



**UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS**

**PERFIL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

**TÍTULO:**

Técnicas de Terapia Gestalt para promover la regulación emocional en hombres que forman parte de las Ligas Barriales de Fútbol de la ciudad de Quito.

**NOMBRE DEL ESTUDIANTE:**

MARÍA SOL GUZMÁN GALÁRRAGA

**TUTORA:**

DRA. MARÍA FERNANDA JARA RIZZO

QUITO, ECUADOR

FEBRERO 2024

## **Resumen**

La regulación emocional es un proceso complejo basado en la interacción de componentes psicológicos, neurobiológicos, individuales y ambientales. Investigaciones señalan que por influencia de la cultura, el entorno social y la configuración personal, existe una mayor tendencia en los hombres para desarrollar dificultades en algunos factores de la regulación emocional; por este motivo, el presente proyecto propone aplicar técnicas de Terapia Gestalt en hombres que forman parte de las Ligas Barriales de Fútbol de la ciudad de Quito, para facilitar la identificación, gestión y expresión de emociones desde la conciencia y la responsabilización.

El objetivo general es identificar el grado de efectividad de la aplicación de estas técnicas en el mejoramiento de la regulación emocional de la población en estudio. La metodología tiene un enfoque cuantitativo, un diseño experimental y es de tipo transversal. Mediante un muestreo de tipo probabilístico, aleatorio simple, se establece un grupo control y un grupo experimental al que se le aplicará el plan terapéutico. La investigación cuenta con una fase de pre y post evaluación utilizando la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS). Para comparar los resultados obtenidos y determinar si existe una diferencia significativa entre el grupo control y el grupo experimental se utilizará la prueba T-Test. Los resultados esperados incluyen identificar una disminución en las dificultades de regulación emocional de los hombres al terminar el proceso planteado. La propuesta de intervención está conformada por doce sesiones grupales utilizando técnicas de Terapia Gestalt.

## **Abstract**

Emotional regulation is a complex process based on the interaction of psychological, neurobiological, individual, and environmental components. Research indicates that due to the influence of culture, social environment and personal configuration, there is a greater tendency in men to develop difficulties in some factors of emotional regulation; for this reason, this project proposes to apply Gestalt Therapy techniques in men who are part of the Neighborhood Soccer Leagues of the city of Quito, to facilitate the identification, management, and expression of emotions from awareness and responsibility.

The general objective is to identify the degree of effectiveness of the application of these techniques in improving the emotional regulation of the study population. The methodology has a quantitative approach, an experimental design and is transversal. Through simple random probabilistic sampling, a control group and an experimental group are established to which the therapeutic plan will be applied. The research has a pre- and post-evaluation phase using the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS). To compare the results obtained and determine if there is a significant difference between the control group and the experimental group, the T-Test will be used. The expected results include identifying a decrease in men's emotional regulation difficulties upon completion of the proposed process. The intervention proposal is made up of twelve group sessions using Gestalt Therapy techniques.

## 1. Introducción

La regulación emocional es un tema de gran interés que en los últimos años ha sido estudiado como un elemento fundamental de la salud mental, ya que es considerada como una variable que está directamente relacionada con el desempeño y el bienestar de las personas. Guendelman, Medeiros y Rampes (2017) consideran que la regulación emocional abarca el amplio mundo de las emociones consideradas desde distintos enfoques, desde la noción básica de la emoción relacionada con la fisiología individual que guía el comportamiento humano, pasando por la configuración psicológica de la emoción ligada a la percepción fundamentada por William James y la identificación de las emociones básicas establecidas por Darwin.

Tull y Aldao (2015) mencionan los estudios de Antonio Damasio, quien identificó el hipotálamo, la amígdala y la corteza prefrontal como las regiones que trabajan en conjunto para dar respuestas emocionales, así surge el postulado de que existe una conexión de la mente y el cuerpo en la experiencia emocional, es decir que, las emociones no son únicamente estados mentales sino que están intrínsecamente conectadas a los procesos fisiológicos y corporales del ser humano; añade a su teoría la existencia de marcadores somáticos como señales corporales que nos ayudan a tomar decisiones.

Otro postulado es el de Muñoz (2015), quien se refiere a las emociones como respuestas innatas de corta duración y alta intensidad, que permiten la sobrevivencia y que son el resultado de la evaluación del organismo con relación a lo que el individuo está viviendo, añade además que las emociones se relacionan con las necesidades primordiales de las personas y orientadas a objetivos. Gross (2015) refiere que las emociones se desarrollan con el tiempo y que involucran cambios con respecto a la experiencia subjetiva, la fisiología y el comportamiento del ser humano.

Pérez y Guerra (2014) identifican las emociones desde una perspectiva funcionalista, de carácter intrínsecamente relacional, que motivan la conducta social y adaptativa además de generar la función de supervivencia. Desde este punto de vista, incluso las emociones desagradables cumplen una función adaptativa, generando un alto grado de esfuerzo para la autorregulación.

En cuanto a la regulación emocional se conoce que los niños desde temprana edad desarrollan varias estrategias para controlar sus emociones, esto conlleva una serie de procesos neurofisiológicos que en interacción con el entorno familiar y social generan la capacidad de respuesta de cada individuo (Orozco y García, 2021). Entonces, la regulación de las emociones se traduce como el uso de cualquier estrategia abierta o encubierta que aumenta, disminuye o mantiene la manifestación de una emoción (Borges y Naugle, 2017). Desde la perspectiva de Thompson (1994), regular las emociones implica varias etapas que abarcan el inicio, el sostenimiento y el ajuste de la fuerza o duración de los estados emocionales intrínsecos, así como los procesos fisiológicos, con la finalidad de obtener logros. Ferreras (2021) define a la regulación emocional como un conjunto de fases externas e internas involucradas en el control, la evaluación y la transformación de respuestas emocionales, cuyo fin es la adaptación del ser humano; así también ubica a la dificultad para regular emociones como la falta de control emocional ante distintos estímulos.

Por su lado, Gross (2015) hace referencia al modelo basal de la regulación emocional como un punto de convergencia, ya que cuando un individuo es sometido a circunstancias que requieren una reacción afectiva, centra su atención, atribuye una variedad de interpretaciones individuales y produce una respuesta flexible acorde a la situación en cuestión.

Además, Borges y Naugle (2017) mencionan que se han establecido varios tipos de modelos de regulación emocional entre ellos: (a) desde los procesos subyacentes (maduración neurofisiológica, activación neuronal, selección del modo adaptativo), (b) desde el comportamiento (identificación de estrategias, pasividad e impulsividad), (c) desde las estrategias de respuesta (supresión y reevaluación), (d) desde un enfoque multimodal (aceptación, conciencia y orientación hacia objetivos).

McRae y Gross (2020) identifican como un prototipo de regulación emocional las siguientes etapas: (a) identificación de una necesidad, (b) selección de la estrategia (c) implementación de estrategia, (d) seguimiento de la respuesta. Además, mencionan que la reevaluación cognitiva, por ejemplo, que implica cambiar la forma de pensar, influyen en la respuesta emocional, generalmente más efectiva y adaptativa.

Para Muñoz (2015), el proceso de regulación emocional está determinado por el contacto emocional, la conciencia racional y la respuesta motriz, es decir que, resulta de la integración del ámbito emocional, racional y corporal conjugados para dar una respuesta adaptativa ante una situación. Adicionalmente, Borges y Naugle (2017) aseguran que la regulación emocional es una variable observable y medible que aporta con el desarrollo de la personalidad tanto normativa como patológica que incide en comportamientos como la dependencia, el desapego, la agresión, la manipulación, la autolesión, el temperamento negativo, la desconfianza, entre otros, por tanto se sugiere que está relacionada con el desarrollo de la personalidad, síntomas de trastornos de la personalidad y otros malestares psicológicos.

En cuanto a la Terapia Gestalt, Forgaty (2019) refiere que fue desarrollada en la década de 1950 por un grupo de psicoterapeutas que incluyen a Fritz Perls, Laura Perls, Paul Goodman, entre otros. Sus fundamentos teóricos se construyen bajo la influencia del Existencialismo, la Fenomenología, el enfoque global del ser humano de Kurt Goldstein (neurocientífico y psiquiatra), y algunos postulados de destacados representantes del Psicoanálisis, entre ellos, el inconsciente referido por Freud, la sombra y los sueños con significados personales de Carl Jung, la participación consciente del ser humano en la construcción de sí mismo de Alfred Adler, el proceso de individuación y el desarrollo del sentido de la identidad personal de Otto Rank, la armadura corporal, el análisis del lenguaje, la postura, los gestos y el reconocimiento de las sensaciones corporales de Wilhelm Reich. Así como también con la influencia de varios psicólogos de la Gestalt y sus estudios sobre la organización del campo perceptual en los seres humanos.

Spagnuolo (2015) menciona que este enfoque terapéutico se basa en la idea de que la experiencia humana se organiza naturalmente en patrones significativos y completos, y que el objetivo terapéutico es ayudar a las personas a tomar conciencia de esos patrones para facilitar el crecimiento y la autenticidad. Según explica Ferreras (2021), estas características están vinculadas con la regulación emocional, cuando el ser humano de manera consciente intenta comprender sus deseos, emociones y creencias, así como cuando reconoce sus conductas e

interacciones interpersonales.

Francesetti (2020) identifica a la Terapia Gestalt dentro del enfoque humanista de la psicoterapia, añade que se centra en la identificación de las necesidades personales y la experimentación consciente de cada vivencia en el aquí y ahora. Algunos de los principios fundamentales incluyen: la importancia de la comprensión del self desde un enfoque holístico que no separa la mente del cuerpo; la capacidad del ser humano de percibir las cosas como totalidades significativas y no como estructuras aisladas, produciendo de esta manera la percepción de figura (necesidad dominante) y fondo (necesidades secundarias); el reconocimiento de la capacidad que tiene todo individuo de generar homeostasis, es decir, de autorregularse supliendo sus necesidades fisiológicas, psicológicas y de contacto como un organismo unificado; la habilidad de las personas de abstraer, utilizar símbolos, pensar, enfocar su atención, darse cuenta, asumir su responsabilidad personal, y promover el contacto consciente con el entorno.

Para Frew (2013), la Gestalt presta especial atención a cómo las personas experimentan sus vivencias y dan significado a su realidad. De La Viuda y Casas (2020) refieren que la terapia para personas con dificultades de regulación emocional requiere estar centrada en mejorar la auto observación, interpretación y elección de acción ante experiencias internas desagradables, aspectos que se pueden desarrollar mediante este tipo de terapia.

Es importante mencionar también que la Terapia Gestalt se ha utilizado para abordar un abanico extenso de problemas psicológicos y emocionales que según Wheeler y Axelsson (2015) tiene varias áreas de aplicación: (a) enseñar a las personas a explorar patrones de interacción en sus relaciones y mejorar la comunicación y la conexión emocional; (b) el abordaje de síntomas de ansiedad y depresión, logrando que las personas tomen conciencia de sus pensamientos y emociones actuales y exploren formas más saludables de afrontamiento; (c) la generación de mayor autoconciencia y un mayor sentido de autenticidad en la vida de los consultantes; (d) la enseñanza de técnicas de gestión del estrés acompañando a las personas en la comprensión de las afecciones de su experiencia diaria; (e) la exploración

de problemas existenciales abordando preguntas y preocupaciones más amplias sobre el sentido de la vida, la identidad y el propósito; (f) el trabajo con el trauma, logrando que las personas integren esas experiencias de una manera saludable; (g) el desarrollo de habilidades sociales para mejorar habilidades de comunicación y relación interpersonal.

Muñoz (2023) refiere que las técnicas Gestalt se caracterizan por ser semiestructuradas y por propiciar la conciencia (awareness) así como impulsar la responsabilidad, para que el individuo pueda contactar con su mundo interior, para que esté consciente de la experiencia personal, se descubra, se libere y alcance una mejor relación intra e interpersonal. De esta manera, la Terapia Gestalt incorpora técnicas experienciales, como la dramatización de situaciones, el diálogo interno y el enfoque en la conciencia corporal. La relación entre el psicólogo y el consultante es fundamental, tomando en cuenta los principios del enfoque Humanista.

Algunas técnicas comunes utilizadas en la Terapia Gestalt mencionadas por Spagnuolo (2015) son: (a) atención al "aquí y ahora", los terapeutas gestálticos alientan a los clientes a enfocarse en el momento presente, prestando atención a lo que está sucediendo en el "aquí y ahora". Esto puede incluir la exploración de sensaciones corporales, emociones y pensamientos actuales. (b) Dramatización y role-playing, los consultantes dramatizan situaciones o realizan role-playing de interacciones significativas. Esto ayuda a traer a la superficie patrones de comportamiento y a explorar nuevas formas de responder a sus situaciones. (c) Diálogo interno, que consiste en explorar las conversaciones y mensajes que la persona se da a sí misma internamente, así como identificar y desafiar patrones negativos o limitantes es parte de este proceso. (d) Técnica del "como si", el individuo actúa "como si" fuera la persona con quien tiene un conflicto o "como si" estuviera en una situación particular. Esta técnica permite explorar nuevas formas de ser y de relacionarse. (e) Conciencia corporal, se presta atención a las sensaciones físicas y a la conciencia del cuerpo. Los consultantes prestan atención a las sensaciones, lo que puede revelar emociones o tensiones subyacentes. (f) Sanar al niño interior, mediante imaginación creativa se contacta con vivencias significativas de la niñez relacionadas a la confianza, la aceptación, la ira, la tristeza, el miedo, la soledad, con el fin de resignificarlas y aportar con el autocuidado desde el adulto sano. (g)



Experimentos y pruebas conductuales: Los terapeutas pueden diseñar experimentos prácticos o pruebas conductuales para que la persona experimente nuevas formas de actuar y relacionarse con los demás. Estas estrategias son diseñadas para fomentar la autenticidad y la toma de riesgos.

Es fundamental mencionar que, las técnicas de la Terapia Gestalt no son estáticas, es decir, se adaptan a las necesidades específicas de cada persona y situación. Es importante destacar que la Terapia Gestalt tiene un enfoque fenomenológico existencial, creativo y flexible, en donde la técnica no está sobre la persona, sino que el uso de sus distintos recursos se encamina a la expresión libre y abierta de los consultantes en una dinámica única dentro del proceso psicoterapéutico. La colaboración entre el consultante y el terapeuta es indispensable para la ejecución de la Terapia Gestalt.

## **2. Justificación**

McRae y Gross (2020) determinan que la regulación emocional se refiere a los esfuerzos de intervenir en las emociones en nosotros mismos o en los demás, factor que está influido por mecanismos psicológicos, neurobiológicos y factores individuales y ambientales. De Boise y Hearn (2017) mencionan que se debe tomar en cuenta que las diferencias de regulación emocional entre hombres y mujeres no deben generalizarse de manera absoluta, ya que existen variaciones individuales significativas que están influenciadas por diversos factores como la cultura, el entorno social, la educación y las experiencias personales. Sin embargo, también se señala que existen tendencias o patrones que podrían considerarse en términos generales, por ejemplo, se sugiere que las mujeres tienden a expresar emociones más abierta y verbalmente que los hombres; la socialización tradicional y las expectativas culturales pueden influir en que las mujeres se sientan más cómodas compartiendo sus sentimientos y buscando apoyo emocional.

Kingerlee, Precious, Sullivan y Barry (2014) mencionan que hay pruebas de que los hombres tienen experiencias diferentes al ser criados y muestran comportamientos diferentes

en situaciones de estrés en comparación con las mujeres. El género, tanto en el caso de hombres como de mujeres contribuye a configurar la experiencia vital y el comportamiento, lo que repercute sobre todo en la búsqueda de ayuda. Según lo refieren, las diferencias en la búsqueda de ayuda entre hombres y mujeres surgen alrededor de los 6 años, en la edad adulta estas diferencias se evidencian en patrones reconocibles de evitación incluyendo la búsqueda de ayuda de asistencia médica o psicoterapia. Kingerlee et al. (2014) refieren que los hombres tienden a exteriorizar la angustia más que las mujeres y tienen más probabilidades de ser violentos consigo mismos y con los demás.

Harding y Fox (2014) determinan que el desconocimiento y los estereotipos erróneos actúan como barreras para que los hombres busquen ayuda y realicen tratamientos adecuados en temas de salud mental. También mencionan que los deportistas que aceptan tener dificultades en este ámbito son identificados como influencia positiva para otros hombres, contribuyendo así al cambio de normas y conductas sociales que perjudican su salud mental. Los hombres tienen menos probabilidad de buscar atención en salud mental debido a creencias masculinas, conformidad con los roles de género, el miedo a ser estigmatizados o la preocupación por mantener las expectativas sociales de la masculinidad.

En cuanto a las conclusiones establecidas por De Boise y Hearn (2017), se menciona que las mujeres pueden tener una mayor capacidad para la empatía emocional, es decir, la habilidad de comprender y conectar emocionalmente con los demás, sin que esto sea una norma; se menciona también que las mujeres tienden a emplear mecanismos de gestión centrados en procurar el respaldo social y emocional, mientras que los hombres pueden recurrir más a estrategias centradas en la solución de problemas o el distanciamiento emocional. También se hace referencia a que las mujeres pueden experimentar emociones con mayor intensidad que los hombres, lo cual podría estar relacionado con factores biológicos, hormonales y sociales. Es importante tomar en cuenta que las expectativas, normas sociales y estereotipos de género alientan a los hombres a mostrar menos vulnerabilidad emocional.

Según los datos encontrados en un estudio realizado en Argentina, por Urzúa y Caqueo (2016), en donde se analizan dimensiones de la dificultad de regulación emocional, los hombres

registraron una puntuación más alta que el de las mujeres en factores como: descontrol, interferencia, desatención y confusión emocional. En el mismo estudio se concluye que el entrenamiento en temas de regulación emocional potencia de manera efectiva la percepción de la calidad de vida de los hombres, haciendo énfasis en la relevancia de intervenciones en este campo de la psicología.

De Boise y Hearn (2017) afirman que los hombres a menudo ocultan sus emociones o establecen una distancia emocional debido a las demandas sociales del contexto en el cual se desenvuelven lo que conlleva perjuicios para su bienestar individual, por esta condición se observa que los hombres al no hablar sobre sus experiencias de vulnerabilidad, dolor, duelo y/o pérdidas son más susceptibles de experimentar depresión y otras alteraciones de salud mental, inclusive altas tasas de suicidio en países en donde el silencio prima en la emocionalidad de los hombres. Además, refieren que los hombres necesitan estar más sintonizados con sus cuerpos para poder expresar su mundo interior vinculando el lenguaje y la acción.

Tomando en cuenta la referencia de la Secretaría General de Seguridad (2010), en Ecuador se han establecido políticas y leyes que protegen mayormente los derechos de la mujer debido a los altos índices de violencia basada en género, lo cual es muy acertado en función de la restitución integral de quienes son afectadas en este ámbito. Sin embargo, por el fenómeno social de la violencia de género, los establecimientos de salud han dirigido su mayor esfuerzo a la atención de las mujeres y grupos vulnerables, lo cual, de alguna manera limita a los hombres en el involucramiento de su salud mental y por ende en la generación de cambios en creencias, roles sociales, comportamiento y gestión de emociones. Las instituciones públicas en Ecuador no cuentan con un servicio dirigido al abordaje emocional de los hombres como un tema específico; se identifica un proyecto que, a través del Patronato Municipal San José en Quito, brinda un espacio de atención emocional a hombres que han sido remitidos por las Juntas Metropolitanas por presentar denuncias de actos violentos en contra de mujeres; sin embargo, este servicio constituye una medida de sanción para quienes han cometido actos violentos, sin que exista una medida preventiva en este sentido. Por este motivo, se plantea la necesidad de abrir espacios comunitarios en los que los hombres puedan

trabajar temas ligados a la expresión de emociones, el conocimiento de sí mismo, la comunicación y la construcción de relaciones interpersonales equilibradas que nacen de una concepción distinta del hombre como ser humano. Tomando en cuenta que una institución que cuenta con el 80% de participantes hombres es la Federación de Ligas Barriales de Quito, conformadas por personas de todos los sectores de la ciudad y que reúne esta población en equipos de fútbol, se plantea la posibilidad de intervenir en este espacio que mantiene una población estable y recurrente durante todo el año por el tema de la ejecución de campeonatos anuales.

Se considera que las características de esta población en cuanto al género, la frecuencia de reuniones y la permanencia en sus equipos facilitarían el trabajo terapéutico planteado en el presente proyecto. Adicionalmente es importante mencionar que existe la necesidad de buscar respuesta a esta situación, pues se evidencia que la documentación científica y la práctica de la Psicología Clínica enfocada en este tema es muy limitada.

La psicoterapia con enfoque humanista es un tratamiento basado en evidencia para una variedad de afectaciones psicológicas, Angus y Watson (2015) han identificado que la Terapia Gestalt al ser experiencial y basada en la toma de conciencia y responsabilización del cambio personal, constituye una herramienta adecuada para contribuir con el desarrollo de la expresión de emociones, habilidades comunicativas y por ende en la mejora de las relaciones interpersonales.

Herrera, Mstibovsky y Roubal (2018) realizan un estudio de eficacia centrado en la práctica, empleando un diseño experimental con análisis de series temporales, en el cual, presentan pruebas basadas en diez consultantes diagnosticados con trastornos de ansiedad que fueron vinculados a la terapia gestáltica, cuyos resultados respaldan a la Terapia Gestalt como un abordaje beneficioso en casos vinculados al ámbito emocional. Además, se realiza un estudio exhaustivo de un caso particular para evidenciar los cambios en las puntuaciones de síntomas y bienestar, destacando giros significativos durante el curso de la terapia. Robinson y McCague (2014) al realizar un estudio con adultos diagnosticados con ansiedad y depresión, utilizando técnicas mixtas de terapia emocional que toma en cuenta técnicas de

terapia Gestalt, encontraron como resultado una disminución significativa en las dificultades de regulación emocional en la población en estudio, mediante una metodología de terapia grupal.

Por este motivo, tomando en cuenta la fundamentación teórica de la Terapia Gestalt y los resultados en el abordaje terapéutico de las emociones, se plantea el presente proyecto de investigación enfocado en generar una alternativa que contribuya con la salud mental de la población mencionada.

### **3. Objetivos**

#### **Hipótesis o pregunta de investigación científica**

##### **Pregunta:**

¿Cuál es el grado de efectividad de la aplicación de técnicas de Terapia Gestalt en el mejoramiento de la regulación emocional en hombres que forman parte de las Ligas Barriales de Fútbol de la ciudad de Quito?

##### **Hipótesis:**

Se postula que la participación en la terapia Gestalt mejora la regulación emocional en hombres, ya que la metodología de esta terapia, que enfatiza la conciencia plena y la exploración activa de las experiencias presentes, puede facilitar el proceso de identificación, comprensión y gestión de las emociones. Se espera que, a través de la terapia Gestalt, los hombres adquieran habilidades para expresar sus sentimientos de manera más consciente, establecer conexiones más profundas con sus experiencias emocionales y desarrollar estrategias efectivas para la regulación emocional en diversas situaciones.

##### **Objetivo General:**

Identificar el grado de efectividad de la aplicación de técnicas de Terapia Gestalt en el mejoramiento de la regulación emocional en hombres que forman parte de las Ligas Barriales de Fútbol de la ciudad de Quito.

### **Objetivos Específicos:**

Identificar las dificultades de regulación emocional en la población en estudio mediante un proceso de preevaluación.

Establecer técnicas de Terapia Gestalt funcionales para trabajar con hombres según sus intereses y necesidades.

Comparar los resultados del proceso de post evaluación entre el grupo control y la muestra para conocer los efectos generados por el proceso psicoterapéutico.

Proponer una guía con técnicas de Terapia Gestalt para trabajar la regulación emocional con hombres adultos jóvenes.

## **4. Metodología**

### **Tipo de investigación y alcance o diseño**

La investigación es de tipo cuantitativo debido a que se centra en la obtención de datos y la aplicación de métodos estadísticos para analizarlos, haciendo énfasis en la objetividad y la medición precisa.

El diseño es experimental pues compara los resultados alcanzados entre un grupo experimental y un grupo control, en donde se aplicarán técnicas de Terapia Gestalt para medir los resultados generados en la regulación emocional. Así se identificará si existe influencia de la variable independiente sobre la dependiente, es decir, se podrá conocer el grado de efectividad de las técnicas de Terapia Gestalt en la regulación emocional de la población en estudio.

La investigación es de tipo transversal debido a que se estudia a un grupo de personas en un periodo corto de tiempo.

## Definición de las variables, categorías o constructos.

VARIABLES	CATEGORÍA	DEFINICIÓN	MEDIDA
Regulación emocional (variable dependiente)	Descontrol emocional Rechazo Interferencia Desatención Confusión	Proceso por medio del cual los seres humanos ejercen control sobre las emociones que experimentan, respecto a cuándo y cómo suceden y la manera como se expresan. (Gross, 2015)	Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS)
Técnicas de Terapia Gestalt (variable independiente)	Innovadora Aplicable Efectiva	Conjunto de procedimientos que, a través de la experiencia, tienen como objetivo despertar la conciencia, el sentido de actualidad y la responsabilidad, para que el individuo pueda alcanzar su máximo potencial proporcionándole el entorno y el apoyo adecuado. (Frew, 2013).	Plan terapéutico

## Técnicas e instrumentos

Se utilizará la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS Difficulties in Emotion Regulation Scale, Gratz y Roemer, 2004). Esta escala evalúa de manera precisa diversas facetas de la regulación desadaptativa considerados relevantes, así como factores del proceso de regulación con adecuada validez predictiva, un alto nivel de fiabilidad y buena estabilidad temporal. Sus propiedades psicométricas son adecuadas (Hervás y Jódar, 2008). La escala original tiene una Alpha de Cronbach de 0.93 y una buena fiabilidad test retest en un periodo de 4 a 8 semanas; esta escala está conformada por 36 ítems en una escala Likert de cinco puntos (casi nunca hasta casi siempre). Posteriormente, la escala fue traducida al

español por una psicóloga norteamericana establecida en España, quien agrupó la escala original en 5 factores o subescalas, determinando 28 ítems para la versión final adaptada. La aplicación de la versión española se aplicó a una muestra conformada por 254 participantes (143 mujeres, 111 hombres) con una edad media de 38,9 años. Según Hervás y Jódar (2008), el Alpha de Cronbach se mantuvo en 0.93. El análisis por factor se estableció de la siguiente manera:

Estructura original de 6 factores	$\alpha$	Estructura propuesta de 5 factores	$\alpha$
Escala total (36)	.93	Escala total (28)	.93
Impulsividad (6)	.80	Descontrol (9)	.91
No estrategias (8)	.88		
No aceptación (6)	.87	Rechazo (7)	.90
No metas (5)	.81	Interferencia (4)	.87
No conciencia (6)	.68	Desatención (4)	.73
No claridad (5)	.78	Confusión (4)	.78

Este instrumento contiene las siguientes subescalas:

- a. Descontrol emocional: Dificultades en el control de impulsos y acceso limitado a estrategias de regulación.
- b. Rechazo: Falta de aceptación emocional
- c. Interferencia: Interferencia en conductas dirigidas a metas
- d. Desatención: Falta de conciencia emocional
- e. Confusión: Falta de claridad emocional



## **Población y muestra**

La población está constituida por 234 hombres mestizos que forman parte de las Ligas Barriales de Quito, que tienen de 18 a 25 años, de estado civil soltero, de condición socioeconómica media baja y que han culminado los estudios secundarios obteniendo el título de bachiller.

Al ser una investigación cuantitativa, de diseño experimental, planteada como un experimento puro, tendrá un muestreo de tipo probabilístico, en donde todos los miembros de la población tienen la misma posibilidad de ser seleccionados, la muestra será conformada mediante el método aleatorio simple.

El tamaño de la muestra es de 50 participantes tanto para el grupo control como para el grupo experimental, en total 100 participantes. El tamaño muestral fue calculado mediante G\*Power (T test, effect size 0.43, err prob 0.05).

El procedimiento será el siguiente: Se colocarán 50 fichas de color rojo, 50 fichas de color azul y 134 fichas blancas en una tómbola cerrada. Cada miembro de la población en estudio tomará una ficha. Quienes tengan la ficha de color rojo, formarán parte del grupo experimental, los participantes que tengan la ficha de color azul serán parte del grupo control, las personas que saquen la ficha de color blanco no participarán en el experimento. De esta manera se establecerá la muestra para la aplicación del plan terapéutico.

## **Procedimiento**

### **Plan de intervención**

#### *Recolección de la información*

<b>Preguntas</b>	<b>Explicación</b>
a. ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación.
b. ¿A qué personas?	A la muestra de 100 participantes hombres.

c. Sobre ¿qué aspectos?	Cinco factores de la regulación emocional.
d. ¿Quién?	El investigador
e. ¿Cuándo?	Abril del 2024
f. ¿Dónde?	Salón de reuniones de la Federación de Ligas Barriales de Quito. Ubicado en la Av. Gran Colombia y Luis Sodiro.
g. ¿Cuántas veces?	Dos veces (antes de la aplicación del plan de intervención y al terminar este proceso).
h. ¿Qué técnica?	Evaluación psicométrica.
i. ¿Qué instrumento?	Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS).

Los cien participantes serán evaluados de manera presencial, en una sola sesión, en el salón de reuniones de la Federación de Ligas Barriales de Quito; este es un espacio cerrado que cuenta con un número suficiente de sillas y mesas para cada participante, tiene buena iluminación y ventilación adecuada. A los participantes se les entregará el cuestionario DERS junto con un lápiz HB, dándoles las instrucciones para su ejecución. Debido a que la escala consta de 28 ítems, repartidos en cinco subescalas, los participantes tendrán 20 minutos para realizarla. El mismo instrumento será aplicado antes y después del proceso de intervención.

### **Plan de aplicación de Técnicas de Terapia Gestalt.**

#### **Objetivo General:**

Promover la regulación emocional en los participantes, mediante la aplicación de técnicas de Terapia Gestalt, con el fin de que puedan obtener estrategias que contribuyan en este ámbito de su salud mental.

## Desarrollo:

El plan terapéutico está enfocado en la toma de conciencia de los individuos sobre sus pensamientos, emociones, comportamientos y la forma en que interactúan con su entorno, elementos fundamentales de la regulación emocional. Cada sesión cuenta con técnicas semiestructuradas, flexibles, que serán aplicadas según los requerimientos específicos del grupo con el que se va a trabajar.

La muestra de 50 participantes que conforman el grupo experimental será dividida en dos subgrupos de 25 personas, con cada uno de estos subgrupos se trabajará en 12 sesiones, una vez por semana, con una duración de 90 minutos por cada sesión.

El plan terapéutico se llevará a cabo en el salón de eventos de la Federación de Ligas Barriales de Quito, con el apoyo de dos facilitadores en cada sesión. A continuación, se detallan los temas y técnicas propuestos:

### SESIÓN 1

#### *Integración Grupal y Encuadre*

---

**Objetivo:** Proporcionar un marco de referencia para facilitar el desarrollo del proceso terapéutico, promoviendo un espacio de trabajo ordenado, seguro y orientado a la consecución de los objetivos planteados. **Tiempo:** 90 min.

---

<b>Temática</b>	<b>Técnicas</b>
Presentación	Plenaria
Encuadre:	Presentación de los participantes mediante la
Objetivo del proceso de intervención	identificación de cualidades comunes con
Frecuencia y duración de las sesiones	elementos de la naturaleza.
Confidencialidad	Reconocimiento de técnicas de respiración.
Normas y acuerdos	
Roles y responsabilidades	
Descripción general de las intervenciones	
Integración grupal	

---

## SESIÓN 2

*Auto observación y conciencia.*

---

**Objetivo:** Estimular la capacidad en el individuo para observarse y reconocerse en el momento presente sin juicios ni críticas. **Tiempo:** 90 min.

---

<b>Temática</b>	<b>Técnicas</b>
Atención plena	Respiración consciente.
Momento presente	Relajación guiada.
Conciencia de sí mismo.	

---

## SESIÓN 3:

*Auto observación y conciencia II*

---

**Objetivo:** Desarrollar conciencia corporal como un mecanismo de autoconocimiento en el momento presente. **Tiempo:** 90 min.

---

<b>Temática</b>	<b>Técnicas</b>
Sensaciones Corporales	Conciencia del momento presente y el mundo interior.
Uso consciente de los sentidos	Reconocimiento del entorno mediante el uso de los sentidos.

---

## SESIÓN 4

*Aceptación y validación I*

---

**Objetivo:** Cultivar un sentido profundo de aceptación y validación en el individuo, promoviendo el reconocimiento y la integración de todas las partes de sí mismo. **Tiempo:** 90 min.

---

<b>Temática</b>	<b>Técnicas</b>
Historia personal	Línea de tiempo construida con fotografías.
Valores	Escultura de uno mismo.
Creencias	

---

## SESION 5:

### *Aceptación y validación II*

---

**Objetivo:** Estimular la expresión genuina y auténtica de uno mismo promoviendo la congruencia entre el interior y el exterior. **Tiempo:** 90 min.

---

<b>Temática</b>	<b>Técnicas</b>
Autenticidad	Esta es mi máscara, este soy yo.
Congruencia	Identificación con el rosal (imaginación creativa).

---

## SESIÓN 6:

### *Reconocimiento de patrones de pensamiento I*

---

**Objetivo:** Identificar y cuestionar patrones de pensamiento que afectan la autopercepción, decisiones y acciones de cada individuo.

**Tiempo: 90 min.**

---

<b>Temática</b>	<b>Técnicas</b>
Introyectos	Exigencia – respuesta Dramatización

---

## SESIÓN 7:

### *Reconocimiento de patrones de pensamiento II*

---

**Objetivo:** Experimentar nuevas formas de pensar, explorando alternativas de pensamiento.

**Tiempo: 90 min**

---

<b>Temática</b>	<b>Técnicas</b>
Generalizaciones	Verificando la realidad.
Creencias limitantes	Transformando afirmaciones en preguntas.
Polaridades	

---

## SESIÓN 8:

### *Exploración y expresión emocional I*

---

**Objetivo:** Facilitar un proceso de exploración, comprensión y transformación de las emociones para promover el bienestar emocional y psicológico del individuo

**Tiempo: 90 min**

---

<b>Temática</b>	<b>Técnicas</b>
Emociones reprimidas Figura – fondo	Contactando al niño interior. Resignificación de experiencias

---

## SESIÓN 9:

### *Exploración y expresión emocional II*

---

**Objetivo:** Fomentar la capacidad del individuo para reconocer, nombrar y validar sus emociones permitiendo una expresión saludable de las mismas. **Tiempo: 90 min**

---

<b>Temática</b>	<b>Técnicas</b>
Comunicación adecuada de emociones	Frases impersonales. Frases “yo” Comunicación no verbal.

---

## SESIÓN 10:

### *Integración cuerpo mente*

---

**Objetivo:** Fomentar un proceso de conexión y armonización entre las experiencias corporales, emocionales y cognitivas del individuo, con el fin de contribuir con una regulación emocional efectiva. **Tiempo: 90 min**

---

<b>Temática</b>	<b>Técnicas</b>
Conciencia corporal	Respiración consciente. Movimiento corporal auténtico vinculado a ritmos musicales. Danza elementos de la naturaleza

---

## SESIÓN 11:

### *Habilidades de afrontamiento*

---

**Objetivo:** Desarrollar habilidades y recursos internos para manejar y canalizar las emociones de manera saludable y constructiva. **Tiempo:** 90 min

---

<b>Temática</b>	<b>Técnicas</b>
Conexión con lo que quiero.	No puedo – no quiero.
Capacidad de decisión.	Tengo que – Elijo que.
Asumir la responsabilidad de los conflictos internos.	Situaciones si – situaciones no

---

## SESIÓN 12:

### *Cierre*

---

**Objetivo:** Consolidar los aprendizajes, reflexiones y experiencias vividas durante el proceso de intervención, identificando cambios y aprendizajes obtenidos a lo largo de las sesiones. **Tiempo:** 90 min.

---

<b>Temática</b>	<b>Técnicas</b>
Aprendizajes y transformaciones.	Cierre de asuntos inconclusos (imaginación creativa).
Estrategias para mantener los logros y enfrentar desafíos futuros	Carta a mi yo emocional. Despedida.

---

Al terminar la ejecución de las 12 sesiones, se llevará a cabo la fase de post evaluación, en la que tanto el grupo control como el grupo experimental será valorado con la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS), evaluación que será ejecutada en el salón de reuniones de la Federación de Ligas Barriales de Fútbol, con una duración de 20 minutos aproximadamente.

## **Términos éticos a considerar**

En primera instancia se obtendrá la autorización institucional requerida, solicitando una reunión presencial con la dirigencia de la Federación de Ligas Barriales de Fútbol de Quito, la misma que está integrada por un presidente, un vicepresidente y un secretario. En esta reunión se expondrá la información precisa acerca de la propuesta de investigación. Una vez obtenida la autorización se procederá a contactar a la población en estudio para brindarles la información necesaria.

Se comunicará a los participantes los derechos que tienen, entre ellos: recibir información completa sobre los procedimientos y resultados que se obtengan en la presente investigación. recibir información clara, comprensible y completa sobre el estudio. Dar su consentimiento de manera libre y voluntaria, sin presión, coerción o influencia indebida. Protección de su bienestar físico, emocional y psicológico durante el procedimiento. Privacidad en todas las interacciones y procedimientos a ejecutarse. Recibir información sobre los resultados generales del estudio. Hacer preguntas o expresar preocupaciones sobre la investigación. Adicionalmente, el derecho a retirarse en cualquier momento de la intervención, sin ninguna consecuencia.

Se guardará completa confidencialidad de los datos proporcionados por los participantes, los resultados de la presente investigación no serán publicados con datos de índole personal de ninguna clase. No se realizarán grabaciones de voz ni de imágenes de los procedimientos a realizar. No se ofrecerán incentivos de participación. Las técnicas de Terapia Gestalt serán aplicadas dentro de los parámetros éticos, de responsabilidad y profesionalismo vigentes, tomando en cuenta el derecho al respeto y la dignidad de las personas.

Los participantes recibirán la respectiva hoja informativa y firmarán el consentimiento informado antes de iniciar el proceso de investigación. (Ver Anexo 1 y 2).



## **Análisis estadístico**

Se procederá a determinar la media de los factores de la Escala DERS tanto del grupo control como del grupo experimental, para luego compararlos entre sí y determinar si existe una diferencia significativa, para ello, se utilizará la prueba t de Student o T- Test; este tipo de análisis nos indicará si la aplicación de Técnicas de Terapia Gestalt ha provocado un impacto significativo en la regulación emocional, en contraste con el grupo control que no fue sometido a ninguna intervención. La prueba t será utilizada con las respectivas mediciones antes y después de la intervención terapéutica.

Al aplicar la prueba t, se obtendrá un valor conocido como “valor t”, el cual indicará si la diferencia entre las medias de los dos grupos es estadísticamente significativa. La fórmula empleada en este análisis tiene como numerador la diferencia entre las dos medias, y como denominador la diferencia entre las desviaciones estándar y el tamaño de las muestras.

Una vez que se ha calculado el valor t, se lo comparará con los valores críticos de la tabla t de Student o se utilizará un software estadístico para evaluar si existe una diferencia significativa entre las medias. Si el valor t calculado es mayor que el valor crítico se podrá concluir que hay una diferencia estadística notoria entre las medias de los dos grupos. Al culminar este análisis, se podrá identificar el grado de efectividad de la aplicación de técnicas de Terapia Gestalt en la regulación emocional de la población en estudio.

## Referencias bibliográficas:

- Angus, L. & Watson, J. (2015). Humanistic psychotherapy research 1990-2015: From methodological innovation to evidence-supported treatment outcomes and beyond. *Psychotherapy Research*. vol 25, Issue 3. <https://www-webofscience-com.bibliotecavirtual.udla.edu.ec/wos/woscc/full-record/WOS:000353482800006>
- Barnes, A. (s. f.). Decisiones emocionales. En *Actas de la decimoctava conferencia anual de la Sociedad de Ciencias Cognitivas*.  
<https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781>
- Borges, L. M., & Naugle, A. E. (2017). The role of emotion regulation in predicting personality dimensions. *Personality and Mental Health*, 11(4), 314-334.  
<https://doi.org/10.1002/pmh.1390><https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/medigraphic.cgi>
- Burley, T. (2014). Can we get back to being serious about the processes of experience, awareness and the action of Gestalt Formation Resolution.  
[https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as\\_sdt=0,5&q=Burley,T.+\(2014\).CanWeGetBacktoBeingSeriousabout+the+Processes+of+Experience,Awareness,+andtheActionofGestalt+Formation+Resolution%3FGestalt+Review](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0,5&q=Burley,T.+(2014).CanWeGetBacktoBeingSeriousabout+the+Processes+of+Experience,Awareness,+andtheActionofGestalt+Formation+Resolution%3FGestalt+Review)
- De Boise, S., & Hearn, J. (2017). Are men getting more emotional? Critical sociological perspectives on men, masculinities and emotions. *The Sociological Review*, 65(4), 779-796.  
<https://doi.org/10.1177/0038026116686500>
- De La Viuda, M., & Casas, A. (2020). Terapia de Aceptación y Compromiso Grupal para Adolescentes con dificultades de regulación emocional. Vol. 7. No.2. *Revista de Psicología Clínica*.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7472138>
- Elise, S. & Klaus, R. (2012). Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS). *Swiss Journal of Psychology*. Vol.72, No. 1. <https://econtent.hogrefe.com/doi/abs/10.1024/1421-0185/a000093?journalCode=sjp>
- Ferreras, M. (2021). Evaluación del rol mediador de la mentalización y la regulación emocional. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*. Vol. 4. No. 61.  
<https://www.redalyc.org/journal/4596/459669144010/html/>
- Francesetti, G. y Roubal, J. (2020). Field Theory in Contemporary Gestalt Therapy, Part 1: Modulating the Therapist's Presence in Clinical Practice.

<https://scholarlypublishingcollective.org/psup/gestalt-review/article-abstract/24/2/113/196593/Field-Theory-in-Contemporary-Gestalt-Therapy-part>

- Fogarty, M., Bhar, S., & Theiler, S. (2020). Development and validation of the Gestalt Therapy Fidelity Scale. *Psychotherapy Research*, 30(4), 495-509.  
<https://doi.org/10.1080/10503307.2019.1571688>
- Frew, J. (2013). Gestalt Therapy Training and Research: Holding our place at Academic Institutions in USA. <https://scholarlypublishingcollective.org/psup/gestalt-review/article-abstract/17/3/263/277348/Gestalt-Therapy-Training-and-Research-Holding-Our>
- Gómez, A. & Hernández, A. (2021). Análisis dimensional de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS-15) en universitarios mexicanos. *Revista Evaluar*. Vol. 21, No.2.  
<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/view/34401>
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J & Sheppes, G. (2015) Emotion Regulation and Psychopathology. *School of Psychological Science*. <https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739>
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies. *Frontiers in Psychology*, 8.  
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.00220>
- Harding, C. & Fox, C. (2014). It's Not About "Freudian Couches and Personality Changing Drugs": An Investigation Into Men's Mental Health Help-Seeking Enablers. *American Journal of Men's Health*. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1557988314550194>.
- Herrera, P; Mstibovsky, I. & Roubal, J. (2018). Researching Gestalt Therapy for anxiety in practice based settings: a single case experimental design. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*.  
<https://www-webofscience-com.bibliotecavirtual.udla.edu.ec/wos/woscc/full-record/WOS:000434238000011>
- Hervás, G., Jódar, R. (2008). Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. *Clínica y Salud*. Vol. 19 No. 2 <https://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v19n2/v19n2a01.pdf>
- Kingerlee, R., Precious, D., Sullivan, E. , & Barry, J.(2014). Engaging with the emotional lives of men. *Male Psychology*. Vol 27. No. 6.  
<https://static1.squarespace.com/static/6021200f7a4e4c01fd9ba589/t/60c89e18bf136226bce79fe4/1623760409022/Engaging+with+the+emotional+lives+of+men.pdf>

- Kinkead, A., Garrido, L. & Uribe, N. (2011). Modalidades evaluativas en la regulación emocional: aproximaciones actuales. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*.  
<https://www.redalyc.org/pdf/2819/281921807002.pdf>
- McRae, K. & Gross, J. (2020). Emotion Regulation. *Emotion*. vol.20, Issue 1. <https://www-webofscience-com.bibliotecavirtual.udla.edu.ec/wos/woscc/full-record/WOS:000508182800001>
- Moltrecht, B., Deighton, J. & Patalay, P. (2020). Effectiveness of current psychological interventions to improve emotion regulation in youth: a meta-analysis. *European Child & Adolescent Psychiatry*. [https://link.springer.com/article/10.1007/s00787-020-01498-4?wt\\_mc=Internal.Event.1.SEM.ArticleAuthorOnlineFirst&utm\\_source=ArticleAuthorOnlineFirst&utm\\_medium=email&utm\\_content=AA\\_en\\_06082018&ArticleAuthorOnlineFirst\\_20200228](https://link.springer.com/article/10.1007/s00787-020-01498-4?wt_mc=Internal.Event.1.SEM.ArticleAuthorOnlineFirst&utm_source=ArticleAuthorOnlineFirst&utm_medium=email&utm_content=AA_en_06082018&ArticleAuthorOnlineFirst_20200228)
- Moreno, L. & Moreno, J. (2023). Theoretical models and evaluation methods of emotional regulation. *Revista científica Dominio de las Ciencias*.  
<https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3474/7741>
- Muñoz, M. (2015). Emociones, sentimientos y necesidades. Los ocho modos de relación o interacción. IHPG Editorial. México.
- Muñoz, M. (2023). La Sensibilización Gestalt en el trabajo terapéutico. Desarrollo del potencial humano. IHPG Editorial. México.
- Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E. (2014). Metodología de la Investigación cuantitativa y cualitativa. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=VzOjDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=metodolog%C3%ADa+cuantitativa&ots=RXFo7Heb1Y&sig=f2dEf7vDRzO5EzCrXShXYXu0oqg#v=onepage&q=metodolog%C3%ADa%20cuantitativa&f=false>
- Orozco, A. y García, G. (2021). Emotion Regulation Skills Questionnaire. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, vol. 4. No. 61.
- Pérez, O. (2017). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista mexicana de investigación en Psicología*.  
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=70434>
- Pérez, Y. y Guerra, V. (2014). La regulación emocional y su implicación en la salud del adolescente. *Revista Cubana de Pediatría*.
- Robinson, A. & McCague, E. (2014). "That chair work thing was great": a pilot study of group-based emotion-focused therapy for anxiety and depression. *Person Centered and Experiential Psychotherapies*. <https://www-webofscience-com>

com.bibliotecavirtual.udla.edu.ec/wos/woscc/summary/627c18d7-44a8-47d9-9158-b9934ae8c6af-bb9a232d/date-descending/1

Secretaría General de Seguridad (2010). Metodología Club de Hombres por el Buen Trato. Alcaldía de Quito.

Spagnuolo, M. (2015). Fundamentals and development of Gestalt Therapy in the contemporary context. *Gestalt Therapie* <https://aspestrand.no/wp-content/uploads/2015/04/Spagnuolo-Lobb-Fundaments-.pdf>

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. Society for Research in Child Development. <https://www.jstor.org/stable/1166137>

Tull, M. T., & Aldao, A. (2015). Editorial overview: New directions in the science of emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, iv-x. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2015.03.009>

Urzúa, A., Caqueo-Urizar, A., Araya, G., Celedón, C., Lacouture, N., & Quiroz, L. (2016). Calidad de vida y dificultades de regulación emocional en la vida adulta. <https://www.redalyc.org/pdf/2819/281946990004.pdf>

Wagner, L. (2004). Gestalt Therapy: past, present, theory, and research. Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training. Educational Publishing Foundation 2004, Vol.41, No.2. <https://www.counseling.org/docs/david-kaplan's-files/wagner-moore.pdf>

Wheeler, G. y Axelsson, L. (2015). Gestalt Therapy. *Cahiers Gestalt Therapie*. [https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as\\_sdt=0,5&q=Gestalt+Therapy](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0,5&q=Gestalt+Therapy)

## ANEXOS

### **Anexo 1: HOJA INFORMATIVA PARA LA PARTICIPACIÓN EN UNA INVESTIGACIÓN EXPERIMENTAL**

Usted ha sido invitado a participar en un proceso investigativo del área de Psicología Clínica, el cual se detalla a continuación:

**Título del Estudio:** Técnicas de Terapia Gestalt para promover la regulación emocional en hombres que forman parte de las Ligas Barriales de Fútbol de la ciudad de Quito.

**Investigador Responsable:** María Sol Guzmán (psicóloga clínica)

#### **1. Objetivo del Estudio:**

Se le informa que el propósito de este estudio es llevar a cabo un proceso de intervención psicoterapéutica, que incluye aplicar técnicas de terapia Gestalt para fomentar el equilibrio emocional en los participantes.

#### **2. Procedimiento:**

Para la presente investigación, se escogerá a 50 personas que formarán parte de un grupo control (1) y otras 50 que serán parte del grupo experimental (2). Estos grupos serán escogidos al azar. Luego se les aplicará una evaluación a través de un cuestionario escrito, que tomará alrededor de 20 minutos para su ejecución, cuyos resultados permitirán conocer los factores de regulación emocional en los que los participantes tienen dificultad. El grupo experimental participará de un proceso de 12 sesiones grupales con aplicación de técnicas de Terapia Gestalt. La frecuencia de estas sesiones será una por semana, cada reunión tendrá una duración aproximada de 90 minutos. Los materiales por utilizar serán entregados de manera gratuita. El proceso de intervención se realizará en las instalaciones de la Federación de Ligas Barriales de Fútbol de la ciudad de Quito, ubicado en la Av. Gran Colombia y Luis Sodiro. Al terminar el proceso de intervención, se realizará otra evaluación con el mismo cuestionario, tanto para el grupo control como para el grupo experimental, para de esta manera comparar los resultados obtenidos.

### **3. Riesgos y Beneficios:**

La Terapia Gestalt es una aproximación psicoterapéutica que, como cualquier enfoque terapéutico, puede presentar ciertos riesgos o desafíos para los participantes. Es importante señalar que la experiencia terapéutica es única para cada individuo y que los riesgos pueden variar dependiendo de cada persona. Algunos de los posibles riesgos asociados podrían implicar la exploración profunda de emociones, recuerdos y experiencias personales, que pueden dar lugar a emociones intensas, como tristeza, ira, miedo o ansiedad, lo que podría resultar desafiante de manejar para algunas personas. Además, la Terapia Gestalt a menudo utiliza técnicas de confrontación para ayudar a los participantes a tomar conciencia de sus patrones de comportamiento y evasiones, lo que podría percibirse como amenazante o generar algún tipo de resistencia. En algunos casos, el proceso terapéutico puede llevar temporalmente a una mayor sensación de desequilibrio o malestar emocional antes de lograr una mayor integración y bienestar. Aunque la Terapia Gestalt puede ser beneficiosa para muchas personas y una variedad de problemas psicológicos, no necesariamente es adecuada o efectiva para todos los individuos o situaciones clínicas.

Entre los beneficios que se podrían obtener están: la generación de óptimos resultados que abarcarían la comprensión de las emociones, transformación de comportamientos, aprendizajes de técnicas de regulación emocional, lo cual, contribuiría con el bienestar emocional y psicológico de los participantes. Adicionalmente, los resultados obtenidos, sin lugar a duda, contribuirán con el avance de la práctica de la Psicología Clínica, cuyos beneficios se extenderían a largo plazo a otros grupos poblacionales.

### **4. Confidencialidad:**

Sus datos e información personal serán almacenados bajo absoluta confidencialidad, los resultados obtenidos en este estudio serán publicados sin vincular datos personales de ninguna índole. En los cuestionarios que realice, no escribiré su nombre, se le asignará un código para poder identificarlo, su participación se mantendrá en anonimato. En la Constitución de la República del Ecuador del 2008, Registro Oficial No.449, Artículo 66, Literal 19, se respalda el derecho a la protección de datos de carácter personal. El único documento en el cual va su nombre y firma es en el consentimiento informado, que encontrará a continuación.

## 5. Derechos del Participante:

Sus derechos como participante incluyen: recibir información clara, comprensible y completa sobre el estudio. Dar su consentimiento de manera libre y voluntaria, sin presión, coerción o influencia indebida. Protección de su bienestar físico, emocional y psicológico durante el procedimiento. Privacidad en todas las interacciones y procedimientos a ejecutarse. Recibir información sobre los resultados generales del estudio. Hacer preguntas o expresar preocupaciones sobre la investigación. Adicionalmente, usted tiene derecho a retirarse en cualquier momento de la intervención, sin ninguna consecuencia.

## 6. Contacto:

En caso de requerir información adicional sobre la investigación, plantear preguntas o preocupaciones, se puede contactar al correo electrónico: [maria.guzman.galarraga@udla.edu.ec](mailto:maria.guzman.galarraga@udla.edu.ec).

## 7. Datos adicionales:

Los investigadores no recibirán ningún tipo de remuneración económica por las actividades a realizar.

## Anexo 2: Consentimiento Informado

Yo ....., con C.I ....., expreso que he sido informado para la investigación Técnicas de Terapia Gestalt para promover la regulación emocional en hombres que forman parte de las Ligas Barriales de Fútbol de la ciudad de Quito, y doy mi autorización para que los resultados de mi evaluación sean adheridos a la investigación.

Comprendo que la participación en este estudio es totalmente voluntaria y que me puedo retirar en cualquier momento. He comprendido la información proporcionada, han respondido satisfactoriamente a mis preguntas, expreso que decido participar de manera libre y voluntaria en la presente investigación, declarando que no ha existido ninguna forma de presión ni coacción.

**Firma del Participante:** \_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_

**Número de Cédula:** \_\_\_\_\_