



El taller gestáltico, una herramienta para elevar el autoconcepto en alumnos de la Escuela Secundaria Técnica No. 108 de la Colonia del Maestro, Oaxaca.

Cruz Toledo Ahuizotl
Maestrante en Psicoterapia Gestalt

RESUMEN

En el marco de esta investigación se desarrolló y aplicó el taller denominado “Mi autoconcepto, un taller gestáltico, el cual tiene por objetivo, elevar el autoconcepto en jóvenes adolescentes que estudian el nivel básico, específicamente en la Escuela Secundaria Técnica No. 108 en el turno vespertino de la Colonia del Maestro en el estado de Oaxaca. Los participantes en el taller estuvieron conformados por 14 adolescentes de ambos sexos, con edades que oscilan entre los 12 y los 16 años, 9 de ellos son mujeres y 5 hombres. La evaluación del taller se realizó mediante dos cuestionarios diseñados para la presente investigación y por la Escala Tenesse de Autoconcepto en su puntaje general. El taller tuvo una duración de 16 horas distribuidas en 6 sesiones de dos horas y media cada una aproximadamente. Se concluyó que de acuerdo a las mediciones pre y post taller, si existe un incremento en el autoconcepto del adolescente.

Palabras claves: Autoconcepto, autoestima, taller gestáltico, adolescentes, Gestalt.

ABSTRACT

During this investigation the workshop “My self concept a Gestalt workshop” was developed. It’s main objective is to elevate the self concept on teenagers that study the secondary school level in the city of Oaxaca, specifically at the secondary school No. 108 in the second turn. The students who participated in the study were boys and girls from 12 to 16 years old. The evaluation of the workshop was developed with questionnaires design for this investigation and the Tenesse self concept scale in its general punctuation. The workshop was planned for 16 hours distributed in 6 session two and a half hours each. The conclusion was that according to the measurements findings before and after there was an increase of the self concept in the participants.

Keywords: Self concept, self esteem, Gestalt workshop, teenagers, Gestalt.

INTRODUCCIÓN

Cada ciclo escolar que termina en la secundaria deja una serie de vivencias arrojadas por los adolescentes, que buscan asesoría en el Departamento de Psicología, problemas y apoyo relacionado a situaciones afines con sus familias, con amigos, con parejas o con los mismos compañeros de clase. Todas estas actividades descienden directamente de como ellos perciben el mundo, con las muchas o pocas herramientas que tengan para construir su presente, se observan casos de jóvenes, de alumnos, con baja autoestima, con la capacidad para entender la situación, pero imposibilitados en sus propias ideas para tomar conciencia y actuar, el autoconcepto que tienen de ellos esta alimentado directamente por la historia de vida de cada uno.

La oportunidad de conocer cada una de sus historias radica en la necesidad que tiene ellos de ser escuchados, de sus malas decisiones, de la situación económica en casa, de no conocer a sus padres, de saberse pertenecido a una familia que se dedica a actividades ilícitas, como lo son el narcomenudeo o el robo a casa habitación, abandono de uno o de ambos padres de familia.

Estos factores conllevan a la pregunta principal sobre ¿Cómo ampliar el autoconcepto de los adolescentes que estudian en la Escuela Secundaria Técnica No. 108 de la Colonia del Maestro, Oaxaca?

A partir de esta pregunta principal se derivan las siguientes secundarias: ¿Qué percepción es la más común en el adolescente o de mayor influencia en el autoconcepto? ¿Qué estrategia y/o herramienta de trabajo gestáltico favorece el autoconcepto en los adolescentes? ¿Quiénes son más susceptibles a presentar un problema de autoestima, los hombres o las mujeres? ¿En qué rango de edad se presenta la mayor prevalencia de casos con alguien problema relacionado con la autoestima?

Como parte de la investigación y para responder a estas preguntas se plantea el objetivo de esta investigación el cual plantea “Evaluar el efecto de un taller gestáltico para elevar el autoconcepto en los adolescentes que estudian en la Escuela Secundaria Técnica No. 108 de la Colonial del Maestro, Oaxaca.”

La importancia del estudio del autoconcepto en la adolescencia lo confirma la Organización Mundial de la Salud a través del centro de prensa en 2011 donde menciona las tendencias a nivel mundial que se presentan en el mundo adolescente, como lo son: la muerte de 2.6 millones de jóvenes de 10 a 24 por causas prevenibles, los 16 millones de nacimientos por parte de adolescentes de 15 a 19 años. Ser el 40 % de nuevos casos de infección por VIH en la población de 15 a 24 años durante el 2009, el 20 % de los adolescentes sufren de algún trastorno como depresión o ansiedad (Ibarra E. y Jacobo H, 2014, p. 23)

AUTOESTIMA

Branden (2004) define a la autoestima desde dos aspectos:

- La eficacia personal: es la confianza en el funcionamiento de la propia mente, en la propia capacidad para pensar y aprender, elegir y tomar decisiones, para entender la propia realidad, para creer en uno mismo.
- El respeto a uno mismo: Reafirmar la propia valía personal, aceptar el propio derecho a vivir y a ser feliz, reafirmar los propios pensamientos, deseos y necesidades, saber que por el hecho de existir el individuo merece ser feliz.

Y lo resume en la siguiente afirmación “La disposición de considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad”. (Branden, 2004, p.45).

Este mismo autor menciona que la autoestima se desarrolla bajo una influencia del exterior y otra del interior, es decir, lo que debe hacer cada individuo para desarrollar una autoestima sana, primeramente tener la voluntad de actuar, que se entiende como la fuerza interior que motiva a una persona a realizar las acciones y

hacerlo responsablemente, es decir, saber que al decidir uno mismo por sus acciones se hace responsable de éstas, y afronta sus consecuencias y por último identificar los bloqueos internos ya que impiden pensar en ciertos problemas, evitando que la el individuo tome conciencia de ellos para continuar el crecimiento interior.

AUTOCONCEPTO

El autoconcepto equivale a autoconocimiento como cita Ibarra de Fierro (1990) en él confluyen toda clase de actividades y de contenidos cognitivos; percepciones, imágenes, juicios y razonamientos, entre otros, además que refiere a dos tipos de juicio los descriptivos y los valorativos. (Ibarra, E. 2014, p. 50)

El autoconcepto es el conjunto de creencias que una persona tiene acerca de lo que es ella misma, conforme a su historia de vida genera ciertas imágenes o ideas que la llevan a creer que es así. (Rodríguez, M. p. 30).

Si bien se sabe que la adolescencia se caracteriza por esta búsqueda de la identidad personal, que va a estar delimitada por aspectos sociales y por aspectos cognitivos, es decir, el adolescente se juzga así mismo y se compara con los demás, este proceso no siempre es realizado de la mejor manera. Es por ello que el adolescente tiene una enorme necesidad de reconocimiento por parte de los otros, necesita ver reconocida y aceptada su identidad por las personas (adultos, compañeros) que son significativas para él.

DINÁMICA DE GRUPOS

El grupo es algo real y que se presenta constantemente en nuestras vidas, desde el primer grupo al que como individuos pertenecemos la familia, crecemos y seguimos perteneciendo a más grupos el grupo escolar, etc., por tal motivo es de vital importancia estudiar el comportamiento grupal, así como el de los individuos que lo conforman.

Rogers (citado por Gómez del Campo 2002, p. 47) define el término de Comunidad Temporal como las micro sociedades que se crean durante un lapso de

tiempo, el término micro sociedad se puede entender también como grupo de personas que conviven en un espacio y tiempo determinado, al analizar a un grupo escolar, que es un grupo de personas que comparten un gran lapso de tiempo de la vida de quienes lo conforman, por lo que puede ser considerado más como una comunidad que como un grupo.

Gómez del Campo (2002, p. 48) menciona los aspectos que se deben de considerar durante la formación de una sociedad temporal, son:

Estructuras de poder: es importante considerar que para obtener mejores resultados durante la intervención comunitaria (grupala) el poder debe de compartirse, entre el facilitador y los componentes del grupo, no debe de perderse de vista que el papel del facilitador es ese simplemente, facilitar el establecimiento de las estructuras, respetando los roles previamente dados en el grupo.

Gómez del Campo (2002, p. 48) el poder compartido implica involucrar a todos los miembros de la comunidad a definir los objetivos, y desde este momento se va generando la estructura de la comunidad, que surge a través de la convivencia y se va adaptando a las necesidades y expectativas de la misma.

TALLER CON ENFOQUE GESTÁLTICO

La terapia gestáltica fue creada por Frederick Perls a partir de tres fuentes e influencias netamente diferenciadas: el psicoanálisis, la fenomenología existencial europea, y la psicología de la Gestalt. La terapia Gestalt sugiere la noción de completo o íntegro (Gestalt). Esta orientación se refiere a la Gestalt como la unidad definitiva de experiencias, donde éstas incluyen la parte física que depende de la percepción de nuestro cuerpo.

El propósito de la psicoterapia es restaurar las partes perdidas de la personalidad, por lo que el terapeuta se dedica, junto con el cliente, al proceso de recuperar sensaciones y conductas que esta último ha desechado y que ahora

considera que no le pertenecen. También se ocupa de los límites del yo, ya que al rechazar y arrojar más allá de éstos los sentimientos y manera natural de ser, la persona se vuelve estructurada y artificial, mostrando formas de comportamiento que tienen poca relación con el verdadero ser. Fritz afirmaba que no podía haber renuncia alguna de las partes que conforman la propia personalidad ni de maneras de ser o de obrar, que dan la sensación de ser uno mismo (González, 1999, p. 89)

Para la Gestalt es importante el aquí y el ahora, pues estos son considerados elementos importantes para realizar encuentros, oportunidades de crecimiento a las que se les conoce como experimentos. La meta que se persigue al realizar estos experimentos, es que el paciente descubra los mecanismos que utiliza para alienar una parte de su propio proceso y por lo tanto evitar el “darse cuenta” de sí mismo y del medio. (Castanedo, C.2001, p. 135)

De esta manera es que se establece la importancia de trabajar con estos grupos de encuentro o talleres vivenciales basandonos en el momento presente, basandose en el respeto. Para la gestalt, el crecimiento es un proceso de autoaceptación y autoconfianza, teniendo como meta la capacidad de autocontrol y el decidir la propia conducta, aceptando los resultados y las consecuencias de las mismas. (Castanedo, C.2003, p. 247). El mismo autor concluye diciendo la experimentación de la persona en la integración de los componentes cognoscitivos (mentales) y experimentales (emocionales) da forma a la Gestalt experimentando con esto, pensamientos, sentimientos, sueños, fantasías, etcétera.

MÉTODO

Los sujetos que forman parte de esta investigación fueron 14 adolescentes escogidos de manera voluntaria previa convocatoria que se realizó en los 18 grupos con los que cuenta la Escuela Secundaria Técnica No. 108 del turno vespertino en la ciudad de Oaxaca de Juárez. Nueve de ellos son mujeres y 5 son hombres. 4 sujetos cursan el primer año de secundaria, 5 el segundo grado y 5 están cursando tercer año, todas las

edades oscilan entre 12 y 16 años (uno de ellos tiene 12 años, cinco tienen 13 años, cuatro 14 años, dos tienen 15 y dos cuentan con 16 años).

Tipo de Muestra

Descriptivo y transaccional correlacional, con diseño Pre- Post grupo único, ya que mide la autoestima desarrollada por los participantes del taller.

Los estudios descriptivos permiten detallar situaciones y eventos, es decir, cómo es y cómo se manifiesta determinado fenómeno y busca especificar propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. (Sampieri, 2010, p. 80)

El diseño transaccional correlacional, se basa en recolectar datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. (Ibidem, 2010, p. 151)

El Muestreo fue Intencional u Opinático, el cual consiste en la selección de los elementos con base en criterios o juicios del investigador (Fidias Arias, 1999, p. 24)

Instrumentos

Cuestionario 1: “Como me siento en el grupo” cuya finalidad es identificar el grado de integración grupal. Mide 7 aspectos a modo de antagónicos de cómo se siente cada integrante dentro del grupo, cada uno de estos aspectos tiene una escala del 1 al 7, en donde el participante valora el grado en que identifica ese sentimiento dentro sí con respecto al grupo. El valor máximo que puede tener cada aspecto es 7; por lo que el valor máximo total que puede tener este cuestionario es 49.

Cuestionario 2: “Inventario sobre autoestima I” cuya finalidad es identificar el grado de autoestima de cada uno de los participantes del taller al inicio de éste. Consta de 11 preguntas de opción múltiple con 4 opciones cada una, cada opción tiene una

puntuación diferente, dependiendo de la relación con el grado de autoestima que cada una presenta.

Mide 2 aspectos de la autoestima La eficacia personal, evaluada en las preguntas de la 1 a la 6 y Respeto a uno mismo comprendido entre las preguntas de la 7 a la 11.

Se establecen 3 rangos de puntuación:

De 12 a 24 puntos: baja autoestima

De 25 a 36 puntos: autoestima media

De 37 a 48 puntos: alta autoestima

Ambos cuestionarios fueron desarrollados durante y para uso en la investigación, se aplicó una prueba piloto con adolescentes de características semejantes para verificar que el lenguaje utilizado sea fácilmente comprensible por estos.

De la pregunta 1 a la 6 se evalúa lo que Branden, N. (1994, p. 45) nombra **eficacia personal**, entendiendo esta, en el desarrollo de la presente investigación como la confianza que la persona tiene de su capacidad de enfrentar los retos de la vida, de alcanzar sus metas, la capacidad de reconocer los errores, aprender de ellos y seguir adelante, su tolerancia a la frustración y su tenacidad para triunfar en la vida.

De la pregunta 7 a la 11, se evalúa lo que Branden, N. nombra **respeto a uno mismo**, lo que para esta investigación se refiere a qué tanto la persona se acepta como persona, que tanto se reconoce como ser único, qué tan merecedor de la felicidad se considera, qué tanto acepta sus éxitos y es capaz de disfrutarlos, qué tanto se siente merecedor de amor y cariño.

Cuestionario 3: La Escala Tennessee de Autoconcepto es una escala multidimensional en la descripción de la autoimagen. La escala consta de 100 afirmaciones autodescriptivas que el sujeto usa para describir la imagen de sí mismo. Los reactivos deben ser contestados mediante una escala de un continuo aparente que

van de completamente falso hasta totalmente verdadero, el punto central es la indecisión. Los reactivos están estructurados balanceadamente en forma positiva y negativa. Un nivel total de autoestima se obtiene a partir de 90 reactivos que, a su vez, están divididas en ocho áreas del autoconcepto. Los diez reactivos restantes describen la autocrítica, esto es, la defensividad del sujeto al contestar la escala.

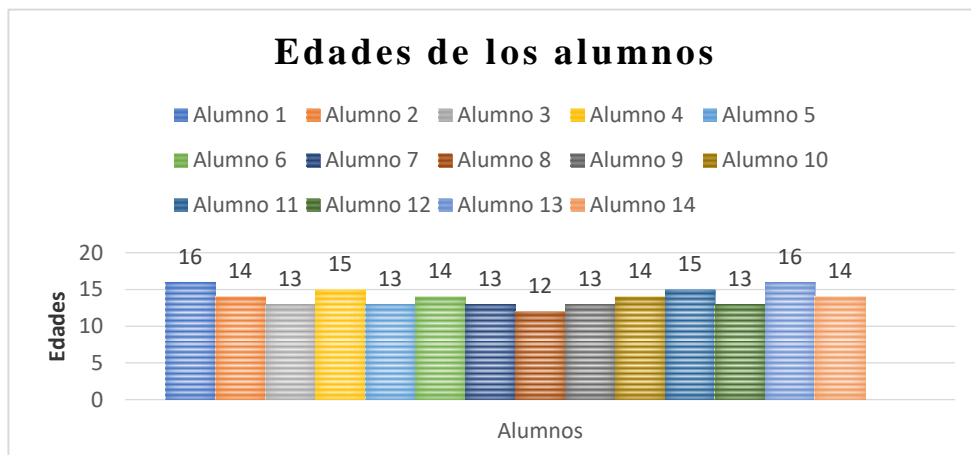
Taller: “El darse cuenta y mi autoconcepto: un taller gestáltico”

El taller tiene como objetivo elevar los niveles de autoconcepto en los adolescentes a través ejercicios que los lleven a conocer su propio cuerpo, sus emociones, sentimientos, así como su desarrollo social. El taller consta de 6 sesiones, con un total de 18 horas, durante las cuales se trabajan dimensiones, como son la identidad, autoestima y autoconcepto.

RESULTADOS

El número total de los asistentes al taller fue de 14 adolescentes con edades de 12 a 16 años dando una media de 14 años en donde predominan los que tienen 13 años.

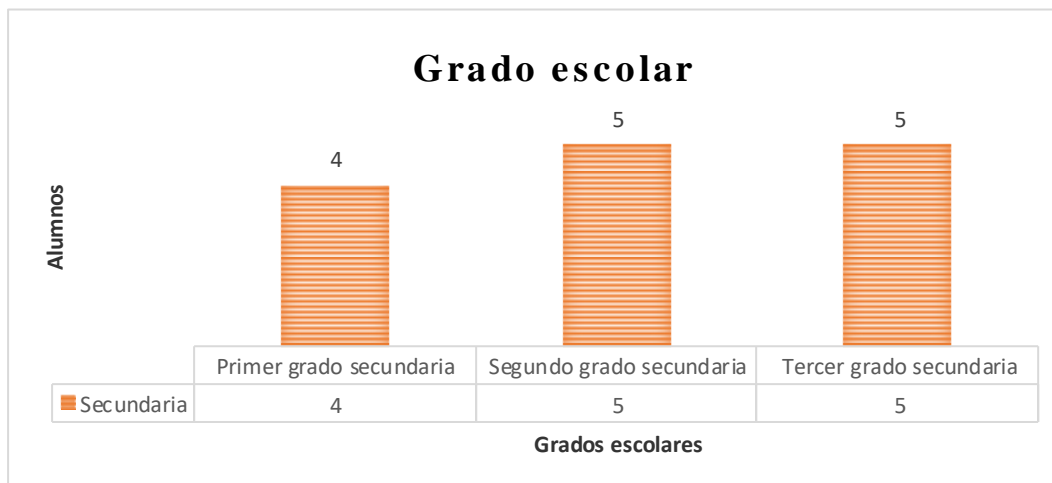
Gráfica 1.- Número de sujetos por edad



Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario aplicado a los alumnos. Junio del 2018

Se puede observar en la gráfica No. 1 que la muestra está compuesta por 14 alumnos, las edades de estos fluctúan entre los 12 y 16 años, las edades que más predominan son los alumnos de 13 años (5 alumnos) y 14 años (4 alumnos), hay dos alumnos de 15 años, 2 de 16 y únicamente uno de 12 años.

Gráfica 2.- Número de sujetos según su grado escolar



Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario aplicado a los alumnos. Junio del 2018

Se puede observar en la gráfica 3 que los alumnos cursan del primer al tercer grado de secundaria y que tanto el segundo grado como el tercero tiene la mayor distribución de los alumnos.

ETAPA 1. INTEGRACIÓN DEL GRUPO

Esta etapa fue de gran importancia debido a que facilitó un ambiente de confianza y respeto mutuo, para que, así como lo establece el enfoque Gestalt en el momento en que cada uno de los participantes se siente valorado por el otro, puede comenzar a valorarse a sí mismo, para ello se realizaron dinámicas de sensibilización y de presentación para completar los objetivos establecidos para la sesión.

Imagen No. 1.- Aplicación de cuestionarios



En esta imagen se puede apreciar a los alumnos recibiendo instrucciones para contestar sus cuestionarios después de haber establecido las reglas del taller.

ETAPA 2. DIAGNÓSTICO INICIAL

El objetivo de esta etapa fue que cada participante pueda identificar el nivel de autoestima, así como el área en donde se encuentra fortalecido para reforzarla y en donde se encuentra débil para trabajar en ella y desarrollarla, para ello se implementaron técnicas gestálticas como la fantasía dirigida, además de ejercicios de sensibilización, posteriormente y en cada una de las sesiones se platicó sobre los aprendizajes realizados.

Imagen No. 2.- Explicando la dinámica



En esta imagen se puede observar al facilitador despejando dudas sobre la dinámica del cuento de “Pablo y los clavos”

ETAPA 3. EFICACIA PERSONAL

El objetivo de esta etapa era que los adolescentes se sintieran capaz de enfrentar los retos de la vida, alcanzar las metas, reconocer los errores y aprender de ellos fortalece la autoestima de todo individuo, para ello se doto al alumno de material y junto con técnicas gestálticas como la ronda y la fantasía dirigida.

Imagen No. 5.- Ejercicio de sensibilización



En esta imagen se puede observar a los alumnos desarrollando la dinámica de sensibilización

ETAPA 4. RESPETO A UNO MISMO

En esta etapa se trabajó el ser capaz de aceptarse como persona única y valiosa, saberse merecedor de la felicidad, saber aceptar y disfrutar sus éxitos, así como identificar que son resultado del esfuerzo realizado, en esta etapa se promueve el respeto hacia uno mismo, para ello se implementaron técnicas integrativas, ejercicios de sensibilización para posteriormente cerrar el taller aplicando los cuestionarios para evaluar el taller.

Imagen No. 8.- “Dibujo interior”

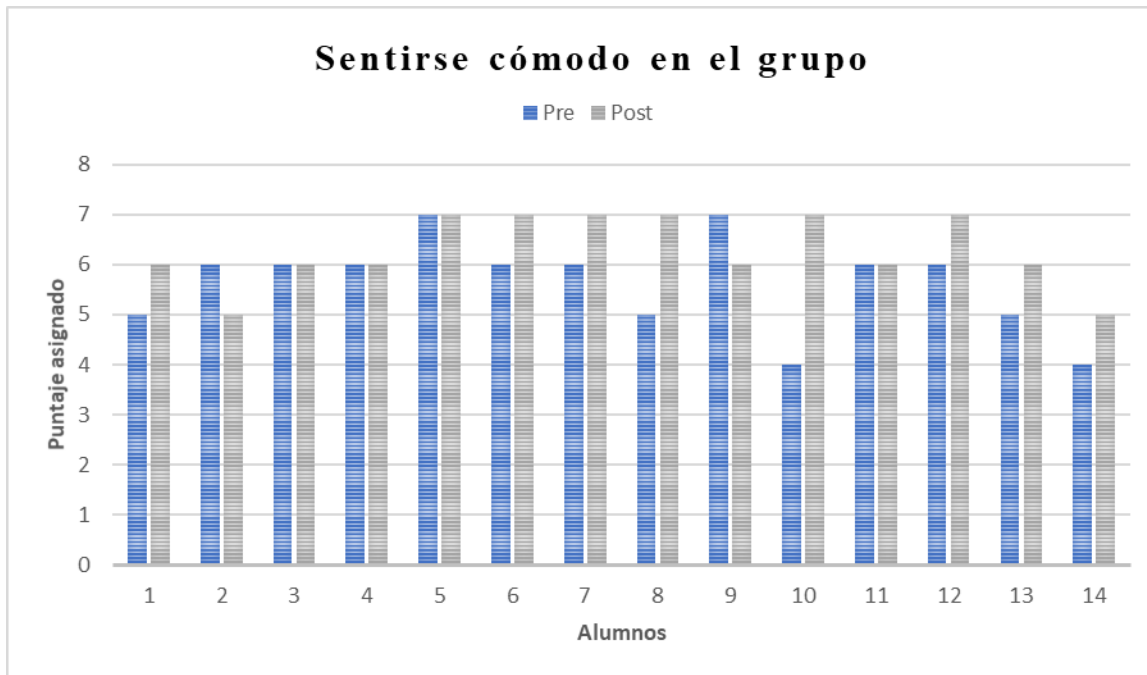


En esta imagen podemos observar al facilitador acompañando a los alumnos en el desarrollo de su dinámica.

DISCUSIÓN

Se presentan los resultados al concluir el taller, después de recolectar toda la información posterior a la aplicación del pos test.

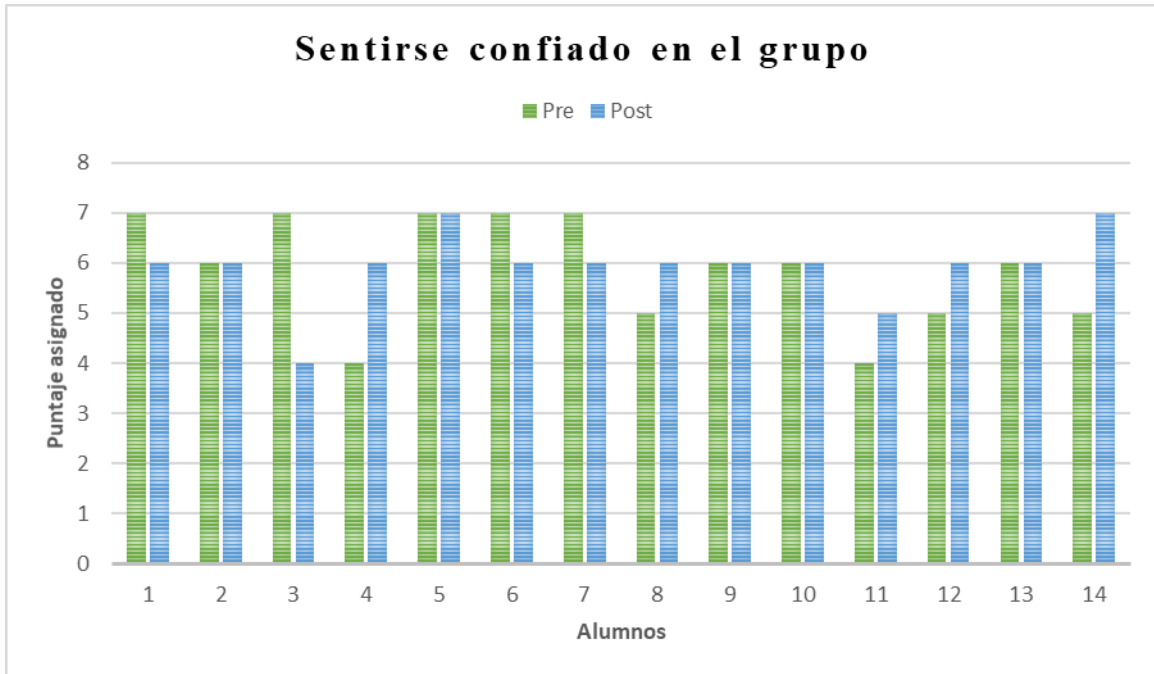
Gráfica 3.- Resultados pre y post taller por área sentirse cómodo



Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario aplicado a los alumnos. Junio del 2018

A nivel grupal puede observarse que para este rubro los valores post taller aumentaron, la diferencia entre ambos es significativa, lo que me permite afirmar que al momento en que se promueve el acercamiento y mayor conocimiento entre los integrantes del grupo, el nivel de confianza se ve incrementado; favoreciendo que los alumnos se sientan cómodos en el grupo. Los alumnos 8 y 10 son los que presentan un mayor incremento en este rubro, son alumnos que en esta etapa de integración presentaron una gran apertura y participación en las actividades, lo que me permite comprobar que se sintieron acogidos por el grupo.

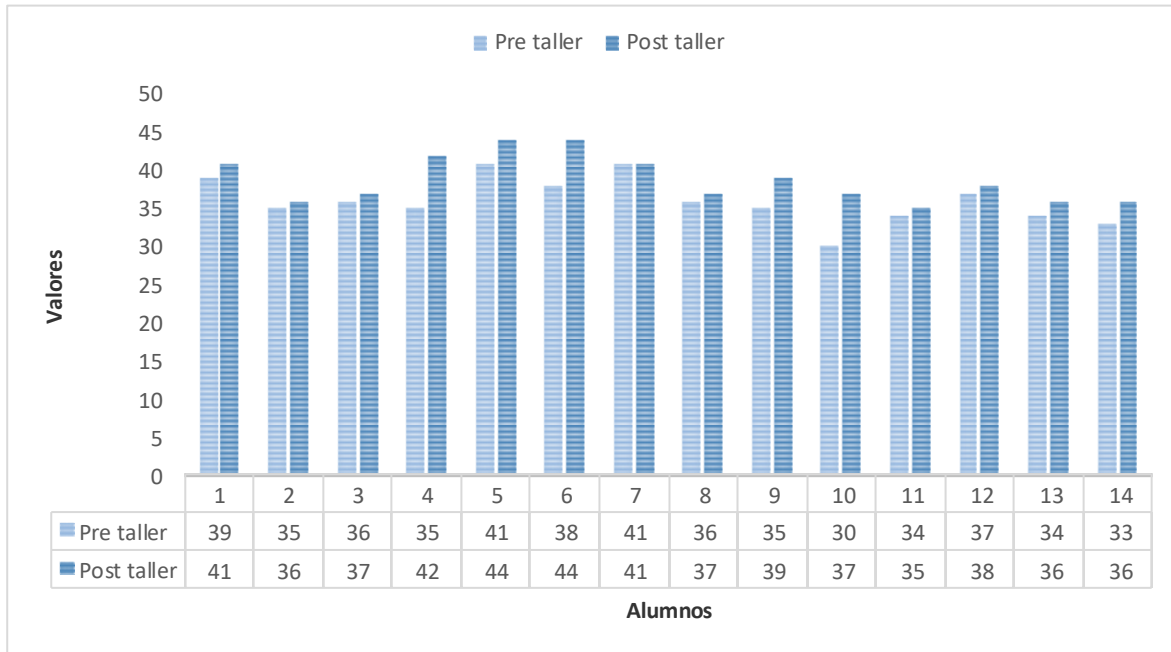
Gráfica 4.- Resultados pre y post taller por área sentirse confiado



Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario aplicado a los alumnos. Junio del 2018

El alumno 14 presenta un mayor incremento en este rubro después de la aplicación del taller. Se puede observar que el alumno 3 bajó su nivel de confianza de una manera significativa, llama la atención debido a que la calificación que otorga en el pre es la mayor con 7 y en el post con 4. Al sentirse escuchados y aceptados en el grupo, les permite identificar cualidades que tienen en común, identificaron que el concepto que los demás integrantes del grupo tenían de cada uno de ellos era satisfactorio y de esta manera les facilitó el sentirse confiados.

Gráfica 5.- Resultados Generales del Cuestionario de Autoestima pre y post taller



Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario aplicado a los alumnos. Junio del 2018

El valor máximo para cada una de las respuestas es 4, por lo tanto, la sumatoria sería 44, la mayoría del grupo tiene una sumatoria entre 30 y 38, que nos indica una autoestima media, los alumnos 1, 4, 5 y 6 presentan una sumatoria mayor y/o igual a de 41 que nos indica autoestima alta.

Es importante considerar que todos los integrantes del grupo se encuentran en la etapa de la adolescencia, en la cual no han terminado de formar su propia personalidad, se encuentran todavía probando diferentes modelos para ver cuál les queda mejor, la importancia del taller es que se den cuenta que lo importante es ser ellos mismos y aceptarse así, tal como son.

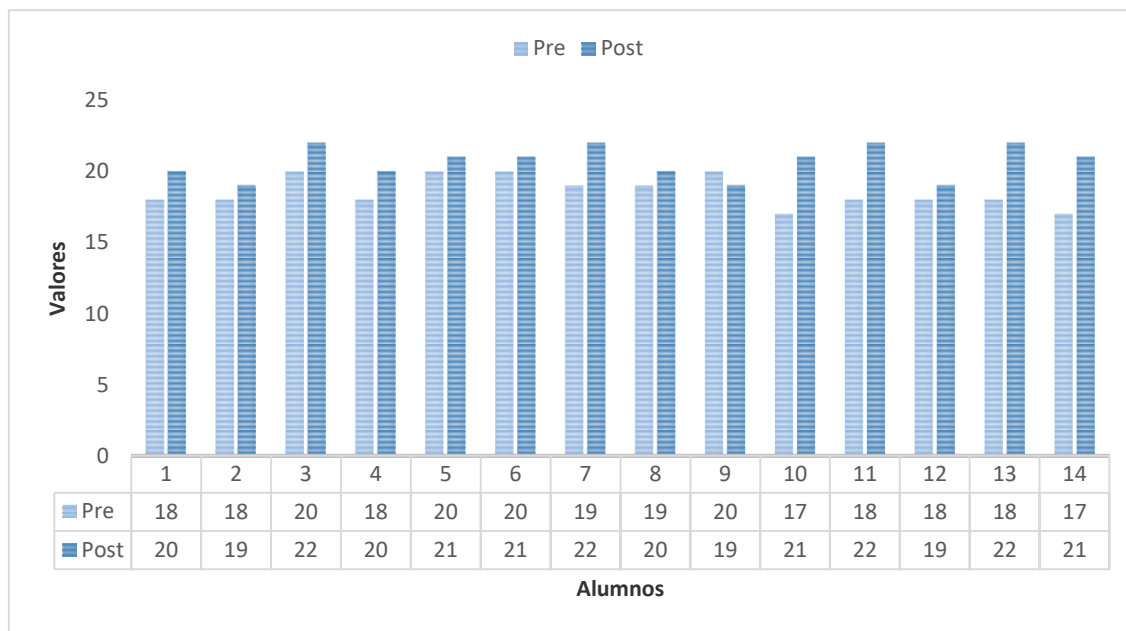
El alumno 4 es el que presenta un mayor incremento, del mismo modo como se pudo observar en el resultado del cuestionario de integración grupal, en el área de

confiado, se puede afirmar que la primera etapa del taller le facilitó aumentar su autoestima, es decir, aceptarse a sí mismo.

Los alumnos 4, 6 y 10 presentan un adecuado incremento en los valores post test, su comportamiento durante y después del taller me permiten confirmar tales valores, ya que presentaron mayor seguridad en sí mismos.

El cuestionario consta de 11 preguntas, de las cuales las 6 primeras miden el aspecto de eficacia personal y los 5 restantes miden respeto por uno mismo.

Gráfica 6.- Resultados del área Eficacia Personal pre y post taller



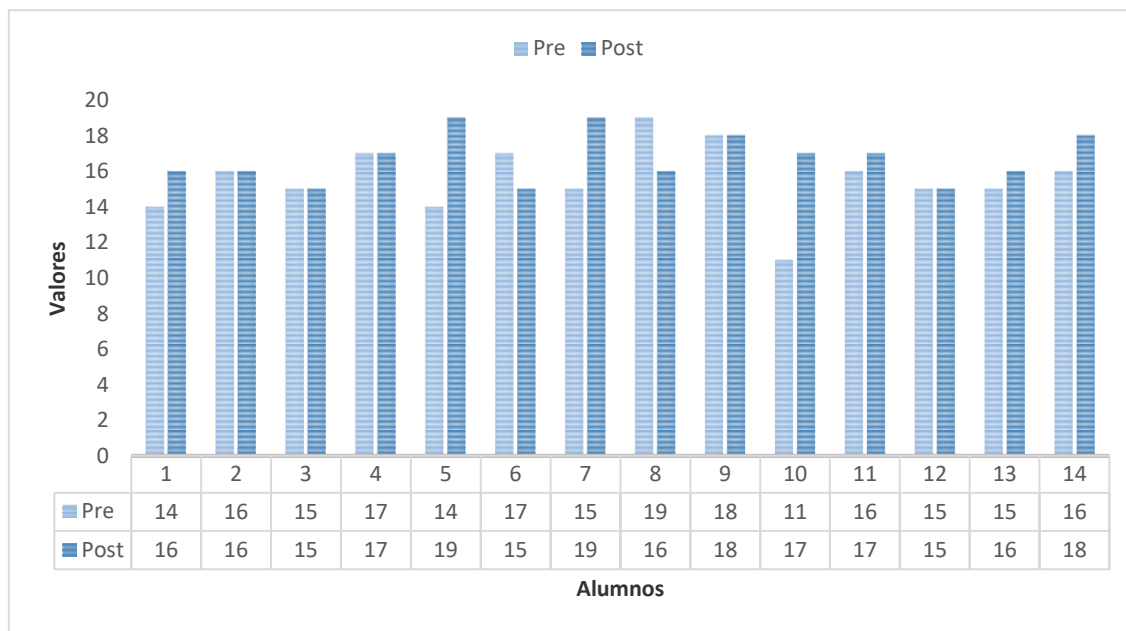
Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario aplicado a los alumnos. Junio del 2018

Las preguntas que miden esta área son 6 como se menciona anteriormente, el valor máximo sería de 24. La mayoría del grupo presenta puntuaciones entre 18 y 20, lo cual indica que se considera muy bueno en lo que hace, 4 alumnos presentan un valor

de 22, esto es, un valor de autoestima alta en esta área, es decir, se tiene suficiente confianza.

Los alumnos 10, 13 y 14 son los que presentan el mayor incremento en los valores post taller, lo cual se observa en su comportamiento, más confiados de sí mismos, además de ser alumnos que presenta un buen aprovechamiento en la escuela. El alumno número 9 presenta un decremento en los valores post- taller, lo que me hace pensar que en el primer cuestionario se sobrevaluó. A nivel grupal se presentan diferencias significativas que me permiten afirmar que el taller cumplió con el objetivo de elevar la autoestima.

Gráfica 7.- Resultados del área Eficacia Personal pre y post taller



Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario aplicado a los alumnos. Junio del 2018

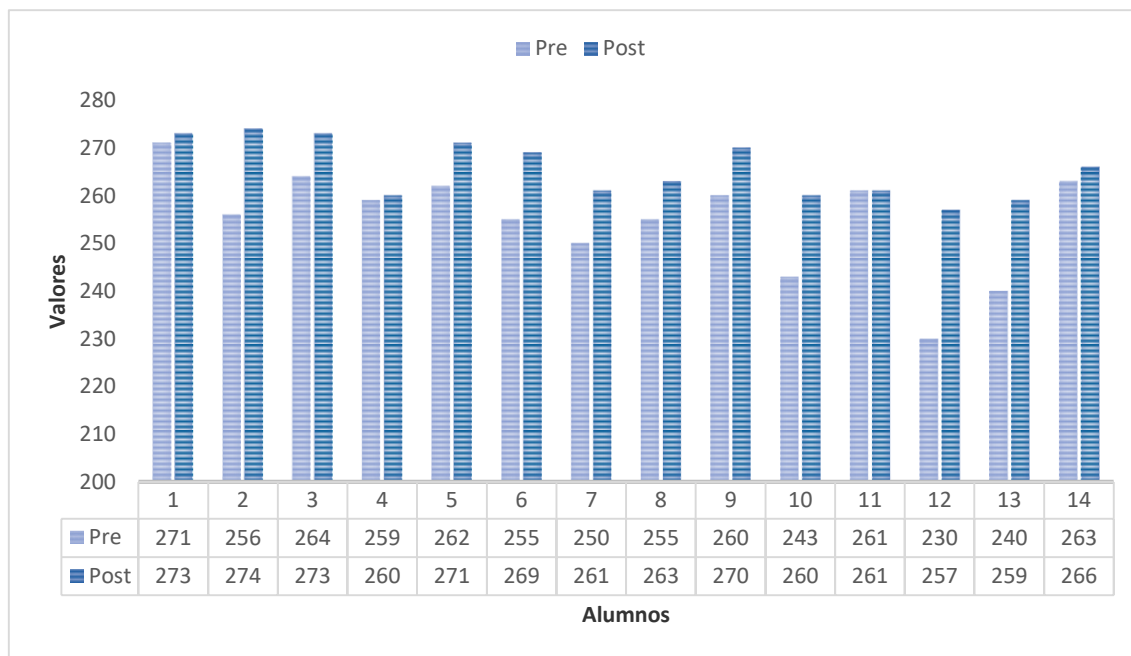
Los valores correspondientes al área de respeto a uno mismo, considera, el identificarse como un ser único, que en contraste con los del área de eficacia personal son más bajos, sin embargo, la mayoría presenta valores entre 14 y 17, valores

intermedios si se considera que solamente 5 preguntas del cuestionario miden esta área, es decir, el valor máximo sería 20, esto significa que están entre el 70 y 85 % de dicho valor; el alumno número 7 presenta un valor de 19, muy cercano al máximo posible, es un alumno de nuevo ingreso a la escuela, y el taller realmente le permitió tener una muy buena integración en el grupo, por tanto la confianza en sí mismo se vio incrementada y si consideramos que el rubro de respeto a uno mismo permite ver que tanto se acepta como persona, como ser único y que tanto se considera merecedor de la felicidad, me permite afirmar que efectivamente el valor obtenido coincide con su comportamiento.

A nivel grupal las diferencias son significativas, lo que me permite afirmar que el taller les ayudó a incrementar el respeto por sí mismos.

Escala Tennessee de Autoconcepto (Pre test – Pos test)

Gráfica 8.- Puntajes totales pre y post taller de cada participante en el taller



Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario aplicado a los alumnos. Junio del 2018

En esta gráfica número 8 se puede observar cómo el alumno 12 obtuvo los puntajes mínimos tanto en el pretest como en el pos test del total de las tres dimensiones (identidad, autosatisfacción y comportamiento). El puntaje máximo se dio en el alumno 1 con 271 en el pretest y en el pos test fue el alumno 2 con un puntaje de 274.

CONCLUSIONES

El objetivo de la Terapia Gestáltica es el continuum del darse cuenta; la libre formación de una Gestalt de aquello que más preocupa e interesa al organismo, a la relación, al grupo o a la sociedad, pasa a un primer plano donde se pueda plenamente vivenciar y enfrentar (reconocer, trabajar, clasificar, cambiar, poner a disposición de, etc.), para luego fundirse en el trasfondo (olvidarse, asimilarse e integrarse) dejando el primer plano libre para la próxima Gestalt relevante (Yontef, 2003, pág.. 134).

- La importancia de realizar investigaciones con adolescentes en el nivel básico y/o nivel de secundaria, con el enfoque de la terapia Gestalt, radica en que ésta técnica, hace referencia al darse cuenta, teniendo entonces la posibilidad de actuar en ellos mismos y de intervenir directamente con el mundo que los rodea y de esta manera, generar las herramientas necesarias para enfrentarse al mundo.
- Los adolescentes al estar en contacto con el enfoque Gestáltico, vivenciándolo en el taller, experimentaron que hay muchas historias similares a las suyas, algunas alegres, tristes, o inconclusas, parecidas a las de los demás y de que se puede superar a pesar de las condiciones adversas, sean estas económicas, emocionales, familiares y/o educativas.
- El enfoque Gestáltico, ayuda a que los adolescentes estén en contacto sus emociones.
- En cuanto a la hipótesis establecida, se encontró que el Taller “Mi Autoconcepto, un taller Gestáltico”, sí logró ampliar de manera significativa el autoconcepto de los adolescentes de la Escuela Secundaria Técnica No. 108 del turno vespertino de la ciudad de Oaxaca.

BIBLIOGRAFÍA

Arias, F. G. El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica. (2012). Editorial Episteme, C.A. Caracas - República Bolivariana de Venezuela.

Branden, N. (2018). Los seis pilares de la Autoestima. Buenos Aires: Paidós

Castanedo Secadas, C. (2001) Terapia Gestalt. España: Herder.

Castanedo Secadas, C. (2003) Grupos de encuentro en Terapia Gestalt. España: Herder.

González Núñez, J. (1999). Psicoterapia de grupos: Teoría y técnica a partir de diferentes escuelas psicológicas. México: Manual moderno.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., Baptista Lucio, M. (2010) Metodología de la Investigación. Mcgraw-HILL/ Interamericana Editores, S.A. DE C.V. México D.F. Sexta Edición.

Ibarra Aguirre E., Jacobo García H. (2014). Adolescencia. Evolución del autoconcepto. México: Universidad Autónoma de Sinaloa. Juan Pablos Editor.

Lafarga Corona J. y Gómez del Campo J. (2008) Desarrollo del Potencial Humano Vol.4. México; Trillas.

Rodríguez Estrada, M., Pellicer de Flores G., Domínguez Eyssautier, M. (1988). Autoestima. Cave del éxito personal.

Yontef, G. (2003). Proceso y diálogo en psicoterapia gestáltica. (4ª ed.). Chile: Cuatro Vientos.