GESTALT REVIEW
gestaltreview.com

El taller gestáltico: apuntes de nuestra experiencia

Diego de Lucía, Sergio H. Blogna Tistuzza & Luis Vallone

Publicado el 23 de noviembre de 2026

CITA: de Lucía, D., Blogna Tistuzza, S. H., & Vallone, L. M. (2026). El taller gestáltico: apuntes de nuestra experiencia. Gestalt Review. https://gestaltreview.com/es/the-gestalt-workshop/

Ensayos · Teoría y Práctica

El taller gestáltico: apuntes de nuestra experiencia

Diego de Lucía, Sergio H. Blogna Tistuzza & Luis Vallone

Profesionales de la Gestalt · Asociación Gestáltica de Buenos Aires (AGBA), Argentina

Tiempo estimado de lectura: 31–34 minutos · Publicado el 23 de noviembre de 2026

Introducción

En el ámbito de la terapia Gestalt, la palabra taller designa prácticas muy diversas: encuentros abiertos a la comunidad, actividades de formación, laboratorios de crecimiento personal, intervenciones institucionales y dispositivos complementarios de procesos terapéuticos. Esa amplitud facilita su difusión, pero también produce una dificultad conceptual. Con frecuencia se llama “taller gestáltico” a cualquier actividad que incluya movimiento, expresión emocional, música, dramatización o trabajo corporal. El problema no es meramente terminológico: cuando la identidad gestáltica se atribuye a una colección de recursos técnicos, se pierde la relación entre método, teoría, posición del coordinador y condiciones de cuidado.

La bibliografía no ofrece una definición única y normativa del taller gestáltico. Los textos fundacionales desarrollan una teoría del contacto y proponen ejercicios de autoexploración, mientras que la tradición de Esalen extendió el uso de experiencias breves y grupales. Los autores posteriores elaboraron modelos de experimento, grupo y campo y los manuales prácticos sistematizaron secuencias de coordinación. Por eso, la definición debe reconstruirse a partir de varios niveles de literatura. En este artículo se combinan fuentes primarias y académicas —Perls, Hefferline y Goodman; Naranjo;

Zinker; Yontef; Fairfield; Yontef y Schulz— con obras aplicadas de circulación gestáltica en español —Baranchuk, Bello Canto y Moreau—. Estas últimas son valiosas para analizar la práctica, aunque sus indicaciones no constituyen por sí mismas evidencia empírica ni estándares éticos actuales.

La tesis central es que un taller gestáltico puede definirse como un dispositivo grupal, temporalmente delimitado y organizado en torno de un tema explícito, que dispone condiciones para que los participantes exploren cómo se configura su experiencia en el aquí y ahora, en la frontera de contacto con el ambiente y con los otros. Su objetivo no es producir una emoción determinada ni conducir a todos hacia una conclusión prevista, sino favorecer una ampliación del darse cuenta y la posibilidad de ensayar ajustes creativos que cada participante pueda reconocer, discriminar y eventualmente asimilar. El carácter gestáltico depende, por tanto, menos de las técnicas empleadas que de la actitud fenomenológica, relacional y experimental con que se diseñan y coordinan.

Genealogía del taller en la tradición gestáltica

La presencia de ejercicios no es un agregado tardío al enfoque. Gestalt Therapy, de Perls, Hefferline y Goodman (1951/1994), incluye una extensa secuencia de experimentos destinados a que el lector observe la formación de figuras, la movilidad de la atención, el cuerpo, el lenguaje y las interrupciones del contacto. La teoría que sostiene esas propuestas no concibe al organismo como una entidad aislada: el contacto es la realidad básica en la que se constituye la experiencia y el self funciona en la frontera organismo/ambiente. Desde esta perspectiva, el ejercicio no vale como prescripción universal, sino como situación concreta para investigar qué ocurre mientras la persona se relaciona con una novedad, la acepta, la rechaza o la transforma.

Naranjo (1993) trasladó y desarrolló esta tradición en talleres y microlaboratorios. En su reconstrucción del trabajo realizado en Esalen y posteriormente en el SAT, describe estructuras interpersonales para el trabajo mutuamente asistido, ejercicios en pequeños grupos y prácticas orientadas a capacidades específicas: escuchar, seguir el continuum de conciencia, observar el lenguaje corporal y sostener la presencia. Su planteo es particularmente relevante porque reconoce una zona híbrida entre psicoterapia y formación. El taller puede tener efectos terapéuticos y simultáneamente entrenar modos de atención y encuentro, sin que por ello deba confundirse con una psicoterapia formal. La cuestión decisiva es la clase de contexto que se crea y el tipo de participación que ese contexto posibilita.

En el desarrollo rioplatense, Baranchuk (1996) reunió juegos, laboratorios y pautas de trabajo grupal centradas en el aquí y ahora, el registro corporal, la responsabilidad por la propia experiencia y la diferenciación entre lo percibido y lo imaginado. Bello Canto (2014) dio un paso adicional al sistematizar específicamente la elaboración de talleres vivenciales: elección del tema y del público, caldeamientos, trabajo central, puesta en

común y cierre. Moreau (2009), por su parte, subrayó que el ejercicio debe ser vivido antes de ser comprendido y que la integración posterior es parte del trabajo; también advirtió que una técnica no debería introducir contenidos ajenos a lo que ya se encuentra emergiendo en el grupo. Estas obras permiten reconstruir una tecnología de coordinación, pero requieren ser leídas a la luz del giro relacional y de los criterios contemporáneos de consentimiento y no coerción.

En consecuencia, el taller no nace de una teoría autónoma, separada de la terapia Gestalt. Es una modalidad de aplicación de sus principios en un encuadre grupal, temático y generalmente breve. Esa modalidad puede orientarse al crecimiento, la sensibilización, la formación o la intervención comunitaria. Lo que cambia es el alcance y la profundidad legítima del trabajo; lo que debe conservarse es la coherencia entre la teoría del contacto, el método fenomenológico, la experimentación y el respeto por la autorregulación de los participantes.

Una definición operativa

La noción de dispositivo permite evitar dos reducciones frecuentes. La primera consiste en pensar el taller como una lista de dinámicas unidas por un título. Bello Canto (2014) advierte expresamente que un taller no se construye acumulando ejercicios y música: necesita una figura temática clara, una secuencia graduada y un soporte para los efectos movilizadores que produce. La segunda reducción consiste en considerarlo una terapia grupal comprimida. Un taller abierto puede generar descubrimientos, emoción, alivio o nuevas preguntas, pero carece de varias condiciones de la psicoterapia: evaluación clínica, contrato de tratamiento, continuidad, seguimiento y conocimiento suficiente de la historia de cada participante.

Puede definirse entonces el taller gestáltico mediante seis propiedades articuladas. Es temático, porque delimita una zona de experiencia sin pretender abarcar la totalidad de la persona. Es temporalmente acotado, porque organiza un comienzo, un desarrollo y una retirada. Es grupal y de campo, porque lo que emerge depende de la presencia recíproca, del espacio, de la institución, de las diferencias socioculturales y de las condiciones del momento. Es vivencial, porque incluye percepción, sensación, emoción, postura, movimiento, voz e imaginación, y no solo discurso conceptual. Es experimental, porque propone variaciones concretas para explorar posibilidades sin imponer el resultado. Finalmente, es elaborativo, porque reserva tiempo para discriminar, nombrar y situar lo ocurrido, evitando que la actividad quede reducida a intensidad emocional.

Esta definición también permite precisar qué no basta para que un taller sea gestáltico. No alcanza con trabajar en círculo, pedir que se cierren los ojos, utilizar almohadones, dramatizar polaridades o solicitar que se hable en primera persona. Tampoco alcanza con declarar que se trabaja en el aquí y ahora. Una técnica puede ser compatible con Gestalt y, sin embargo, utilizarse de modo contrario a su teoría si se orienta a obtener

obediencia, catarsis, exposición o un cambio prefijado. El criterio de pertenencia al enfoque debe buscarse en la relación entre intervención, situación, awareness, contacto, apoyo y diálogo.

El taller gestáltico concede un lugar central al vivenciar inmediato. El darse cuenta o awareness no equivale a pensar acerca de uno mismo, sino a entrar en contacto con lo que se hace presente mediante sensaciones, afectos, pensamientos, imágenes y acciones. Yontef (1993) lo define como una forma de experiencia caracterizada por el contacto atento con el acontecimiento más relevante del campo individuo/ambiente y por la disponibilidad de apoyos sensoriomotores, emocionales, cognitivos y energéticos. De allí que el cuerpo no sea un recurso ornamental: respiración, tono muscular, distancia, orientación de la mirada, ritmo y movimiento son dimensiones del modo en que la situación está siendo vivida.

Conviene, sin embargo, no identificar lo vivencial con la intensidad. Un ejercicio puede resultar conmovedor y no producir una experiencia suficientemente discriminada; también puede ser silencioso y generar una reorganización significativa. Bello Canto (2014) propone distinguir operativamente lo vivencial de lo experiencial: lo primero remite al acontecer sentido y lo segundo a su elaboración mediante conciencia, comprensión y registro corporal. Esta diferencia es útil para el diseño de talleres, aunque no constituye una distinción terminológica unívoca en toda la literatura gestáltica. Más prudente que presentarla como una doctrina establecida es utilizarla como criterio metodológico: el taller debe facilitar tanto el acontecimiento como su asimilación.

Robine (2006) insiste en volver al origen sensible de la experiencia antes de que quede cubierto por representaciones sedimentadas. Ese retorno no supone eliminar el lenguaje ni privilegiar una supuesta verdad corporal pura. Implica suspender por un momento las explicaciones habituales para describir cómo aparece el fenómeno y, después, permitir que la persona construya un sentido situado. Por eso la ronda de elaboración no debería transformarse en una clase teórica impartida por el coordinador ni en una interpretación colectiva. Su función es ayudar a distinguir: qué sentí, qué hice, qué observé del ambiente, qué cambió, qué permanece abierto y qué significado tiene para mí ahora.

La secuencia vivenciar–discriminar–asimilar es especialmente importante en talleres breves. Sin ella, el riesgo es confundir movilización con transformación. La experiencia integrada no exige necesariamente un cierre completo. De hecho, Fairfield (2004) advierte que la presión por completar ciclos o “cerrar la gestalt” puede clausurar prematuramente lo que necesita permanecer abierto y ser sentido. El cierre de un taller no debe prometer resolver la figura que apareció, sino ayudar a que cada participante reconozca en qué estado queda y con qué apoyos cuenta para retirarse.

El grupo como campo de contacto

El grupo no es un simple conjunto de individuos que realizan simultáneamente una consigna. Desde una perspectiva de campo, cada fenómeno surge de una red de relaciones en la que intervienen las historias presentes, el modo de coordinación, el espacio, las normas, la composición del grupo, la institución convocante y las condiciones socioculturales. Fairfield (2004) propone sustituir una mirada cerrada sobre la "dinámica del grupo" por una atención a las dinámicas de campo: influencias múltiples, recíprocas y contextuales que no pueden atribuirse de manera lineal a una sola persona.

Esta perspectiva modifica la lectura de lo que ocurre. El silencio de un participante no demuestra falta de compromiso; puede expresar cautela, diferencia cultural, necesidad de orientación, desacuerdo con la consigna, dificultad de accesibilidad o una forma legítima de autorregulación. La exuberancia de otro tampoco debe entenderse automáticamente como liderazgo o autenticidad. El coordinador necesita describir primero y formular hipótesis reversibles, sin convertir a una persona en portadora del problema grupal. El campo se investiga mediante preguntas que devuelven la experiencia a quienes la viven: "¿Qué notas ahora?", "¿Qué cambia cuando te acercas?", "¿Qué apoyo necesitas para continuar?".

Naranjo (1993) desarrolló ejercicios de presencia y de relación Yo/Tú para cultivar simultáneamente el sentido de sí y la existencia del otro como persona, no como objeto. Esta doble atención resulta decisiva en el taller: el participante no solo registra su interioridad, sino que aprende cómo cambia al ser mirado, escuchado, acompañado o confrontado con una diferencia. El contacto no es fusión ni exposición indiscriminada. Requiere distinguirse, percibir al otro, modular la distancia y poder acercarse o retirarse.

La grupalidad ofrece apoyos que no están disponibles en el trabajo individual: resonancia, testimonio, diversidad de respuestas, posibilidad de ensayar una petición, reconocimiento de recursos ajenos y experiencia de pertenencia. Pero también incrementa riesgos de vergüenza, comparación y presión normativa. Una coordinación gestáltica no idealiza la cohesión. Su tarea es construir condiciones para que la diferencia pueda aparecer sin convertirse en exclusión y para que el grupo sea un campo de exploración, no un tribunal de validación.

Ejercicio y experimento: una distinción decisiva

Todo taller necesita planificación, pero un plan no equivale a un resultado predeterminado. Conviene distinguir entre ejercicio y experimento. El ejercicio es la estructura previamente diseñada: una consigna, un tiempo, una disposición espacial, materiales y una secuencia. El experimento es lo que esa estructura llega a ser cuando

entra en contacto con este grupo, en este momento, y se modifica según lo que emerge. Zinker (1977) concibe el experimento como una creación conjunta que permite llevar una posibilidad al terreno de la acción y obtener información nueva.

Yontef y Schulz (2016) precisan esta diferencia desde la perspectiva relacional. Un experimento gestáltico no persigue una conducta fijada de antemano; forma parte de una investigación colaborativa y se evalúa por la claridad que agrega a la experiencia. La duda, la negativa o la modificación de la consigna no son fracasos. Pueden ser el dato más relevante del experimento, especialmente cuando permiten que una persona reconozca un límite y diga “no” sin quedar expulsada del vínculo. La actitud experimental exige que la propuesta pueda ser corregida por la respuesta del participante.

Moreau (2009) aporta dos criterios prácticos compatibles con esta formulación: el coordinador debe haber experimentado personalmente la actividad y la elaboración posterior debe permitir reconocer lo sentido, observado y comprendido; además, no conviene introducir sistemáticamente ejercicios que susciten contenidos todavía ajenos a la figura grupal. Su advertencia permite formular un principio de pertinencia: una técnica no se justifica porque sea impactante o tradicional, sino porque responde al objetivo del taller y a las condiciones reales del campo.

Así, una secuencia previamente escrita puede ser genuinamente gestáltica si conserva apertura. El coordinador observa el nivel de energía, la comprensión de la consigna, la accesibilidad, la ansiedad y la capacidad de apoyo. Puede acortar, ofrecer alternativas, pasar de una actividad corporal a una verbal, dividir el grupo o renunciar al ejercicio central. La fidelidad al enfoque no consiste en completar el guion, sino en responder de manera situada sin perder la figura temática.

Arquitectura metodológica del taller

La sistematización de Bello Canto (2014) ofrece una base útil para ordenar el diseño. Su valor aumenta cuando se la entiende como una secuencia flexible y no como una receta. La tabla siguiente integra esa propuesta con los criterios de campo, diálogo y experimentación desarrollados anteriormente.

Momento	Función gestáltica	Tarea de coordinación	Riesgo por evitar
Encuadre	Delimitar figura, condiciones y apoyos.	Explicitar tema, alcance, duración, confidencialidad, participación voluntaria, alternativas y formas de pedir ayuda.	Ambigüedad sobre si se trata de terapia; presión implícita a participar.
Caldeamiento inespecífico	Favorecer orientación, presencia y apoyo corporal.	Facilitar registro de espacio, respiración, postura, ritmo y disponibilidad; ofrecer opciones accesibles.	Usar relajación, ojos cerrados o movimiento como obligación.

Momento	Función gestáltica	Tarea de coordinación	Riesgo por evitar
Caldeamiento específico	Acercar progresivamente la figura temática.	Proponer una experiencia de baja intensidad vinculada con el objetivo y observar la respuesta del campo.	Introducir de manera brusca el núcleo emocional o “rellenar” tiempo.
Trabajo central	Experimentar una posibilidad relevante.	Ofrecer consignas claras, abiertas y graduables; acompañar sin dirigir el resultado.	Confundir intensidad, catarsis o cumplimiento con aprendizaje.
Elaboración compartida	Discriminar y asimilar lo vivido.	Priorizar descripción en primera persona, resonancias y preguntas; evitar interpretación y consejo intrusivo.	Transformar la ronda en evaluación, debate o clase del coordinador.
Cierre y retirada	Reconocer el estado actual y recuperar orientación.	Facilitar registro final, límites, recursos disponibles y derivación cuando corresponda.	Forzar una conclusión positiva o dejar activación sin soporte.

La progresión no implica que todos deban alcanzar la misma profundidad. El encuadre construye el suelo relacional desde el cual se podrá experimentar; los caldeamientos permiten pasar de la dispersión cotidiana a una figura común; el centro concentra la exploración; la elaboración transforma el acontecimiento en material discriminable; y el cierre apoya la retirada. Cada momento debe conservar relación con el objetivo. Una actividad agradable pero no pertinente debilita la coherencia; una actividad pertinente pero excesivamente intensa puede superar la capacidad de apoyo disponible.

La formulación del objetivo requiere especial precisión. “Trabajar la autoestima”, “sanar vínculos” o “liberar emociones” son formulaciones demasiado amplias y prometen resultados difíciles de sostener en un encuentro breve. Un objetivo gestáltico más responsable describe una posibilidad de exploración: reconocer cómo se organiza un límite; advertir apoyos disponibles para expresar una necesidad; experimentar distintas distancias en el contacto; observar qué ocurre al formular un deseo delante de otros. Esta forma de enunciar no garantiza cambios, pero delimita una experiencia investigable.

La función de la coordinadora o el coordinador

La coordinación no consiste en administrar consignas. Bello Canto (2014) señala que quien coordina funciona como parte del instrumento del taller y necesita haber vivenciado las propuestas que ofrece. Naranjo (1993) muestra, además, que la calidad de presencia del oyente puede modificar profundamente una experiencia aun cuando no interprete ni aconseje. En ambos casos, la competencia central no es la espectacularidad, sino la capacidad de estar presente, observar y sostener.

El coordinador cumple al menos cinco funciones. Primero, mantiene la figura del taller: recuerda el objetivo y evita que la secuencia derive hacia temas que requerirían otro encuadre. Segundo, regula el ritmo, alternando activación, silencio, contacto y elaboración. Tercero, lee el campo: identifica confusión, sobreexposición, exclusión, cansancio o necesidad de apoyo. Cuarto, ofrece lenguaje fenomenológico, ayudando a pasar de generalizaciones a descripciones concretas. Quinto, protege la autonomía: presenta opciones y reconoce como legítima la decisión de no realizar una actividad.

Cuando hay dos coordinadores, la división de tareas debe acordarse previamente. Uno puede conducir la consigna mientras el otro observa el campo, atiende emergencias y registra a quienes quedan periféricos; luego pueden intercambiar funciones. La cocoordinación no debería producir una autoridad duplicada ni mensajes contradictorios. También requiere una instancia posterior de evaluación: qué supuestos llevaron al diseño, qué ocurrió efectivamente, qué intervenciones ayudaron, cuáles aumentaron la presión y qué modificaciones necesita una nueva edición.

La presencia auténtica no autoriza la descarga personal del coordinador ni la utilización del grupo para confirmar su competencia. Yontef y Schulz (2016) advierten que la fascinación por “hacer algo” puede aliviar la incertidumbre del coordinador a costa de imponer una técnica. En el taller, esa advertencia es aún más relevante porque el formato breve y público puede premiar la intensidad visible. La disciplina profesional consiste en tolerar que una propuesta produzca poco movimiento aparente y, aun así, respetar el proceso real del grupo.

Alcances y criterios éticos en talleres abiertos a la comunidad

Un taller gestáltico puede ser terapéutico en sus efectos sin constituir psicoterapia. La distinción debe explicitarse antes de comenzar. La psicoterapia supone un contrato clínico, evaluación, continuidad y responsabilidad de seguimiento; el taller temático ofrece una experiencia limitada y no debe presentarse como tratamiento de trauma, duelo, violencia, adicciones u otros padecimientos complejos. Cuando el tema puede movilizar material intenso, corresponde informar su alcance, prever recursos de derivación y definir qué situaciones exceden la capacidad del dispositivo.

El consentimiento no se agota en la inscripción. Debe renovarse dentro de la experiencia. Cada participante necesita saber que puede observar, adaptar, detenerse, salir momentáneamente, mantener los ojos abiertos, no tocar ni ser tocado, no compartir un contenido y solicitar acompañamiento. Es imprescindible que toda consigna sea una invitación y que cada participante tenga la libertad de aceptar cada invitación, en cada momento. El contacto corporal requiere consentimiento explícito y específico; la ausencia de rechazo no equivale a aceptación. También deben ofrecerse alternativas para personas con movilidad reducida, sensibilidad sensorial, diferencias culturales o incomodidad con determinadas formas de exposición.

Las pautas grupales deben desalentar la interpretación, el diagnóstico y el consejo invasivo. Baranchuk (1996) incluyó reglas de hablar desde la experiencia propia, no juzgar y no interpretar, así como la posibilidad de retirar de una actividad a quien se angustiara y ofrecerle un lugar de observación. Esos antecedentes muestran una preocupación por el cuidado, pero el enfoque contemporáneo exige avanzar desde la decisión unilateral del coordinador hacia la negociación de opciones y apoyos. No se trata de "sacar" a alguien del ejercicio, sino de preguntarle qué necesita y qué alternativa puede sostener.

La revisión crítica es necesaria porque parte de la literatura histórica normalizó consignas directivas, contactos físicos poco negociados y provocaciones emocionales. Moreau (2009) y Baranchuk (1996) contienen aportes metodológicos significativos, pero no todas sus prácticas deben trasladarse sin modificación a contextos actuales. El giro relacional de la terapia Gestalt cuestionó la identificación del enfoque con confrontación, dramatización y catarsis. Yontef y Schulz (2016) sostienen que el experimento no debe usarse para superar la reticencia del participante ni para volver la experiencia más excitante. La negativa puede ser una expresión saludable de diferenciación.

El cierre ético incluye recuperar orientación temporal y espacial, informar vías de consulta y evitar que alguien se retire en un estado de desorganización que el propio taller contribuyó a producir. Esto no significa intentar resolver en el momento todo lo que apareció. Significa reconocer límites, ofrecer apoyo proporcionado y, cuando sea necesario, recomendar un espacio clínico apropiado. La responsabilidad del tallerista se mide tanto por lo que propone como por su capacidad de no avanzar más allá del soporte disponible.

Nuestro taller gestáltico

El 20 de septiembre de 2026 se llevó a cabo la 40.ª Jornada de Talleres Vivenciales Abiertos de la Asociación Gestáltica de Buenos Aires, titulada "La celebración de lo que somos". Como integrantes de esta promoción, Diego y Sergio elaboramos el taller "Cuando creé alas, volé. Confío en mí para liberar mis deseos y recursos", bajo la supervisión del Lic. Luis Vallone. Este taller no solo fue el resultado de nuestra trayectoria durante el programa de formación de tres años en esta institución, sino también de la construcción de un vínculo de intimidad entre ambos, en el que las resonancias nos abrazaron. Las diferencias, las dudas y las resonancias fueron encontrando un lugar común. En ese sentido, antes de ser ofrecido, el taller tuvo que ser vivido por sus talleristas.

A continuación, compartimos cada uno de los momentos de nuestro taller.

1. Llegar y hacer lugar: el encuadre

El diseño reserva aproximadamente cinco minutos iniciales a la presentación, el objetivo y los acuerdos de participación. La invitación es explorar la confianza en el aquí y ahora mediante tareas individuales sostenidas por un campo grupal. Se contempla desde el comienzo la posibilidad de observar, adaptar una consigna, no compartir un contenido íntimo, mantener los ojos abiertos o pedir acompañamiento. De ese modo, la voluntariedad no aparece como una cláusula abstracta previa, sino como parte de la organización de la situación.

Este comienzo puede parecer administrativo, pero es el primer gesto terapéutico del taller. Antes de invitar a alguien a moverse, mirar hacia adentro o mostrar algo propio, necesitamos decir con claridad dónde estamos y qué puede esperar de nosotros. El encuadre crea un suelo común: reduce incertidumbre, delimita el alcance del encuentro y devuelve a cada participante poder de decisión. La confianza no se reclama ni se da por sentada; empieza a construirse cuando la palabra de quienes coordinan resulta clara, previsible y respetuosa.

2. Volver al cuerpo: reconocer el suelo

El caldeamiento inespecífico se concibe como un período de aproximadamente veinte minutos de registro de pies, peso, respiración, piernas, pelvis, tronco, rostro y pequeños movimientos disponibles. La imagen orientadora es la de un árbol cuyas raíces acompañan el crecimiento de la copa. Cerrar los ojos se ofrece como posibilidad y no como requisito. La atención se dirige a lo que efectivamente se percibe, sin considerar la relajación como un estado deseable obligatorio.

¿Para qué comenzamos allí? Porque antes de hablar de confianza como idea necesitamos sentir qué nos sostiene. El cuerpo ofrece una información que precede a las explicaciones: cómo apoyo los pies, cuánto aire permito entrar, dónde hay tensión, qué parte de mí está disponible y cuál necesita más tiempo. No buscamos producir relajación ni alcanzar un estado correcto. Buscamos que cada persona pueda decirse, aunque sea silenciosamente: “Estoy aquí; esto es lo que noto ahora”. El taller empieza cuando el presente deja de ser una consigna y se vuelve experiencia.

3. Encontrar un ritmo con otro: jugar sin ganar

La propuesta incluye un juego de “piedra, papel o tijera” en parejas, primero a ritmo lento y luego con variaciones de velocidad, sin atribuir ganadores ni perdedores. Se invita a notar el modo de coordinar movimientos, miradas y distancia. El diseño contempla realizarlo sin contacto físico o con contacto previamente consentido. Más adelante, las parejas cambian y se abren intercambios breves de presentación personal.

La función de este momento es pasar de la presencia individual al contacto. Confiar no es solamente “sentirse seguro por dentro”; también es percibir a otra persona, ajustar el propio ritmo sin desaparecer en el suyo y sostener una diferencia sin romper el vínculo. El juego introduce liviandad y permite que el grupo empiece a reconocerse sin

pedir revelaciones personales. A veces, una sonrisa, una torpeza compartida o la dificultad de coordinar un gesto crean más cercanía que una presentación formal. El cuerpo comienza a aprender que puede acercarse, probar y volver a empezar.

4. Hacer visibles los recursos: tejer un fondo común

El caldeamiento específico propone reconocer capacidades disponibles frente a situaciones difíciles. Las preguntas orientadoras son “¿En qué soy bueno?”, “¿Qué reconocen otros en mí?” y “¿Qué aprendí a hacer para atravesar momentos difíciles?”. Las respuestas pueden reunirse en una pizarra común. La selección incluye recursos diversos, como prudencia, perseverancia, creatividad, sensibilidad y capacidad de pedir ayuda, sin privilegiar una lista normativa de virtudes.

Este paso sirve para que los apoyos dejen de permanecer en el fondo y puedan hacerse figura. Muchas personas llegan con una percepción muy clara de lo que les falta y una conciencia más débil de aquello con lo que cuentan. Nombrar un recurso no pretende negar dificultades ni instalar un pensamiento positivo obligatorio. Significa ampliar el campo perceptivo. Además, cuando las palabras se reúnen en la pizarra, dejan de pertenecer exclusivamente a quien las pronunció. Se forma una trama compartida de posibilidades. El grupo descubre que puede ser algo más que un conjunto de observadores: puede convertirse en un ambiente que ofrece apoyos.

5. Permitir que emerja un deseo

Tras el trabajo con recursos, se propone un registro corporal breve y la identificación de un deseo suficientemente próximo y abordable para el encuadre. Entre las preguntas sugeridas están “¿Qué tengo ganas de hacer?” y “¿Qué podría empezar a explorar?”. Cada persona, si lo desea, lo escribe en un cartón comenzando por “Yo deseo para mí…”. No se solicitan revelaciones profundas ni se exige elegir una meta trascendente.

El propósito es que el deseo deje de ser una idea vaga o una expectativa ajena y adquiera una forma propia, situada y decible. Escribir “yo deseo” implica apropiarse de una dirección sin convertirla todavía en obligación. El deseo no es una meta que el taller promete cumplir; es una figura que permite organizar la experiencia. Puede ser avanzar, descansar, iniciar un proyecto, pedir ayuda, recuperar una actividad, poner un límite o simplemente darse permiso para explorar algo. Lo importante no es su grandeza, sino que la persona pueda reconocer: “Esto tiene sentido para mí ahora”.

6. Construir las alas: relacionar deseo y apoyo

El trabajo central prevé aproximadamente quince minutos para construir unas alas con una estructura flexible y piezas que representan plumas. Se ubica en ellas el deseo elegido y se agregan recursos considerados relevantes. La materialidad permite ensayar elecciones, descartar elementos y diferenciar entre apoyos actuales y capacidades que todavía se necesitan desarrollar. La simbolización se usa como mediación de contacto, no como evidencia de transformación por sí misma.

Las alas funcionan como una mediación entre símbolo, cuerpo y acción. No son un objeto mágico ni una promesa de que bastará con creer para conseguir lo deseado. Su sentido es volver visible una relación: ningún deseo se sostiene en el vacío. Necesita recursos, condiciones, vínculos, límites, tiempo y, muchas veces, ayuda. Al construir, cada participante puede advertir qué apoyos reconoce con facilidad, cuáles le cuesta atribuirse y cuáles espera que lleguen exclusivamente desde afuera. La confianza aparece entonces no como omnipotencia, sino como posibilidad de apoyarse en algo real mientras se avanza hacia lo incierto.

7. Entrar en el nido: compartir sin invadir

El diseño reúne a las personas en grupos de cuatro o cinco, llamados “nidos”. Quien opta por participar comparte su deseo y los recursos disponibles. A las demás personas se les invita a escuchar sin diagnosticar, corregir ni aconsejar, y eventualmente ofrecer resonancias formuladas desde la experiencia propia. Quien recibe puede incorporar la sugerencia, modificarla o no tomarla. El carácter voluntario del intercambio es decisivo, pues ninguna propuesta grupal autoriza a apropiarse de la experiencia ajena.

Este momento es central porque pone en acto una confianza relacional. El deseo sale de la intimidad sin quedar entregado al juicio colectivo. El grupo no decide qué le conviene a la persona ni le explica quién es. Ofrece presencia y posibilidades. Para quien habla, la experiencia puede ser la de sentirse escuchado sin ser colonizado; para quien escucha, implica aprender a acompañar sin apropiarse de la experiencia ajena. El nido no reemplaza las alas personales: las aloja mientras se están formando.

8. Elegir qué recursos incorporar y cómo llevar las alas

Luego del intercambio se ofrece retomar el objeto construido, añadir o retirar plumas y decidir si se lo coloca en el cuerpo, se lo sostiene con las manos o se lo deja sin montar. También puede solicitarse apoyo para colocar las alas. Pedir ayuda no es obligatorio, y colocarlas sin ayuda no se considera un indicador de mayor autonomía. El objetivo no es completar un artefacto de acuerdo con un estándar, sino explorar qué significa elegir y recibir apoyo en la situación presente.

Este tramo permite asimilar lo recibido. No todo apoyo ofrecido debe incorporarse, del mismo modo que no toda ayuda necesita rechazarse para preservar autonomía. Elegir es parte del contacto. Al decidir dónde ubicar las alas y si solicita colaboración, cada persona explora cómo organiza el autoapoyo y el apoyo ambiental. A veces pedir ayuda es el movimiento más difícil; otras veces, lo desafiante es confiar en la propia capacidad. El taller no define cuál es la respuesta correcta. Hace visible esa elección y permite sentirla en el cuerpo.

9. Ensayar un vuelo propio y, eventualmente, colectivo

Con las alas terminadas, la consigna invita a explorar un desplazamiento “como si” se volara. Se contemplan formas amplias, cautelosas, mínimas o inmóviles. A continuación puede ofrecerse, sin obligatoriedad, la posibilidad de hacerse visible ante el conjunto y de experimentar algún movimiento compartido. La pluralidad de respuestas posibles es parte del método, no una falla de ejecución.

¿Para qué volar? Porque el experimento gestáltico lleva una posibilidad al terreno de la acción. El deseo y los recursos dejan de estar solo escritos y entran en relación con la postura, la mirada, el espacio y la presencia de otros. Allí pueden aparecer entusiasmo, vergüenza, temor, deseo de ser visto, necesidad de protegerse o dificultad para encontrar un ritmo compartido. Ninguna de esas respuestas constituye un fracaso. Son información sobre cómo se organiza el contacto. Volar no significa haber alcanzado el deseo; significa ensayar, por unos instantes, cómo sería moverse con él y con los apoyos que se reconocieron.

El vuelo grupal agrega una pregunta distinta: ¿cómo puedo moverme con otros sin perder mi forma? La confianza deja de ser una hazaña individual. Se vuelve coordinación, atención a las distancias, posibilidad de acercarse y retirarse, cuidado para no atropellar y apertura para dejarse acompañar. A veces el grupo se mueve con armonía; otras veces aparecen desajustes. Ambos resultados son valiosos si pueden ser registrados sin imponer una imagen de unidad perfecta.

10. Detenerse, discriminar y retirarse

El diseño concluye con una detención, recuperación de la orientación espacial y temporal, registro corporal y una ronda voluntaria sobre el estado actual y aquello que cada persona se lleva. Se invita a reconocer que los recursos no dependen de conservar las alas como objeto físico. La retirada busca cerrar el dispositivo sin imponer una emoción positiva, una interpretación de la experiencia ni la resolución inmediata de un problema.

Este momento evita que el taller termine en el punto máximo de activación. La experiencia necesita una retirada que permita discriminar y asimilar. No pedimos que todos se vayan felices, fortalecidos o transformados. Una persona puede llevarse entusiasmo; otra, una pregunta; otra, el reconocimiento de un límite. El cierre gestáltico no impone una moraleja. Ayuda a que cada una y cada uno pueda reconocer dónde queda, qué necesita después y con qué apoyos cuenta para salir del espacio compartido.

Una tecnología de contacto, no un catálogo de dinámicas

La secuencia expuesta hace visible una primera contribución. Sus actividades podrían aparecer en talleres de otras tradiciones: registro corporal, juego en parejas, escritura de deseos, construcción artística, intercambio grupal y movimiento. No hay ninguna técnica exclusiva que permita clasificarlas de inmediato como gestálticas. El argumento diferencial radica en la función que esas tareas cumplen dentro del campo.

El registro corporal introduce la posibilidad de describir sensaciones sin forzar relajación; el juego permite experimentar ajustes relacionales; las plumas materializan una relación entre deseo y recursos; y la elección final permite discriminar qué se toma y qué no se toma del encuentro. Es la relación entre actividad y actitud metodológica la que da sentido a la secuencia.

Esta lectura impide un razonamiento circular. No basta afirmar que un ejercicio es gestáltico porque fue utilizado por un tallerista formado en Gestalt, ni que una experiencia es transformadora porque ocasionó una respuesta emotiva. Para justificar la elección de una técnica es necesario explicar qué aspecto de la experiencia permite explorar, qué apoyos ofrece, qué riesgos introduce y qué alternativas de participación contempla. Estas preguntas vuelven revisable la práctica y hacen posible su discusión.

Una segunda contribución es la distinción entre recursos personales y apoyos ambientales. El dispositivo evita restringir la confianza a la autosuficiencia: primero invita a reconocer capacidades, después propone recibir posibilidades del entorno y finalmente deja abierta la decisión de aceptarlas o rechazarlas. En el lenguaje de la teoría de campo, la experiencia no se explica solamente por lo que alguien “tiene dentro”, porque el ambiente y la presencia de otros participan de la configuración del contacto (Fairfield, 2004; Perls et al., 1951/1994).

El “nido” ilustra también una tensión. Una oferta de recursos puede sentirse como compañía o convertirse en presión para expresar deseos, escuchar consejos o agradecer una intervención invasiva. Por eso, la coordinación necesita desalentar lecturas diagnósticas y preservar la posibilidad de mantener en privado la propia experiencia. El diseño de un intercambio de este tipo es coherente con los criterios relacionales, pero el documento analizado no informa cómo se sintió cada participante ni permite establecer que la modalidad efectivamente redujo la presión grupal.

Una tercera cuestión es el lugar de la creación artística. Las alas no se introducen como símbolo universal de libertad ni como garantía de progreso psicológico. Pueden funcionar como un soporte transitorio para vincular una aspiración con recursos disponibles y con formas concretas de moverse en relación. El valor de las alas es pragmático y fenomenológico, porque permiten explorar sensaciones, elecciones, proximidades y límites durante la actividad. Atribuir a las alas un significado fijo desplazaría la atención desde el sentido construido por la persona hacia una interpretación externa. La experiencia puede favorecer un comienzo de elaboración cuando alguien distingue qué deseo reconoce, qué apoyo está dispuesto a aceptar y qué posibilidades todavía no puede asumir. Sin embargo, el cierre de un encuentro no equivale a haber asimilado completamente esa experiencia ni a disponer de un cambio perdurable. La propia idea de experimento requiere que la vivencia pueda dejar preguntas abiertas. El criterio de calidad no es que el grupo termine “volando” de manera exuberante, sino que exista un encuadre suficiente para reconocer respuestas heterogéneas y retirar la invitación cuando deja de resultar pertinente.

La principal fortaleza de esta sistematización es la trazabilidad entre teoría, funciones del dispositivo y consignas concretas. La propuesta pone en relación cuerpo, elección, interacción y elaboración, y explicita que el derecho a no participar forma parte del cuidado. Además, ofrece una secuencia susceptible de ser revisada y adaptada a otros grupos, sin convertir el diseño en una receta universal.

Sus límites son igualmente claros. El texto trabaja con una sola propuesta, reconstruida desde el punto de vista de quienes la coordinamos. No se dispone de un registro independiente de lo ocurrido, de información sistemática sobre participantes, de testimonios verificables ni de comparación con otras modalidades.

La mirada de la supervisión: tejer la presencia, la cocoordinación y la integración del aprendizaje

La elección del tema articulador de un taller gestáltico no constituye un procedimiento neutro ni una mera selección temática de catálogo. Implica un largo camino por recorrer. La delimitación del tema es un proceso reflexivo y exploratorio que trasciende lo instrumental. Se trata de un proceso individual y colectivo que requiere situar la experiencia previa, las figuras emergentes y los límites de quienes asumen la función de coordinación.

El acompañamiento de la supervisión a lo largo de este camino constituye un eslabón significativo en la elaboración del taller y aporta una mirada complementaria que orienta la construcción gestáltica de esta experiencia.

Dentro de la arquitectura de la escuela de formación en Gestalt, el diseño y la implementación de un taller operan como un hito de integración pedagógica. En este sentido, la concepción del tema implica transitar desde el uso de la técnica como recurso prescriptivo hacia el cultivo de una genuina actitud fenomenológica y relacional. El núcleo constitutivo de la propuesta no debe buscarse únicamente en la oferta destinada a las y los participantes, sino también en las raíces, continuidades y zonas de sombra del equipo coordinador.

Desde una perspectiva del continuum de conciencia, no es posible proponer al campo grupal un territorio experiencial que no haya sido previamente habitado, registrado y mínimamente asimilado por el propio instrumento de coordinación.

El proceso de elaboración gestáltica del tema se despliega en tres fases articuladas. En primer lugar, se desarrolla una fase individual centrada en el trabajo sobre los propios registros, necesidades, figuras emergentes y límites de cada coordinador, identificando el "para qué" subjetivo e institucional de la elección. En segundo lugar, se desarrolla una fase vincular de coordinación compartida, orientada a construir un suelo relacional entre coordinadores, transformar las diferencias y resonancias en un vínculo de intimidad y sostén mutuo, y consolidar una trama relacional que sostenga al equipo

antes de salir al campo grupal. Finalmente, se desarrolla una fase de diseño técnico, destinada a graduar las consignas y estructurar los experimentos una vez consolidado el fondo individual y vincular.

El recorrido por estas fases no es lineal, sino integral, ya que implica volver continuamente sobre cada una de ellas para revisar su desarrollo.

Desde la teoría del campo, la supervisión no opera como un juicio técnico externo, sino como un acompañamiento que cuida la frontera de contacto y la capacidad de apoyo disponible en el dispositivo. El equipo coordinador se concibe como parte del instrumento de resonancia y regulación de la situación. Por lo tanto, el tema elegido debe encarnar un experimento situado y no una demanda de rendimiento o expresión forzada, garantizando que la autorregulación organismo/ambiente y el ajuste creativo prevalezcan siempre sobre cualquier expectativa preconcebida. En última instancia, la elección temática guiada por la supervisión articula el marco teórico, la intuición clínica y el resguardo ético, consolidando al taller gestáltico como un dispositivo de exploración sensible, con responsabilidad compartida y aprendizaje encarnado.

Supervisar en este contexto formativo exige centrar la atención en las dinámicas de campo, donde los coordinadores no se sitúan como observadores neutrales, sino como parte del instrumento de resonancia y regulación de la experiencia. La confianza y el despliegue del deseo no podían ofrecerse como consignas externas sin haber sido antes registradas y habitadas por ellos mismos.

La tarea supervisora se enfocó en cuidar la frontera de contacto, recordando la importancia de graduar las propuestas y cuidar la capacidad de apoyo disponible en el dispositivo, de modo que la autorregulación de los participantes primara sobre cualquier exigencia de expresión preconcebida.

Reflexiones finales

“Cuando creé alas, volé” propone algo sencillo y exigente: confiar no es dejar de tener miedo ni convencerse de que todo es posible. Es poder reconocer un deseo, mirar con honestidad los recursos disponibles, aceptar que algunos apoyos vienen de otros y elegir un movimiento que resulte propio. Las alas se construyen porque la confianza no aparece terminada; toma forma en el contacto entre lo que una persona trae, lo que el ambiente ofrece y lo que puede crear en ese encuentro.

Como taller gestáltico, nuestra propuesta no consiste en fabricar una emoción, dirigir a todos hacia el mismo lugar ni ofrecer una solución rápida. Consiste en crear, durante un tiempo acotado, un campo suficientemente cuidado para que algo pueda hacerse presente y en acompañar a cada persona a reconocerlo sin apresurar el proceso. Es permitir que cada participante se retire llevando no una respuesta prefabricada, sino una experiencia que le pertenece y le resulta propia. A veces, crear alas no conduce a un gran vuelo. A veces permite apenas moverlas, pedir compañía o descubrir que todavía necesitamos sentir mejor el suelo. También eso es confiar.

Referencias



Baranchuk, J. Z. de. (1996). Atención aquí y ahora: Terapia gestáltica. Abadon Ediciones.

Bello Canto, A. (2014). Guía práctica para elaborar talleres vivenciales: 9 talleres “a punto”. Ricardo Vergara Ediciones.

Fairfield, M. A. (2004). Gestalt groups revisited: A phenomenological approach. Gestalt Review, 8(3), 336–357. https://doi.org/10.5325/gestaltreview.8.3.0336

Francesetti, G., Gecele, M., & Roubal, J. (Eds.). (2013). Gestalt therapy in clinical practice: From psychopathology to the aesthetics of contact. FrancoAngeli.

Moreau, A. (2009). Ejercicios y técnicas creativas de Gestalterapia (P. Aguado Saiz, Trans.; 4th ed.). Editorial Sirio.

Naranjo, C. (1993). Gestalt therapy: The attitude & practice of an atheoretical experientialism. Gateways/IDHHB.

Perls, F. S., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (1951/1994). Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality. The Gestalt Journal Press. (Original work published 1951).

Robine, J.-M. (2006). Manifestarse gracias al otro: Estudios sobre psicoterapia (C. Vázquez Bandín, Trans.). Los Libros del CTP.

Yontef, G. M. (1993). Awareness, dialogue & process: Essays on Gestalt therapy. The Gestalt Journal Press.

Yontef, G., & Schulz, F. (2016). Dialogue and experiment. British Gestalt Journal, 25(1), 9–21.

Zinker, J. C. (1977). Creative process in Gestalt therapy. Brunner/Mazel.