

**INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE  
POLARIDADES**

**MANUAL DE  
APLICACIÓN**

Desarrollado por Pablo Herrera Salinas (PhD) y el equipo del Centro de Psicoterapia  
Gestalt de Santiago

Octubre de 2018

A continuación, se presenta la versión actualizada del “Instrumento de Polaridades” para que sea utilizada en la siguiente etapa de la presente investigación en curso, que está siendo desarrollada en el marco del Magister de Teoría y Práctica Gestáltica.

En esta nueva versión fueron incorporadas algunas modificaciones y cambios, basados en los hallazgos encontrados en la aplicación del Primer y Segundo Pilotaje.

Al documento se anexan los materiales requeridos para su correcta administración, los que se detallan en el punto N° 4: Anexos.

*NOTA: Este instrumento ha sido desarrollado por el Centro de Psicoterapia Gestalt de Santiago, el cual ha promovido y facilitado desde el inicio la investigación en psicoterapia gestalt entre sus alumnos que cursan magíster y postítulo. Su autor principal es el Dr. Pablo Herrera Salinas, con la asesoría de Antonio Martínez y Marina Varas como expertos consultores. Además han participado en su construcción: Gloria Ruiz, Carlos Sandoval, Ingrid Briceño, Pamela Jerez y Luis Ernst, como tesisistas que han realizado pilotajes del instrumento.*

## Índice de Contenido

DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO	6
Estructura del Instrumento	6
Objetivo, aplicaciones y alcances.	7
Público al que está dirigido.	7
Forma de administración.	7
Quiénes pueden aplicarlo.	8
Material necesario.	8
INSTRUCCIONES DE APLICACIÓN	10
MÓDULO N° 1: IDENTIFICACIÓN DE POLARIDAD(ES) PRINCIPAL(ES).	11
Generalidades	11
Paso 1 : Elicitar características significativas.	11
Número de características y forma de obtenerlas.	12
Co-construcción de características.	12
Cuando hay más de una característica junta, en una respuesta.	13
Cierre del Paso 1.	14
Paso 2: Definir Opuestos Polares.	14
Co-construcción de Opuestos Polares	14
Registro de Opuestos Polares: Columna N° 4.	15
Paso 3: Clasificar las características y los opuestos polares, en Temas Comunes.	15
Nominación de Temas Comunes.	15
Nominaciones co-construidas.	16
Agrupación de Temas Comunes	16
Registro de Temas Comunes: Columna N° 5.	17
Aclaraciones para completar la Tabla N°1:	17
Tabla N° 1: Características significativas, Opuestos Polares y Temas Comunes.	17

Paso 4: Co-construcción de Polaridad(es) Principal(es).	19
Procedimiento para completar la Tabla N°2.	19
Tabla N° 2: Polaridad(es) Principal(es).	21
Casos en los que no se logra identificar una polaridad principal.	21
MÓDULO 2: NIVELES DE INTEGRACIÓN	23
Identificación de la polaridad a evaluar	23
Tabla n°2: Identificación y caracterización del par polar a analizar (incluye ejemplo autocentrado vs sacrificado)	24
Selección del material a analizar	25
Alternativa: Realizar una entrevista estructurada a la persona evaluada para explorar este módulo	25
Análisis de acuerdo a los 5 criterios	26
¿Aparece o no el polo en el discurso de la persona? ¿Se reconoce la polaridad y sus características como parte de la persona?	27
Valoración: ¿Cuán valorado o rechazado está siendo el polo?	27
Efectividad	29
Disponibilidad	30
Relación entre los polos	31
NIVEL “MONOLOGO” (Polarización en un solo polo) = Puntaje 1.	32
NIVEL “PREDOMINIO” (lucha de poder entre los dos polos presentes). Puntaje 2.	33
Sub-nivel “Predominio del polo desvalorado”. Puntaje 2.	33
Sub-nivel “Predominio del polo valorado”. Puntaje 2.	33
Sub-nivel “Predominio de un polo cuando ambos son vistos como negativos”. Puntaje 2.	34
Lucha de poder o alternancia conflictiva. Puntaje 3.	35
Nivel de “Respeto Mutuo”. Puntaje 4.	36
Nivel de Sinergia y cooperación (los polos ya pueden coexistir y cooperar en la práctica)	36

Subnivel “Integración Incipiente”. Puntaje 5.	37
Subnivel “Integración fluida”. Puntaje 5.	37
Resumen del paso 2 y llenado de los puntajes	38
Tabla nº3: Niveles y características de la Integración	38
MÓDULO N°3: VISIÓN EXISTENCIAL	40
Tabla N° 4: Exploración de Visión Existencial.	41
Anexos:	44
Documento “La construcción de un instrumento para la integración de Polaridades. Introducción Conceptual” de Pablo Salinas Herrera.	44
Set de papelitos para los opuestos polares (Módulo 1).	44
“Listado de Categorías Polares Comunes” (Módulo 1)	44
Set de Tablas para el registro de datos (Módulo 1 & 2).	44
“Más ejemplos de personas en distintos niveles de integración”.	44
Resumen de Pasos para aplicar el instrumento de polaridades	44

## DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO

Este es un instrumento de evaluación psicológica, orientado a identificar los conflictos polares principales de un sujeto, y su grado de integración o polarización.

NOTA: Para una comprensión en profundidad de los conceptos de “Polaridades”, “Integración”, etc., por favor consultar el documento anexo 4.1: “La construcción de un instrumento para la integración de Polaridades – Introducción Conceptual”.

Su formato está inspirado en los ejercicios diagnósticos enseñados en el Centro de Psicoterapia Gestalt de Santiago, en el procedimiento de la Rejilla Interpersonal de Kelly, en los modelos circunflejos de análisis de la conducta interpersonal (Benjamin, 1974; Grupo de Trabajo OPD, 2008) y en la teoría de las emociones primarias y secundarias de Leslie Greenberg.

### Estructura del Instrumento

El instrumento está compuesto por tres Módulos estrechamente vinculados. Pueden aplicarse todos o sólo algunos. El único requisito es que antes de aplicar el módulo 2 o 3 se haya completado la tabla nº2: “Polaridad(es) Principal(es)”.

Presentación de los Módulos:

**Módulo 1.- Identificación de la(s) polaridad(es) principal(es) del evaluado:** Funciona como una entrevista estructurada, con la finalidad de identificar la o las polaridades principales del evaluado(a).

Contempla el registro de los datos obtenidos, en las Tablas Nº 1 y 2.

**Módulo 2.- Evaluación de los Niveles de Integración de la(s) Polaridad(es) Principales:** Este es el módulo más importante del instrumento, ya que se podrá usar como evaluación de los resultados del proceso terapéutico . Además se puede usar para observar el proceso de cambio, poniendo el foco en cómo van apareciendo e integrándose las polaridades.

Contempla el registro de los datos obtenidos en la Tablas Nº 3.

**Módulo 3.- Exploración y descripción de Visión Existencial:** Este módulo funciona como una entrevista semi-estructurada y sirve para comprender y describir la visión de mundo o visión existencial del evaluado(a), cuando se ubica desde uno u otro polo.

Contempla el registro de los datos obtenidos en la Tabla Nº 4.

## Objetivo, aplicaciones y alcances.

El objetivo central de este instrumento es explorar y describir los principales conflictos polares de un sujeto, así como su nivel de integración o polarización. No obstante, cada uno de los módulos tiene objetivos específicos. Por ejemplo, el módulo 3 explora vivencialmente la “visión existencial” o construcción implícita de mundo asociada al conflicto polar identificado.

El instrumento puede ser usado como herramienta diagnóstica para nutrir un proceso de psicoterapia, como evaluación del avance y resultados terapéuticos para retroalimentar el proceso psicoterapéutico, o con fines solamente de investigación.

Cabe mencionar que el Primer Pilotaje reveló que el Tercer Módulo debido a su carácter vivencial, aporta al logro de una renovada comprensión, mayor cercanía y distinta valoración del entrevistado(a), de sus fuerzas polares más importantes. Esto significa que tiene valor de intervención.

## Público al que está dirigido.

El instrumento ofrece la posibilidad de ser aplicado cualquier persona que haya alcanzado la mayoría de edad, para quien se considere necesario o conveniente explorar su funcionamiento en términos polares, y conocer sus actuales capacidades de autorregulación orgánica. No se ha elaborado o probado en adolescentes, niños o adultos mayores.

### Contraindicaciones.

- Individuos que estén pasando por una crisis aguda (a quienes podrá aplicarse el test en otro momento).
- Individuos con estructuras de personalidad que no logran una identidad suficientemente estable, que les impide identificar un conflicto polar principal (trastornos de personalidad más severos).
- Individuos con estructuras de personalidad psicótica.
- Individuos con exceso de defensividad y gran desconexión emocional.

## Forma de administración.

Individual.

## Quiénes pueden aplicarlo.

Para aplicar la prueba completa es necesario tener formación y experiencia como terapeuta en el enfoque gestáltico. Sin embargo, cada módulo tiene requisitos distintos para la aplicación:

- Módulo 1: Tener formación o experiencia en entrevistas cualitativas, e idealmente ser profesional de las ciencias sociales.
- Módulo 2: Ser psicoterapeuta y tener capacitación en el instrumento y su teoría a la base.
- Módulo 3: Ser psicoterapeuta con experiencia y formación en terapia gestalt/experiencial.

Previo a realizar la primera aplicación formal, se espera que el entrevistador cumpla con los siguientes requerimientos de entrenamiento:

- Haber leído cuidadosamente el presente manual (las veces que sea necesario) para comprender y memorizar adecuadamente sus contenidos y procedimientos de administración, los que demandan mantener un cierto dinamismo que no permite consultar el manual en caso de necesitar aclarar dudas.
- Haber realizado una pequeña capacitación.
- Haber pasado la prueba a mínimo unos 5 individuos que se ajusten al perfil definido.

## Material necesario.

De uso del entrevistador:

- El presente Manual de Evaluación.
- 1 grabadora
- 1 set con las 4 Tablas del instrumento, para el registro de datos de los distintos Módulos (anexo 4.4)
- 1 set con el listado de categorías polares comunes, para su uso opcional en el paso 1.3 (anexo 4.3).
- 1 lápiz pasta.
- 1 tijera (para cortar los papelitos del anexo 4.2).
- 1 cuaderno de apuntes generales (si lo estima necesario).

De uso del paciente o entrevistado:



- Set de papelitos (módulo 1: registro de cualidades y opuestos polares; anexo 4.2).
- 1 lápiz pasta o grafito.
- 1 corrector o goma de borrar.

## INSTRUCCIONES DE APLICACIÓN

**Previo a la aplicación propiamente tal del instrumento, el evaluador(a) debe:**

- Asegurarse de disponer de un ambiente confortable y ergonómicamente adecuado para realizar su trabajo, en una habitación sin demasiados estímulos ni distractores auditivos o visuales que puedan interrumpirlo, y disponer de los recursos materiales necesarios. Se recomienda utilizar siempre el mismo lugar.
- Para comenzar a aplicar el test contar con algunas estrategias que faciliten el acercamiento con el evaluado, y aseguren el establecimiento de un clima de mínima mutua confianza para poder tener los resultados esperados. Esta instancia puede comenzar informando sobre los objetivos y contenidos generales de la prueba.
- Durante la aplicación, mantener un ambiente motivador y acogedor.
- Antes de aplicar el Primer Módulo, advertir que éste es un poco más largo que los siguientes, que por tanto requiere mantenerse presente y atento a las instrucciones.
- No improvisar consignas verbales, sino por el contrario tratar de utilizar las indicadas.
- Tener presente el orden de aplicación de los módulos y sus pre-requisitos, y no modificar el orden de los ítemes de cada módulo.
- Asegurarse de contar con el material requerido para la administración de la prueba.
- Cuidar los refuerzos después de cada aplicación o respuesta del evaluado. No decir “bien, mal, perfecto, etc.”. Sí podría decirse “de acuerdo, vale, veamos el siguiente, etc.”

## 1. MÓDULO N° 1: IDENTIFICACIÓN DE POLARIDAD(ES) PRINCIPAL(ES).

### Generalidades

El Módulo 1 se realiza en forma presencial con el entrevistado, a quien se debe entregar al inicio de la sesión los materiales “de uso del paciente o entrevistado” indicados en las instrucciones generales, con la finalidad que pueda anotar sus respuestas de los dos primeros pasos del módulo.

La administración debe ser realizada en una sola sesión de aproximadamente 50 minutos, en la que se deben desarrollar los siguientes pasos:

1. Elicitar características significativas.
2. Definir sus Opuestos Polares
3. Clasificar las características y los opuestos polares en Temas Comunes.
4. Co-construir con el evaluado(a), la o las polaridad(es) principal(es).

\*NOTA: Una alternativa al módulo 1 es realizar una entrevista semi-estructurada enfocada en la exploración e identificación de las polaridades principales de una persona. Para esto se puede consultar el [anexo 4.7](#).

### 1.1. Paso 1 : Elicitar características significativas.

Se debe completar la Columna N° 3 de la [Tabla N° 1](#), consultando al evaluado(a) primero por personas significativas en su vida y luego por las otras relaciones consignadas en dicha tabla, siguiendo su orden de aparición. Por cada relación, se pregunta por:

- La característica positiva más valorada de la persona consultada, ***que el evaluado(a) no tenga muy desarrollada en sí mismo, que le gustaría tener o desarrollar más, enfatizando estos aspectos.***
- La característica o rasgo negativo menos valorado de la misma persona consultada, ***que al evaluado(a) no le guste, le moleste o le caiga mal, enfatizando estos aspectos.***

A continuación se detallan algunas observaciones importantes de considerar, al momento de realizar este procedimiento:

### 1.1.1. Número de características y forma de obtenerlas.

Se espera que el entrevistado mencione **sólo una característica positiva y una característica negativa** de la persona consultada, salvo que quiera mencionar una segunda que le parece importante (en cuyo caso se anotará en la fila N°11 de la tabla 1).

No obstante lo anterior, no se debe forzar al evaluado para que señale por cada persona una cualidad positiva y otra contraria negativa. Por ejemplo, si en la Relación N° 7 de la Columna 1 de tabla: "Persona admirada o que tiene algo que admire" no reconoce ningún rasgo que le moleste o no le guste, no se debe insistir en que diga algo para llenar la tabla.

Se debe preguntar hasta reunir 20 características distintas: 10 positivas y 10 negativas, lo cual supuestamente puede acontecer luego de haber consultado hasta la Relación N° 10 de la columna 1 de la Tabla: "Alguien que tiene algo que le molesta, no mencionado".

Es importante dejar registradas las "respuestas textuales" del entrevistado.

### 1.1.2. Co-construcción de características.

El listado de características que el entrevistado realiza contempla **cualidades y defectos** que considera como tales, por tanto éstas deben ser claras pues necesitamos lograr un listado de **adjetivos calificativos**. Específicamente nos referimos a características psicológicas, no físicas (ej.: "es disciplinado", sí sirve; mientras que "es muy bajo" no sirve pues se refiere a su aspecto físico y no a su modo de ser).

En ocasiones habrá que preguntar un poco más con el objeto de aclarar alguna característica mencionada por el evaluado debido a que:

- A veces, puede contestar con modismos poco conocidos o por el contrario con términos técnicos como "maníaco" o "paranoide", y eso no sirve. El entrevistador debe favorecer que los adjetivos utilizados sean comprensibles para cualquier lector.
- Otras veces, puede haber características que resultan ser poco definidas (adjetivos poco comprensibles), en cuyo caso el entrevistador deberá aclararla con el paciente hasta llegar a definir en conjunto una característica **que al entrevistado le haga sentido** sobre lo que quiere expresar, y que sea comprensible.

Es esencial que **la respuesta definitiva sea co-construida con el evaluado**, pues si es impuesta por el entrevistador, o al evaluado no le hace sentido, o no refleja lo que quiso decir, tampoco sirve.

Por su parte el evaluador(a) en esta etapa de la aplicación, deberá abocarse principalmente a percibir, escuchar, ver, etc., y registrar en sus notas, aquellos aspectos, observaciones o percepciones que le parezcan importantes desde la perspectiva del diagnóstico.

Todo lo anterior llevará a una mejor clasificación posterior de las características.

Por ejemplo: el entrevistado dice: “no me interesa ver en qué están los demás”. El entrevistador puede preguntar si se refiere a DESINTERÉS por los Otros, o si se refiere a AUTORREFERENCIA. Si concuerda que se refiere a “autorreferencia” lo cual es muy distinto a “desinterés”. Esto será relevante en el momento de clasificar la polaridad pues posiblemente el desinterés clasifica como abulia o apatía, y en cambio la auto-referencia clasificaría en el grupo de egocentrismo. Esto puede aclarar o confundir la construcción de la polaridad, y el armar los grupos.

En síntesis, **al nombrar los constructos (y más adelante los opuestos y temas polares), hay que combinar el ser fiel al significado subjetivo del entrevistado, y usar términos comprensibles y claros.** Eso sí, **nunca imponiendo la visión del entrevistador** sino tratando de captar las sutilezas de lo que está expresando el evaluado. **Ante la duda, o si es difícil encontrar un adjetivo preciso, quedarse con la palabra o descripción que da el entrevistado(a).**

### 1.1.3. Cuando hay más de una característica junta, en una respuesta.

A veces el evaluado menciona dos características juntas, en cuyo caso el entrevistador consultará si se trata de dos características paralelas y separadas, o si se refiere a un solo concepto que incluye a ambas, al mismo tiempo. En el primer caso se entenderá que se trata de dos características distintas, a diferencia del segundo caso que se trataría de sólo una característica.

Cuando se trata de características separadas se anotarán como dos características distintas, en dos filas diferentes de la columna 3. Por el contrario si no fuera así y se tratara de una sola característica-dupla, se registrará como tal en una misma fila de la columna 3, unida con un guión entre ellas (-).

Por ejemplo: Alguien puede contestar: agresor y prepotente. Puede ser que se refiera a que por separado, en diversas ocasiones le molesta tanto “el agresor” como también le molesta “el prepotente”, en cuyo caso se trataría de dos características separadas. O por el contrario, puede ser que se refiera a que le molesta sólo cuando la agresión va unida de la prepotencia, en cuyo caso se tratará de una sola característica.

Siguiendo con el ejemplo: Cuando se refiere a estas características por separado, señalando que en diversas ocasiones le molestan tanto una como la otra actitud, se entenderá que se trata de dos características distintas que se anotarán separadamente en las correspondientes filas de la columna. En cambio, cuando se refiere a que le molesta la agresión cuando va unida a la prepotencia, se entenderá que se trata de una sola característica que se anotará con un guión entre ellas (agresor-prepotente) en la misma correspondiente fila de la columna.

### Cierre del Paso 1.

Previo al cierre de este primer paso, se debe preguntar al evaluado(a) si hay alguna otra característica distinta que le resuene o considere importante que no haya mencionado y que desee agregar, de las personas revisadas o de otras personas. En caso afirmativo, la nueva característica se anotará en un nuevo papelito, sin embargo si a estas alturas mencionara características repetidas, éstas deben desestimarse.

Finalmente, es necesario traspasar las características positivas y negativas a los papelitos (anexo 4.2) para luego definir los opuestos polares. Si hay características que se repiten, no es necesario anotarlas en 2 papelitos.

## 1.2. Paso 2: Definir Opuestos Polares.

Llegamos a este paso una vez que se hemos reunido la cantidad de cualidades requeridas, y contamos con el listado de las 20 características significativas (idealmente; pueden ser más) para el evaluado(a).

El paso siguiente consiste en consultarle por la característica opuesta de cada constructo o la característica antes anotada en cada papelito. **Esto NO significa el antónimo de diccionario**, sino la característica opuesta según la propia persona y el sentido que le está dando.

### Co-construcción de Opuestos Polares

En algunos casos puede que el entrevistado(a) mencione opuestos que no son obviamente comprensibles, porque no representan antónimos de diccionario. Ejemplo: “disciplinado vs. flexible”. Este par no es esencialmente antagónico (alguien puede ser disciplinado y flexible a la vez), por lo que si el evaluado(a) lo ve así, nos da valiosa información sobre cómo construye el mundo subjetivamente.

En ese caso, el entrevistador aplicará la misma regla utilizada para las características significativas: es decir, primero tendrá que preguntar un poco más para clarificar con el entrevistado lo que quiere expresar, para luego co-construir juntos el nombre definitivo **que al entrevistado le haga sentido**, de lo contrario no sirve. Siempre se deberá respetar completamente la visión y los significados que otorga el evaluado(a), aunque puedan seguir existiendo dudas en el entrevistador sobre lo que está describiendo.

#### Registro de Opuestos Polares: Columna N° 4.

Los opuestos polares se registran en la correspondiente fila de la Columna N° 4. Esto puede ser luego de llenar los papelitos, o luego de terminar el módulo 1.

### 1.3. Paso 3: Clasificar las características y los opuestos polares, en Temas Comunes.

Para agrupar los constructos y definir los Temas Comunes, se debe tomar cada uno de ellos (cada constructo con su opuesto polar anotado en los papelitos), y ayudar al evaluado(a) para que los vaya agrupando físicamente con otros pares polares que apunten a temas similares, o que van juntos según él.

Los distintos pares polares reunidos deben agruparse lo más posible, ojalá hasta llegar a 2 o 3 como máximo, pero sin forzar la agrupación.

#### 1.3.1. Nominación de Temas Comunes.

Una vez agrupados los Temas Comunes habrá que ponerles un nombre que acoja y sea comprensible a cada grupo de constructos (a cada tema), tarea en la cual el entrevistador ayudará al evaluado, aunque finalmente los nombres los debe poner éste último.

Puede ocurrir que el nombre asignado coincida con el nombre de una característica incluida en ese mismo grupo, lo que será considerado correcto si la nominación le hace sentido al entrevistado.

Realizado lo anterior, el evaluador hará su propia anotación de los nombres de los Temas Comunes (Polaridades), en la tabla 1. Quedarán en su poder los papelitos donde el evaluado(a) hizo sus anotaciones de las características con sus opuestos polares.

Como referencia se incluye Anexo 4.3: con “Listado de Categorías Polares Comunes”, elaborado en base a una investigación realizada en Chile con 100 personas que respondieron el test de la Rejilla. Recomendamos al entrevistador que lea este listado antes

de hacer la entrevista pero que sólo lo use como referencia, no tratando de hacer “calzar” las respuestas del evaluado con alguna de esas categorías comunes.

### 1.3.2. Nominaciones co-construidas.

Al nominar los temas comunes pueden ocurrir dos cosas: (1) que el nombre que se asigna es una polaridad universalmente lógica o comprensible, y (2) que el nombre que se asigna a la polaridad esté formulado de tal forma, que universalmente no se comprenda que dicho nombre sea común.

Ej.: Seguro vs. Inseguro, sería un nombre de tema común universalmente comprensible como polaridad. Pero, Suelto vs. Rígido no es un nombre universalmente común. Entonces, es necesario **procesar o co-construir también los temas comunes** para lograr que sean comprensibles, utilizando para fines prácticos el co-construido entre entrevistado y entrevistador, que en este caso sería: Seguro vs. Inseguro.

### 1.3.3. Agrupación de Temas Comunes

Como nuestro objetivo es llegar a definir 2 o 3 polaridades principales, es necesario apoyar al evaluado(a) para que agrupe los constructos o características, y posteriormente nombre los temas comunes. Sin embargo, no queremos ni debemos forzar la agrupación.

Ej.: si un entrevistado presenta los siguientes 3 Temas Comunes:

- “Seguro vs. Inseguro”.
- “Egocéntrico vs. Prioriza al resto”.
- “Lleno de energía vs. Pasivo”.

Se le puede consultar si en general cuando piensa en alguien “seguro” también es “egocéntrico”. Y si es así, se pueden unir ambos temas. Pero puede decir que cuando alguien es “seguro” puede “priorizar al resto” o ser “egocéntrico”, ya que ambos temas no están relacionados. En el ejemplo, el entrevistado relaciona claramente las personas seguras con las egocéntricas, y las inseguras con las que priorizan al resto. Sin embargo, esto lo diferencia de ser lleno de energía vs. pasivo. En este caso, quedarían 2 temas polares principales:

- Egocéntrico vs. Prioriza al resto” (que incorpora a “seguro vs. inseguro”).
- “Lleno de energía vs. poca energía”.



### 1.3.4. Registro de Temas Comunes: Columna N° 5.

Ya nominados los Temas Comunes o Polaridades principales que agrupan a varias características y constructos con sus opuestos polares, se registrarán sus nombres en las correspondientes filas de la columna 5.

#### Aclaraciones para completar la Tabla N°1:

Una vez realizados los tres primeros pasos del Módulo 1, el entrevistador será el responsable de registrar todos los datos obtenidos en los Pasos 1, 2 y 3, en la Tabla N° 1,

- Para ello, utilizará los papelitos con las anotaciones del entrevistado(a), extrayendo de ellos los nombres de las características y los opuestos polares.
- Los datos se registrarán en las Columnas 3, 4 y 5, según correspondan a características, opuestos polares o temas comunes.
- La Fila N° 11: Opcional, podrá utilizarse en casos de: (1) Respuestas donde se nombraron dos características (no una sola) de la misma cualidad (positiva o negativa), para una misma persona. (2) Cuando el entrevistado(a) solicitó integrar una segunda característica porque le resultaba importante o significativa. (3) Cuando el entrevistado mencionó una nueva característica significativa para él, al final del Paso N° 1.
- Frente cualquier duda del entrevistador referida a las anotaciones de características y opuestos polares escritas en los papelitos, podrá recurrir al registro sonoro de la entrevista para aclararla (grabación).

Tabla N° 1: Características significativas, Opuestos Polares y Temas Comunes.

Ejemplo registro de datos.

RELACION (Columna 1)	CUALIDAD (Columna 2)	CARACTERÍSTICA (Columna 3)	OPUESTO POLAR (Columna 4)	TEMA COMUN (Columna 5)
1 Padre o Figura Paterna	POSITIVA	Seguro en sus opiniones.	Dudativo.	Seguro vs. Autocrítico
	NEGATIVA	Egocéntrico.	Empático.	Egocéntrico vs. Prioriza al resto.
2 Madre o Figura Materna	POSITIVA	Esforzada para con los demás.	No se preocupa por los demás.	Egocéntrico vs. Prioriza al resto.
	NEGATIVA	Quejona.	Se asume	Seguro vs. Autocrítico.
3 Hermano, Par o amigo significativo	POSITIVA	Disciplinado en el desarrollo personal.	Desorganizado.	Lleno de energía vs. pasivo.
	NEGATIVA	Desapego afectivo.	Interesado por los demás.	Egocéntrico vs. Prioriza al resto.

4 Pareja	POSITIVA	Disciplinado.	Desordenado	Lleno de energía vs. pasivo.
	NEGATIVA	Trabajólico.	Flojo	Lleno de energía vs. pasivo.
5 Otro(a) significativo(a)	POSITIVA	Se promueve a si mismo, se sobrevalora.	Tímido.	Lleno de energía vs. pasivo.
	NEGATIVA	Avasalladora.	Respetuosa.	Egocéntrica vs. Prioriza al resto.
6 Persona distinta al evaluado	POSITIVA	Harta energía.	Desgano.	Lleno de energía vs. pasivo.
	NEGATIVA	Agota su energía.	Se limita demasiado.	Lleno de energía vs. pasivo.
7 Persona admirada o que tiene algo que admire.	POSITIVA	Adaptable-Flexible.	Rígido-inflexible.	Lleno de energía vs. pasivo.
	NEGATIVA	Nepotista.	Comparte con todos.	Egocéntrico vs. Prioriza al resto.
8 Tipo de persona que tiene algo que le molesta	POSITIVA	Se preocupan de si mismos.	Se descuidan a si-mismos.	Egocéntrico vs. Prioriza al resto.
	NEGATIVA	Pasan a llevar a los demás.	Respetan a los demás.	Egocéntrico vs. Prioriza al resto.
9 Persona con quien se lleva mal.	POSITIVA	Se maravilla con la vida.	Apático.	Lleno de energía vs. pasivo.
	NEGATIVA	Demasiado convencida con sus ideas.	Duda de sus ideas.	Seguro vs. Autocrítico.
10 Alguien que tiene algo que le molesta, no mencionado.	POSITIVA	Seductor.	Fome.	Egocéntrico vs. Prioriza al resto.
	NEGATIVA	Egocéntrico-narciso	Bajo perfil	Egocéntrico vs. Prioriza al resto.
11: OPCIONAL Otro, Otras: personas o características no mencionadas.	POSITIVA	Desvergonzados.	Vergonzoso.	Seguro vs. Autocrítico.
	NEGATIVA	No se hacen responsables.	Responsables.	Lleno de energía vs. pasivo.
	POSITIVA			
	NEGATIVA			

Observaciones:

---



---



---

---

---

#### 1.4. Paso 4: Co-construcción de Polaridad(es) Principal(es).

En este cuarto y último paso del Módulo 1 se espera llegar a completar la Tabla N° 2, que describe la o las polaridades principales del entrevistado, incluyendo las características valoradas y rechazadas de cada polo.

Siguiendo con el ejemplo del punto 3.3 sobre agrupación de temas comunes, el entrevistado señaló que la polaridad “Egocéntrico vs. Prioriza al resto” era más importante que la “Lleno de energía vs. Pasivo”, por lo que la primera se eligió como la principal. Finalmente esta polaridad elegida como principal, fue renombrada como “Autocentrado vs. Sacrificado”. Es esta polaridad la que se usa para la tabla N°2.

##### 1.4.1. Procedimiento para completar la Tabla N°2.

1. Primero se debe **elegir uno de los temas polares** definidos en el paso 1.3. Acá el entrevistador puede elegir focalizarse en el más significativo para el entrevistado, o crear más de una Tabla 2, una para cada par polar distinto.
2. Pedir al evaluado(a) que **ponga nombre al tema polar** como si fueran personas, colores, imágenes (o cualquier cosa que le sea útil a la persona y que asocie con esas características). Los nombres deben tener connotación positiva o neutra, no peyorativa (para que logre una mejor integración a futuro). Ejemplo: en el ejemplo de la Tabla 2 el entrevistado transformó el tema polar “Egocéntrico vs. Prioriza al resto” en las polaridades “Autocentrado vs. Sacrificado”.
3. Por cada personaje, **pedir al entrevistado que imagine una persona con esas características**. Si se mezclan características distintas, habrá que separar los personajes en más de un par polar.
4. **Revisar con el entrevistado los aspectos más y menos valorados de una persona con esas características**. Esto ya va a estar desprendido de la lista anterior, pero debe revisarse y limpiarse para mostrar lo que le hace sentido al entrevistado. No hay que dejar la lista “en bruto”, hay que procesarla con el entrevistado.
5. Luego preguntar por cada personaje:
  - a. ¿Le reconoces alguna virtud o algo que bueno de ser así?.
  - b. ¿Le reconoces algún defecto, o algo que te dé miedo, o que no te guste de ser así?.

6. Ordenar en las secciones de la tabla las características que sean evaluadas como virtudes, defectos, y otras que no clasifican como virtud o defecto, o que son una mezcla (ej: “el sacrificarse por el resto es a veces una virtud y a veces un defecto, no me calza bien en ninguno de esos grupos”).

**Nota:** no se debe forzar a ver aspectos positivos y negativos. Por ejemplo, si no ve nada bueno en uno de los polos, eso ya nos da importante información diagnóstica.

Tabla N° 2: Polaridad(es) Principal(es).

Ejemplo registro de datos.

	Polo a: "AUTOCENTRADO" Características:	Polo b: "SACRIFICADO". Características
Las virtudes, recursos y los aspectos positivos asociados al polo (si aparecen)	Seguro de sus opiniones	Empático
	Se cuida a sí mismo	Considerado con los demás
Los defectos y los aspectos negativos asociados al polo (si aparecen)	Desvergonzado	Se descuida a si mismo
	Avasallador	Tímido
	Se expone	Se oculta
	Narcisista	Dubitativo
Características que no son claramente buenas ni malas, o son una mezcla	Se vende	Se sacrifica por el resto
En qué situaciones aparece el polo <b>(opcional: anotar si aparece)</b>	Cuando la persona está agotada y se siente muy demandada	Habitualmente, al observar necesidades de los demás o cuando le piden algo
De qué forma aparece el polo <b>(opcional: anotar si aparece)</b>	Como explosiones de rabia y ganas de aislarse	Como ofertas de ayuda y hacerse cargo de los problemas de los demás

Observaciones:

---



---



---



---

#### 1.4.2. Casos en los que no se logra identificar una polaridad principal.

Existe la posibilidad de que por diversos motivos no se haya podido definir al menos una polaridad principal del entrevistado. Esto puede ocurrir por exceso de defensividad o desconexión emocional, por alguna figura urgente muy intensa que impide explorar las polaridades, o también por una estructura de personalidad que no ha desarrollado una identidad suficientemente estable como para identificarse con ciertas características.

En cualquiera de estos casos será imposible identificar al menos una polaridad principal, y así debe consignarse al describir los resultados de este primer módulo. Esto significa que tampoco puede continuar aplicándose el módulo 2 o el módulo 3, que dependen de los resultados del módulo 1.

También es importante que el entrevistador consigne que la dificultad en definir una polaridad principal es por un problema situacional (ej.: situación de crisis aguda) o más bien estable (ej.: muy baja capacidad de conexión emocional e insight).

Por último, entrevistador(a) y entrevistado(a) pueden acordar otro momento para volver a realizar este módulo y probar si en ese entonces, es posible identificar una polaridad principal y continuar con el resto de la aplicación del instrumento.

## 2. MÓDULO 2: NIVELES DE INTEGRACIÓN

Este módulo presente identificar el nivel y características de la integración/rechazo de un aspecto polar. Es una herramienta para que un observador evalúe una transcripción, audio o idealmente video de una entrevista o sesión de psicoterapia.

Para aplicar el módulo hay que seguir los siguientes pasos:

### 2.1. Identificación de la polaridad a evaluar

Antes de analizar el texto o material audiovisual, hay que identificar la polaridad o par de “voces internas” (partes, subpersonalidades, etc...) que vamos a observar.

Es importante observar que a veces se puede distinguir más de 1 conflicto polar principal (ej: “autocentrado vs sacrificado” y “activo vs pasivo”). En estos casos, debo elegir focalizarme en 1 de ellos o en todos. Pero lo importante es **no mezclarlos** en el análisis. Debo aplicar los 5 criterios del análisis (punto 2.4) para cada conflicto polar, por separado.

Para esto puedo aplicar el módulo 1 del instrumento (“identificación de polaridad(es) principal(es)”). Sin embargo, a veces es tenemos material de sesiones o entrevistas donde no se ha aplicado el instrumento. En estos casos debo seguir el siguiente proceso:

1. Si en la terapia se ha identificado una polaridad relevante que ha sido foco del trabajo, lo más recomendable es usar esa misma para hacer el análisis con este módulo.
2. Si en la terapia no se ha identificado una polaridad para trabajar, se recomienda que quien aplique este módulo vea las primeras 1-2 sesiones de la terapia en conjunto con otro observador entrenado en polaridades y en el uso del instrumento. Luego, los observadores entrenados deben llegar un consenso sobre un conflicto polar relevante que se pueda apreciar en el paciente.
3. En casos de que el material a analizar no sea de psicoterapia (ej: una entrevista de investigación, o una sesión de diagnóstico solamente), los observadores pueden elegir un foco de conflicto polar para analizar que sea relevante para la persona entrevistada o para la investigación a realizar.

Luego de identificar la polaridad a evaluar, debemos llenar la siguiente tabla (tabla nº2). Para esto es necesario incluir citas textuales del paciente/entrevistado, si están disponibles.

Tabla nº2: Identificación y caracterización del par polar a analizar (incluye ejemplo autocentrado vs sacrificado)

	Polo a: "AUTOCENTRADO" Características:	Polo b: "SACRIFICADO". Características
Las virtudes, recursos y los aspectos positivos asociados al polo (si aparecen)	Seguro de sus opiniones	Empático
	Se cuida a si mismo	Considerado con los demás
Los defectos y los aspectos negativos asociados al polo (si aparecen)	Desvergonzado	Se descuida a si mismo
	Avasallador	Tímido
	Se expone	Se oculta
	Narcisista	Dubitativo
Características que no son claramente buenas ni malas, o son una mezcla (si aparecen)	Se vende	Se sacrifica por el resto
En qué situaciones aparece el polo (si aparece)	Cuando la persona está agotada y se siente muy demandada	Habitualmente, al observar necesidades de los demás o cuando le piden algo
De qué forma aparece el polo (si aparece)	Como explosiones de rabia y ganas de aislarse	Como ofertas de ayuda y hacerse cargo de los problemas de los demás

Un aspecto esencial es que para trabajar polaridades asumimos que cada polo posee al menos algún recurso que es importante integrar o necesidad que es bueno acoger/satisfacer. Si identifico una polaridad donde un polo no tiene ningún recurso o necesidad válida asociada, debo redefinirla o reformularla para que cumpla con este criterio.



## 2.2. Selección del material a analizar

Ahora tenemos que seleccionar y tener a mano el material que analizaremos con el instrumento. Puede ser una sesión o entrevista completa o una parte, pero si es corto (>20 minutos) es difícil que podamos sacar mucha información.

Siempre será mejor tener video que solo audio o transcripción, porque de esa forma podremos observar aspectos no verbales. Lo ideal es tener video + transcripción.

Otra alternativa es analizar lo que acaba de ocurrir en una sesión de psicoterapia. Esto puede hacerlo el mismo terapeuta o alguien que haya estado observando la sesión (por ejemplo detrás de un espejo unidireccional). En este caso es importante que el análisis se realice inmediatamente después de la sesión, para no olvidar lo que ocurrió.

En cualquiera de estos casos, el análisis se hará sobre el material analizado y no sobre otro material. Por ejemplo, si yo “sé” que el paciente rechaza su aspecto egocéntrico pero no se habla de eso en la sesión que analicé, tengo que señalar que ese polo no aparece y no puedo decir si lo valora o rechaza.

## 2.3. Alternativa: Realizar una entrevista estructurada a la persona evaluada para explorar este módulo

Hay ocasiones en que es posible entrevistar directamente a una persona para explorar su nivel de integración de polaridades. En estos casos, es preferible tener un diálogo presencial con la persona, en vez de analizar un video. Tal como se señaló antes, es imprescindible haber completado el módulo 1 o tener ya una descripción de los polos a evaluar (tener completa la tabla nº2), antes de realizar esta entrevista o aplicar el módulo 2.

La tarea consiste en hacer una serie de consultas al entrevistado que debe responder, **pensando en su vivencia actual y lo que ha ocurrido en las últimas 2 o 3 semanas en su vida**, asignando a cada pregunta algún número entre 0 y 5, basado en la descripción que se entrega de cada uno de los 5 criterios que debe calificar.

Antes de consultar por cada polo, el entrevistador(a) debe solicitar al evaluado(a) imaginarse siendo primero uno de los personajes polares (o polo) y conectarse con esa vivencia. Luego, el entrevistador(a) debe tener una conversación con la persona evaluada para explorar cada uno de los criterios. Este no es un test de autoreporte en que simplemente se le pide al entrevistado que responda los puntajes. A través de las preguntas, el entrevistador(a) se irá planteando hipótesis, las que revisará en conjunto con el evaluado(a) haciéndole preguntas, aclarando dudas y confrontando su punto de vista hasta

llegar a establecer la categoría que mejor describe la situación actual (siempre pensando en las últimas 2 o 3 semanas de la vida del entrevistado) del par polar o polaridad específica revisada.

Ejemplo de preguntas:

*“Mira, me parece que este lado o estas características tuyas aparecen a sólo a veces (o no parecen mucho o nunca aparecen)”, ¿te parece?*

*“Tiendo a pensar que habitualmente te expresas un poco mejor desde este lado tuyo, sin embargo me parece que también lo puedes hacer desde tu otro lado aunque no tan fluidamente. Esta apreciación mía, ¿te hace sentido o te resuena o estoy más bien equivocado en mi apreciación?”*

Como resultado de este proceso se podrá establecer que el evaluado se encuentra actualmente en uno de los siguientes niveles de Integración/ Polarización, por lo que se debe asignar el respectivo puntaje a la polaridad que se está revisando.

***Nota: Recordamos que esta parte del módulo 2 es una guía para el entrevistador. NO hay que leerla al entrevistado ni esperar que él o ella misma identifique su propio nivel de integración. Esto, debido a que para hacerlo requeriría horas de capacitación en conceptos Gestálticos y especialmente de Polaridades. El entrevistador debe usar esta guía y confirmar posibles dudas con el entrevistado.***

#### 2.4. Análisis de acuerdo a los 5 criterios

Esta es la parte en que aplicamos el instrumento. Tiene 5 criterios o aspectos a evaluar: los 4 primeros se refieren a cada polo por separado y el último a la relación entre ellos. Los detallamos a continuación, junto con algunos ejemplos:

2.4.1. ¿Aparece o no el polo en el discurso de la persona? ¿Se reconoce la polaridad y sus características como parte de la persona?

Acá se debe identificar si el polo o sus características aparecen en el material que estamos analizando, ya sea cuando la persona habla de sí misma o cuando habla de los demás.

Las alternativas son:

(0) **No aparece**

1. **Polaridad rechazada:** Aparece, pero destacando que la persona NO es así (“jamás haría eso”, “así no soy yo”, etc.).

*Ejemplo: “Mi hermano es al revés que yo: todos lo pasan a llevar, no se hace respetar, es un pusilánime”.*

*Ejemplo 2: “Mi hermano no tiene este problema: él es fuerte, se defiende, nadie se atrevería siquiera a pasarlo a llevar como a mí”.*

2. Intermedio entre rechazada y neutra.
3. **Polaridad neutra:** Aparece sin que quede claro si es una característica rechazada o reconocida de la persona.

*Ejemplo: “Si, a veces me cuesta hacerme respetar y poner límites”*

4. Intermedio entre neutra y destacada.
5. **Polaridad destacada:** Aparece, pero con énfasis (“siempre soy así”, “esto me caracteriza”, etc.)

*Ejemplo: “Esto es algo con lo que he luchado por años, siempre me pasa: al igual que mi hermano, no logro poner límites a los demás, me pasan a llevar, no sé decir que no”.*

2.4.2. Valoración: ¿Cuán valorado o rechazado está siendo el polo?

Acá debemos identificar si, cuando el polo aparece, lo hace con connotación positiva y/o negativa.

Las alternativas son:

(0) El polo **no aparece**, o aparece de forma neutra y no se puede saber si es valorado o rechazado.

1. **Rechazo:** El polo está asociado a cosas negativas.

*Ejemplo: “Me carga eso de mí, daría lo que fuera para ser fuerte como mi madre: ella es una verdadera dama de hierro y nadie se atreve ni siquiera a alzarle la voz en cambio yo no inspiro respeto”.*

2. Intermedio entre rechazo y ambivalencia.

3. **Ambivalencia:** En el material analizado el polo que estamos observando aparece con asociaciones positivas y negativas, asociadas a conflicto o ambivalencia.

*Ejemplo: “siempre he admirado a mi mamá por eso, por lo imponente que es... aunque también me hace tenerle un poco de miedo, y creo que en parte por eso ha estado soltera todos estos años... nadie se atreve a acercarse a ella”.*

4. Intermedio entre ambivalencia y valoración.

5. **Valoración:** El polo está asociado a cosas positivas.

*Ejemplo: “Mi mamá proyecta esta imagen de fuerte y ruda pero al final está súper sola, yo estoy contento de no ser como ella: mientras más blandito y suave más ganas de acercarse a acariciar y regalonear jajaja... ya me cansé de tratar de ser como ella, creo que estoy bien tal como soy”.*

*Ejemplo 2: “Me gusta mi lado rojo, le agradezco todo lo que ha hecho por mí y cómo me ha ayudado en mi trabajo... pero no me gusta cuando se va al extremo y la vida es puro trabajo como mi hermano”. [Nota: En este ejemplo la paciente valora su lado “rojo” y lo que le critica o no le gusta es que aparezca sin dar lugar al otro polo. Esto no se considera “ambivalencia” sino valoración positiva]*

### 2.4.3. Efectividad

Ahora observaremos si, en caso de aparecer, el polo logra cumplir algo de su función o satisfacer una necesidad asociada, al menos 1 vez en relato o actuar de la persona evaluada.

Las alternativas son:

(0) El polo **no aparece**, o si aparece no queda claro si lo hace de forma efectiva/constructiva o no.

1. **Baja o nula**: No se logra cumplir la función o satisfacer la necesidad asociada a ese polo.

*Ejemplo: "El otro día me pasó, me cansé de que mi amigo se estuviera riendo de mi sombrero pero no le pude decir nada, simplemente me quedé callado y tiré el sombrero a la bodega".*

2. Intermedio entre efectividad nula y parcial.

3. **Parcial**: Se logra cumplir parcialmente, pero sin completar la gestalt.

*Ejemplo: "El otro día me pasó, me cansé de que mi amigo se estuviera riendo de mi sombrero y luego de un rato me empecé a burlar de su ridículo bigote jajaja... después no nos hablamos por toda la semana".*

4. Intermedio entre efectividad parcial y alta.

5. **Alta**: Se logra cumplir o satisfacer al menos 1 vez. Se logra cerrar 1 Gestalt al menos.

*Ejemplo: "El otro día me pasó, me cansé de que mi amigo se estuviera riendo de mi sombrero y le dije que me molestaba y que era mi favorito y que si no le gustaba me lo podía decir pero que parara con las burlas. Yo espero apoyo o feedback constructivo de un amigo, no burlas. Por suerte me entendió y cambió de tema... igual me sentí bien de habérselo dicho sin explotar."*

\*Además debemos distinguir si esto ocurre en la sesión (ej en un trabajo de silla vacía) o se relata como algo que pasó fuera de la sesión (ej: cuando el paciente cuenta que en la semana logró poner límites a los demás y acoger su cansancio).

#### 2.4.4. Disponibilidad

En este paso debemos identificar si los recursos asociados al polo son de fácil o difícil acceso para la persona evaluada.

Las alternativas son:

(0) El polo **no aparece**, no es valorado o no se puede saber bien si está disponible o no.

1. **Baja o nula**: Es imposible acceder a los recursos de este polo o expresarlo. Incluso deseándolo, la persona no sabe cómo expresar esta parte de sí.

*Ejemplo: “Yo sé que hemos estado trabajando en que pueda expresar más el enojo pero me cuesta mucho... el otro día me enojé con mi amigo porque se burlaba de mi sombrero y traté... de verdad traté de decirle pero no pude, me puse ansioso y al final no le dije nada”.*

2. Intermedio entre disponibilidad nula parcial/oscilante.
3. **Parcial u oscilante**: Es posible, pero requiere mucho esfuerzo, conciencia o energía. Alternativamente, es fácil en algunos contextos pero muy difícil en otros.

*Ejemplo: “Yo sé que hemos estado trabajando en que pueda expresar más el enojo pero me cuesta mucho... con mi amigo -este que es bien bueno para burlarse- me pasó de nuevo que se estaba riendo de mí. Ya me había pasado varias veces que me quedé callado y me tragué la rabia pero el otro día al fin pude responder. Tuve que ensayar frente al espejo antes de verlo pero le pude decir que me molestaban sus chistes a costa mía”.*

4. Intermedio entre disponibilidad parcial y alta.
5. **Alta**: Es fácil y fluido acceder a este polo (independiente de si aparece de buena o mala forma, ya que eso se ve en el criterio de “efectividad”).

*Ejemplo: “Es increíble lo difícil que era para mí antes decir lo que pensaba y expresar la rabia, ahora que me lo preguntas me pasó de nuevo pero ahora lo pude resolver en el minuto y sin tanto drama. Mi amigo - este que es bien*

*bueno para burlarse- de nuevo empezó a agarrarla conmigo pero al tiro le dije que parara. Pero lo dije en buena y tranquilo, no como antes que tenía que ensayar el día anterior. Me salió como espontáneo, no tuve que pensarla tanto.”*

#### 2.4.5. Relación entre los polos

Finalmente, debemos observar la relación actual entre ambos polos / voces internas. Acá no doy un puntaje a cada polo por separado, sino a ambos en conjunto.

Las alternativas son:

(0) **No se puede evaluar**, no aparece ninguno en el material analizado.

1. Monólogo (solo aparece 1)
2. Predominio
  - a. Predominio polo valorado
  - b. Predominio polo desvalorado
  - c. Predominio de un polo cuando ambos son vistos como negativos
3. Lucha de poder o alternancia conflictiva (cada uno quiere dominar o excluir al otro)
4. Respeto mutuo (ya ninguno de los polos es totalmente rechazado, pero aún no hay suficiente sinergia o cooperación; no hay señales de niveles anteriores).
5. Sinergia y cooperación (los polos ya pueden coexistir y cooperar en la práctica)
  - a. Integración incipiente (Aprendiendo a coexistir: requiere aún mucho esfuerzo, o a veces no resulta)
  - b. Integración fluida

Para ayudar en la comprensión de estos niveles, daremos algunos ejemplos e indicadores por cada uno de ellos:

#### 2.4.5.1. NIVEL “MONÓLOGO” (Polarización en un solo polo) = Puntaje 1.

El evaluado sólo se reconoce en uno de los polos. El otro polo no está presente en su discurso o en la cotidianidad de su vida. El evaluado se siente conforme con ser así, aparentemente no tiene ambivalencia.

Su malestar puede manifestarse sintomáticamente, o no expresarse porque está en una situación vital que le permite funcionar sin contactarse con el polo negado.

Indicadores:

- En el discurso no aparece ambivalencia respecto al polo más desarrollado. Es de una sola línea.
- La persona se identifica solamente con uno de los polos. El otro le es completamente ajeno, no es él o ella.
- No hay un claro deseo de desarrollar el otro polo.
- Respecto de las polaridades, no hay deseo de cambiar.
- El tener uno de los polos completamente inhibido y rechazado no genera problemas a la persona (según su propio discurso).
- Si existe malestar, el evaluado no lo relaciona directamente con el polo negado.
- Las consecuencias negativas de rechazar un polo pueden ser indirectas, por ejemplo:
  - El polo rechazado se expresa a través de síntomas psíquicos, somáticos o relacionales.
  - El evaluado presenta un pequeño malestar en momentos puntuales en los que se demanda el polo negado, o bien hace algunas críticas a personas cercanas.

#### Caso ilustrativo.

**Nota:** Para ejemplificar los niveles de integración o polarización usaremos el caso de Mario (persona ficticia), quien presenta las polaridades “Autocentrado” vs. “Sacrificado”. Para otros ejemplos, ver anexo 4.7: “Más ejemplos de personas con distintos niveles de integración”.

**Mario:** Es un contador de 28 años que siempre se ha hecho cargo de los demás. Desde sus amigos a su familia directa, él habitualmente está en el rol de responsable. Es muy exigente consigo mismo y atento a lo que los demás pueden sentir y pensar, especialmente sobre su comportamiento. Asiste a terapia porque notó que siempre se empareja con mujeres narcisistas, impulsivas y avasalladoras, y quiere entender eso o cambiarlo. Él no reconoce nada de impulsividad o narcisismo en sí mismo, rechazando esos rasgos como completamente negativos y ajenos. Muchas veces siente angustia en situaciones sociales o



al ser evaluado por jefaturas, pero eso no lo motiva a querer cambiar sus rasgos de personalidad más característicos. En resumen, él se identifica completamente con el polo Sacrificado y el Autocentrado le parece negativo y ajeno, sin presentar deseos de cambio en este ámbito.

#### 2.4.5.2. *NIVEL “PREDOMINIO” (lucha de poder entre los dos polos presentes). Puntaje 2.*

Este nivel puede presentarse de 3 formas distintas, **pero todas muestran una lucha de poder y conflicto entre los polos que luchan por imponerse sobre el otro**. Por esto, a todas ellas corresponderá el mismo nivel de integración / polarización y por tanto puntúan de la misma forma (“2”).

##### 2.4.5.2.1. *Sub-nivel “Predominio del polo desvalorado”. Puntaje 2.*

La persona en este sub nivel **se identifica principalmente con uno de los polos**, pero no le gusta su forma de ser en general y se siente disconforme. Le gustaría ser de una manera distinta a como es (según su propia autoimagen), y le molesta que sin poder controlarlo aparezcan características que rechaza y desea ocultar o no tener.

Indicadores:

- La persona se identifica claramente con uno de los polos.
- Dificultad en aceptarse como se es.
- La persona cree que su forma de ser es mala o inferior. No está satisfecha y quiere cambiar.
- La persona desea ser distinta, acercarse más al otro polo pero siente que es muy difícil o que “no soy yo”.

Caso ilustrativo:

**Mario** se siente pésimo por postergarse tanto, por ser tan tímido y duditativo. Le gustaría ser como su polola quien es segura, se cuida a sí misma y es capaz de venderse, algo que para Mario es imposible. Él piensa que no tiene las cualidades que su pareja posee, y le gustaría desarrollarlas, porque cree que necesita dejar de ser como es actualmente. En síntesis, él se identifica con un polo principal (“sacrificado”) pero desearía ser como el otro polo más inhibido (“autocentrado”). Por lo tanto, muestra predominio del polo rechazado.

##### 2.4.5.2.2. *Sub-nivel “Predominio del polo valorado”. Puntaje 2.*

En este sub-nivel la persona nuevamente se identifica con cierto polo, y le gusta en general su forma de ser, pero nota trazos del polo inhibido (el rechazado, negado o emergente), y

quiere eliminarlos. Por ejemplo, alguien podría decir “me gusta como soy (o es necesario ser así), pero a veces aparece otro lado mío, que me carga y me gustaría extirparlo”, o “no puedo ser así, no lo tengo permitido, no está bien”.

Indicadores:

- La persona se identifica claramente con uno de los polos.
- Le agrada su forma de ser en general.
- Sin embargo, nota que a veces aparece alguna experiencia o característica que le molesta, y que le gustaría eliminar o cambiar.
- Esa característica, conducta o emoción que desea eliminar puede ser vista como negativa, o también puede estar la convicción de que no está permitido ser de esa forma, o que mostrar eso puede ser demasiado peligroso o traer consecuencias negativas.

Caso ilustrativo:

**Mario** está preocupado porque aunque se considera buena persona (empático, preocupado por los demás), últimamente ha tenido conductas que le inquietan. Se nota a veces egoísta y avasallador con su familia, lo que le genera mucha culpa. Desearía volver a sentirse bueno y considerado como antes, y solicita ayuda para poder controlar esos “exabruptos” ocasionales. Se puede decir que él se identifica con el polo “sacrificado” y últimamente ha notado que aparecen conductas del polo “autocentrado”, pero no le gustan y desea eliminarlas.

#### 2.4.5.2.3. Sub-nivel “Predominio de un polo cuando ambos son vistos como negativos”. Puntaje 2.

En este nivel la persona se identifica predominantemente con uno de los polos, pero le parece negativo y quisiera cambiar y parecerse más al otro polo. Sin embargo, el polo que no predomina también le parece negativo. Se encuentra entre la espada y la pared donde no hay una salida enteramente satisfactoria. Son casos poco comunes pero se observan de vez en cuando.

Indicadores:

- Ambivalencia.
- Sensación de frustración e insatisfacción.
- Ansiedad o resignación.
- Sensación de estancamiento.

Caso ilustrativo:

**Mario** se siente pésimo por postergarse tanto, por ser tan tímido y duditativo. Le gustaría ser como su polola quien es segura, se cuida a sí misma y es capaz de venderse, algo que para Mario es imposible. Sin embargo, también cree que su polola es falsa, egocéntrica y no se preocupa por los demás. Él se identifica con el polo principal (“sacrificado”) pero le gustaría ser distinto (“autocentrado”). Sin embargo, tampoco le gusta esa otra forma de ser. Está ambivalente y no ve salida a su dilema.

#### 2.4.5.3. *Lucha de poder o alternancia conflictiva. Puntaje 3.*

La persona en este nivel muestra una oscilación entre un polo y el otro, existiendo tensión entre ellos, de forma no adaptativa a la situación. Frecuentemente la persona está totalmente en un polo y luego en otro momento o situación, está completamente en el otro, pero de forma no integrada y con conflicto interno.

Indicadores:

- Hay intensa ambivalencia.
- En un momento se está completamente en un polo, y en otro momento completamente en el otro.
- Ambos polos se encuentran en tensión y conflicto.
- No se logra equilibrio entre ambos.
- Aunque hay contacto con ambos polos, éste no es efectivo, ecológico<sup>1</sup> o sanador, sino problemático.
- Al menos uno de los polos se contacta pero se expresa en forma no ecológica, no saludable, desadaptativa o dañina. Frecuentemente ambos polos se expresan de forma conflictiva.

Caso ilustrativo:

**Mario** se siente mal porque pasó a llevar a su polola la semana pasada, y más encima cree que eso está siendo reiterativo. Normalmente se controla y prioriza lo que su pareja quiere, pero ya le ha ocurrido varias veces que explota y se pone pesado o derechamente agresivo. Explorando más esas situaciones, se nota que él se ha sacrificado por ser “buen pololo”,

---

<sup>1</sup> El que algo sea “ecológico” significa que no genera daño a otras partes del sistema. Al contrario, si una conducta no es “ecológica”, su expresión perjudica otras partes del sistema. Por ejemplo, si mi polo agresivo no se expresa “ecológicamente”, dañará los intereses de mi polo empático, y los sentimientos de los demás. Sin embargo, si mi polo agresivo se expresa “ecológicamente”, no perjudicará a mi polo empático. Es otra forma de decir que está más o menos integrado.

pero ese descuido de sí mismo le ha pasado la cuenta, y luego de unos días explota y sale su lado avasallador y egocéntrico, pero de mala manera. Entonces, él oscila entre ambos polos, pero ambos expresados de forma no adaptativa: se sacrifica tanto que se descuida, y luego se cuida de mala forma, pasando a llevar a su pareja.

#### 2.4.5.4. *Nivel de "Respeto Mutuo". Puntaje 4.*

La persona acepta el polo emergente, se reconoce y valora su existencia pero aún no se logra expresar suficientemente, o aún no logra hacerlo de buena forma. Alternativamente, sólo aparece en situaciones extremas, pero no en la cotidianidad.

Indicadores:

- La persona se identifica principalmente con un polo, y acepta o reconoce la existencia del otro polo que aún está inhibido o menos desarrollado.
- La persona valora y encuentra el lado positivo del polo inhibido.
- La persona desea expresar más y conectarse más con el polo inhibido, pero aún le es muy difícil llevar esto a la práctica. No sabe cómo, o no le resulta bien.

Caso ilustrativo:

**Mario** se ha dado cuenta de que tiene un lado menos tímido, más seguro y preocupado de sí mismo. Antes sólo le veía el aspecto negativo, pero ahora se da cuenta de que también es válido si él quiere priorizar sus ideas o necesidades a veces. El problema es que no sabe bien cómo hacerlo. Siente angustia cuando trata de expresar ese polo "autocentrado", y a veces lo ha hecho de mala forma (pasando a llevar a los demás innecesariamente). Pide ayuda para poder desarrollar de buena forma ese aspecto de sí mismo. En síntesis, Mario ha empezado a valorar el polo "autocentrado" pero aún no sabe cómo expresarlo bien en su vida cotidiana.

#### 2.4.5.5. *Nivel de Sinergia y cooperación (los polos ya pueden coexistir y cooperar en la práctica)*

En este nivel ya hay cooperación y dialogo entre los polos. Sin embargo, distinguimos 2 sub-niveles según cuán fluido y fácil es el dialogo y el poder expresar cada polo:

#### 2.4.5.5.1. Subnivel “Integración Incipiente”. Puntaje 5.

La persona acepta el polo emergente y se logra expresar bien, pero aún sin fluidez. Se requieren recordatorios y planificación. Alternativamente, el polo emergente sólo aparece en ciertas ocasiones, aún cuando hay otras donde la paciente desearía poder expresarlo. En general es el polo predominante es el que aparece espontáneamente.

Indicadores:

- La persona se identifica más con un polo, pero es capaz de valorar y expresar el otro antes negado.
- Cuando expresa el polo previamente inhibido, logra hacerlo de forma más sana o efectiva.
- La expresión del polo previamente inhibido a veces resulta y a veces no; a veces es constructiva y a veces conflictiva; o sólo resulta en ciertos contextos.
- Sin embargo, esto le requiere invertir bastante energía. Requiere planificar de antemano lo que hará, prestarle especial atención, usar recordatorios, etc.
- El expresar el polo previamente inhibido aún no sale espontánea o fácilmente.

Caso ilustrativo:

**Mario**, gracias al trabajo terapéutico, ha aprendido a contactarse con su polo “autocentrado”. Ha habido momentos en que puede priorizar sus necesidades y cuidarse; también ha dejado de estar siempre juzgándose y sintiendo vergüenza al exponerse. Incluso ha podido hablar bien de sí mismo y “venderse” en situaciones profesionales sin sentir tanta incomodidad. Sin embargo, aunque en general cuando expresa su lado “autocentrado” lo hace de manera sana y él queda conforme, aún no le sale tan espontáneo o fluido, y debe acordarse y mentalizarse para hacerlo.

#### 2.4.5.5.2. Subnivel “Integración fluida”. Puntaje 6.

Ambos polos están disponibles como recursos, en distintas situaciones. Ya no se expresan de forma extrema sino integrada, lo que hace que sea difícil notar polaridades estereotipadas. Se puede disfrutar de lo bueno de ambos polos. Si se enfrentan dificultades, se pueden manejar sin volver a inhibir un polo. La persona puede fluir espontáneamente de un polo a otro, o incluso mantenerse en el centro, de un modo más creativo e integrado que abarca a ambos polos.

Indicadores:

- La persona ya no se identifica con un polo en desmedro del otro.

- La persona valora ambos polos y puede apreciar lo positivo de cada uno.
- La persona también puede apreciar cómo ambos polos se complementan y pueden coexistir en su vida.
- La persona logra expresar ambos polos de buena forma, efectiva o ecológicamente.
- El expresar cada polo surge con relativa espontaneidad cuando la situación lo amerita. No requiere especial energía, planificación o recordatorios.
- Si por expresar un polo se generan dificultades, puede manejarlas sin volver a inhibir o censurar ese polo.

Caso ilustrativo.

**Mario** ha logrado fluir espontáneamente entre ocasiones en que es considerado, empático y se sacrifica por el resto, y en otras en que puede ponerse en primer lugar, exponerse y cuidarse. Cuando está en un polo no siente que perdió el otro, y viceversa. De hecho, ya no están tan pendiente de estos polos y no siente conflicto o tensión. Fluyen espontáneamente de acuerdo a la situación. Además, aunque a veces piensa que se le pasó la mano y podría haber sido más empático o cuidarse más a sí mismo, no se martiriza al respecto y logra seguir funcionando de forma integrada en la próxima situación. Finalmente, cuando aparece el polo “autocentrado” no lo hace a expensas del sacrificado, sino que ambos polos colaboran en armonía. Por ejemplo, la semana pasada tuvo que vender un proyecto y usó su gran empatía para afinar su presentación a las necesidades de su cliente, sin tratar de que éste comprara cosas que no le servirían, y de esta forma logró conciliar sus propios intereses con los del cliente.

## 2.5. Resumen del paso 2 y llenado de los puntajes

Como resultado de este proceso debe llenarse la Tabla N° 3.

Tabla n°3: Niveles y características de la Integración

CRITERIOS	Polo 1: <b>Autocentrado</b>	Polo 2: <b>Sacrificado</b>
¿Aparece?	0	5
Valoración	0	5
Efectividad *Dentro y/o fuera de sesión	0	3
Disponibilidad	0	5
Relación entre los polos	1	

Observaciones:

---

---

---

---

---

### 3. MÓDULO N°3: VISIÓN EXISTENCIAL

Este módulo demora aproximadamente 25 minutos y consiste en un ejercicio experiencial que debe realizar el evaluado. Se debe realizar una vez identificada una polaridad principal, incluyendo la exploración de los aspectos más y menos valorados de cada uno de los polos.

***Se recomienda aplicarlo después del módulo 2, ya que este ejercicio puede facilitar en sí la integración, y generar resultados del módulo 2 que no son representativos del último periodo de la vida del entrevistado.***

Si el evaluado no ha identificado, o no logra contactarse con los aspectos valorados y rechazados de un polo, no hay que forzarlo. Es posible que en algún polo sólo vea aspectos valorados, o sólo vea aspectos rechazados, y eso entrega valiosa información diagnóstica.

El ejercicio consiste en lo siguiente:

1. Recordar al evaluado los 2 personajes polares (con sus aspectos más y menos valorados) de la polaridad principal identificada en el Módulo 1 anterior.
2. Pedir al evaluado que se imagine que se convierte en el personaje que representa su polaridad más lejana o inhibida o rechazada. Solicitarle que se imagine y se conecte desde su cuerpo, siendo sólo ese polo (dar unos minutos para facilitar el contacto con las sensaciones).

Ejemplo: “imagínate si todo tú fueras así (recordar características). ¿podrías exagerarlo un poco?”.

3. Luego hacer las siguientes preguntas (estas preguntas son una guía, no es necesario leerlas textualmente):
  - 1) ***Posición corporal:*** ¿Cómo se pone tu cuerpo siendo así, al ser sólo así?.
  - 2) ***Sensación corporal:*** ¿Cómo se siente el cuerpo?.
  - 3) ***Autoimagen:*** ¿Cómo eres tú? ¿Cómo te vives a ti mismo?.
  - 4) ***Percepción del mundo:*** ¿Cómo ves el mundo desde allí?.
  - 5) ***Experiencia vital:*** ¿Cómo vives? ¿Cómo es vivir de ese modo? (es grato, duro, cansador, cómodo....)
  - 6) ***Relación con otros:*** ¿Cómo te relacionas con los demás? (si es que los hay). ¿Cómo te imaginas que te ven?.
  - 7) ***Lo mejor o más agradable de vivir desde ahí:*** En síntesis, ¿qué rescatas de este personaje o de vivir desde ese personaje? (mencionar el nombre del personaje polar). Pedir que se conecte un minuto antes de responder.



8) **Lo peor o más incómodo de vivir desde ahí:** En resumen, ¿qué te incomoda de este personaje o de vivir desde ese personaje?. Pedir que se conecte un minuto antes de responder.

4. Finalizado el paso 3, a continuación pedir al entrevistado que deje ese personaje, para que vaya cambiándose a experimentar el otro personaje, el más reconocido y aceptado.
5. Recordarle las características del segundo personaje o polo (el más familiar) y repetir el mismo proceso de los pasos 2 al 4.
6. Finalmente, anotar las respuestas en la Tabla N° 5.

#### 4. Tabla N° 4: Exploración de Visión Existencial.

Ejemplo registro de datos

Preguntas	Nombre Polo 1 (el más lejano, inhibido o rechazado).	Nombre Polo 2 (el más reconocido y aceptado).
POSICIÓN CORPORAL ¿Cómo se pone tu cuerpo siendo así, al ser sólo así?	Se pone erguido, mi pecho se abre hacia el frente, mis pies y piernas las siento fuertes, firmes, mi cuerpo está duro.	Mi cabeza se me suelta bastante, se cae hacia abajo, llega casi hasta mi pecho. Mi espalda la siento es más encorvada, más grande y pesada.
SENSACIÓN CORPORAL ¿Cómo se siente tu cuerpo?	Esta posición me produce cansancio, siento como que se me va a acabar la energía. Tengo la sensación de estar resistiendo.	A pesar que hago muchas cosas y me siento cansado, esta sensación no me desagrada, me siento más cómodo que en el otro polo.
AUTOIMAGEN: ¿Cómo eres tú?. ¿Cómo te ves a ti mismo ?.	Soy importante, los demás me ven como alguien destacado, no común. Me reconocen.	Paso más bien desapercibido, a veces soy ignorado a pesar de que siempre estoy dispuesto para los demás. No siempre me valoran.
PERCEPCIÓN DEL MUNDO: Cómo ves el mundo desde allí ?.	Es un lugar de muchas oportunidades, puedo hacer muchas cosas en las que los demás me siguen y apoyan.	Veo que las personas tienen muchas necesidades, hay tanto en que ayudar, como que nunca se acaba. A veces darme cuenta de eso me cansa.
EXPERIENCIA VITAL:	Es agradable. Vivo rodeado de gente que me solicita cosas	Vivo pensando cómo puedo aportar más a los demás, para

¿Cómo vives?. ¿Cómo es vivir de ese modo? (es grato, duro, cansador, cómodo...).	que seguramente otro no puede darles. Confío en mis capacidades, por eso me doy mi tiempo para resolver.	que se sientan más felices. A veces siento que el tiempo no me alcanza para todo lo que hay que hacer. Vivo como apurado.
RELACIÓN CON OTROS: ¿Cómo te relacionas con los demás? (si es que los hay). ¿Cómo te imaginas que te ven?	No siempre los entiendo. A a veces creo que no están dispuestos a trabajar por sí-mismos, refieren que otros le resuelvan los problemas. Los demás me ven como alguien que sabe que deben hacer.	Mi relación es de servicio a quienes necesitan apoyo. Imagino que me ven como una buena persona, de buenas intenciones.
LO MEJOR O MÁS AGRADABLE DE VIVIR DESDE AHÍ: En síntesis, ¿qué rescatas de este personaje o de vivir desde ese personaje? (mencionar el nombre del personaje polar). Pedir que se conecte un minuto antes de responder.	La vida desde acá es entretenida, variada, llena de desafíos y pruebas que puedo ganar. Me gusta competir para probar mis capacidades.	Que la gente me reconoce y agradece mis esfuerzos. Me siento una persona útil y satisfecha de poder colaborar.
LO PEOR O MÁS INCÓMODO DE VIVIR DESDE AHÍ: En síntesis, ¿qué te incomoda de este personaje o de vivir desde ese personaje polar?. (mencionar el nombre del personaje polar). Pedir que se conecte un minuto antes de responder.	La verdad a veces me cansa un poco, es mi lado exigente que nunca está satisfecho, siempre está necesitando que lo vean como alguien especial. Eso no me gusta y me agota un poco.	Bueno quizás que no siempre los demás saben apreciar mis esfuerzos, aunque tampoco los culpo. Quizás no se dan cuenta porque también me gusta pasar desapercibido, tener bajo perfil.

Observaciones:

---



---



---



---



---



---



## Anexos:

Hacer click [aquí](#) para descargarlos

- 4.1. Documento “La construcción de un instrumento para la integración de Polaridades. Introducción Conceptual” de Pablo Salinas Herrera.
- 4.2. Set de papelitos para los opuestos polares (Módulo 1).
- 4.3. “Listado de Categorías Polares Comunes” (Módulo 1)
- 4.4. Set de Tablas para el registro de datos (Módulo 1 & 2).
- 4.5. “Más ejemplos de personas en distintos niveles de integración”.
- 4.6. Resumen de Pasos para aplicar el instrumento de polaridades
- 4.7. Pauta de Entrevista Semi-Estructurada para explorar Las Polaridades Principales

**\*NOTA:** Además hay una serie de **videos explicativos** en este link:

[https://www.youtube.com/playlist?list=PL\\_eYPO27FHNDy-8ug5W7c\\_hSs6\\_8-Y](https://www.youtube.com/playlist?list=PL_eYPO27FHNDy-8ug5W7c_hSs6_8-Y)