado sobre el tema tratado, y por otro lado ofrece una mayor validez de los informes, ya que el entrevistador no

sólo puede dar cuenta de lo que el entrevistado dice, sino también, observar el cómo lo dice, lo que permite ahondar en la afirmación o refutación de lo planteado por el entrevistado, pudiéndose llegar a mayores antecedentes sobre el tema tratado. (Ander-Egg, 1995)

En general, el investigador dispone de una serie de preguntas guías relativamente abiertas a propósito de las cuales resulta imperativo que reciba una información por parte del entrevistado. Pero no planteará forzosamente todas las preguntas en el orden en el que las ha anotado y con el plan previsto. En la medida de lo posible, “dejará expresarse” al entrevistado a fin de que él pueda hablar libremente con las palabras que desee y en el orden que convenga. El investigador se esforzará en volver a centrar la entrevista en función de los objetivos, cada vez que se aleje de ellos y de hacer las preguntas a las cuales el entrevistado no llega por él mismo en el momento más apropiado y de la manera más natural posible.” (Quivy, 1992, pp 184)

La entrevista semi-estructurada se realizó a toda la muestra en las dependencias de la OMIL de La Pintana en un periodo de tres días y fueron grabadas para su posterior análisis, las preguntas fueron abiertas, siendo está la diferencia con respecto a la entrevista estructurada, en la cual las preguntas son cerradas. (Sabino, 1992).

A continuación se presenta el cuadro de distribución con el cual se analizaron las entrevistas:

Cuadro de distribución

EJE	CATEGORIAS	TOPICOS
Ciclo de la experiencia	Sensación	Son las citas textuales que se extrajeron de las entrevistas en cada categoría siendo estos tópicos los indicadores de las vivencias de los desempleados en los resultados de la investigación
	Darse Cuenta	
	Movilización de Energía	
	Acción	
	Contacto	
	Retirada	

5.4.2 Operacionalización de categorías

Las categorías que se utilizaron en este estudio corresponden a las fases del Ciclo de la Experiencia de Zinker. Entendiendo por Ciclo de la Experiencia el ciclo de vida de una Gestalt desde su inicio hasta su finalización que parte con la *sensación* transitando por las fases del *darse cuenta o conciencia* de la sensación surgida, para posteriormente pasar por la *movilización de energía* la que desemboca en una *acción* conducente a un *contacto* que terminará con una *retirada o reposo* (destrucción de la Gestalt).

Definición conceptual de las categorías.

Sensación: La primera etapa es la sensación, se comienza a experimentar el “aquí y ahora”. La sensación significa una experiencia sensorial del mundo, cuando la persona inhibe sus sensaciones estas no pasan al segundo estadio del ciclo. Las sensaciones del organismo son internas (partes del cuerpo, cenestésicas, viscerales y pensamientos) y externas (visión, audición, tacto, gusto y olfato), estas últimas están dirigidas al entorno, cuando las primeras están centradas en uno mismo. En fase puede ser interrumpida por la desensibilización que consiste en que la persona no siente su cuerpo ni las sensaciones internas ni externas.

Darse cuenta: corresponde a la segunda fase del ciclo, la persona es capaz de tomar conciencia de sí mismo, su cuerpo, sus emociones y su medio. Poner atención a las sensaciones y organizarlas. Existen tres tipos de darse cuenta: darse cuenta externo (sensaciones y percepciones), darse cuenta interno (sensaciones y emociones) y darse cuenta de las fantasías (actividad mental). El mecanismo de defensa de esta fase es la proyección que consiste en que la persona rechaza algunos aspectos de sí misma, adscribiéndolos al ambiente.

Movilización de energía: la persona reúne las fuerzas o la concentración necesaria para llevar a cabo lo que su necesidad le demanda. Esta fase le sirve al individuo

para adoptar una conducta mas adaptativa. El mecanismo de defensa de esta etapa es la introyección que consiste en que la persona invierte su energía en incorporar pasivamente lo que el medio le proporciona, consagra su energía a conformarse con tomar las cosas como le vienen.

Acción: La acción se produce como consecuencia de la movilización de energía, adoptándose una conducta. El individuo moviliza su cuerpo y hace lo que sea necesario para satisfacer su necesidad. El mecanismo de defensa de esta etapa es la retroflección que consiste en que el individuo devuelve la hostilidad hacia si mismo, se hace hacia si mismo lo que ha hecho o a intentado hacer a otras personas u objetos, la persona dirige su energía a si misma.

Contacto: la persona efectúa acciones que logran satisfacer aquellas necesidades que se presentan, ya sea consigo mismo o con los demás. La culminación del proceso se logra al llegar a esta fase, la persona encuentra satisfacción. En una experiencia, cuando el ciclo fluye por sí solo y se pasa por todas las fases del mismo, llegando finalmente al contacto, esta última fase de contacto integra todas las anteriores. Además el contacto, según el conocido principio de la Gestalt, es más que la suma que todas fases anteriores del ciclo; para que éste se produzca se requiere desestructurar y llegar a formar una nueva figura, afectar y ser afectado. En esta fase se da el mecanismo de defensa de la deflección que es utilizada por las personas que sin darse cuenta modifican el curso de una conversación o de una interacción con el fin de evitar entrar en el fondo de una situación o tener que encontrarse frente a frente con una persona o situación no deseada.

Retirada: Cuando el organismo entra en el reposo de la experiencia vivida se retira. Retirada que requiere antes que haya dado el contacto. Entonces comienza otro ciclo o Gestalt que se iniciará con una nueva sensación. En esta etapa se da el mecanismo, de la confluencia que consiste en que la persona esta siempre de acuerdo con lo que

los otros piensan y dicen. No se aporta ninguna crítica , ninguna objeción, no hay ninguna originalidad. Se escapa al contacto diferenciado de la confrontación.

Detalle de la pauta de entrevista:

CATEGORÍAS	PREGUNTAS
SENSACIÓN	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué sientes al encontrarte cesante? 2. ¿Cuál es tu necesidad en este momento? 3. ¿Qué sientes en tu cuerpo cuando piensas en tu situación de desempleo?. Descríbelo. 4. ¿Al estar desempleado notas aparición de síntomas físicos o cambios cognitivos? ¿Cuáles? 5. ¿Consumes algún tipo de sustancias, ya sea alcohol, medicamentos o drogas? ¿Desde cuando?
DARSE CUENTA	<ol style="list-style-type: none"> 1.¿Te imaginas que puede pasar con tu situación? 2. ¿A qué o a quien atribuyes tu condición de cesante? 3.¿Qué cambios ha habido desde que estas cesante? 4.¿Ha impactado tu situación de cesantía en tu entorno inmediato? (familia, pareja, amigos,etc.) ¿De que manera?
MOVILIZACION DE LA ENERGIA	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Tienes ganas de hacer cosas para buscar trabajo? ¿Qué cosas? 2. ¿Cómo te sientes ahora cuando hablamos acerca de tu situación de desempleo?. 3. ¿Asocias lo que sientes con tu situación de desempleado?
ACCION	<ol style="list-style-type: none"> 1.-Ahora que estamos tocando el tema del desempleo

	<p>¿Cómo te sientes?, detente y describe tu cuerpo y tus sensaciones, ¿Hay tensiones en tu cuerpo ahora? ¿Dónde?.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué haces cuando tu cuerpo tiene estas sensaciones? 2. ¿Que has hecho para conseguir trabajo? 3. ¿Te has permitido expresar tus sentimientos al respecto? ¿Qué te lo impide? ¿Cómo te sientes después de expresarlo? <p>.....</p>
CONTACTO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Con lo que has hecho para buscar trabajo ¿Has podido concretar lo que te has propuesto? 2. ¿Cuál es tu estado de ánimo cada vez que enfrentas una oportunidad de entrevista de trabajo? 3. ¿Cómo te has sentido durante el proceso de entrevista de trabajo? 4. ¿Has tenido resultados de las entrevistas desde que estas buscando trabajo?.
RETIRADA	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Sientes que lo que haces te sirve para estar mejor? 2. ¿Estas tranquilo y satisfecho con lo que has hecho?

1. Validez: se llevó a cabo sometiendo el instrumento a juicio de dos expertos. En este caso los expertos corresponden a Soledad Pérez psicóloga de la Universidad de La Frontera de Temuco donde egresó el año 1993 para luego especializarse en terapia gestaltica en la Universidad de Concepción , es

Magíster en género y sexualidad de la Universidad de Chile y tiene estudios clínicos sobre cultura , violencia e infancia principalmente. Pablo Lazcano Psicólogo de la Universidad de Concepción, se tituló el año 1991, después se especializo con un Post título en Terapia Integrativa, con estudios en Terapia corporal y algunas especializaciones en grupo, siendo actualmente docente en la Universidad Academia de Humanismo Cristiano, en la Universidad Internacional SEK , en la Universidad Andrés Bello, en la Universidad Unnias y en la Universidad de Concepción en temas sobre terapia gestáltica en formación de pre y post grado . Ambos corrigieron cada una de las preguntas de la pauta de entrevista, quedando finalmente las preguntas que aparecen descritas en el cuadro anteriormente presentado.

2. Confiabilidad: Por tratarse de un instrumento cualitativo los criterios de validación son de carácter interno, del propio instrumento. Por ello se busca que las preguntas estén redactadas adecuadamente, en cuanto a lenguaje y entendimiento y que no sean muy extensas.

5.5 PLAN DE ANALISIS DE LA INFORMACION

Para el análisis de la información recolectada se utilizó el análisis de categorías. Barrientos en su obra “Plan de análisis Cuantitativo, Cualitativo y Meta análisis en investigación psicológica” propone que tal es la variedad de los procedimientos aplicados al análisis cualitativo de los datos que puede decirse que el único acuerdo entre los investigadores es la idea de que el análisis es el proceso de extraer sentido de los datos. Sin embargo, a pesar de la variedad de métodos que existen para analizar datos cualitativos, se pueden encontrar ciertas tareas que conforman el proceso analítico básico, según Miles y Huberman. (Zarzuri, 2002)

Se proyectó un proceso de análisis, siguiendo las propuestas efectuadas anteriormente:

→ Inicialmente se efectuó una reducción de datos, es decir, se elaboró un levantamiento de la información que permitiera precisar los elementos de mayor envergadura, cuidando principalmente la identificación de aquellos datos que favorecieran el proceso de investigación. A partir de la identificación se procedió a clasificar, poniendo énfasis en los elementos que reportaran la posibilidad de análisis. Para finalmente agrupar la información, la cual se constituyó en la información disponible que orientará el trabajo de análisis cualitativo de la investigación.

→ A partir de los datos disponibles, se inició el proceso de análisis pertinente. Estableciendo las relaciones que permitieran comprender el alcance de la investigación y sus resultados. Dando especial énfasis en los aspectos que surgieron en beneficio de trabajos posteriores y que incrementen el haber teórico relacionado con el fenómeno de estudio.

En la investigación cualitativa, según plantean Taylor y Bogdan, se debe analizar y codificar todos los datos obtenidos, considerando 3 momentos, que serán adaptados en el presente diseño de investigación.

- ✓ La primera es una fase de descubrimiento, donde se identificaron temas y desarrollaron conceptos y proposiciones relacionadas con los principales conceptos asociados al fenómeno.
 - Leer repetidamente los datos: Se reunió y leyó reiteradamente entrevistas, transcripciones, documentos y todo material.
 - Seguir la pista de temas, intuiciones, interpretaciones e ideas: Se registró toda idea importante que se tuviera durante la lectura y reflexión sobre los datos.
 - Buscar en los datos pautas o temas emergentes: Ya sean temas de conversación, vocabulario, sentimientos, entre otros.
 - Elaborar tipologías: Elaborar esquemas de clasificación puede ser útil para identificar temas y desarrollar conceptos y teorías.
 - Leer el material bibliográfico: el investigador comenzó el estudio comprometiéndose mínimamente con la teoría, en este caso la Gestalt y supuestos a priori, al iniciar ya de plano el análisis debió estar familiarizado con el marco pertinente para la investigación. La lectura de otros estudios proporciona proposiciones y conceptos fructíferos que ayudarán a interpretar los datos.
 - Desarrollar una guía de la historia, es la hebra que integra a los principales temas de los datos, es la respuesta a la pregunta: ¿sobre qué trata este estudio?.

- ✓ La segunda fase se abordó cuando los datos fueron recogidos, incluyendo la codificación de los datos y el refinamiento de la comprensión del tema de estudio. Para este efecto se abordó la información considerando cada una de las técnicas e instrumentos utilizados, fue en esta fase del análisis que se puso especial atención en la integración de todos los elementos que estuvieran relacionados y ayudaran a

la mejor comprensión del estudio, junto con evidenciar que es hallazgo, si existe, que reporta el trabajo de investigación.

Es un proceso que incluye la reunión y análisis de todos los datos que se refieren a temas, ideas, conceptos, interpretaciones y proposiciones. Lo que fueron en un momento intuiciones o ideas vagas se desarrollan o descartan. Un modo de codificar los datos cualitativos es el siguiente:

- Se desarrollará categorías de codificación: Redactando una lista de temas, conceptos y/o tipologías producidas durante un análisis inicial de los datos recabados. Se debe tener alguna perspectiva del tipo de datos que se ajusta a cada categoría. El número de categorías que se adopten dependerá de la cantidad de datos recogidos y de lo complejo del esquema de análisis. A cada categoría de codificación se le debe asignar un número o letra, con más de un símbolo pueden indicarse relaciones lógicas. –
- Se codificará todos los datos: Codificarlos escribiendo en el margen el número asignando a la letra correspondiente a cada categoría. A medida que se codifican los datos hay que refinar el esquema de la codificación, redefinir las categorías.
- Se separará los datos pertenecientes a las distintas categorías de codificación. Se debe poner una parte suficiente del texto como para que el fragmento sea comprensible, también indicar de qué conjunto específico de materiales se sacó cada fragmento.

Vemos que lo que se denomina "codificación" consiste en la fragmentación de los datos, a través de la extracción de pasajes, conceptos o formulaciones claves, lo cual permite reconceptualizar la información y obtener, progresivamente, categorías de análisis de mayor abstracción a partir del análisis del material examinado.

Es posible efectuar, entre varias posibilidades que los autores proponen, dos tipos de codificación diferentes. La primera llamada "codificación abierta", que es la que se utilizara para efectos de esta investigación y consiste en observar, desarticular

y comparar los datos obtenidos de la manera más "ingenua" posible, lo que permite ir generando y denominando las primeras categorías, siendo chequeadas a lo largo del desarrollo de la investigación con el resto de las entrevistas. A partir de esta codificación se pueden establecer categorías preliminares.

Luego de la fragmentación de los datos en la codificación abierta, es posible realizar un segundo tipo de codificación denominado "codificación axial." Esta se refiere al conjunto de procedimientos, posteriores a la codificación abierta, en que la información analizada es vuelta a reunir a través del establecimiento de las conexiones existentes entre las categorías. Es así como de las categorías iniciales, pueden quedar otras más grandes que contengan la información de las anteriores, relacionándolas.

- ✓ En la fase final el investigador tratará de relativizar los descubrimientos, es decir trata de comprender los datos en el contexto en que fueron recogidos. No se descarta nada, sólo cambia la interpretación. Tylor y Bogdan proponen las siguientes consideraciones al respecto:
- ✓ Datos solicitados o no solicitados: Se comparan los datos que surgen espontáneamente con los solicitados por los investigadores.
- ✓ La influencia del observador sobre el escenario: Es interesante entender los efectos de la presencia de los investigadores en el contexto estudiado. Una manera de ver esto es observar como reaccionan las personas a la presencia de los investigadores en los distintos momentos de la investigación.
- ✓ Datos directos e indirectos: Al momento de analizar los datos se debe codificar los enunciados directos como los datos indirectos referentes a un tema, interpretación o proposición. Cuanto más se tiene que leer en los datos y extraer inferencias basadas en datos indirectos, menos seguro se puede estar acerca de la validez de las interpretaciones.

- ✓ Fuentes: Ante el peligro de generalizar acerca de un grupo de personas sobre la base de lo que una sola o unas pocas han dicho y hecho. Conviene distinguir entre las perspectivas de una sola persona y las de un grupo más amplio.
- ✓ Identificar los propios supuestos: Los propios compromisos y preconcepciones son imposibles de evitar, los datos no se explican a si mismos. Todos los investigadores se apoyan en sus propios supuestos teóricos para extraer el sentido de sus datos.

6. RESULTADOS Y ANALISIS.

6.1 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.

Para efectos de la presente investigación los análisis de los resultados se abordaron de la siguiente manera : como eje central se consideró el Ciclo de la Experiencia de Zinker, el cual se dividió en categorías correspondientes a las fases del ciclo las cuales son Sensación, Darse cuenta, Movilización de energía, Acción, Contacto y Retirada. A cada una de las categorías se les fueron asignando los Tópicos de acuerdo al análisis de cada entrevista y dentro de estos tópicos se detalla si es que utilizó algún mecanismo de defensa en algunas de las categorías, los cuales se dividen en: desensibilización, proyección, introyección, retroflección, deflección y confluencia. En el siguiente cuadro queda ilustrado el orden y la distribución de los resultados.

Cuadro de distribución

EJE	CATEGORIAS	TOPICOS
Ciclo de la experiencia	Sensación	Son las citas textuales que se extrajeron de las entrevistas en cada categoría siendo estos tópicos los indicadores de las vivencias de los desempleados en los resultados de la investigación
	Darse Cuenta	
	Movilización de Energía	
	Acción	
	Contacto	
	Retirada	

Los resultados que se dan a conocer a continuación fueron provistos por todos los participantes de la muestra quienes por medio de preguntas semi-estructuradas fueron contando sus vivencias en relación a su desempleo. Lo principal en esta parte del proceso de investigación fue conocer, identificar y describir como viven su situación de desempleo de acuerdo al proceso del Ciclo de la Experiencia y en que etapa dentro del ciclo se encuentran, así de esta manera poder responder a la pregunta de investigación.

Los resultados de la entrevista de acuerdo al perfil de la muestra mostraron tendencias a respuestas simples, precisas y concretas dadas las características de los entrevistados tales como: depresiones, nivel educacional, nivel socioeconómico, entre otros.

Se presenta a continuación en una primera parte el análisis por cada uno de los casos para posteriormente realizar un análisis general de los resultados buscando diferencias y similitudes entre ellos.

CASO 1. PATRICIO. 43 AÑOS.

Categoría	Tópicos	Citas textuales
Sensación	Sensaciones internas	- Siento rabia...rabia porque no hay oportunidades. - Quiero gritar pero se me aprieta el pecho y quisiera llorar...Me duelen las piernas, la cabeza, los hombros, no se que hacer...como que la guata tiene retorcijones y me suenan las tripas
	Consumo de sustancias	- Tomo trago con mis amigos, pa' compartir, pero tomármelo por tomármelo no... fumo pero cuando estoy más nervioso, de cuando tenía 18 años...
Darse cuenta	Proyección	-Le atribuyo al gobierno mi situación al gobierno, pensé que iba a ser mejor, estuve en la campaña del Lagos y me llego un peñascazo y aquí estoy...
	Darse cuenta externo	-En mi casa ha habido cambios, faltan cosas, a mi me ha faltado plata en los bolsillos... - como toda la gente uno se quiere tomar un trago y uno no tiene,, hay que agachar el moño e irse a acostar.
	Darse cuenta interno	- Yo he cambiado porque ahora no duermo bien, me desvelo pensando y ando con la mandíbula apretada, me cuesta conversar y tengo el carácter apretado...
Movilización de energía	Ganas de hacer cosas	-Las cosas que me pidan que haga , las hago. Si hay que traer un papel lo traigo. Me consigo plata para conseguir ese papel...voy a todos lados que me dicen
Acción	Actividad de relajación	- Con el fútbol me desquito...con lo que aparezca al frente mío me desquito, porque en la casa no puedo explotar, ellos no tienen la culpa y que mejor que explotar, uno afuera estalla, después me siento relajadito... se me quitan todos los dolores musculares.
	Movilización	-Me he movilizado...mas que nada curriculum con fotos... y lo que me pidan a entrevistas también voy.

Contacto	Contacto pobre	<i>Igual falta, no estoy cien por ciento satisfecho, me falta algo...puedo hacer muchas cosas pero no me permito hacerlas yo mismo, me pongo yo mismo las trabas...</i>
Retirada	Insatisfacción	<i>Con lo que he hecho no estoy satisfecho, pero si tranquilo porque a mi hija nunca le ha faltado nada</i>

CASO 2. ROBERTO . 49 AÑOS.

		CITAS TEXTUALES
CATEGORÍAS	TOPICOS	
Sensación	Sensaciones internas	<i>Frustración, porque uno quiere tener cosas y no lo pueden estar manteniendo...</i> <i>-Ando con el cuerpo pesado y me duele la espalda y a veces la cabeza de pensar mucho</i> <i>Uno se pone nervioso nomás, uno se descontrola...</i> <i>Cambios físicos, lo que más los nervios..</i> <i>Depresión más que nada, cosas que se acercan a la depresión...</i>
	Consumo de sustancias.	<i>-Alcohol si, medicamentos no, porque no estoy enfermo y drogas no.</i> <i>-Consumo alcohol como de los 17 años, porque ahí uno comienza a ir a fiestas....</i>
Darse cuenta	Proyección	<i>- El gobierno, porque el gobierno promete muchas cosas, a los únicos que le llegan los beneficios son a los empresarios y al parlamento, uno nunca percibe las ganancias.</i>
	Darse cuenta interno	<i>-Problemas en la casa de tipo conyugal, que la familia se encuentra presionada.</i> <i>-Problemas familiares más que nada</i>
	Darse cuenta externo	<i>-Todos lo atacan a uno...Ahora todos nos presionan ...Presión , presiones más que nada...</i>
Movilización de energía	Querer hacer cosas	<i>Lo que sea, salir a buscar trabajo, o hacer un curso, algo que genere ingresos.</i> <i>Me siento súper excitado porque pienso que debería estar en otro lado buscando trabajo...</i>
Acción	Movilización	<i>Buscar, recurrir a amigos, buscar por el diario...moverse hacer lo que sea al respecto.</i>
	Expresión de sentimientos	<i>Si, con mi pareja, le digo que estoy frustrado, que no se puede hacer nada...</i> <i>Se desahoga uno, es como una especie de terapia.</i>

Contacto	Contacto pobre	<i>Cuando uno va moviéndose, haciendo algo para obtenerlo uno esta un poco más satisfecho, pero al no tener respuesta vuelve la frustración.</i>
Retirada	Insatisfacción	<i>Más o menos... pero uno no obtiene respuesta siempre y se siente mal , porque, todo depende de eso , que le vaya bien...</i>

CASO 3. JUAN . 44 AÑOS.

CATEGORIAS	TOPICOS	CITAS TEXTUALES
Sensación	Sensaciones internas	<p><i>Andas todo el día con el cuerpo adolorido por la tensión nerviosa.</i></p> <p><i>No tenís animo de na'</i></p> <p><i>Las manos me traspiran mucho y las tengo como agarrotadas, me cuesta moverlas parece que las tuviera hinchadas</i></p> <p><i>Uno se pone gordo, sedentario, que tiene poca actividad física....</i></p>
	Sensaciones externas	<p><i>-Tener trabajo y saldar mis necesidades básicas..</i></p>
	Consumo de sustancias	<p><i>Si, copete, los fines de semana, aludido a no se que...</i></p> <p><i>Tomo de los 19 ó 20 años, fines de semana, fiestas, uno no va a fiestas en realidad, toma en la casa.</i></p>
Darse cuenta	Darse cuenta externo	<p><i>Impacta directamente con la familia y de ahí directamente con el resto de la gente</i></p> <p><i>La calidad de vida baja bastante, es un hecho...incluso el trato con las personas.</i></p>
	Darse cuenta de las fantasías	<p><i>Me imagino un mejor pasar..</i></p>
	Proyección	<p><i>Yo creo que quizás los administradores de los gobiernos, obviamente los dueños de las empresas.</i></p> <p><i>Yo creo que es netamente un tema administrativo del gobierno.</i></p>
Movilización de energía	Querer hacer cosas	<p><i>Yo he hecho un montón de cosas, desde la cola de la feria.</i></p> <p><i>Yo estudié 4 años en la Universidad.</i></p> <p><i>He estado vendiendo discos piratas en la feria .</i></p>

	Darse animo	<i>Uno tiene que darse animo de cualquier forma.</i>
Acción	Retroflección	<i>Ando con el tremendo dolor de espalda por el tema de que estoy tenso. Uno se va creando todas las enfermedades Ya me da lo mismo cualquier cosa que salga.</i>
	Movilización	<i>He enviado curriculum He estado mandando correos electrónicos que es más económico.</i>
	Expresión de sentimientos	<i>Uno conversa con todo el mundo y ahí está, uno comenta el descontento a partir de uno, y uno generaliza a partir de eso, y uno dice la cuestión está mala y el modelo social y uno comenta con otra persona y el otro está en las mismas condiciones. Solamente quejarse , es una queja natural pero no muy valida para mejorar este modelo.</i>
	Actividad de relajación	<i>Uno se cuida y trata de evadirse haciendo algún tipo de ejercicio, a uno le causa un cierto relajo.</i>
Contacto	Sin contacto	<i>No, uno tiene miles de sueños, cosas por lograr, todo va en función de la plata, lastima, todo va en función del dinero, uno quisiera estar bien, pero la cuestión no es así.</i>
Retirada	Insatisfacción	<i>No obviamente que no, uno jamás nunca está satisfecho con lo que hace.</i>

CASO 4. LEONEL. 43 AÑOS.

CATEGORÍAS	TOPICOS	CITAS TEXTUALES
Sensación	Sensaciones Internas	<i>Frustración, frustración de no tener empleo y buscar por todos lados. Bueno, un poco de depresión, por lo mismo de no tener trabajo, de no tener para comprar un kilo de pan, frustración Me duele la cabeza, por preocupación más que nada y el dolor es constante, por no tener empleo</i>
	Sensaciones externas	<i>Un trabajo y que sea bueno y no tener problemas en el trabajo, ni na'</i>
	Consumo de sustancias	<i>Medicamentos solo he tomado aspirina o cosas así regulares, pero medicamentos fuertes nada...</i>
Darse cuenta	Darse cuenta interno	<i>Si sigue así voy a terminar en la banca rota, casi ya estoy en la banca rota.</i>
	Darse cuenta externo	<i>Me encuentro un buen trabajador y me cuesta entender que estoy sin trabajo. Hay personas que critican, este es flojo y aquí y allá, pero no soy así</i>
	Darse cuenta de las fantasías	<i>Por ese modo yo creo que si ha impactado.</i>

Movilización de energía	Querer hacer cosas	<i>Tengo ganas de hacer cursos, de capacitarme más en algo , para poder salir adelante, si no, no se va a poder. Me siento mal, pero tengo animo para poder salir adelante y poder encontrar trabajo.</i>
Acción	Movilización Retroflección Expresión de sentimientos	<i>He caminado Santiago completo, he dejado curriculum en todas partes y me ha resultado, yo creo que me deben conocer en todo Santiago.</i> <i>Mal, porque ahora me duele la cabeza al hablar de que estoy sin trabajo. Si tengo tensión, me duele la espalda y la cabeza.</i> <i>En realidad con amigos no, pero con mi familia que ven la situación, que están día a día conmigo, bueno y hasta ahora con una persona ajena. Me siento bien porque se me esta escuchando...</i>
Contacto	Contacto pobre	<i>pero después de eso uno recapitula y sabe que a lo mejor no lo van a llamar y si lo van a llamar y te vuelve a tirar al suelo.</i>
Retirada	Insatisfacción	<i>No totalmente, totalmente, pero uno quiere de repente hacer más pero los recursos son pocos y por eso uno decae.</i>

CASO 5. PEDRO. 47 AÑOS.

CATEGORIAS	TOPICOS	CITAS TEXTUALES
Sensación	Sensaciones internas	<p><i>Con mucha impotencia, porque por la enfermedad que tengo en mi brazo derecho, no he podido encontrar trabajo</i></p> <p><i>Me duele un poco la cabeza, se me revuelve el estomago, tengo retorcijones en varias partes de mi cuerpo y también ansias de desesperación.</i></p> <p><i>Cambios de personalidad, carácter muy fuerte, pesado con mi familia, pesado conmigo mismo.</i></p>
	Sensaciones externas	<i>Trabajo, nada más que trabajo.</i>
	Consumo de sustancias	<i>Relativamente tomo alcohol, no todos los días, los puros fines de semana. El otro vicio que tengo es el cigarro, fumo desde los 15 años.</i>
Darse cuenta	Darse cuenta externo	<i>En mis amigos porque. A veces estoy con ellos porque póngale Ud., a veces estoy como pollito en corral ajeno...</i>
	Darse cuenta de las fantasías	<i>Si, si puedo imaginarme al estar así, puedo quitarme la vida por ej., tener ansias de sacar cosas ajenas para tener mi plata. Pero nunca voy a llegar a eso porque estar</i>

	<p>Darse cuenta interno</p> <p>Proyección</p>	<p><i>cesante es común en la gente.</i></p> <p><i>Estoy desesperado por encontrar pega.</i></p> <p><i>A los empresarios, a los gobernantes de este país porque este país esta muy discriminatoria, discriminan a la gente por tener una enfermedad, o por tener esto, este defecto. Mi respuesta a eso es el gobierno el que tiene la culpa de todo. No saben comprender a la gente y discriminan.</i></p>
Movilización de energía	Querer hacer cosas	<p><i>Si, ganas me sobran para buscar trabajo, pero ganas de buscar trabajo tengo.</i></p> <p><i>Como junior, tiraría curriculum por Internet , iría a la misma empresa a dejar curriculum y movilizarme por mis propios medios. He venido a la OMIL también.</i></p>
Acción	<p>Retroflección</p> <p>Movilización</p> <p>Expresión de sentimientos</p>	<p><i>Ahora bien nervioso...</i></p> <p><i>Siento los hombros pesados, me transpiran las manos.</i></p> <p><i>Para distraerme y salir de mis tensiones camino, escucho música, veo tele, ando en bicicleta o juego a la pelota.</i></p> <p><i>Le he dicho a mis amigos que estoy sin trabajo, estoy cesante</i></p>
Contacto	Contacto pobre	<p><i>No, no he concretado. Por la misma situación del desempleo pero va allegar el momento que voy a poder tirar pa' rriba.</i></p>

Retirada	Tranquilidad	<i>Conmigo mismo estoy mejor, porque he tratado lo posible por buscar trabajo, estoy bien en todos los aspectos. Si, porque yo solo he buscado trabajo, no dependo de otras personas y gracias a mis amigos también por los consejos que me dan.</i>
-----------------	---------------------	--

CASO 6. LUIS. 42 AÑOS.

CATEGORÍAS	TOPICOS	CITAS TEXTUALES
Sensación	Sensaciones internas	<i>Me siento mal, me siento inútil. Me menosprecio yo mismo, como que me siento desvalorizado....desganado, sin animo de salir, uno se derrota, me duelen los brazos , las piernas, como que me desmoralizo.</i>
	Sensaciones externas	<i>Encontrar trabajo para tener dinero, para pagar mis cuentas, tengo casa y necesito para pagar mis gastos.</i>
	Consumo de sustancias	<i>Alcohol, si alcohol. Varios años, relativo, de repente día viernes, sábado.</i>
Darse cuenta	Darse cuenta interno	<i>Me deprimó, pero no hallo que hacer. Problemas de pensar, pensar que tengo deudas y no las puedo pagar. Los genios todo cambia.</i>
	Darse cuenta externo	<i>Problemas en la casa, eso son los cambios que han ocurrido</i>
	Proyección	<i>Al país, lo que es al gobierno, a eso, a otra persona no puedo decirle, si el que está a cargo de esto es el gobierno que tendría que tener trabajo.</i>
Movilización de energía	Querer hacer cosas	<i>Salir a buscar trabajo para sentirme útil.</i>
Acción	Movilización	<i>Bueno he caminado, he ido a varios lados, a otros trabajos</i>

	Expresión de sentimientos	<i>que he tenido, a conversar con patrones por si me llaman po'.</i> <i>Si lo he conversado pero no pueden hacer nada, solamente darme como es el dicho, calmantes.</i>
Contacto	Contacto pobre	<i>No, no he concretado nada de lo que me he propuesto.</i>
Retirada	Insatisfacción	<i>No, no, no estoy tranquilo y satisfecho con lo que hecho, porque no he podido hacer nada, no he concretado nada.</i>

CASO 7. DARIO. 40 AÑOS.

CATEGORÍAS	TOPICOS	CITAS TEXTUALES
Sensación	Sensaciones internas	<i>Frustraciones, se sienten frustraciones grandes. Nerviosismo, angustia al no encontrar trabajo. Ando como más depresivo, más sensible de lo normal.</i>
	Sensaciones externas	<i>Trabajo, necesidad de trabajo, salir adelante.</i>
	Consumo de sustancias	<i>Si. Alcohol , es lo más común. Tomo de los 17 años, de cuando iba al colegio, en forma habitual.</i>
Darse cuenta	Darse cuenta interno	<i>A las posibilidades que faltaron cuando uno tuvo la posibilidad de estudiar... A uno que viene de una familia quebrada, como que las posibilidades de estudiar no fueron muchas.</i>
	Darse cuenta externo	<i>Entonces todo eso es un quiebre, un quiebre con los mismos hermanos, en la casa, más peleas diariamente. UFF... Pueden pasar muchas cosas, quiebres familiares, el no sentirse realmente útil, cosas así.</i>
Movilización de energía	Querer hacer cosas	<i>Si pooo, hartas ganas, si de hecho ando buscando. He trabajado como un año de ayudante de cocina, bueno he venido acá, he ido a entrevista, he entregado curriculum, he venido acá a la muni, he encargado por ahí con los amigos, todas esas cosas.</i>
Acción	Retroflexión	<i>Nervioso, nervioso y como que dolor de estomago así, algo extraño. Tengo ganas de respirar de tomar aire de afuera</i>

	Movilización	<p>de la calle, me siento, me siento que me falta el aire y no se como me pongo a llorar, ya, de verdad súper nervioso.</p> <p>Salgo y camino un poco, para calmarme un poco. Entrevistas, entrega de curruculum, encargado con los familiares y amigos.</p>
Contacto	Contacto pobre	<p><i>No. No he podido. Igual uno como que se frustra porque igual uno sabe que hay caleta de personas que están afuera esperando que se lo den y uno sabe que también lo necesitan y también desesperanza por pensar que si me irán a llamar a mi.</i></p>
Retirada	Tranquilidad	<p><i>Si, si de hecho por lo mismo que uno busca trabajo no se queda echado en los laureles como se dice. Esa es la recompensa de buscar trabajo. Como que se siente mejor. Si, si porque he buscado , si no hubiera buscado, no estaría ni ahí, como se dice.</i></p>

CASO 8. BRAULIO. 45 AÑOS.

CATEGORÍAS	TOPICOS	CITAS TEXTUALES
Sensación	<p>Sensaciones Internas</p> <p>Sensaciones externas</p> <p>Consumo de sustancias</p>	<p><i>Mi autoestima baja mucho, ya que uno es padre de familia, esposo y el pilar del hogar, la autoestima se le va toda porque uno está desesperado, ahora la misma crisis que tuve engordé de los mismos nervios de no encontrar trabajo.</i></p> <p><i>Bueno en la noche me desvelo, no duermo, siempre pensando como encontrar trabajo, el cuerpo se me apreta el pecho, me duele el estomago, me enfermo de indigestión, todas esas cosas.</i></p> <p><i>Actualmente de encontrar trabajo.</i></p> <p><i>Medicamentos para la tos nada más y alcohol de vez en cuando.</i></p> <p><i>Si fumo, el vicio que tengo el cigarro, me puedo fumar unos 10 al día, ahora que estoy sin trabajo, antes fumaba más, tengo que dejar un poco el vicio, ahora que no hay dinero.</i></p>
Darse cuenta	<p>Darse cuenta interno</p> <p>Darse cuenta externo</p>	<p><i>En mi, la miseria que estoy viviendo ahora, no tengo para comer lo que tenia antes, ahora tengo que comer puras papas cocidas nomás.</i></p> <p><i>A si, porque yo tengo deudas imagínese, tengo que mantener la casa, la familia, la casa es lo primordial</i></p> <p><i>Ya no tengo amigos porque me tuve que alejar de todos, como estoy cesante, no hay amigos. Usted sabe que amigos hay cuando hay dinero, la familia me apoya y dice que de a poquito vamos a</i></p>

	Proyección	<p>salir adelante.</p> <p>Bueno, a todo el sistema que hay actualmente, al sistema, el mismo sistema que hay en la Municipalidad, yo he hablado con el señor Jaime Pavéz, promete que me va a dar trabajo y ahí estoy, esperando y esperando. Yo estuve en la campaña de él y ahí estoy todavía sin pega.</p>
Movilización de energía	Querer hacer cosas Darse animo o animarse.	<p>Bueno, yo tengo fe de tener un puesto en la feria, me gusta la parte del comercio.</p> <p>por la familia. Tengo un pilar que soy yo, y tengo que salir adelante</p>
Acción	Retroflección Movilización Expresión de sentimientos	<p>Me siento desanimado, ya no hallo para donde caminar, lo que siento es angustia, el pecho apretado y me cuesta como tragar y no se que hacer realmente. También tengo dolor de cabeza.</p> <p>Fumo nomás, para quitar la angustia que siento en el cuerpo aquí en la garganta apretada.</p> <p>Hago de todo, dejar curriculum, he golpeado muchas puertas y ninguna se abre.</p> <p>Le cuento a mi mujer que me apoya en todo.</p>
Contacto	Contacto pobre	<p>No pues, porque no hay muchos proyectos y no salen trabajos.</p> <p>Cuando voy a la entrevista voy animado, pero después siempre es el mismo cuento, que me llaman y después me llaman, el cuerpo se deprime y se me apreta la garganta.</p>

Retirada	Tranquilidad	<i>Si, lo que yo hago es buscar trabajo, salgo un día y después salgo otro y me doy animo, se que voy a encontrar trabajo, se que va a salir un día. La esperanza es lo último que se pierde. Si, si, porque no me quedo y no estoy en la casa, no estoy echado viendo tele, estoy buscando, siempre buscando.</i>

CASO 9. HUGO . 50 AÑOS.

CATEGORIAS	TOPICOS	CITAS TEXTUALES
Sensación	Sensaciones internas	<p><i>Bueno en primer lugar amargura. Impotencia, en vez de sentir alegría pura amargura. Te llegan las cuentas y no puedes pagar, eso algo incomodo.</i></p> <p><i>Normalmente estrés , más que nada , por ejemplo los nervios, la forma de reaccionar con la familia, no es algo normal.</i></p> <p><i>Claro, por ej.dolores al cuerpo, malestar como tedijera, el cuerpo no reacciona lo mismo, el pecho, por ej. El mismo corazón, que es algo que todo te cae mal, no te sientes bien.</i></p>
	Sensaciones externas	<p><i>Lo que es el bienestar en la casa, malo.</i></p>
	Consumo de sustancias	<p><i>Alcohol, esporádicamente, cuando te invitan los amigos y fumo poco, o sea cuando alguien te invita, lo demás, lo que es droga nunca me ha gustado.</i></p>
Darse cuenta	Darse cuenta interno	<p><i>Ha cambiado la vida en mi, hay malestar en el cuerpo, te sientes estresado, reacciones malas, no te sientes bien.</i></p>
	Darse cuenta de las fantasías	<p><i>Bueno, llegar al extremo de quitarse la vida.</i></p>
	Darse cuenta externo	<p><i>SI. Si lo he sentido, porque por Ej..se pierden los amigos, la</i></p>

CASO 10. JOSE. 47 AÑOS.

CATEGORÍAS	TOPICOS	CITAS TEXTUALES
Sensación	Sensaciones internas	<p><i>Un poco de impotencia, y eso me hace bajar la autoestima. Siento escalofríos, como que corre algo frío por el cuerpo., hielo ahí yo le agrego la impotencia.</i></p> <p><i>Noto que tengo dolores de músculo, las ciáticas que me han dado últimamente, el cuello adolorido como una tensión nerviosa que antes no la sentía y ahora lo siento.</i></p>
	Sensaciones externas	<p><i>Mi necesidad es la alimentación, no tengo para alimentar a mi gente, pagar mis cuentas, luz, agua, gas, todas esas cosas que demandan un gasto.</i></p> <p><i>Siento que la sociedad no me necesita.</i></p>
Darse cuenta	Darse cuenta externo	<p><i>Ha habido muchos cambios, no salgo, no compro la ropa que compraba antes, tengo que andar más mal vestido.</i></p> <p><i>Sobre todo la familia, los hijos me dicen pucha papá no podemos hacer esto porque se reducen todos los gastos.</i></p>
	Proyección	<p><i>Lo atribuyo a la falta de empleo que hay en nuestro país.</i></p>
Movilización de energía	Querer hacer cosas	<p><i>Por supuesto, tengo muchas ganas de trabajar, porque estoy todavía físicamente activo y necesito una oportunidad</i></p>
Acción	Expresión de sentimientos	<p><i>Lo hemos conversado varias</i></p>

		<i>veces con mi señora.</i>
Contacto	Contacto pobre	<i>No, no he podido encontrar trabajo, no he podido concretar nada.</i>
Retirada	Tranquilidad	<i>Estoy tranquilo hasta que consiga lo que quiero. Siempre ando buscando donde va a estar mi empleo, algún día llegará. Sumamente tranquilo porque trabajé durante 26 años en una clínica, prestando servicios a los enfermos y me han dejado satisfecho y también estoy satisfecho porque he dejado los pies en la calle.</i>

6.2 ANALISIS DE RESULTADOS.

A continuación se presenta un análisis de cada una de las fases del ciclo de la experiencia integrando la teoría con los diferentes tópicos utilizados y las citas textuales de cada uno de los entrevistados.

Se destaca los mecanismos de defensa más utilizados en las diferentes categorías determinando en que parte del ciclo están bloqueados los sujetos de la muestra.

Análisis de los resultados por fase.

- **Fase Sensación.**

De acuerdo a lo observado en la fase de Sensación, se pudo visualizar que en su totalidad los individuos experimentaron en el “aquí y el ahora”, que hubo conciencia de las propias sensaciones dando cuenta en algunos tópicos presentados, tales como: “sensaciones internas”, “sensaciones externas” y “consumo de sustancias”.

Se pudo constatar frecuentes calificaciones del estado de sensación que se relacionaron con el tópico de “sensaciones internas” llamados estrés, frustraciones, depresión, impotencia, menosprecio, nerviosismo, angustia, baja autoestima y rabia en los entrevistados. Dentro de los cuales esta Patricio que al conectarse con su sensación de desempleado manifestó: *“siento rabia...rabia porque no hay oportunidades”*, manifestando frustración: *frustración, porque uno quiere tener cosas y no lo pueden estar manteniendo (Roberto)...frustración, frustración de no tener pega y buscar por todos lados (Leonel)...frustraciones, se sienten frustraciones grandes (Dario).*

Según Max-Neff (1996), una de las áreas que afecta al desempleado es la forma como se ve a sí mismo destacando la baja autoestima, trayendo consigo depresiones, desvalorizaciones, ruptura de vínculos entre otros. Algunos de los entrevistados dan cuenta de este punto en sus citas: *Mi autoestima baja mucho, ya que soy padre de familia, esposo y el pilar del hogar, la autoestima se le va toda porque uno está desesperado (Braulio)...Un poco de impotencia y eso me hace bajar la autoestima...(José) me menosprecio yo mismo, como que me siento desvalorizado (Luis)... normalmente estrés, más que nada, por ejemplo los nervios, la forma de reaccionar con la familia, no es algo normal(Hugo)...con mucha impotencia, porque por la enfermedad que tengo en mi brazo derecho, no he podido encontrar trabajo...(Pedro) impotencia, te llegan las cuentas y no puedes pagar (Hugo)...Un poco de impotencia (José).*

Dentro del tópico sensaciones internas llama la atención las sensaciones corporales manifestadas por los entrevistados: *me duelen las piernas, la cabeza, los hombros, no sé qué hacer (Patricio)... Ando con el cuerpo pesado y me duele la espalda y a veces la cabeza de pensar mucho (Roberto)...uno se pone gordo, sedentario(Juan)...tengo retorcijones en varias partes de mi cuerpo y también ansias de desesperación (Pedro)... se me aprieta el pecho, me duele el estómago, me enfermo de indigestión (Braulio)... el cuello adolorido, como una tensión nerviosa que antes no la sentía (José)*

Así mismo esta el tópico sensaciones externas donde algunas de las citas utilizadas fueron: *tener trabajo y saldar mis necesidades básicas*(Juan)... *necesidad de trabajo para salir adelante* (Dario)...*lo que es el bienestar en la casa, malo* (Hugo)...*no tengo para alimentar a mi gente , pagar mis cuentas* (José).

Se pueden constatar en esta fase elementos que llaman la atención como el tópico “consumo de sustancias” donde se destaca el consumo de alcohol y tabaco; en esta investigación de diez entrevistados siete consumen alcohol siendo más alta la frecuencia del consumo en algunos: *tomo trago con mis amigos, pa compartir...fumo pero cuando estoy más nervioso* (Patricio)... *de cuando tenía 18 años* (Roberto)...*consumo alcohol como de los 17 años* (Juan)... *si, copete los fines de semana, tomo de los 19 ó 20 años* (Pedro) ...*el vicio que tengo es el cigarro, fumo de los 15 años...alcohol, si alcohol, hace varios años, relativo, de repente día viernes, sábado* (Luis)...*si. Alcohol, es lo más común. Tomo de los 17 años, de cuando iba al colegio , en forma habitual* (Dario)...*Si fumo, el vicio que tengo es el cigarro, puedo fumar 10 al día, ahora que estoy sin trabajo tengo que dejar un poco el vicio, ahora que estoy sin dinero* (Braulio).

En síntesis se podría decir que en esta fase los entrevistados utilizaron el mecanismo de defensa de la desensibilización, por otro lado se podría decir que subyace una idea de enfermedad aunque las personas no saben muy bien a que atribuirlo, los términos comunes que se usaron como respuesta fueron: dolores de cabeza, de hombro, retorcijones, manos agarrotadas, pecho apretado, dolor de estomago, escalofríos, dolor muscular, ciáticas, dando cuenta de un posible cambio homeostático. Se puede observar que en la totalidad de la muestra está fortalecida la capacidad de percibir las sensaciones y emociones respecto a estar desempleado, lo que da clara cuenta que hay una fluidez entre la fase sensación y el darse cuenta lo que además da cuenta de la capacidad de los entrevistados de mirarse a si mismos.

Queda de manifiesto que en su mayoría los entrevistados consumen alcohol y tabaco podría resaltar en este tópico es el consumo temprano de estas sustancias que se da en promedio entre los 17 y 20 años. Aunque no existan antecedentes de relación

entre tabaco y desempleo , si es un mecanismo recurrente y avalado dentro de la interacción social cotidiana y es utilizado frecuentemente por los sujetos de la investigación.

También se podría decir que uno de los diez entrevistados sintió rabia, tres de los diez entrevistados sintieron frustración y depresión, uno de los diez entrevistados se sintió desanimado, tres de los diez entrevistados sintieron impotencia, uno de los entrevistados se sintió menospreciado, dos de los diez entrevistados se sintieron con baja autoestima, uno de los diez entrevistados dijo tener estrés, uno de los diez entrevistados dijo tener cambios de personalidad y finalmente uno de los diez entrevistados dijo sentirse desmoralizado.

En esta fase se nota que los entrevistados tienen clara la experiencia que transcurre en el aquí y ahora lo cual les facilita el reconocimiento de su experiencia sensorial, tanto interna como externamente.

- **Fase darse cuenta.**

En esta segunda fase del ciclo de la experiencia se buscaba saber si la persona era capaz de tomar conciencia de si mismo, de su cuerpo, sus emociones, su medio. En esta fase se utilizó el tópico “darse cuenta externo”, “darse cuenta interno”, “darse cuenta de las fantasías” y la “proyección”.

Algunos de los sujetos que manifestaron el “darse cuenta externo “ que tiene relación con las emociones y las percepciones fueron: *en mi casa ha habido cambios, a mi me ha faltado plata (Patricio)...impacta directamente con la familia, la calidad de vida baja bastante (Juan)...todo eso es un quiebre, con los hermanos, en la casa, más peleas diariamente (Dario).*

En esta fase se pueden verificar que se cumplen los tópicos de darse cuenta interno que refleja las sensaciones y emociones: *Yo he cambiado porque ahora no duermo bien, me desvelo pensando y ando con la mandíbula apretada, me cuesta*

conversar(Patricio)...problemas en la casa de tipo conyugal, problemas familiares más que nada(Roberto)...ha cambiado la vida en mi (Hugo).

Darse cuenta de las fantasías fue utilizado en esta fase para ver la actividad mental de los sujetos: *me imagino un mejor pasar (Juan)...llegar al extremo de quitarse la vida (Hugo).*

En esta fase del ciclo algunos sujetos están interrumpidos por el mecanismo de defensa de la proyección rechazando algunos aspectos de si mismo, adscribiéndolos al ambiente, esto se manifiesta cuando se les pregunta *¿A qué o a quién le atribuyes tu condición de cesante?: Le atribuyo al gobierno mi situación (Patricio)...el gobierno, porque el gobierno prometió cosas (Roberto)...a todo el sistema que esta actualmente, el mismo sistema que hay en la Municipalidad, prometen que me van a dar trabajo y ahí estoy esperando y esperando (Braulio)...he ayudado a mi familia y ahora no he recibido beneficios en mi familia (Hugo)... lo atribuyo a la falta de empleo que hay en nuestro país. (José)...*

En resumen en esta fase ocho de diez entrevistados utilizaron el mecanismo de defensa de la proyección poniendo como agente externo a lo que les estaba sucediendo en ese momento, solamente dos de los diez atribuyeron a su propia responsabilidad el desempleo que vivían. Se pudo observar una desvitalización en lo que queda del ciclo en estos ocho sujetos que presentaron proyección.

También nueve de los diez entrevistados se dan cuenta de lo que les sucede externamente y ocho sujetos de la muestra manifiestan como les afecta el desempleo internamente y tres de diez entrevistados fantasean con lo que les pueda suceder por estar desempleados.

- **Fase movilización de energía.**

A partir del reconocimiento de la situación respecto del desempleo se produjo una necesidad interna de cambios lo que movilizó su energía hacia la homeostasis del organismo, en algunos más desvitalizada producto del mecanismo de la proyección

utilizada en la fase anterior. Los tópicos usados para la fase movilización de energía fueron “querer hacer cosas” y “darse animo”.

El primer tópico estuvo presente en la mayoría de los sujetos, sin embargo, donde se manifiesta el “querer hacer cosas” con más fuerza es en los sujetos que no proyectaron en la fase anterior, sino más bien atribuyeron su situación a ellos mismos: *tengo ganas de hacer un curso, de capacitarme más , para poder salir adelante (Leonel)... hartas ganas , si de hecho ando buscando he venido acá, he ido a entrevistas, he entregado curriculum (Dario).*

Y también están aquellos que con más debilidad producto de su interrupción anterior se movilizan haciendo cosas muchas veces movidos por factores externos: *las cosas que me pidan que haga las hago, voy a todos lados que me dicen(Patricio)...yo tengo fe de tener un puesto en la feria(Braulio)...tengo muchas ganas de trabajar...necesito una oportunidad(José).*

En esta fase se reúnen las fuerzas necesarias para llevar a cabo la necesidad, por lo tanto el tópico “darse animo “ es importante para llevar a cabo la acción: *uno tiene que darse animo de cualquier forma (Juan)...tengo que salir adelante por la familia (Braulio)...tengo animo para poder salir adelante y poder encontrar trabajo(Leonel).*

Todos los entrevistados demostraron tener fuerza para movilizar su energía en la búsqueda de un trabajo de acuerdo a sus respuestas, sin embargo, quedó de manifiesto que sólo los dos entrevistados que no proyectaron movilizaron con más energía.

Tres de los diez entrevistados además de utilizar su energía en buscar trabajo se dieron animo para no decaer en la búsqueda de trabajo.

En esta fase no se detectó la utilización del mecanismo de defensa de la Introyección.

- **Fase acción.**

Los tópicos utilizados en esta fase son “movilización”, “actividad de relajación”, “expresión de sentimientos” como consecuencia de la movilización de energía.

En el tópico movilización algunos individuos hicieron actividades para satisfacer su necesidad no teniendo siempre los resultados que ellos esperaban : *me he movilizado, más que nada curriculum con fotos(Patricio)...buscar, recurrir a amigos, buscar a diario, moverse hacer lo que sea al respecto(Juan)... entrevistas, entrega de curriculum, encargado con los familiares y amigos(Dario)...he caminado Santiago completo, he dejado curriculum en todas partes y me ha resultado, yo creo que me deben conocer en todo Santiago(Lionel)*

Dos utilizaron el tópico “actividad de relajación”, para resolver las sensaciones físicas: *con el fútbol me desquito, con lo que aparezca frente mío me desquito, en la casa no puedo explotar, uno afuera estalla, después me siento relajadito(Patricio)...uno se cuida y trata de evadirse haciendo algún tipo de ejercicio, a uno le causa un cierto relajo(Juan).*

El tópico “expresión de sentimientos” se refiere a como el sujeto desempleado logra comunicar a otros lo que le sucede: *con mi pareja , le digo que estoy frustrado(Roberto)...uno conversa con todo el mundo y ahí uno comenta el descontento, uno comenta con otras personas(Juan)...con amigos no pero con los que están al lado mío y hasta ahora con una persona ajena(Lionel)...le cuento a mi mujer que me apoya en todo(Braulio)...lo hemos conversado varias veces con mi señora(José).*

En esta fase algunos sujetos utilizaron el mecanismo de defensa de la Retroflección, donde volvieron su hostilidad y energía a si mismos: *ando con el tremendo dolor de espalda, el tema es que estoy tenso, uno se va creando todas las enfermedades(Juan)...nervioso y con dolor de estomago me siento ahogado, me siento que me falta el aire, como que me pongo a llorar(Dario)...lo que siento es el pecho apretado, dolor de cabeza tengo el pecho apretado y me duele la espalda y las piernas(Hugo).*

Se vio que nueve de los diez entrevistados hizo cosas para encontrar trabajo utilizando el tópico movilización, realizando actividades tales como, envío de curriculum vía correo electrónico, hiendo a entrevistas y además siendo capaces de comunicar lo que les estaba sucediendo, especialmente a sus familiares más directos. Uno de los diez entrevistados se relajaba haciendo deporte para liberar tensiones. Cabe destacar que de los diez sujetos entrevistados seis de ellos utilizaron el mecanismo de la Retroflección, sin embargo el total de la muestra en alguna parte de la entrevista manifestó dolencias y malestares físicos donde relataban tener dolores de espalda , de cabeza, sentir el pecho apretado, falta de aire, entre otros.

- **Fase contacto.**

En esta penúltima fase se puede observar que la totalidad de la muestra no logró llegar con satisfacción a esta etapa, no alcanzaron lo que se proponían y no se sintieron bien, es decir llegaron a esta fase con un contacto más empobrecido. Las respuestas de los entrevistados en esta fase del ciclo fueron vagas y desvitalizadas lo que se tradujo en una disminución de los tópicos en estas últimas fases producto que en las fases anteriores se habían producido interrupciones del ciclo sin que logaran obtener lo deseado. Uno de los tópicos utilizados en esta fase fue “contacto pobre”, donde los individuos no lograron hacer contacto con lo que ellos necesitaban, esto fue respondido así: *No, no lo he concretado y con la esperanza de que te llamen y te den una respuesta positiva y en realidad no existe. Solo existe la espera(Hugo). después salgo derrotado o cuando te dicen que tengo que esperar ,no, no he podido, igual uno como que se frustra porque igual hay gente afuera esperando que se lo den y uno sabe que también lo necesitan(Pedro) ...no pues, porque no hay muchos proyectos y no salen trabajos, no , no lo he concretado y con la esperanza de que te llamen y te den una respuesta positiva y en realidad no existe, solo existe la espera(Braulio).*

En esta fase del ciclo se puede establecer que las personas entrevistadas, no lograron encontrar satisfacción y no estaban satisfechos ya que no alcanzaron lo que se proponían, pues no lo habían logrado al momento de la entrevista.

- **Fase retirada.**

Los individuos de la muestra no lograron llegar a esta fase debido a que como quedó demostrado en la fase anterior hubo mecanismos que impidieron que se llegara a un buen contacto lo que da cuenta de que el ciclo no podía entrar en reposo y retirarse. Las citas que dan respuesta a esto están relacionadas con el tópico “insatisfacción” y son las siguientes:

Con lo que he hecho no estoy satisfecho(Patricio)...uno no obtiene siempre todo y se siente mal(Roberto)... no, obviamente que no , uno jamás está satisfecho con lo que hace(Juan)...uno quiere de repente más pero los recursos son pocos(Lionel)...no, no estoy tranquilo y satisfecho con lo que he hecho, no he concretado nada(Luis)...lo malo es que no he logrado lo que he querido(Hugo).

Otro de los tópicos utilizados por los sujetos entrevistados fue “tranquilidad” relacionado con algo de conformismo con la situación vivida, cuatro del total de los sujetos presentaron este tópico: *conmigo mismo estoy mejor, porque he tratado lo posible por buscar trabajo, estoy bien en todos los aspectos.*

Si, porque yo solo he buscado trabajo, no dependo de otras personas y gracias a mis amigos también por los consejos que me dan.(Pedro) Si, si de hecho por lo mismo que uno busca trabajo no se queda echado en los laureles como se dice. Esa es la recompensa de buscar trabajo. Como que se siente mejor.(Dario) Si, lo que yo hago es buscar trabajo, salgo un día y después salgo otro y me doy ánimo, se que voy a encontrar trabajo, se que va a salir un día. La esperanza es lo último que se pierde.(Braulio) Estoy tranquilo hasta que consiga lo que quiero Siempre ando buscando donde va a estar mi empleo, algún día llegará.(José)

Integración General de resultados

Los resultados obtenidos de acuerdo al análisis por cada fase, dan cuenta que el total de sujetos entrevistados de la muestra utilizaron algún mecanismo de defensa en alguna parte del ciclo, ocho de ellos utilizaron el mecanismo de la proyección en la fase “darse cuenta” atribuyendo su situación a factores externos, siendo estos Patricio, Roberto, Juan, Pedro, Luis, Braulio, Hugo y José, de estos individuos Juan, Pedro, Braulio y Hugo además presentaron en el ciclo el mecanismo de la Retroflexión, por otro lado Leonel y Dario presentaron solamente este mecanismo.. Cabe destacar que la totalidad de los sujetos manifestaron que su situación de desempleo les afectaba su área emocional, física y familiar.

El haber utilizado estos mecanismo hizo que las respuestas posteriores fueran vagas y desvitalizadas provocando una disminución de los tópicos en las categorías siguientes, dando como resultado un contacto muy empobrecido no logrando llegar a la última fase que es la retirada, producto de las interrupciones ocurridas durante el ciclo.

De todos los individuos entrevistados ocho consumen alcohol y tabaco, ninguno manifiesta consumir otro tipo de sustancia. No se manifiesta una relación del consumo con su situación de desempleo, debido a que este consumo era previo a la fecha de quedar sin trabajo, su carácter es mas relacionado con lo social. Muchos de ellos manifestaron haber iniciado el consumo de alcohol y tabaco en el periodo de la adolescencia.

7. CONCLUSIONES.

Considerando el trabajo anteriormente expuesto se pudo establecer en primera instancia que las investigaciones respecto al tema del desempleo es una preocupación constante para el gobierno, la sociedad e instituciones privadas. Son muchas las iniciativas que surgen a partir de este fenómeno en busca de soluciones y estrategias de cambio para los sujetos en estas condiciones, sin embargo no existen intervenciones ni estudios desde la psicología clínica que aborden el tema desde una mirada más integrada.

Es evidente que el desempleo prolongado perturba el sistema de necesidades fundamentales de la gente llevando muchas veces a problemas de subsistencia tales como crisis familiares, culpabilidades, marginación, disminución de la autoestima entre otros, produciendo muchas veces esta situación patologías (Max-Neff, 1996) .

Por lo anterior y en el contexto de la presente investigación se trabajó desde una mirada mas existencialista este fenómeno.

Al replantear la pregunta de investigación *¿ Cómo viven el proceso de interrupciones según el ciclo de la experiencia de Zinker hombres entre 40 y 50 años desempleados hace 1 año de la comuna de La Pintana?* se puede concluir lo siguiente:

A través de los resultados se puede dar cuenta que no existe un patrón único en el desempleado en su ciclo de experiencia, lo que da a entender que cada individuo tiene una vivencia individual y única con sus distintas interrupciones, sin embargo hubo algunos elementos que se repitieron en el análisis, en especial en los mecanismos de defensa utilizados que por no tener la suficiente fuerza no se pueden determinar como un patrón de perfil.

Es así como ocho de diez individuos interrumpieron su ciclo mediante el mecanismo de la proyección y le atribuyeron su situación a factores externos tales como el gobierno, administradores o dueños de las empresas, al sistema, a los alcaldes y a la falta de empleo y seis de diez individuos interrumpieron su ciclo

mediante el mecanismo de la retroflección manifestando tener dolores de espalda, de cabeza, dolor de estomago , ahogos entre otros.

En general, del análisis realizado en esta tesis se desprende como vivencian y enfrentan su situación de desempleo y la percepción que tienen de este los desempleados inscritos en la Oficina Municipal de Intermediación Laboral (OMIL) de La Pintana a través de las entrevista aplicada a las personas que componen la muestra.

Los efectos que esto trae para su normal desenvolvimiento se transforma en un serio problema para el desempleado en su quehacer cotidiano y en relación al entorno social circundante.

La investigación parte considerando antecedentes de investigaciones que dan cuenta del fenómeno del desempleo y la salud mental, donde se establece una relación directa entre ambos, es decir, en donde el estar desempleado acarrea problemas de salud tanto de índole mental como física.

A partir de los análisis y de los resultados obtenidos en esta investigación se destaca la coherencia con la perspectiva de ser humano que pretendió tener esta tesis, donde la persona es capaz de desarrollar sus potencialidades a pesar de que las condiciones actuales les son adversas. Esta mirada se fundamentó en la Psicoterapia Gestáltica donde el Ciclo de la Experiencia y sus interrupciones hacen referencia a la formación y destrucción de Gestalt desde la cual se transita a través de las fases de este.

Al realizar el análisis fase a fase se puede ver en la fase sensación la interacción que se produce entre la teoría y la práctica derivada de la experiencia vivida por los desempleados aquí entrevistados, donde experimentaron el aquí y el ahora en su totalidad , tuvieron conciencia de sus sensaciones y expresaron los sentimientos de una manera clara conservándose por parte del investigador la fidelidad del discurso de los entrevistados. En esta fase se logró ver indicios de trastornos físicos relacionados con el desempleo en estas personas que están sin

trabajo hace un año o más. Había tendencia a tener sensaciones corporales traducidos en dolores de espalda, de cabeza, a las piernas, a los hombros, el pecho apretado. Se constataron frecuentes calificaciones del estado de ánimo tales como estrés, frustración, impotencia, baja autoestima, depresión, insomnio y rabia en los entrevistados, para Garcia (1993) el desempleo “*Es una encrucijada psicológica que aumenta la ansiedad y los síndromes depresivos*”. Los autores Eisemberg y Lazarfeld (1938) indican la depresión como una de las consecuencias provocadas por el desempleo en la personalidad y Perruci (1987) concluye que la pérdida del trabajo da como resultado un aumento en los niveles de depresión. Los autores Feather y O’Brien y también O’Brien y Kabanoff indican que el desempleo lleva a una insatisfacción en el presente y que las personas desempleadas mostraban mayor insatisfacción con su vida. La vulnerabilidad psíquica del desempleado como la alteración de la dieta, el tabaquismo, el alcoholismo también queda de manifiesto en esta tesis no como consecuencia directa del desempleo por lo menos en la muestra pero si se evidencia un consumo de sustancias en estas personas, finalmente se puede decir que los entrevistados logran contactarse con lo que les pasa corporalmente, con sus emociones y con aquellos que le rodean.

Aquí se ve claramente la multiplicidad de los factores involucrados en la construcción de la sensación, lo que nos muestra la importancia de una teoría de carácter cualitativo, porque por lo visto no siempre es posible establecer patrones, aquí vemos la especificidad del proceso de sensación lo que hace única a la persona y por lo tanto esto lleva a un esfuerzo único en el análisis de la corrección del individuo.

Al pasar a la segunda fase llamada darse cuenta se buscó saber si los entrevistados tenían la capacidad de tomar conciencia de si mismos, de su cuerpo, sus emociones y su medio lográndose detectar que en esta fase se utilizó el mecanismo de defensa de la Proyección, culpando a agentes externos de la situación por la que atraviesan y adscribiéndolos al ambiente. En esta parte del ciclo la necesidad ha surgido en el organismo y la energía asociada a ella ha sido identificada. Cualquier interrupción del ciclo significa dejar una necesidad insatisfecha o algún asunto sin

concluir según Castanedo, se puede ver en esta etapa un debilitamiento del ciclo en ocho de diez individuos que utilizaron el mecanismo de la proyección y solamente dos de ellos atribuyen su situación personal a ellos mismos. Se hace referencia a problemas de tipo familiar, con los amigos, y también se utilizan fantasías para referirse a la situación actual. Los autores Jackson y Walsh dicen que los cambios por la pérdida del empleo provocan una sensibilización entre los miembros de la familia y entre esta y el medio en el cual desarrollan la vida cotidiana. La tensión familiar producida como motivo del desempleo parece ser más acusada cuando afecta a personas por más de seis meses y un bajo estatus ocupacional como es el caso de la muestra, ya que en su totalidad llevan un año o más estando desempleados.

En la tercera fase llamada movilización de energía se puede comprobar que los entrevistados a pesar de la falta de empleo por tanto tiempo igual se sienten motivados y tienen fuerzas para seguir buscando trabajo. Sin embargo, existe un debilitamiento del ciclo en los sujetos de la muestra que presentaron interrupciones en la fase anterior, según Castanedo, (1997) las interrupciones pueden darse en cualquier parte del ciclo, donde cualquier interrupción del ciclo significa dejar una necesidad insatisfecha o algún asunto sin concluir. Sin embargo los dos sujetos que no proyectaron manifestaban tener más energía para movilizarse.

En la cuarta fase llamada acción, seis de diez individuos utilizaron el mecanismo de la retroflección volviendo su hostilidad hacia si mismos traduciéndose en respuestas como malestares físicos, dolores de espalda, de cabeza, ahogos, pecho apretado entre otros, por otro lado cuatro individuos utilizaron el mecanismo de proyección y además el mecanismo de retroflección. pero a pesar de aquello se ve en los entrevistados que hacen cosas para buscar trabajo a través de diferentes mecanismos de búsqueda de empleo como envío de curriculum, acudir a entrevistas, por otro lado, hay una capacidad de comunicar sus sentimientos acerca de lo que les sucede, principalmente a sus familiares más cercanos. En la fase contacto se nota más fuertemente el desvitalizamiento del ciclo debido a que ninguno de los sujetos de la muestra han encontrado trabajo a pesar de los esfuerzos realizados por ellos, no haciendo contacto con su necesidad. Finalmente en la fase retirada se puede deducir

que siete de diez entrevistados no encontraron satisfacción para cerrar el ciclo y solo tres de los entrevistados parecen haber llegado al cierre del ciclo pero se ve en ellos un contacto empobrecido sin que se pueda apreciar un cierre del ciclo ya que sus respuestas carecen de fuerza

Los objetivos específicos fueron fundamentales para responder a la pregunta de investigación, para ello fue necesario describir la vivencia de hombres que se encuentran desempleados hace un año pertenecientes a la comuna de La Pintana, planteado en el primer objetivo específico, esto se llevo a cabo mediante las entrevistas y el análisis de los resultados, con el fin de establecer y dar cuenta de sus vivencias de acuerdo a las fases del ciclo. Por otro lado y siguiendo el segundo objetivo específico, fundamental para responder a la pregunta, se tuvo que identificar que interrupciones del ciclo de la experiencia de Zinker se repiten en hombres desempleados entre 40 y 50 años de dicha comuna, destacándose los mecanismos de proyección en ocho individuos y el de retroflección en seis sujetos de la muestra, finalmente como consecuencia de los resultados anteriores y como tercer objetivo específico algunas de las sugerencias a considerar para futuras intervenciones con sujetos desempleados, relacionadas con las interrupciones del ciclo, son las siguientes: tener una visión amplia y privilegiar todas las características que se puedan conjugar al momento de intervenir en esta materia. Para la Psicología es importante tener una mirada que integre elementos teóricos y desde el enfoque que se trabajó una visión humanista, considerando al desempleado como una persona integral siendo de vital importancia tener en cuenta la experiencia de los involucrados. La idea de intervención y como aporte a la OMIL de La Pintana es la sugerencia de realizar talleres de desarrollo personal donde se enseñe a quienes se encuentran en situación de desempleo a conocer y desarrollar sus fortalezas y debilidades, ejercitando el darse cuenta, para que los desempleados no proyecten. Reconocer sus sensaciones corporales y emocionales, para evitar la retroflexión se sugiere hacer trabajos de relajación orientados a hacer contacto con sus sensaciones, soltando tensiones y haciendo fluir el ciclo, desde un enfoque más humanista

centrado en el aquí y el ahora con el fin de darse cuenta de lo que les puede estar sucediendo al momento de enfrentarse a una situación que les pueda causar un cierto grado de tensión al enfrentar una entrevista o la confección de un curriculum, por otro lado, se sugiere la formación de monitores que puedan trabajar con estas personas y que a través del conocimiento y la praxis tengan la sensibilidad de relacionarse mejor con el desempleado con una mirada más integral del problema del desempleo y no solamente a través de una relación con una persona que viene a la OMIL a realizar un trámite más.

Por último me parece una buena sugerencia que se produzca un acercamiento con la familia de quienes padecen el fenómeno del desempleo para en conjunto trabajar en la superación de los problemas que se presenten a nivel familiar durante el periodo de transición que se vive.

La apreciación es que de acuerdo al cumplimiento de los objetivos generales y específicos de la presente investigación se obtuvo toda la información pertinente para responder afirmativamente a la pregunta de investigación planteada. La técnica utilizada, ciclo de la experiencia de Zinker, fue una herramienta que permitió ordenar la información obtenido en la entrevista semi estructura, pudiendo dar respuesta a los objetivos.

Un elemento importante dentro de esta investigación es el hecho de que esta muestra estuvo compuesta solamente por hombres y cuyo carácter cualitativo de muestras no probabilísticas no puede generalizar sus resultados al resto de la población, el alcance de esta investigación no da cuenta de esto.

Las fortalezas aparecidas en esta investigación son la cooperación de las personas desempleadas a las cuales se les aplicó la entrevista quienes encontraron muy positivo que existiera una preocupación sobre el aspecto personal y humano de estar desempleado lo que favoreció el desarrollo del trabajo de tesis. Otra fortaleza presentada fueron los comentarios y correcciones recibidas de distintos profesionales relacionados al tema, lo que permitió una mejor orientación de esta investigación. Otra fortaleza es la buena disposición que hubo para que se ocuparan las oficinas de la OMIL para efectuar el trabajo de investigación y la aplicación de las entrevistas.

De lo dicho anteriormente en el contexto de esta investigación, queda explicitado el interés de ésta cuyo fin es transformarse en una herramienta de apoyo a quienes deban desarrollar trabajos sobre el desempleo.

El marco Metodológico de la investigación presentó dificultades y desafíos, la creación y validación del Cuestionario presentó ambos aspectos, dificultad en el sentido del escaso conocimiento necesario para llevar a cabo una tarea como esta, y desafío en el aprendizaje que reportó haber pasado por esta experiencia, aprendizaje que significa un recurso para el desarrollo integral de la vida profesional.

A pesar de lo positivo que fue llevar a cabo las entrevistas en las dependencias de la OMIL, la falta de espacio con que contaba la Omil de La Pintana para poder realizar las entrevistas a los desempleados, fue un debilidad para esta investigación, debido a que se tuvo que realizar en distintos lugares, cambiando de puesto físico de acuerdo a las posibilidades.

Una debilidad que se presentó en la realización de las entrevistas y la coordinación para la aplicación de estas fue que se produjo el cambio de jefe de la Omil atrasando en un par de meses esta aplicación mientras se lograba nuevamente coordinar el trabajo a realizar con la nueva jefatura y que esta lograra afiarse en su nuevo puesto de trabajo.

Una propuesta para futuras investigaciones es la realización de un proceso de entrevistas que permita comparar la situación que vivencia un desempleado que lleva un par de meses en esta situación versus uno que lleva un periodo de más de un año desempleado con la finalidad de obtener información que sirva para estudiar medidas que puedan ayudar a superar de mejor manera esta situación a quienes comienzan a vivir esta situación de desempleo. Otra propuesta para futuras investigaciones es hacer este trabajo con hombres y con mujeres separados por genero para ver si hay una discriminación por genero y ver si los desafíos culturales para ambos sexos son iguales o diferentes y trabajar con jóvenes que se encuentran desempleados versus personas mayores con la finalidad de saber como vivencian ambos frente a la misma situación.

Cabe preguntarse entonces, si el fenómeno del desempleo puede causar interrupciones en el Ciclo, por ejemplo, cuando la persona no es capaz de darse cuenta de sus sensaciones puede mantener una actitud que ponga en riesgo su homeostasis y continuar dañando a su organismo. En cambio, si la persona es capaz de darse cuenta de aquello que pone en riesgo su equilibrio, puede orientar su energía hacia actitudes saludables evitando la aparición de problemas físicos y mentales.

En conclusión el desarrollo de este trabajo permitió a este investigador desde lo experiencial acercarse a una realidad que muchas veces no se condice con las estadísticas, ya que estas son un mero aporte numérico que en la realidad no muestran el lado humano de una situación que la mayor de las veces se puede tornar caótica y que puede llevar a una persona a no solamente padecer problemas de tipo económico sino que también a manifestar síntomas de índole físico frente a este flagelo social como lo es el desempleo.

Se deben aunar esfuerzos tanto desde el Estado como del sector privado en la búsqueda de mecanismos que logren solucionar en gran medida la situación de desempleo de muchos compatriotas que están pasando por un mal momento en sus vidas y desde el enfoque humanista centrado en la persona con su aquí y ahora, contribuir con un granito de arena en la búsqueda de un solución para hacer más llevadera la vida cotidiana.

8.- BIBLIOGRAFIA.

- Alvaro, J.L. (1992). Desempleo y bienestar psicológico. Madrid. Siglo XXI.
- Benavente, D (1985), A medio morir cantando, 13 testimonios de cesantes. Prealco- OIT
- Briones, G (1998) *Métodos y técnicas de investigación para las ciencias sociales*. (3° ed) México: Trillas.
- Castanedo C. (1997), *Terapia Gestalt*, Empresa Editorial Herder S.A., Barcelona.
- Castanedo, C. (1997a) *Terapia Gestalt, Enfoque centrado en el aquí y ahora*. (3° Ed.). Barcelona: Herder.
- Castanedo, C. (1997b) *Grupos de encuentro en Terapia Gestalt, De la "silla vacía" al círculo gestáltico*. (2° Ed.). Barcelona: Herder.
- Diccionario Sopena, 10 edición, pag. 316
- Eisenberg, P y Lazarsfel, P.F. (1938). Los efectos psicológicos del desempleo
- Feather, N.T. y O'Brien, G.E, 1986 "a longitudinal study of the effects of employment and unemployment on school-leavers. Journall of occupational psychology.
- Fraser, C (1980). La psicología social del desempleo.
- García, Y. (1993), *Desempleo: alteraciones psicológicas*. Ed. Valencia: Promolibro.
- Gil Flores, J (1994) "Aproximación Interpretativa al Contenido de la información textual.", en *Análisis de Datos Cualitativos*. Promociones y Publicaciones Universitarias, S.A., Barcelona. Pp 65-98.
- Gutiérrez, F. (--) Conceptos de salud y enfermedad en la Terapia Gestáltica: desde lo teórico a lo clínico Tesis para optar al título profesional de Psicólogo.
- Hernández, R; Fernández, C; Baptista, P. (1998). *Metodología de la investigación*. Segunda Edición, McGraw-Hill, México.
- Jahoda, M (1987). El impacto del desempleo en los años 30 y los 70. Boletín de la Sociedad Británica de Psicología.
- Kris, J (1990) Corrientes fundamentales en Psicoterapia. Buenos Aires: Amorrortu Editores
- Latner, J (1994) Fundamentos de la Gestalt. Santiago de Chile: Ed Cuatro Vientos.

- Papalia y Wendkos Olds. (1987) *“Psicología”*. Editorial Mc.Graw Hill.
- Perls, F (1989) Cuatro Conferencias. En Fagan y I. Shepherd (comp.) *Teoría y Técnica de la Terapia Gestáltica* (22-44). Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Perls, F, Hefferline, R y Goodman, P (1951) *Gestalt Therapy*, N.Y., U.S.A.: The Julian Press, Inc.
- Polster, E; Polster, M (1976) *Terapia Gestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu Editores
- Quitman, H (1989) *Psicología Humanística*. Barcelona. Ed. Herder.
- Quivy, R (1992) *Manual de investigación en Ciencias Sociales*. México: ed. Limusa
- Robine, J (1999) *Contacto y relación en psicoterapia. Reflexiones sobre Terapia Gestalt*. Santiago de Chile. Ed. Cuatro vientos.
- Sabino, C.(1992), *El Proceso de Investigación*, Editorial Panapo, Venezuela.
- Salama,H (1992),*El enfoque Gestalt, una psicoterapia humanista*. Ed. El manual moderno.
- Taylor, S; Bogdan, R (1994) *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Ed. Paidós.
- Warr, P y Jackson, P (1985)
- Yontef, G (1995) *Proceso y Diálogo en Gestalt*. Santiago de Chile: Ed. Cuatro Vientos.
- Zarzuri, R.(2002), *Apunte, Plan de análisis Cuantitativo, Cualitativo y Meta análisis en investigación psicológica*, Santiago.
- Zarzuri, R.(2002), *Apuntes Capacitación en Metodología de Investigación, “El Análisis de Datos Cualitativos”*, Santiago.
- Zinker, J.(1991) *El proceso creativo en la terapia Gestáltica*.Barcelona: Ed. Paidos
- www.ine.cl
- www.lapintana.cl
- www.mideplan.cl
- <http://alfinal.com/politica/desempleo.shtml>
- <http://www.sr.com/candidato/conint.asp?not=21102003>
- <http://www.ucm.es/info/eorotheo/diccionario/D/desempleo.htm>

Contreras,C (2004). Artículo La cifra de desempleo Julio – Septiembre no convenció al mercado y abrió el debate. Diario Financiero,30.Chile

Cordova,M (2004). Desempleo: la nueva batalla del gobierno y la derecha. Diario La Nación, 3.Chile

Fontaine, J A. (2004). Artículo *¿Cuánto importa el desempleo?*. La Segunda, 33. Chile

Silva, M (2004).Polémica por leve alza del desempleo. Diario El Mercurio,1.Chile

9.- ANEXOS . TRANSCRIPCION DE ENTREVISTAS.

El presente instrumento fue aplicado a los desempleados que acudieron a realizar tramites a la OMIL de La Pintana con el objetivo de solicitar empleo.

CASO 1. PATRICIO, 43 AÑOS

Fase sensación.

1. ¿Qué sientes al encontrarte cesante?

-RABIA.....RABIA, porque no hay oportunidades, no hay como uno quiere que la hayan, y es más por eso, porque igual tengo familia y....no puedo darle lo que yo quiero, por eso. Me falta el aire, si lo único que quiero es salir corriendo y gritando pero se me aprieta el pecho y quisiera llorar.

2. ¿Cuál es tu necesidad en este momento?

- Mi necesidad.? En este momento?, no se, o seaaa, tener trabajo, eso, trabajo , trabajo es lo que necesito en este momento, trabajo para darle sustento a mi familia.

3. ¿Qué sientes en tu cuerpo cuando piensas en tu situación de desempleo?

- EEEEE, Me hecho a morir, a morir, por que no tengo lo queee, o sea tengo las herramientas que son mis manos, pero no tengo el trabajo como para ocuparlas, me siento achacado , me hecho a morir por eso, es decir me deprimoy me cuesta salir, me duelen las piernas , la cabeza, los hombros. No se que hacer

4. ¿Al estar desempleado notas aparición de síntomas físicos o cambios cognitivos? ¿Cuáles?

- Siiii, uno se vuelve más sedentario, pasa en la casa pensando que hago , que puede hacer, y más que nada uno se pone flojo, y además siento el pecho apretado, como que la guata tiene retorcijones y me suenan las tripas, cuando pienso que estoy sin trabajo y tengo a mi familia pasando necesidades.

5. ¿Consumes algún tipo de sustancias, ya sea alcohol, medicamentos o drogas? ¿Desde cuándo?

- Eeeee, no. Cualquier tipo de droga no, no me gusta, tampoco, ni pienso que me guste, pero si como todos, toda la gente se toma un trago, con amigos pa' compartir, nada más que pa' compartir, pero tomármelo por tomármelo, no. Fumo sí, fumo pero cuando estoy más nervioso, fumo de cuando tenia 18 años. si.

Fase darse cuenta.

1. ¿ Te imaginas que puede pasar con tu situación?

- Si , si , siiii, y no quiero llegar a ese punto de que pasa conmigo, he llegado a ese punto a pensar, pero no quiero llegar a ese punto, no quiero ,porquese, eee, para mi en lo prioritario pienso en mi hija, yo por eso le hecho pa delante y cuando no estoy haciendo nada busco que hacer .

2. ¿ A qué o a quién atribuyes tu situación de cesante?

- Al gobierno, al gobierno, porque yo pensé que este gobierno , yo por lo menos en particular, participe en la campaña del Lagos y pensé que este gobierno iba a ser mejor, pensé, pensé. Estuve en la campaña del Lagos, luche por esa campaña, me llevo un peñascazo en la cabeza por esa campaña y aquí estoy, cesante.

3. ¿Qué cambios ha habido desde que estás cesante?

- En cuanto a mi , en mi casa ha habido cambios, falta, faltan cosas , gracias a Dios el pan de cada día no ha faltado, pero si por ejemplo a mi me ha faltado plata en los bolsillos. Plata no se ,para el día de mañana, yo como soy vicioso del cigarro pal cigarro y gracias a Dios con la ayuda de mi familia no me ha faltado para darle a mi hija. Yo he cambiado porque ahora no duermo bien, me desvelo pensando y ando con la mandíbula apretada y me cuesta conversar y tengo el carácter alterado, me enojo por todo.

4. ¿Ha impactado tu situación de cesantía en tu entorno inmediato? (familia, pareja , amigos, etc.) ¿De qué manera?

- Si ,si, también ha afectado, incluso de repente comparto con mis amigos y como todo, toda gente uno se quiere tomar un trago y uno no tiene , hay que agachar el mono, irse a acostar temprano, bueno nada más que eso, por eso también afecta no tener trabajo , en ese sentido.

Fase movilización de energía.

1. ¿Tienes ganas de hacer cosas para buscar trabajo? ¿Qué cosas?

- Si, tengo hartas ganas de encontrar un trabajo bueno, estable, eeee, bueno y las cosas que hago es echarle pa' rriba, las cosas que me piden que haga, las hago, si hay que traer un papel lo traigo, busco, me consigo plata para tener ese papel y, hasta que lo consigo. Soy súper empeñoso en ese sentido , porque voy a todos los lados que me dicen.

2. ¿Cómo te sientes ahora cuándo hablamos acerca de tu situación de desempleo?

- Mal , mal, mal porque no estoy acostumbrado a ser ese tipo de persona que lo critican por estar sin trabajo, porque como le dije en denantes a mi me gusta trabajar, me gusta tener plata en los bolsillo, me gusta darle cosas a mi hija y a mi familia también , no me gusta que falte la plata en la casa. No me gusta. Me duelen los hombros en este momento y se me apretó el pecho.

3. ¿Asocias lo que sientes con tu situación de desempleado?

- Si, si , en la casa como cuando uno esta sin trabajo, piensa , piensa mucho y empiezan los dolores de cabeza, generalmente , va a sonar medio ridículo sentado hay, duele la espalda, no se más que nada eso, esos dolores siente uno cuando esta sin trabajo, y el dolor de cabeza y salgo pa'fuera y, de repente me siento y me duele la espalda y no hallo que hacer, o sea eso es tremendo.

Fase acción.

1. Ahora que estamos tocando el tema del desempleo ¿Cómo te sientes?, detente y describe tu cuerpo y tus sensaciones, ¿Hay tensiones en tu cuerpo ahora?, ¿Adónde?

- SI, bastante , bastante, y lo lamento mucho por eso, lo lamento mucho, como lo dije endenante, este gobierno podría haber sido un poquito más mejor del que uno pensaba, pero.... hay que adaptarse a lo que hay. Tengo rabia... porque uno quiere hacer lo mejor posible. Pero no se puede, da rabia ver gente que esta sin trabajo, y que esa gente tiene a espaldas de ellos una familia que alimentar que vestir y no puede, no puede hacer nada, más que nada rabia es lo que siento. Tengo bastante tensión, en mi cuerpo, porque el sistema nervioso cambia, cambia totalmente a uno le dicen cualquier cosa y te alterai, y que ya, que no hay trabajo, uno se pone sensible, esa es la palabra. Más que nada el sistema nervioso, más que nada me duele la cabeza, es como un estrés, es como un estrés en la a cabeza, que se acumula en la cabeza, y los problemas en la casa y todo se va juntando

2. ¿Qué haces cuando tu cuerpo tiene estas sensaciones?

- Yo tengo un deporte y es el fútbol, y yo hay me desquito, con lo que aparezca al frente mío me desquito, porque en la casa no puedo explotar, porque ellos no tienen la culpa, no tienen la culpa, claro, y... que mejor que explotar, que estallar, uno afuera estalla. Después de eso me siento relajadito, como si nada pasara . Se me quitan todos los dolores musculares.

3. ¿Qué has hecho para conseguir trabajo?

- Me, me he movlizado, he tirado papeles, más que nada curriculum , con fotos y lo que hago, saco papel de antecedentes y lo que me pidan, a entrevistas igual también voy.

4. ¿ Te has permitido expresar tus sentimientos al respecto? ¿Qué te lo impide? ¿Cómo te sientes después de expresarlo?

- Nooo...No nunca, yo creo que nunca alguien me ha escuchado expresar lo que siento, todo lo tengo guardado, y como le dije endenante, juego fútbol, y todo lo expreso hay. Alguien que se siente conmigo y me escuche callado, falta una persona, falta esa persona que se siente al frente mío y que se quede callado y me haga una sola pregunta y yo empiezo a decir todo lo que siento. Después de expresarlo me siento bien, más tranquilo, más tranquilo y relajado. Ojalá que esto algún día cambie, ojalá algún día cambie.

Fase contacto.

1. ¿Con lo que has hecho para buscar trabajo ¿Has podido concretar lo que te has propuesto?

- Quizás que si., que si, igual falta, no estoy cien por ciento satisfecho, me falta algo. Siento que puedo hacer muchas cosas más pero no me permito hacerlas yo mismo, porque me pongo yo mismo las trabas, que para que voy a salir si ya salí y tengo que esperar.

2. ¿Cuál es tu estado de ánimo cada vez que enfrentas una oportunidad de trabajo?

- Contentoooo...bueno cualquiera se siente contento con una entrevista y con los mejores ánimos y las vibras positivas para que los trabajos el día de mañana como todo trabajo te dicen te vamos a llamar, ojalá ,en esa entrevista tu vas con la mentalidad de que si te entrevistan te llamen a ti.

3. ¿Cómo te has sentido durante el proceso de entrevista de trabajo?

- Eeee. Decepcionado, porque yo entiendo que la gente pide gente del rubro que piden ellos con experiencia, o seaaa... yo por ejemplo tengo experiencia en bodega, igual me la juego por saber más, por saber más, porque uno aprende todos los días. Y anímicamente mal , muy mal.

4. ¿Has tenido resultados de las entrevistas desde que estas buscando trabajo?

- Hasta ahora no ,ninguna , bueno y espero que me vaya bien.

Fase retirada.**1. ¿Sientes que lo que haces te sirve para estar mejor?**

- SI. Si porque así uno sale de la casa y... para ver si tengo oportunidades nuevas por ahí.

2. ¿Estás tranquilo y satisfecho con lo que has hecho?

- Con lo que he hecho, no estoy satisfecho, pero si tranquilo, tranquilo porque a mi hija nunca le ha faltado nada y espero que nada le falte tampoco.

CASO 2. ROBERTO, 49 AÑOS.

Fase sensación.

1. ¿Qué sientes al encontrarte cesante?

- Frustración , porque uno quiere tener sus cosas y no lo pueden estar manteniendo, no , no se puede estar viviendo de los demás. Ando con el cuerpo pesado y me duele la espalda y a veces la cabeza de pensar mucho.

2. ¿Cuál es tu necesidad en este momento?

- Trabajo, estable y bien remunerado, eso. Poder estar tranquilo nuevamente.

3. ¿Qué sientes en tu cuerpo cuando piensas en tu situación de desempleo? . Describe.

- Mm., eeeee, cosas físicas no mucho, más psicológico, porque uno se pone nervioso no más, uno se descontrola, no haya que hacer se aburre en la casa y se lo pasa puro pensando en que esta cesante. Igual siento las pantorrillas acalambradas y dolores en la espalda, pero no siempre o más bien dicho a ratitos.

4. ¿Al estar desempleado notas aparición de síntomas físicos o cambios cognitivos? ¿Cuáles?.

- Cambios físicos, lo que más los nervios, no se halla que hacer, uno quiere moverse, no se puede hacer nada, esta como amarrado. Depresión más que nada, cosas que se acercan a la depresión porque uno no haya que hacer ,tiene presiones, deudas y no haya que hacer.

5. ¿Consumes algún tipo de sustancias, ya sea alcohol, medicamentos o drogas? ¿Desde cuando?

- Alcohol si, medicamentos no, porque no estoy enfermo y drogas no y creo que para conseguir drogas hay que tener plata y nadie la regala. Consumo alcohol como de los 17 años, porque ahí uno empieza a ir a fiestas, no va a estar tomando bebida toda la noche y todos toman, y ahí uno se hace el habito.

Fase darse cuenta.

1. ¿Te imaginas que puede pasar con tu situación?

- Problemas en la casa de tipo conyugales, que la familia se encuentra presionada , que las deudas, y todo le llega a uno. Si uno es el que esta cesante , todos lo atacan a uno.

2. ¿A qué o a quién atribuyes tu condición de cesante?

- El gobierno, porque el gobierno promete muchas cosas. Que estamos avanzando tanto económicamente, tratados de libre comercio, pero a los únicos que le llegan los beneficios son a los empresarios y al parlamento, uno nunca percibe las ganancias.

3. ¿Qué cambios ha habido desde que estás cesante?

- Problemas familiares más que nada, porque todo se relaciona con deudas, de pagar. No tiene uno para comer, vestirse.

4. ¿Ha impactado tu situación de cesantía en tu entorno inmediato? (familia, parejas, amigos, etc.). ¿De qué manera?

- Sí. Como lo he dicho muchas veces antes, todos nos presionan porque todo hoy día es plata. No como cuando uno era chico, uno pedía no más, ahora todos presionan. Se necesita para comer, para distraerse, para salir, para ir al cine. Ahora todo sube, ese es el problema. Presión, presiones más que nada, porque todos necesitan, y nadie da ni regala.

Fase Movilización de energía.

1. ¿Tienes ganas de hacer cosas para buscar trabajo? ¿Qué cosas?

- Lo que sea, salir a buscar trabajo, o hacer un curso, algo que genere ingresos.

2. ¿Cómo te sientes cuando hablamos acerca de tu situación de desempleo?.

- Algo frustrado porque en vez de estar aquí haciendo esto tendría que estar trabajando.

3. ¿Asocias lo que sientes con tu situación de desempleado?

Claro, porque todos necesitan trabajar, si los únicos que no trabajan son los niños y las dueñas de casa, pero ahora hasta las dueñas de casa trabajan, todos necesitan, plata es lo que necesita uno. Me siento súper excitado porque pienso que debería estar en otro lado buscando trabajo, dejando curriculum, por eso estoy acelerado.

Fase acción.

1. Ahora que estamos tocando el tema del desempleo ¿Cómo te sientes, ¿, detente y describe tu cuerpo y tus sensaciones, ¿ Hay tensiones en tu cuerpo ahora? ¿Adónde?

- Más que nada ahora no, porque ahora estoy relajado. Cuando uno llega a su casa y ve la situación como es, ahí uno se pone tenso, que no quiere escuchar naa, se encierra, que no le digan nada, ahí como que pasa un poquito más psicológico y físico.

2. ¿Qué haces cuando tu cuerpo tienes estas sensaciones?

- Frustración mas que nada, como que todos piden y uno no tiene nada que dar, como que hay uno se presiona.

3. ¿Qué has hecho para conseguir trabajo?

- Buscar, recurrir a amigos , buscar por el diario, es más difícil buscar por el diario que por un amigo y moverse hacer lo que sea al respecto.

4. ¿Te has permitido expresar tus sentimientos al respecto? ¿Qué te lo impide? ¿Cómo te sientes después de expresarlo?

- Si, con mi pareja, le digo que estoy frustrado, que no se puede hacer nada, uno tiene las manos atadas porque falta el trabajo, el maldito dinero. Bien... se desahoga uno, es como una especie de terapia.

Fase contacto.

1. Con lo que has hecho para buscar trabajo ¿Has podido concretar lo que te has propuesto?

- En cierta parte si, porque cuando uno va moviéndose , haciendo algo para obtenerlo, uno esta un poco más satisfecho, pero al no tener una respuesta vuelve la frustración.

2. ¿Cuál es tu estado de ánimo cada vez que enfrentas una oportunidad de trabajo?

- Bien. Pooo.. Da lo más que pueda uno para poder conseguir el trabajo, hablar, tratar de expresarse que uno necesita el trabajo y que tiene que ser de uno.

3. ¿Cómo te has sentido durante el proceso de entrevista de trabajo?

- Bien ,bien , por lo general nunca con problemas pero ya cuando, hay gente muy pesada, porque quieren dar muy poco y que les den demasiado.

4. ¿Has tenido resultado de las entrevistas desde que estas buscando trabajo?

- Si , algunas no todas, porque por lo general uno sale. Deja curriculum y de un 100% llaman un 2 un 3%.

Fase retirada.

1. ¿Sientes que lo que haces sirve para estar mejor?

- En cierta parte si , porque uno ve que esta haciendo algo, para poder obtenerlo, porque si uno se quedara en la casa seria peor.

2. ¿Estas tranquilo y satisfecho con lo que has hecho?

- Más o menos, porque en una cierta parte uno esta tratando de hacer algo, pero uno no obtiene respuesta siempre y se siente mal, porque, todo depende de eso, que le vaya .bien.

CASO 3. JUAN, 44 años.

Fase sensación.

1. ¿Qué sientes al encontrarte cesante?

- Súper fome estar sin pega, porque uno no tiene plata, te sentís fome como individuo, ya uno no vale mucho sin tener plata ni trabajo. Andas todo el día con el cuerpo adolorido por la tensión nerviosa.

2. ¿Cuál es tu necesidad en este momento?

- Tener trabajo y saldar mis necesidades básicas y obviamente mis deudas.

3. ¿Qué sientes en tu cuerpo cuando piensas en tu situación de desempleo?. Descríbelo.

- Yo creo que uno se deprime , se bajonea, eso es un hecho, no tenís animo de na', pero igual tenís que tener animo para seguir buscando pega, si eso es. Las manos me transpiran mucho y las tengo como agarrotadas, me cuesta moverlas parece que las tuviera hinchadas.

4. ¿Al estar desempleado notas aparición de síntomas físicos o cambios cognitivos? ¿Cuáles?

- Si igual, uno se pone gordo, sedentario, que tiene poca actividad física, y no se, uno, no tiene el treinin para estar haciendo futin o estar hiendo al gimnasio.

5. ¿Consumes algún tipo de sustancias, ya sea alcohol, medicamentos o drogas? ¿Desde cuándo?

- Si copete, los fines de semana, aludido a no se que, pero igual uno se pega sus copetes, tomo de los 19 ó 20 años, fines de semana, fiestas, uno no va a fiestas en realidad, toma en la casa.

Fase darse cuenta.

1. ¿Te imaginas que puede pasar con tu situación de desempleado?

- Espero no imaginarme lo peor en realidad, me imagino un mejor pasar.

2. ¿A qué o a quien atribuyes tu condición de cesante?

- A ver , yo creo que quizás las administraciones de los gobiernos, obviamente los dueños de las empresas, un tema coyuntural con el gobierno político que se vive y cual es el muñequero político que se vive detrás de eso. Yo creo que es netamente un tema administrativo del gobierno.

3. ¿Qué cambios ha habido desde que estas cesante?

- A ver, la calidad de vida baja bastante, es un hecho , uno yaaaa... baja en todo el sentido de la palabra, incluso el trato con las personas.

4. ¿Ha impactado tu situación de cesantía en tu entorno inmediato? (familia , pareja, amigos, etc.).¿De qué manera?

- Siii... pooor... supuesto, si hasta la pregunta esta caída de madura, impacta directamente con la familia y de ahí directamente con el resto de la gente.

Fase movilización de energía.

1. ¿Tienes ganas de hacer cosas para buscar trabajo? ¿Qué cosas?

- Haber, yo he hecho un montón de cosas, desde la cola de la feria, haber yo estude 4 años en la Universidad y estoy cesante, con eso te digo todo, he estado vendiendo discos piratas en la feria hasta artículos eléctricos y también he tenido buenos trabajos, pero puuuta, ahora nada, nadaaaa...

2. ¿Cómo te sientes ahora cuando hablamos acerca de tu situación de desempleo?.

En realidad ahora no me siento ni bien ni mal. O sea ahora ya uno esta nivelado con respecto a lo que siente, con decirte así , tal vez en el momento que uno tiene las necesidades que tiene que saldar, uno se siente incomodo, uno trata de evitarlo, como generar recursos.

3. ¿Asocias lo que sientes con tu situación de desempleado?

- Si, porque eso baja bastante el perfil de los individuos, pero es que uno tiene que darse animo de cualquier forma.

Fase acción.

1. Ahora que estamos tocando el tema del desempleo ¿Cómo te sientes?, detente y describe tu cuerpo y tus sensaciones, ¿Hay tensiones en tu cuerpo ahora? ¿Adónde?

- Mira yo creo honestamente que afecta primero, psicológicamente de partida, todas las enfermedades del cuerpo, todo lo que uno esta maquinando, eso uno se puede enfermar de miles de cosa, como que bajan las defensas, eso es. A partir de eso un o puede tener cualquier enfermedad, sobre todo psicológica.

Ando con el tremendo dolor de espalda por el tema de que estoy tenso, por eso te decía , uno esta más expuesto a estar enfermo, la tensión psicológica , uno se va creando todas las enfermedades.

2. ¿Qué haces cuando tu cuerpo tiene estas sensaciones?

- Obviamente, uno se cuida y trata de evadirse de otra manera, haciendo algún tipo de ejercicio o dando algún paseo, el mismo hecho de venir para acá en bicicleta a la Omil le causa a uno un cierto relajjo.

3. ¿Qué has hecho para conseguir trabajo?

- A ver , he hecho de todo un poco, he enviado curriculum, he ido a hacer la fila, estoy choreado de buscar trabajo, hay mucha gente sin trabajo, he estado mandando correos electrónicos que es más económico. Ya me da lo mismo tener que hacer cualquier cosa que me salga, ojala que sea luego porque ya no tengo plata.

4. ¿Te has permitido expresar tus sentimientos al respecto?; Qué te lo impide?; ¿Cómo te sientes después de expresarlo?

- De que manera no sabría decirlo , pero uno conversa con todo el mundo y hay está, uno comenta el descontento a partir de uno, y uno generaliza a partir de eso, y uno dice puta la cuestión ta'mala y el modelo social y uno comenta con otra persona y el otro está en las mismas condiciones; en pocas palabras no resumís y no decis na'. Solamente quejarse, es una queja natural pero no muy valida para mejorar este modelo. Te sientes como aliviado, quizás como ratificando el descontento, te day como cuenta que no estas tan solo, te sentís como acompañado, porque por último ves que hay otros igual que uno.

Fase contacto.

1. Con lo que has hecho para buscar trabajo ¿Has podido concretar lo que te has propuesta?

- No, uno tiene miles de sueños, cosas por lograr, todo va en función de la plata, lastima, todo va en función del dinero, uno quisiera estar bien , pero la cuestión no es así.

2. ¿Cuál es tu estado de ánimo cada vez que enfrentas una oportunidad de entrevista de trabajo?

- Mi estado de animo es bueno, espero tener un buen trato, uno después se desgasta, ojalá te resulte, pero cuando te dicen lo que te van a pagar y no te sirve y pierdes 600 pesos en la micro y el tiempo, quizás hubiera estado haciendo otra hueva, otra cosa más productiva. Yo creo que no es un estado de ánimo que un o se lo haya creado, eso va en el instante.

3. ¿Cómo te has sentido durante el proceso de entrevista de trabajo?

- Tranquilo porque creo tener los conocimientos adecuados para los trabajos a los que yo he postulado, quizás por experiencia los empleadores no te dan mucha oportunidad, pero con lo que uno tiene se puede empezar a manejar y proyectar pa' delante.

4. ¿Has tenido resultados de las entrevistas desde que estas buscando trabajo?

- Pocas entrevistas he tenido y gran parte de esas han sido por compañeros de la universidad o amigos. Oye sabís que necesitamos una persona acá pa' completar el equipo o así que yo venga directamente a la misma municipalidad , no.

Fase retirada.**1. ¿Sientes que lo que haces te sirve para estar mejor?**

Si, por último tratas siempre deeee... lo mismo que estoy haciendo acá tratando de responder tus preguntas, es bueno, estoy ocupando el tiempo que tengo en tratar de ser un aporte pa' ti.

2. ¿Estás tranquilo y satisfecho con lo que has hecho?

- No, obviamente que no, uno jamás nunca esta satisfecho con lo que hace. El ser humano es así , es como un animal insaciable es realidad, por naturaleza y mucho menos y sin pega. Todo pasa por la plata, quizás uno antes no era así, no hablaba de plata, plata, plata, pero la cuestión es plata.

CASO 4. LEONEL, 43 AÑOS.

Fase sensación.

1. ¿Qué sientes al encontrarte cesante?

- Frustración, frustración de no tener empleo y buscar por todos lados y no encontrar.

2. ¿Cuál es tu necesidad en este momento?

- Un trabajo y que sea bueno y no tener problemas en el trabajo, ni na'.

3. ¿Qué sientes en tu cuerpo cuando piensas en tu situación de desempleo?

- Bueno, un poco de depresión, por lo mismo de no tener trabajo de no tener para comprar un kilo de pan, frustración.

4. ¿Al estar desempleado notas aparición de síntomas físicos o cambios cognitivos? ¿Cuáles?

- Me duele la cabeza, por preocupación más que nada y el dolor es constante, por no tener empleo.

5. ¿Consumes algún tipo de sustancias, ya sea alcohol, medicamentos o drogas? ¿Desde cuándo?

- No, nada, ni drogas ni medicamentos ni nada. Medicamentos solo he tomado aspirina o cosas así regulares, pero medicamentos fuertes nada, no estoy ni con receta nada.

Fase darse cuenta.

1. ¿Te imaginas que puede pasar con tu situación?

- Si sigue así voy a terminar en la banca rota, casi ya estoy en la banca rota.

2. ¿A qué o a quién atribuyes tu condición de cesante?

- Lo atribuiría , no se, a que me faltaría un poco de capacitación o puede ser que bueno , yo creo que es de la capacitación porque hay gente mejor que uno siempre.

3. ¿Qué cambios ha habido desde que estas cesante?

- Eee... Falta, bueno de tener un lugar de trabajo, de tener dinero que es lo fundamental que uno tiene cuando trabaja y eso sería.

4. ¿Ha impactado tu situación de cesantía en tu entorno inmediato? (familia, pareja, amigos ,etc.)¿ De qué manera?

- Claro si. Si ha impactado , bueno yo era una persona que tenia trabajo, me encuentro un buen trabajador y me cuesta entender que estoy sin trabajo, hay

personas que critican, este es flojo y aquí y allá, pero no soy así. Por ese modo yo creo que sí ha impactado.

Fase movilización de energía.

1. ¿Tienes ganas de hacer cosas para buscar trabajo? ¿Qué cosas?

- Si, por supuesto, tengo ganas de hacer cursos, de capacitarme más en algo, para poder salir adelante, si no , no se va a poder.

2. ¿Cómo te sientes ahora cuando hablamos acerca de tu situación de desempleo?

- Me siento mal, pero tengo animo para poder salir adelante y poder encontrar trabajo.

3. ¿Asocias lo que sientes con tu situación de desempleado?

- Si claro, en todo sentido, porque uno no puede superarse sin tener un empleo digno.

Tensiones , bueno en mi cuerpo seria, más que nada dolor de cabeza, tensión de tipo estrés por no tener trabajo, más allá que eso no.

Fase acción.

1. Ahora que estamos tocando el tema del desempleo ¿Cómo te sientes?, detente y describe tu cuerpo y tus sensaciones, ¿Hay tensiones en tu cuerpo ahora? ¿Adónde?

- Si, tengo hartas tensiones, me duelen las piernas y el estomago.

2. ¿Qué haces cuando tu cuerpo tiene estas sensaciones?

- Automedicarme, con aspirina , tratar de paliar el problema así.

3. ¿Qué has hecho para conseguir trabajo?

- Bueno, He caminado Santiago completo, he dejado curriculum en todas partes, me he presentado a entrevistas y me ha resultado, yo creo que me deben conocer en todo Santiago.

**4. ¿Te has permitido expresar tus sentimiento al respecto? ¿Qué te lo impide?
¿Cómo te sientes después de expresarlo?**

- En realidad con amigos no, pero con mi familia que ven la situación , que están día a día conmigo, bueno y hasta ahora con una persona ajena. Bueno me siento bien porque se que me están escuchando, se que alguien escuchará y tomará cartas en el asunto porque se que muchos hombres jóvenes y viejos necesitan una oportunidad y de repente no se las dan.

Fase contacto.

1. Con lo que has hecho para buscar trabajo ¿Has podido concretar lo que te has propuesto?

- Si, de alguna manera si, pero completamente no.

2. ¿Cuál es tu estado de ánimo cada vez que enfrentas una oportunidad de entrevista de trabajo?

- Tratar de estar lo más optimista posible, pero después de eso uno recapitula y sabe que a lo mejor no lo van a llamar y si lo van a llamar y te vuelve a tirar al suelo.

3. ¿Cómo te has sentido durante el proceso de entrevista de trabajo?

- Bien, bien me desempeño bien a mi parecer. Creo que no tengo un mal desempeño frente a una entrevista ni nada.

4. ¿Has tenido resultados de las entrevistas desde que estas buscando trabajo?

- No. No he tenido resultado, realmente, pero espero , no se esperar no más, todavía esperar.

Fase retirada.

1. ¿Sientes que lo que haces te sirve para estar mejor?

- Eeee , si claro, me sirve porque, bueno la situación que estoy ahora , eeee , porque necesito encontrar trabajo, me sirve, me complazco en lo que hago.

2. ¿Estas tranquilo y satisfecho con lo que has hecho?

- No totalmente, totalmente, pero uno quiere de repente hacer más pero los recursos son pocos y por eso uno decae.

CASO 5. PEDRO, 47 AÑOS.

Fase sensación.

1. ¿Qué sientes al encontrarte cesante?

- Con mucha impotencia, porque por la enfermedad que tengo en mi brazo derecho, no he podido encontrar trabajo por mi brazo enfermo y todos son discriminadores, como ve usted tengo mi bracito enfermo y no he podido tener una pega estable por mi enfermedad.

2. ¿Cuál es tu necesidad en este momento?

- Trabajo, nada más que trabajo.

3. ¿Qué sientes en tu cuerpo cuando piensas en tu situación de desempleo?. Descríbelo

- Tengo, me duele un poco la cabeza, tengo, se me revuelve el estomago, tengo retorcijones en varias parte de mi cuerpo y también ansias de desesperación. Cambios de personalidad, carácter muy fuerte, pesado con mi familia, pesado conmigo mismo.

4. ¿Al estar desempleado notas aparición de síntomas físicos o cambios cognitivos? ¿Cuáles?.

Me siento desanimado y me duelen las piernas.

5.¿Consumes algún tipo de sustancias, ya sea alcohol, medicamentos o drogas? ¿Desde cuando?

- Relativamente tomo alcohol, no todos los días, los puros fines de semana, ni drogas, ni nada. El otro vicio que tengo es el cigarro, fumo desde los 15 años, pero del alcohol desde los 22 o 23 años.

Fase darse cuenta.

1. ¿Te imaginas que puede pasar con tu situación?

- Si, si puedo imaginarme al estar así, puedo quitarme la vida por ejemplo, tener ansias de sacar cosas ajenas para tener mi plata, pero nunca voy a llegar a eso porque estar cesante es común en la gente.

2.¿A qué o a quién atribuyes tu condición de cesante?

- A los empresarios, a los gobernantes de este país porque este país esta muy discriminista, discriminan a la gente por tener su enfermedad, o por tener esto, este defecto. Mi respuesta a eso es el gobierno el que tiene la culpa de todo. No saben comprender a la gente y la discriminan.

3.¿Qué cambios ha habido desde que estas cesante?

- No encuentro ningún cambio en mi, estoy desesperado por encontrar pega, como le dije no encuentro pega por mi enfermedad.

4.¿Ha impactado tu situación de cesantía en tu entorno inmediato? (familia, pareja, amigos, etc.)¿De qué manera?

- En mis amigos porquee. A veces estoy con ellos porque póngale usted, a veces estoy con ellos y yo nooo... como no tengo, yo estoy como pollito en corral ajeno, esa es la respuesta.

Movilización de energía.

1. ¿Tienes ganas de hacer cosas para buscar trabajo? ¿Qué cosas?

- Si , ganas me sobran para buscar trabajo, lo único que falta es el billete para locomoción , pero ganas de buscar trabajo tengo. Como junior, tiraría curriculum por Internet , iría a la misma empresa a dejar curriculum y movilizarme por mis propios medios . He venido a la OMIL también.

2.¿Cómo te sientes ahora cuando hablamos de tu situación de desempleo? Estoy muy complicado, le ocurre a cualquier chileno , uno se mete a las tiendas comerciales, empieza a sacar cuestiones y queda sin trabajo. Sensaciones ahí en todo mi cuerpo, dolor de cabeza, retorcijones en el estomago, ansias de hacer algo indebido que no se puede describir y mal genio, he tenido problemas con mis padres por ese problema que está , el desempleo.

3. ¿Asocias lo que sientes con tu situación de desempleo?

Si, porque antes no me pasaba nada.

Fase acción

1. Ahora que estamos tocando el tema del desempleo ¿Cómo te sientes?, detente y describe tu cuerpo y tus sensaciones, ¿Hay tensiones en tu cuerpo ahora? ¿Adónde? .

Me siento inquieto y me duele la espalda y los hombros.

2. ¿Qué haces cuando tu cuerpo tiene estas sensaciones?

- Trato de relajarme y distraerme en otras cosas, para distraerme y salir de mis tensiones camino, escucho música, veo tele, ando en bicicleta o juego a la pelota, eso son mi forma de distraerme del problema que tengo.

3. ¿Qué has hecho para conseguir trabajo?

- Lo imposible, buscar trabajo aquí en la Omil de La Pintana, meterme a un computador , ir a buscar trabajo, salir, tener contactos. Ni uno de esos me resulta, pero yo no voy a echarme a morir hasta encontrar trabajo, poder trabajar.

4.¿Te has permitido expresar tus sentimientos al respecto? ¿Qué te lo impide? ¿Cómo te sientes después de expresarlo?

- Le he dicho a mis amigos que estoy sin trabajo, estoy cesante. Los amigos lo apoyan a uno, le dicen tira pa'riba nomás , aquí ahí hartos trabajos, sino hay un trabajo tenis otro trabajos, así vay surgiendo y así los amigos me van apoyando. Gracia a Dios he seguido sus consejos. Así que en ese aspecto, mis amigos han sido súper legales en ese aspecto. Tranquilo estoy, estoy más relajado porque he botado todas mis tensiones, toda mi rabia la he botado hablando.

Fase contacto.

1.Con lo que has hecho para buscar trabajo ¿Has podido concretar lo que te has propuesto?

- No, no he concretado, por la misma situación del desempleo pero va allegar el momento que voy a poder tirar pa' rriba.

2.¿Cuál es tu estado de ánimo cada vez que enfrentas una oportunidad de entrevista de trabajo?

- Nervios, mucho nerviosismo, porque para saber como me va a ir, como me van a recibir, como me van a contestar, pero relativamente nervioso.

3.¿Cómo te has sentido durante el proceso de entrevista de trabajo?

- Nerviosísimo, muy nervioso, se me enreda la lengua, me equivoco en las palabras, pero así uno va aprendiendo como son las entrevistas, como se dice, a porrazo se aprende.

4.¿Has tenido resultado de las entrevistas desde que estas buscando trabajo ¿

- Sí, si me ha resultado, el año ante pasado vine a la OMIL a buscar trabajo y como a los 2 ó 3 días me llaman para trabajar, igual hace 2 años atrás estaba sin pega y vine para acá a la OMIL y me mandaron a Quilicura, y en ese aspecto he tenido suerte.

Fase retirada.**1. ¿Sientes que lo que haces te sirve para estar mejor?**

- Conmigo mismo estoy mejor, porque he tratado lo posible por buscar trabajo, conmigo mismo estoy tranquilo, estoy bien, en todos los aspectos estoy bien.

2. ¿Estás tranquilo y satisfecho con lo que has hecho?

- Si, porque yo solo he buscado trabajo, dependo de otras personas y gracias a mis amigos también por los consejos que me dan.

CASO 6. LUIS , 42 AÑOS.

Fase sensación.

1. ¿Qué sientes al encontrarte cesante?

- Me siento mal , me siento como inútil, aquí como que no valorizan a la gente al estar sin trabajo.

2 ¿Cuál es tu necesidad en este momento?

- Encontrar trabajo para tener dinero para pagar mis cuentas, tengo casa y necesito para pagar mis gastos.

3.¿Qué sientes en tu cuerpo cuando piensas en tu situación de desempleo?. Descríbelo.

- Me siento mal, me menosprecio yo mismo, como que me siento desvalorizado.

4.¿Al estar desempleado notas aparición de síntomas físicos o cambios cognitivos? ¿Cuáles?

- Me siento mal, desganado, sin animo de salir, hacerlo y llegar derrotado, uno se derrota, me duelen los brazos las piernas , como que me desmoralizo.

5. ¿Consumes algún tipo de sustancias, ya sea alcohol, medicamentos o drogas? ¿Desde cuándo?

- Alcohol si, alcohol. Varios años, relativo, de repente días viernes, sábado.

Fase darse cuenta.

1. ¿Te imaginas que puede pasar con tu situación?

- Me deprimó, pero no hallo que hacer.

2.¿ A qué o a quién atribuyes tu condición de cesante?

- Al país, lo que es al gobierno, a eso, a otra persona no puedo decirle, si el que está a cargo de esto es el gobierno que tendría que tener trabajo.

3.¿Qué cambios ha habido desde que estas cesante?

- Problemas en la casa, eso son los cambios que han ocurrido, problemas de pensar, pensar que tengo deudas y no las puedo pagar.

4. ¿Ha impactado tu situación de cesantía en tu entorno inmediato? (familia, pareja, amigos, etc.) ¿De qué manera?

- Si. Lo he conversado pero me dicen que siga , que busque , que vea, que puede salir algo. Los genios, todo, cambia.

Fase movilización de energía.

1. ¿Tienes ganas de hacer cosas para buscar trabajo? ¿Qué cosas?

- Salir a buscar trabajo para sentirme útil , salgo a buscar y en todos lados que el teléfono , que espere , que lo llamamos.

2. ¿Cómo te sientes ahora cuando hablamos de tu situación de desempleo?

- Me da un poco de plancha, de vergüenza, porque me esta haciendo las consultas y yo estoy sin pega Un poco avergonzado.

3. ¿Asocias lo que sientes con tu situación de desempleado?

Si, yo creo que lo que me pasa se debe al desempleo.

Fase acción.

1. Ahora que estamos tocando el tema del desempleo ¿Cómo te sientes?, detente y describe tu cuerpo y tus sensaciones, ¿Hay tensiones en tu cuerpo ahora? ¿Adónde?

- Lógico , si eso es lo que más ha afectado, el desempleo.
- Un poco nervioso. Me duelen las piernas y los hombros.

2. ¿Qué haces cuando tu cuerpo tiene estas sensaciones?

- Salgo y camino un poco.

3. ¿Qué has hecho para conseguir trabajo?

- Bueno he caminado , he ido a varios lados, a otros trabajos que he tenido , a conversar con patrones por si me llaman po'.

4. ¿Te has permitido expresar tus sentimientos al respecto? ¿Qué te lo impide? ¿Cómo te sientes después de expresarlo?

- Si lo he conversado pero no pueden hacer nada, solamente darme como es el dicho, calmantes.

Me siento un poco más aliviado, que alguien le escuche su inquietud que tiene uno.

Fase contacto.

1. Con lo que has hecho para buscar trabajo ¿Has podido concretar lo que te has propuesto?

- No ,no he concretado nada.

2. ¿Cuál es tu estado de animo cada vez que enfrentas una oportunidad de entrevista de trabajo?

- Bien , me siento bien al conversar con la persona, pero después salgo derrotado cuando te dicen que tengo que esperar.

3. ¿Cómo te has sentido durante el proceso de entrevista de trabajo?

- Bien , me he sentido bien, he conversado bien con la gente, pero como le digo después de terminar la entrevista salgo peor todavía.

4. ¿Has tenido resultados de las entrevistas desde que estas buscando trabajo?

- Si, me han tocado entrevistas buenas y he tenido la suerte de quedar trabajando.

Fase retirada.

1. ¿Sientes que lo que haces te sirve para estar mejor?

- Si, me sirve.

2. ¿Estas tranquilo y satisfecho con lo que has hecho?

- No , no , no estoy tranquilo y satisfecho con lo que he hecho, porque no he podido hacer nada, no he concretado nada.

CASO 7. DARIO, 40 AÑOS.

Fase sensación.

1.¿Qué sientes al encontrarte cesante?

Son muchos sentimientos encontrados, cuando ya es mucho tiempo, son como, frustraciones y uno ve que en la casa faltan las cosas, las deudas ,las cuentas y entonces se sienten frustraciones grandes, mas encima cuando uno no tiene un rubro establecido, mucho más.

2.¿Cuál es tu necesidad en este momento?

- Trabajo , necesidad de trabajo, salir adelante.

3.¿Qué sientes en tu cuerpo cuando piensas en tu situación de desempleo?.Describelo.

- como que no se , nerviosismo, angustia al no encontrar trabajo.

4. ¿Al estar desempleado notas aparición de síntomas físicos o cambios cognitivos? ¿Cuáles?

- No. O seaaaa... ando como más depresivo más sensible de lo normal.

5. ¿Consumes algún tipo de sustancias, ya sea alcohol, medicamentos o drogas? ¿Desde cuando?

- Si. Alcohol, es lo más común. Pero no se supongo que lo normal. Tomo de los 17 años, de cuando iba al colegio, en forma habitual.

Fase darse cuenta.

1. ¿Te imaginas que puede pasar con tu situación?

- Uff... Pueden pasar muchas cosas, quiebres familiares, el no sentirse uno realmente útil, cosas así.

2. ¿A qué o a quien atribuyes tu condición de cesante?

- A las posibilidades que faltaron cuando uno tuvo la posibilidad de estudiar, a eso más que nada, a uno que viene de una familia quebrada, como que las posibilidades de estudiar no fueron muchas.

3. ¿Qué cambios ha habido desde que estas cesante?

- Uuuu. No he visto a mi hija, eee, prácticamente no he salido, cosas así.

4. ¿Ha impactado tu situación de cesantía en tu entorno inmediato? (familia, pareja, amigos, etc.) ¿De qué manera?

- Si totalmente, de hecho no he visto a mi hija hace como 3 semanas ya, y todo por falta de plata. Yo no vivo con ella y entonces al no tener plata, bueno, no puedo ir a verla porque vive lejos y tampoco le he podido llevar su platita que necesita. Entonces todo eso es un quiebre, un quiebre con los mismos hermanos, en la casa , más peleas diariamente.

Fase movilización de energía.

1. ¿Tienes ganas de hacer cosas para buscar trabajo? ¿Qué cosas?

- Si pooo, hartas ganas , si de hecho ando buscando. He trabajado como un año de ayudante de cocina, bueno he venido acá, he ido a entrevista, he entregado curriculum, he venido acá a la muni , he encargado por ahí con los amigos, todas esas cosas.

2. ¿Cómo te sientes ahora cuando hablamos acerca de tu situación de desempleo?. Mal , frustrado, impotente al estar dando acá una entrevista y no estar trabajando realmente , que es lo que necesito.

3. ¿Asocias lo que sientes con tu situación de desempleado?

- Si. Totalmente

Fase acción.

1. Ahora que estamos tocando el tema del desempleo ¿Cómo te sientes?, detente y describe tu cuerpo y tus sensaciones?

- Nervioso, nervioso. y como que dolor de estomago así , algo extraño. Tengo ganas de respirar de tomar aire de afuera de la calle, me siento que me falta el aire y no se como que me pongo a llorar , ya , de verdad, súper nervioso.
Nada, trato de controlarlas nomás, de buscar lo que necesito, de respirar un poco, estoy acomodándome el gorro ahora, estoy súper nervioso.

2. ¿Qué haces cuando tu cuerpo tiene estas sensaciones?

- Salgo y camino un poco , para calmarme un poco.

3. ¿Qué has hecho para conseguir trabajo?

- Entrevistas, entrega de curriculum, encargado con los familiares y amigos.

4. ¿Te has permitido expresar tus sentimientos al respecto? ¿Qué te lo impide? ¿Cómo te sientes después de expresarlo?

- No, no. Hasta ahora, que hablo como que necesito el trabajo y nada más. En este momento de entrevista como que he expresado más mis sentimientos, bueno lo que pasa en mi entorno familiar, ahora como que lo he expresado más.-Es que muchas veces uno no tiene conversaciones más profundas con la misma familia, de repente no hay mucha confianza y como que a uno le hacen tres preguntas y uno se pone a pelear, entonces no se puede conversar. Bien, igual uno se siente bien, es como un relajo , como un descanso en uno.

Fase contacto.

1. Con lo que has hecho para buscar trabajo ¿Has podido concretar lo que te has propuesto?

- No, no he podido.

2. ¿Cuál es tu estado de ánimo cada vez que enfrentas una oportunidad de entrevista de trabajo?

- Con hartas ganas trato de estar ganoso y no estar nervioso, trato de no ponerme nervioso , es lo que más trato.

3. ¿Cómo te has sentido durante el proceso de entrevista de trabajo?

- Una mezcla, un a mezcla de nerviosismo y querer que a uno le den el trabajo, igual uno como que se frustra porque igual uno sabe que hay caleta de personas que están afuera esperando que se lo den y uno sabe que también lo necesitan y también desesperanza por pensar que si me irán a llamar a mi , eso es lo que se siente.

4. ¿Has tenido resultados de las entrevistas desde que estas buscando trabajo?

- No.

Fase retirada.**1. ¿Sientes que lo que haces te sirve para estar mejor?**

- Si, si, de hecho por lo mismo que uno busca trabajo no se queda echado en los laureles como se dice. Esa es la recompensa de buscar trabajo. Como que se siente mejor.

2. ¿Estas tranquilo y satisfecho con lo que has hecho?.

- Si, si, porque he buscado, si no hubiera buscado, no estaría ni ahí , como se dice.

CASO 8. BRAULIO, 45 AÑOS.

Fase sensación.

1. ¿Qué sientes al encontrarte cesante?

- Mi autoestima baja mucho, ya que uno que es padre de familia, esposo y el pilar del hogar la autoestima se le va toda porque uno esta desesperado, ahora la misma crisis que tuve engorde de los mismos nervios de no encontrar trabajo.

2. ¿Cuál es tu necesidad en este momento?

- Actualmente de encontrar trabajo.

3. ¿Qué sientes en tu cuerpo cuando piensas en tu situación de desempleo?. Describe.

- Bueno , en la noche me desvelo, no duermo, siempre pensando como encontrar trabajo, el cuerpo se me apreta el pecho, me duele el estomago , me enfermo de indigestión, todas esas cosas.

4. ¿Al estar desempleado notas aparición de síntomas físicos o cambios cognitivos? ¿Cuáles?

- Si, si, en mi persona si, porque engorde, yo era una persona de contextura delgada y ahora he engordado mucho, y no como mucho, es por la ansiedad de encontrar trabajo, es el problema que me produjo todo eso.

5. ¿Consumes algún tipo de sustancias , ya sea alcohol, medicamentos o drogas? ¿Desde cuándo?

- Medicamentos para la tos, nomás , pero otra sustancia no para el cuerpo y alcohol de vez en cuando.

Si fumo el vicio que tengo es el cigarro, me puedo fumar unos 10 al día, ahora que estoy sin trabajo, antes fumaba más, tengo que dejar un poco el vicio, ahora que no hay dinero.

Fase darse cuenta.

1. ¿Te imaginas que puede pasar con tu situación?

- A si, porque yo tengo deudas imagínese, tengo que mantener la casa, la familia , la casa es lo primordial.

2. ¿A qué o a quién atribuyes tu condición de cesante?

- Bueno , a todo el sistema que hay actualmente, al sistema , el mismo sistema que hay en la Municipalidad, yo he hablado con el señor Jaime Pavez , promete que me va a dar trabajo y ahí estoy, esperando y esperando. Y o estuve en la campaña de el y ahí estoy todavía sin pega.

3. ¿Qué cambios ha habido desde que estas cesante?

- En mi, la miseria que estoy viviendo ahora, no tengo para comer lo que tenia antes, ahora tengo que comer puras papas cocidas nomás.

4. ¿Ha impactado tu situación de cesantía en tu entorno inmediato? (familia, pareja, amigos, etc.) ¿De qué manera?

- Ya no tengo amigos porque me tuve que alejar de todos , como estoy cesante , no hay amigos. Usted sabe que amigos hay cuando hay dinero, la familia me apoya y dice que de a poquito vamos a salir adelante.

Fase movilización de energía.

1. ¿Tienes ganas de hacer cosas para buscar trabajo? ¿Qué cosas?

- Bueno yo tengo fe de tener un puesto en la feria, me gusta la vida de comerciante, trabajé en persa y trabajé vendiendo , me gusta la parte de comercio.

2. ¿Cómo te sientes ahora cuando hablamos acerca de tu situación de desempleo?.

- Como dije en un principio la autoestima , la tengo muy baja, muchas veces uno llega al alcohol , las drogas, yo no, tengo un pilar que soy yo, y tengo que salir adelante por la familia.

3. ¿Asocias lo que sientes con tu situación de desempleado?

- Obvio que sí, porque sin trabajo uno, a nadie se lo doy lo que siento actualmente.

Fase acción.

1. Ahora que estamos tocando el tema del desempleo ¿Cómo te sientes ¿ , detente y describe tu cuerpo y tus sensaciones, ¿Hay tensiones en tu cuerpo ahora? ¿Adónde?

- Me siento desanimado , ya no hallo para donde caminar, he ido a dejar curriculum , he ido acá a la OMIL y muchas partes están cerradas, lo que siento es angustia, el pecho apretado y me cuesta como tragar y no se que hacer realmente. También tengo dolor de cabeza.

2. ¿Qué haces cuando tu cuerpo tiene estas sensaciones?

- Fumo nomás, para quitar la angustia que siento en el cuerpo aquí en la garganta apretada.

3. ¿Qué has hecho para conseguir trabajo?

- Hago de todo, dejar curriculum , he golpeado muchas puertas y ninguna se abre.

4. ¿Te has permitido expresar tus sentimientos al respecto? ¿Qué te lo impide? ¿Cómo te sientes después de expresarlo?

- Le cuento a mi mujer que me apoya en todo. Ella me da ánimo que ya va a salir, que va a salir, que siga buscando. Un alivio grande, porque me quedo más tranquilo.

Fase contacto.

1. Con lo que has hecho para buscar trabajo ¿Has podido concretar lo que te has propuesto?

- No pues , porque no hay muchos proyectos y no salen trabajos.

2. ¿Cuál es tu estado de ánimo cada vez que enfrentas una oportunidad de entrevista de trabajo?

- Mi estado de ánimo es entusiasmo y digo aquí voy a quedar, aquí voy a quedar, y ahí dejo todo en la entrevista, te vamos a llamar y ahí estoy esperando los llamados, un sinfín de llamados que todavía no llegan. Cuando voy a la entrevista voy animado, pero después siempre es el mismo cuento, que me llaman y después nunca me llaman, el cuerpo se deprime y se me apreta la garganta.

3. ¿Cómo te has sentido durante el proceso de entrevista de trabajo?

Bieeen.... Si he dejado los pies en la calle buscando peguita, así que confío que ya va a salir algo.

4. ¿Has tenido resultado de las entrevistas desde que estas buscando trabajo?

- Ninguna, he dado hartas entrevistas y ninguna me resulta.

Fase retirada.

1. ¿Sientes que lo que haces te sirve para estar mejor?

- Si, lo que yo hago es buscar trabajo, salgo un día y después salgo otro y me doy ánimo, se que voy a encontrar trabajo, se que va a salir un día. La esperanza es lo último que se pierde.

2. ¿Estas tranquilo y satisfecho con lo que has hecho?

- Si , si, porque no me quedo y no estoy en la casa, no estoy echado viendo tele, estoy buscando , siempre buscando.

CASO 9. HUGO, 50 AÑOS.

Fase sensación.

1. ¿Qué sientes al encontrarte cesante?

Bueno, en primer lugar amargura, lo que es el bienestar en la casa, malo. Impotencia, en vez de sentir alegría pura amargura. Te llegan las cuentas y no puedes pagar, es algo incómodo.

2. ¿Cuál es tu necesidad en este momento?

- Trabajar antes que nada, trabajar para tener un bienestar bueno en la casa. Y a la vez sentirse capaz de hacer algo.

3. ¿Qué sientes en tu cuerpo cuando piensas en tu situación de desempleo?. Descríbelo

- Normalmente estrés, más que nada, por ejemplo los nervios, la forma de reaccionar con la familia, no es algo normal.

4. ¿Al estar desempleado notas aparición de síntomas físicos o cambios cognitivos? ¿Cuáles?

- Claro, por ejemplo dolores al cuerpo, malestar como te dijera, el cuerpo no reacciona lo mismo, el pecho, que se yo, por ejemplo el mismo corazón, he ido a ver médico, que es algo que todo te cae mal, no te sientes bien.

5. ¿Consumes algún tipo de sustancias, ya sea alcohol, medicamentos o drogas? ¿Desde cuando?

- Alcohol, esporádicamente cuando te invitan los amigos y fumo poco, fumo demasiado poco, o sea cuando alguien te invita, lo demás, lo que es droga nunca me ha gustado.

Fase darse cuenta.

1. ¿Te imaginas que puede pasar con tu situación?

- Bueno, llegar al extremo de quitarse la vida, bueno por ejemplo, darle cara al tiempo y tratar de salir adelante.

2. ¿A qué o a quién atribuyes tu condición de cesante?

- No sé, será el gobierno, la misma edad de uno, que a que parte no he ido, en este momento yooo, me ha ido mal. Lo extremo que no lo desmerezco pero llegar a la Municipalidad a pedir un trabajo, es mucho.

3. ¿Qué cambios ha habido desde que estas cesante?

- En la familia, en mi familia he ayudado a mi familia y ahora no he recibido beneficios en mi familia. Ha cambiado la vida en mi, ahí malestar en el cuerpo, te sientes estresado, reacciones malas, no te sientes bien.

4. ¿Ha impactado tu situación de cesantía en tu entorno inmediato? (familia, pareja, amigos, etc.) ¿De qué manera?

- Si. Si lo he sentido, porque por ejemplo se pierden los amigos, la familia a veces se aleja un poco y no te sientes bien y la pareja, con la pareja ya no es lo mismo, como te dijera ese encuentro familiar, armonía ya no lo tienes.

Fase movilización de energía.

1. ¿Tienes ganas de hacer cosas para buscar trabajo? ¿Qué cosas?

- Que no quisiera hacer, buscar en una u otra cosa un trabajo.

2. ¿Cómo te sientes ahora cuando hablamos acerca de tu situación de desempleo? Mal en serio, mal, mal, mal. Necesito saber salir de alguna manera, salir adelante.

3. ¿Asocias lo que sientes con tu situación de desempleado?

- Si, me siento incapaz si.

Fase acción.

1. Ahora que estamos tocando el tema del desempleo ¿Cómo te sientes?, detente y describe tu cuerpo y tus sensaciones ¿Hay tensiones en tu cuerpo ahora? ¿Adónde?

- Me siento mal, tengo el pecho apretado, por eso lloro, porque me siento mal. Tengo el pecho apretado y me duele la espalda y las piernas.

2. ¿Qué haces cuando tu cuerpo tiene estas sensaciones?

Nada, generalmente espero que se me pase solo, no hago nada más.

3. ¿Qué has hecho para conseguir trabajo?

- Bueno, en primer lugar he presentado lo que es mis papeles, estoy al día

4. ¿Te has permitido expresar tus sentimientos al respecto? ¿Qué te lo impide? ¿Cómo te sientes después de expresarlo?

- Siempre y cuando te den la ocasión , si. De lo contrario te la aguantas nomás. Mal , mal porque he podido decir lo que siento.

Fase contacto.

1. Con lo que has hecho para buscar trabajo ¿Has podido concretar lo que te has propuesto?

- No. No lo he concretado y con la esperanza de que te llamen y te den una respuesta positiva y en realidad no existe. Solo existe la espera, la espera para ver si se va a concretar la entrevista, la meta de lo que tu has querido lograr.

2.¿Cuál es tu estado de ánimo cada vez que enfrentas una oportunidad de entrevista de trabajo?

- Malísimo, si porque no tienes ese bienestar bueno que puedes tener en tu casa. Llegando con la esperanza que te puede haber ido bien y te fue mal.

3. ¿Cómo te has sentido durante el proceso de entrevista de trabajo?

- De principio bien porque llegas al estado de poder llegar a conversar con la persona que necesita el operario, el obrero y después que te digan que tienes que esperar, el estado de ánimo de uno es la esperanza que te pueden decir que si.

4. ¿Has tenido resultados de las entrevistas desde que estas buscando trabajo?

No , yo creo que por la edad es difícil que te llamen.

Fase retirada.

1. ¿Sientes que lo que haces te sirve para estar mejor?

- Pienso, pero no es mejor, es peor porque no encuentras lo que tu quieres, eso es gasto, que tienes que sacar un papel, sacar otro y a final de cuentas, no consigues nada, al contrario, consigues, vivir de esperanzas y de eso no se puede vivir.

2. ¿Estás tranquilo y satisfecho con lo que has hecho?

- De mi parte si, porque he dado lo que más he podido, lo malo es que no he logrado lo que he querido.

CASO 10. JOSE, 47 AÑOS.**Fase sensación.****1. ¿Qué sientes al encontrarte cesante?**

- Un poco de impotencia, y eso me hace bajar la autoestima a mi edad con 47 años. Estoy esperando que se me abra alguna puerta.

2. ¿Cuál es tu necesidad en este momento?

- Mi. necesidad es la alimentación, no tengo para alimentar a mi gente , pagar mis cuentas., luz , agua , gas, todas esas cosas que demandan un gasto.

3. ¿Qué sientes en tu cuerpo cuando piensas en tu situación de desempleo?, Descríbelo.

- Siento que la sociedad no me necesita, no se abren las puertas a la edad que tengo. Siento escalofríos, como que corre algo frío por el cuerpo, hielo, ahí yo le agrego la impotencia.

4. ¿Al estar desempleado notas aparición de síntomas físicos o cambios cognitivos? ¿ Cuáles?

- Noto, que tengo dolores de músculo, las ciáticas que me han dado últimamente, el cuello adolorido, como una tensión nerviosa que antes no lo sentía y ahora lo siento.

5. ¿Consumes algún tipo de sustancias, ya sea alcohol, medicamentos o drogas?

- Nada, nunca, eso yo creo que me va a ayudar mucho.

Fase darse cuenta.**1. ¿Te imaginas que puede pasar con tu situación?**

- No se que va a ser más adelante, no quiero darle tantas vueltas al tema para no enfermarme más en este caso.

2. ¿A qué o a quién atribuyes tu condición de cesante?

- Lo atribuyó a la falta de empleo que hay en nuestro país, por eso es que estamos tantos cesantes.

3. ¿Qué cambios ha habido desde que estas cesante?

- Ha habido muchos cambios, no salgo, no compro la ropa que me compraba antes, tengo que andar más mal vestido y baja mi autoestima porque cuando converso con un amigo y el otro esta trabajando me siento mal.

4. ¿Ha impactado tu situación de cesantía en tu entorno inmediato? (familia, pareja, amigos, etc.) ¿ De qué manera?

- Sobre todo la familia, los hijos me dicen pucha papá no podemos hacer esto porque se reducen todos los gastos.

Fase movilización de energía.

1. ¿Tienes ganas de hacer cosas para buscar trabajo? ¿Qué cosas?

- Por supuesto, tengo muchas ganas de trabajar , porque estoy todavía físicamente activo y necesito una oportunidad.

2. ¿Cómo te sientes ahora cuando hablamos acerca de tu situación de desempleo?. La verdad es que no me siento tan bien de poder contar mi testimonio de que estoy sin trabajo y pienso de que ojalá salga algo luego.

3. ¿Asocias lo que sientes con tu situación de desempleo?

- Por supuesto que si, lo asocio porque al estar empleado uno se siente mejor y al estar desempleado uno se siente pésimo. Siento como frío, me siento helado.

Fase acción.

1. Ahora que estamos tocando el tema del desempleo ¿Cómo te sientes?, detente y describe tu cuerpo y tus sensaciones, ¿Hay tensiones en tu cuerpo ahora?, ¿Adónde?

Bueno , ahora me siento bien de poder estar en esta entrevista dando a conocer mis inquietudes y lo que yo siento, en este momento me siento acogido y siento que alguien se preocupa de por lo menos de ver la situación de los que estamos sin trabajo.

2. ¿Qué haces cuándo tu cuerpo tiene estas sensaciones?

- Cuando mi cuerpo tiene estas sensaciones trato de calmarme y no darle vueltas al asunto.

3. ¿Qué has hecho para conseguir trabajo?

- He ido a varias partes y siempre hay un tope de edad y por que uno no tiene un cartón y uno no tiene el estudio necesario por eso es que es una tranca para uno y es más difícil encontrar trabajo.

4. ¿Te has permitido expresar tus sentimientos al respecto?. ¿Qué te lo impide? ¿Cómo te sientes después de expresarlo?

- Después de expresarlo me siento bien, porque uno descarga tensiones y se siente bien uno realmente al descargar eso que tiene uno dentro de si. Lo hemos conversado varias veces con mi señora, que no era lo mismo cuando estaba trabajando que ahora que no estoy trabajando hay mucha diferencia, si antes

comíamos pan fresco en la mañana ahora comemos el pan que queda de la noche y tenemos que recalentarlo, entonces ya la situación va cambiando.

Fase contacto.

1. Con lo que has hecho para buscar trabajo ¿Has podido concretar lo que te has propuesto?

- No, no , si no he podido encontrar trabajo no he podido concretar nada.

2. ¿Cuál es tu estado de animo cada vez que enfrentas una oportunidad de entrevista de trabajo?

- Yo voy con muy buen animo y también me devuelvo con muy buen animo , porque yo digo bueno, no ha sido así la voluntad del Señor y me vuelvo a esperar.

3. ¿Cómo te has sentido durante el proceso de entrevista de trabajo?

- Impotencia , porque le piden a uno un montón de cosas , por ejemplo experiencia , voy a pedir trabajo a una mueblería y le piden experiencia y si yo no tengo , nunca he trabajado en eso, entonces como voy a tener experiencia en eso si nunca he trabajado en eso. Entonces como me piden experiencia, si yo lo que pido es trabajo. Yo voy que me den la oportunidad recién para poder trabajar.

4. ¿Has tenido resultados de las entrevistas desde que estas buscando trabajo?

- Ninguna , siempre a uno lo citan, como le dijera le dan un calmante.

Fase retirada.

1. ¿Sientes que lo que haces te sirve para estar mejor?

- Por supuesto que si, siento que estoy activo, voy y vengo , toco puertas, estoy intranquilo hasta que consiga lo que quiero lograr. No me quedo estático en la casa. Siempre ando buscando donde va a estar mi empleo, algún día llegará.

2. ¿Estás tranquilo y satisfecho con lo que has hecho?

- Sumamente tranquilo porque trabajé durante 26 años en una clínica, prestando servicio a los enfermos y me ha dejado satisfecho y también estoy satisfecho porque he dejado los pies en la calle, ando tranquilo buscando, es difícil si, pero estoy tranquilo . Yo he chocado por los estudios, pero tengo fe que va a salir. Yo se que la falta de estudio ha sido la peor tranca para encontrar trabajo, yo se que hoy en día el estudio es muy importante.

