



Autoconciencia y autorregulación en adolescentes en conflicto con la ley

Jiménez Alcaraz Juanita

Resumen

El objetivo principal de la investigación es desarrollar la autoconciencia y la autorregulación en adolescentes en conflicto con la ley a través de un taller teórico-vivencial con enfoque *Gestalt* para determinar elementos que les favorezcan en su rehabilitación y reinserción social. El modelo de intervención consta de cuatro módulos: Autoconciencia, Emociones, Sentimientos y Necesidades, Autorregulación e Integración de nuevos conceptos de sí mismos; donde cada uno está compuesto por tres sesiones haciendo un total de doce. La técnica seleccionada fue la modalidad de taller teórico-vivencial bajo el enfoque gestáltico. El enfoque de investigación fue cuantitativo y como instrumentos se utilizaron, el Inventario de Orientación Personal (POI) que evalúa los niveles de las conductas de autoactualización-autorrealización y la Escala *Trait Meta-Mood Scale-24* (TMMS-24), que evalúa la inteligencia emocional intrapersonal percibida como atención emocional, claridad de sentimientos y reparación emocional. Dentro de los resultados obtenidos se ofrece la propuesta del Programa de Intervención, lo que permite concluir que en su estructura el taller aporta beneficios para los jóvenes al estimular procesos de autoconciencia, reconocimiento y regulación de sus emociones y sentimientos; incrementando su aceptación, confianza e integración de nuevos conceptos de sí mismo.

Palabras clave: *Autoconciencia, autorregulación, adolescentes, conflicto con la ley, Gestalt.*

Self-awareness and self-regulation in adolescents in conflict with the law

Abstrac

The main objective of the research is to develop self-awareness and self-regulation in adolescents in conflict with the law through a theoretical-experiential class with a Gestalt approach to determine elements that favor their rehabilitation and social reintegration. The intervention model consists of four modules: Self-awareness, Emotions, Feelings and Needs, Self-regulation and Integration of new concepts of themselves; where each one is made up of three sessions making a total of twelve. The selected technique was the theoretical-experiential class modality under the gestalt approach. The research approach was quantitative and as instruments, the Personal Orientation Inventory (POI) that evaluates the levels of self-actualization-self-actualization behaviors and *the Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24)*, which evaluates the Intrapersonal emotional intelligence perceived as emotional attention, clarity of feelings, and emotional repair. Among the results obtained, the Intervention Program proposal is offered, what allows to conclude that in its structure the activities provides benefits for young people by stimulating processes of self-awareness, recognition and regulation of their emotions and feelings; increasing his acceptance, confidence and integration of new concepts of himself.

Key words: *Self-awareness, self-regulation, adolescents, conflict with the law, Gestalt.*

Introducción

Lo complejo de la conducta humana puede comprenderse mejor, integrando enfoques que incluyan los aspectos biológicos, hereditarios, psíquicos, emocionales y socio ambientales que están presentes en el proceso de constitución de un sujeto. Los cambios neuroquímicos y neurobiológicos que forman parte del desarrollo del cerebro, las experiencias infantiles agradables que dan paso al establecimiento de vínculos interpersonales significativos, y los eventos traumáticos influyen en la conformación de la personalidad y son determinantes a la hora de comprender la forma de actuar de una persona.

La delincuencia juvenil es uno de los principales problemas de actualidad, ya que comprende una inversión socioeconómica, pues éste fenómeno social requiere costos por los servicios públicos que se ofrecen dentro de la salud mental, justicia, manutención y capacitación para el trabajo, así como el desarrollo de capacidades que permitan una adecuada reinserción social de la persona. En este sentido, los jóvenes que han cometido un hecho tipificado como delito, y que tal hecho requiere de una medida en internamiento, pasan a formar parte de un sistema institucional, donde el Estado es quien le garantiza el disfrute pleno de sus derechos.

Referente a las conductas de los adolescentes en conflicto con la ley penal, existe acuerdo en la aceptación de la influencia de variables socioambientales que están implicadas en el comportamiento transgresor a la ley. Desde la psicología del desarrollo se plantean las causas de las deficiencias en el desarrollo moral y en el empleo de estrategias desadaptativas de afrontamiento (Barletta y Morales, 2004).

Sarmiento, Pulh, Izcurdia, Siderakis, Oteyza (2011), llevaron a cabo un estudio descriptivo correlacional, trabajaron con 200 jóvenes entre los 16 y los 18 años, alojados en instituciones de régimen cerrado que han trasgredido la ley penal, en la provincia de Buenos Aires. Dentro de sus hallazgos mencionan que, para lograr un abordaje

apropiado a la problemática de los adolescentes en conflicto con la ley penal, es importante considerar además del contexto social, económico, político y psicológico; las representaciones que éstos tienen sobre sí mismos y las variables que pueden propiciar o impedir que se desplieguen conductas desadaptadas.

Arce, Fariña y Vázquez (2011), realizaron un estudio de campo con 450 adolescentes, de los cuales 150 estaban cumpliendo con una medida judicial, 150 poseían comportamientos antisociales no delictivos y 150 pertenecían a población escolarizada normal, quienes fueron evaluados en las variables de la competencia psicosocial. Los resultados evidenciaron una relación entre incompetencia social y comportamientos antisociales y delictivos. Las implicaciones de estos hallazgos apoyan a la fundamentación de tratamiento de los adolescentes con comportamientos delictivos, pues sostienen que los jóvenes con manifestaciones del trastorno antisocial carecen de un repertorio de habilidades que le permitan evaluar y expresar las emociones y sentimientos, de igual manera muestran una dificultad en la identificación y regulación de sus emociones, teniendo esto impacto en su autoestima, déficit en los indicadores de socialización positiva, en el autoconcepto, en la búsqueda de apoyo social y en capacidades disminuidas de afrontamiento moral.

Rubalcaba, Salazar, Gallegos (2012), llevaron a cabo un estudio con el objetivo de identificar la relación entre las competencias socioemocionales y algunas variables sociodemográficas con las conductas disociales en adolescentes. Los participantes fueron 471 adolescentes residentes de la Zona Metropolitana de Guadalajara, México; con rangos de edad entre los 12 y 17 años. Los resultados muestran correlaciones importantes entre las conductas socialmente desajustadas y las competencias emocionales, concretamente manejo de estrés y competencias interpersonales, por lo que se puede aseverar que las habilidades emocionales promueven la consideración por los demás y la calidad de las relaciones interpersonales.

El proceso de autoconciencia y autorregulación involucra una capacidad de observación de uno mismo que permita identificar, interpretar, evaluar y modificar las

manifestaciones de los estados internos y las respuestas que se hagan hacia el ambiente externo con un comportamiento más responsable. Si bien es cierto, todas las personas poseen un nivel de autoconciencia natural, lo que se observa dentro del trabajo con jóvenes en conflicto con la ley, es que en muchos de los casos este nivel de conciencia es bajo o se encuentra circunstancialmente suprimido, sea por presencia de adicciones, trastornos de la personalidad, trastornos del neurodesarrollo, dinámicas familiares disfuncionales o variables sociodemográficas que limitan esta capacidad. Por lo que surge la necesidad de desarrollar programas de atención y acompañamiento que les permitan a los adolescentes en conflicto con la ley un mayor conocimiento de sí mismos, así como la identificación de circunstancias internas y externas que determinan la forma de pensar, sentir, comportarse y relacionarse, que los motiven hacia la satisfacción de sus necesidades personales.

La adolescencia desde diferentes ópticas

La adolescencia es un período de reorganización en donde la persona se enfrentará a tomar decisiones propias, a la adquisición de compromisos y a la búsqueda de su espacio en el mundo. Implica un proceso de cambio en los vínculos familiares cuyo fin es la independencia, enaltecendo las relaciones con los pares; buscando identidad personal con la presencia de una mayor conciencia moral; lo anterior dentro de una serie de cambios fisiológicos acompañados de una necesidad de exploración del mundo y toma de riesgos (Ver tabla 1).

Tabla 1. Aportación de diferentes autores sobre las tareas de la adolescencia

Autores	Tareas de la adolescencia
Diane E. Papalia	Búsqueda de identidad.
Eric Erikson	Desarrollo más psicosocial que intrapsíquico.
Lauro Estrada Inda y José Luis Salinas	Identidad mediante fenómenos biológicos, psicológicos, sociales, cognitivos y culturales.
Sigmund Freud	Momento de maduración sexual iniciando con la pubertad.
Anna Freud	Adquisición del carácter. Enfrentamiento entre el yo y el ello.
Juan Delval	Pensamiento formal.
Mark McConville	Desarrolla la capacidad de contactar y de establecer condiciones de frontera.

Como etapa del desarrollo del ser humano, abarca de los once a los veinte años, lapso en el que se consigue la maduración a nivel biológico, sexual y se pretende lograr la consolidación emocional y social; asumiendo responsabilidades en la sociedad y conductas propias del grupo que le rodea, por lo tanto se trata de un proceso que pretende llegar a ajustes complejos, más que a un simple nivel biológico, donde interviene áreas de tipo cognitivo, conductual, social y cultural (Papalia, 2004).

Estas transiciones se presentan como una crisis del adolescente, para algunos autores como Erikson (1974), los aspectos del desarrollo adolescente tienen que ver más con cambios psicosociales que con cambios intrapsíquicos. Estrada-Inda y Salinas (1990), consideran que la crisis adolescente ocurre como consecuencia de encontrar su identidad definitiva que los conducirá a la edad adulta, siendo la adolescencia una fase del crecimiento en la que confluyen fenómenos biológicos, psicológicos, sociales, cognitivos y culturales del individuo.

Para el psicoanálisis la adolescencia corresponde al momento de la maduración sexual y la potencialidad de procreación; iniciando con la pubertad, con sus cambios físicos y hormonales. El proceso adolescente en psicoanálisis fue tratado por primera vez en 1905 por Sigmund Freud, refiriéndose a pubertad no adolescencia. Planteaba que lo principal de este periodo es la maduración de los genitales externos, mismos que al ser activados con estímulos externos e internos inducen un estado de excitación sexual, llevando al púber a satisfacerse encontrando sus propios objetos sexuales.

Anna Freud (1965), hablaba de la importancia de la adolescencia para la adquisición del carácter. Explicaba que al llegar la pubertad la tregua de las pulsiones se desarma generando un enfrentamiento entre el yo y el ello, presentándose cambios cuantitativos y cualitativos de los instintos impactando en la distribución de fuerzas dentro de la persona.

Delval (1994), sustenta que en la adolescencia se vivencian cambios trascendentales en la forma de pensar y en el lugar que ocupan los jóvenes en la sociedad debido a sus nuevas características de pensamiento. El pensamiento concreto del infante cambia al formal, adquiriendo la capacidad para discernir opciones futuras o de su presente y permite la ampliación del mundo social del adolescente.

La teoría de la Gestalt observa de una manera amplia la naturaleza de los cambios durante el desarrollo del adolescente, desde un modelo de campo de la experiencia y el comportamiento humano, las maneras en que el organismo se conecta y forma sus relaciones con el mundo que le rodea es de una importancia central. Según Perls, Hefferline y Goodman (1951), los fenómenos psicológicos humanos deben entenderse en términos de la interacción dinámica del organismo con su entorno, que va más allá del mundo social.

Los conceptos de contacto y frontera son los más apropiados al momento de describir el desarrollo adolescente, pues es aquí donde se presenta una reorganización de las formas en que el niño se relaciona con su entorno, el meollo es desarrollar la capacidad de contactar, es decir, de establecer condiciones de frontera que apoyen tanto la vinculación como la separación. Se pudiera pensar que la capacidad de contacto es el principal propósito organizacional y de motivación subyacente su desarrollo (McConville 2007).

Adolescencia y terapia Gestalt

La Terapia Gestalt es un modelo de campo, es un todo, donde las partes entran en relación y comunicación unas con otras, influyéndose todas entre si de lo que ocurre en

otro lugar del campo. No se puede considerar al adolescente aislado de su medio ambiente ni de sus vínculos, continuamente se encuentra en relación, asimilación o rechazo del mismo (Yonteff, 2009).

Es mediante el contacto con el entorno con lo que crecemos, y esto es posible gracias a la asimilación o rechazo de lo que ocurre justamente en la experiencia del campo. Solo a través de la función de contacto se puede lograr completo desarrollo las propias identidades (Polster y Polster, 1976).

Para contactar con uno mismo, se requiere el apoyador y mediador contexto de la relación con otras personas. McConville (2007), enfatiza este punto diciendo que, en la medida de tratar al otro como un ser con una experiencia interna valiosa, es como se aprende a mirarse hacia sí mismo desde la realidad, de tal manera que la capacidad de comprenderse y de vivenciar esa experiencia interna, sea pauta para moverse hacia afuera y comprometerse con los otros de una forma activa y responsable.

En el lenguaje de la Gestalt, el contacto es el funcionamiento de la frontera entre el organismo y su entorno. Estos procesos vinculan al individuo con lo que rodea, pero simultáneamente separa o delimita al *Self* de los otros para protegerlo, garantizando su integridad y su identidad organizacional, es decir, mi contacto contigo nos une en un nosotros, pero también nos separa como a dos Yo (Perls, Hefferline y Goodman, 1951).

La palabra frontera se utiliza para hacer referencia a las barreras que la gente construye para limitar su involucramiento con los otros. Este término rescata la naturaleza de interactuar con lo que nos rodea asimilando e incorporando, acomodando y ajustando. Las fronteras separan, pero también son un punto de encuentro; es un proceso dual que tiene la capacidad de unir y fusionar, así como la habilidad de separar y atar.

La relación del adolescente con el *Self* se renueva, la experiencia privada se intensifica y se complica notoriamente, ya que llegan sin previo aviso nuevas e intensas experiencias, algunas dolorosas y algunas agradables. Se abren nuevas formas de contacto, fronteras internas o intrapsíquicas y estas se convierten en el vehículo para lo

que a la larga llegará a ser una experiencia adulta diferenciada y una personalidad profunda, sutil y compleja.

Adoptando el lenguaje de la Terapia Gestalt, se puede decir que en la adolescencia se separan las fronteras de contacto intrapsíquicas de las fronteras de contacto interpersonales y al establecerse esa separación su relación queda resuelta. El tema del desarrollo del adolescente es la maduración de las funciones de contacto y el proceso de fronteras.

Adolescentes en conflicto con la ley

Las conductas de los adolescentes que han cometido un hecho tipificado como delito pueden ser comprendidas como expresiones de una realidad social que requiere una perspectiva objetiva para su conocimiento y una actitud comprometida para su tratamiento. Se trata de víctimas de la discriminación social y excluidos de las decisiones importantes, muchos jóvenes carecen de planes o proyectos de vida, y son considerados incapaces de adaptarse al medio social, por lo cual toman la delincuencia como alternativa de sobrevivencia, además el fácil acceso a las drogas, la falta de oportunidades de empleo, salud, educación y espacios para la cultura y el deporte, la desintegración familiar, la impunidad, entre otros factores, componen el contexto en el que nace y crece una parte de la juventud mexicana del siglo XXI.

Varela y otros (1992), refieren que el adolescente que desarrolla comportamientos antisociales posee un tipo estructura de la personalidad de un carácter especial. Muestran diferencias en lo relacionado a circunstancias, recurrencia y características personales; entre las que se encuentran compulsividad hacia la acción, baja tolerancia a la tensión y frustración, visión poco clara de la realidad, dificultad para planear a futuro centrándose en el tiempo como presente absoluto, manejo del mundo como objeto lo que los lleva a justificar sus acciones basadas en inmadurez cognitiva, pobre juicio, vulnerabilidad yoica y además de carecer de vínculos interpersonales que les brinden estructura.

Con relación al nivel intelectual y su madurez perceptiva, algunos autores concuerdan que los adolescentes con comportamientos antisociales se encuentran por debajo de la media con relación a sus iguales. Muestran dificultades para razonamiento abstracto, rigidez en sus pensamientos y problemas para mantenerse atentos (Portillo, 1993).

Arce, Fariña y Vázquez (2011), encontraron que existe una relación continua entre las incompetencias sociales y los comportamientos antisociales y delictivos. Sostienen que los adolescentes con manifestaciones del trastorno antisocial carecen de las habilidades para evaluar y expresar las emociones y sentimientos, así mismo, de la capacidad de identificar y regular las emociones, carencias que a su vez afectan su autoestima. También notaron un déficit en los indicadores de socialización positiva, en el autoconcepto, en la búsqueda de apoyo social y menores capacidades de afrontamiento moral.

Referente a sus patrones conductuales y estructura de personalidad, existen condicionantes en la función nutricia del vínculo materno, la cual presenta trastornos del apego y de la empatía, lo que deriva en un perfil psicológico menos funcional en cuanto al establecimiento y mantención de vínculos interpersonales a través del tiempo, de ahí que les resulte complicado el reconocer necesidades y sentimientos en terceras personas. También está presente, dentro de sus rasgos de personalidad, el poseer un bajo control de impulsos, pudiendo llegar a la agresividad y violencia; incluso algunos muestran incapacidad para la empatía o sentir remordimiento.

Dentro de los factores que se asocian a las trasgresiones penales, la familia influye de manera significativa. El respeto y la introyección de las normas sociales forman parte del proceso evolutivo que se inicia en la primera infancia. Un prerrequisito primordial para estimular una estructura psicoemocional positiva, la calidad de los vínculos en el sistema familiar (Sarmiento, Puhl 2010).

El Darse Cuenta

Los sentidos son los medios de la capacidad de darse cuenta, de la conciencia y de la atención. Aprender es descubrir, el darse cuenta es el medio para el descubrimiento, se puede decir que el proceso de madurar es transformar el apoyo ambiental hacia el autoapoyo.

El darse cuenta, toma de conciencia o *awareness* es un proceso donde la persona establece la relación entre su interior y su exterior. Mediante este proceso se puede percibir lo que está sucediendo en su vida, la manera en que realiza sus acciones y hacia dónde se dirige, de igual manera lo que ocurre en su interior, en sus interacciones con los demás, para así poder contactar con su propia vivencia y asumir responsabilidad (Stevens, 1990).

Referente al proceso de darse cuenta, Stevens (1990) indica que se pueden identificar tres zonas de conocimiento: del mundo exterior, del mundo interior y de la fantasía. Las dos primeras se ubican en el presente, durante el momento que está viviendo la persona. La zona de fantasía incluye toda actividad mental, la cual está relacionada tanto con el pasado como con el futuro. A través del darse cuenta se puede percibir lo que se está haciendo y la forma en que se realiza. Esta toma de conciencia es un estado que se da cuando se pone atención al contacto entre el organismo y su ambiente (Enright, 1989).

Para la terapia Gestáltica se enfatiza este concepto ya que se considera que es donde surgen los conflictos, en la aceptación o no de lo que la persona está percibiendo de sí mismo y de la situación en la que está inmerso. Cuando una persona trabaja este proceso, lo que construye es una Gestalt clara y aceptada de sí misma.

Autoconciencia

La autoconciencia es la capacidad de las personas para realizar introspección y reconocer las fortalezas, debilidades, pensamientos, creencias, actitudes, motivaciones y emociones. Esta capacidad de introspección incluye la evaluación sobre cómo uno es

percibido por los demás tomando como base el comportamiento, las respuestas y la conducta de uno mismo.

Uno de los objetivos de la psicoterapia Gestalt es lograr en la persona la ampliación de la conciencia ya que una vez que se contempla el estar en el mundo desde esta actualización de sí mismo, el referente cambia y se fortalece el Yo para no volver a ser los mismos.

Autoconciencia Objetiva

De manera reciente se ha hablado acerca de conducta autorreferida, siendo Fierro (1984) quien hace esta propuesta. Al hablar de personalidad, del yo o de uno mismo, tradicionalmente se ha utilizado la palabra *Self*; sea la conciencia de la propia identidad o el autoconcepto. Desde este enfoque se propone entender este sí mismo como conjunto de conductas autorreferidas. Las conductas que terminan en la propia persona, es decir autorreferidas, no solo incluyen el autoconcepto, autoconocimiento o procesos cognitivos y emotivos. En ellas también se encuentran la autodefensa, autopresentación social, autorrefuerzo, autocastigo y todas las que son observables, compartiendo la característica de que la persona se toma a sí mismo como destinatario del comportamiento.

Dentro de las conductas de autorreferencia, se pueden incorporar modelos explicativos de autorregulación. La conducta de las personas puede regularse por aspectos externos o ajenos de sí mismo, pero en algún grado lo está dentro de la propia persona, por sus acciones autorreferidas.

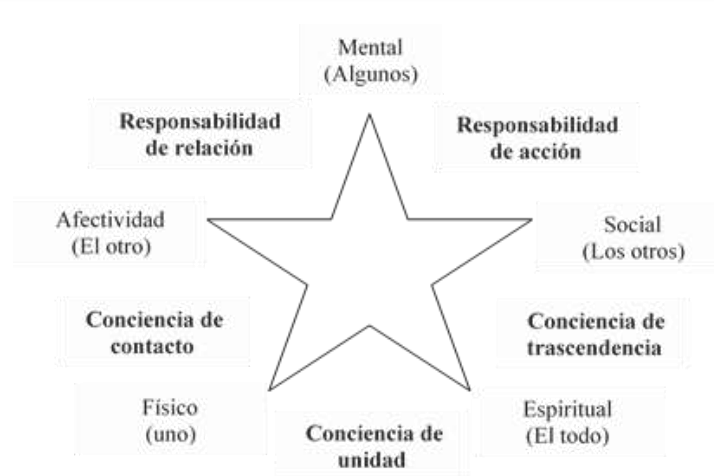
El proceso autorreferido puede ser privado o público. Dentro del primero se encuentra el sistema de sí mismo o *Self*, el cual comprende autoevaluación, autopercepción, autoconcepto, autocontrol, autodeterminación y a la autoconciencia percibida como autoatención. El proceso autorreferido público es la presentación social, el cómo se muestra la persona hacia el exterior a través de los roles y funciones que desempeña, apariencia externa e impresión en los demás (Fierro, 1996).

Para algunas disciplinas como la antropología, filosofía y psicología, los atributos que posee el *Self* son de especial importancia debido a la capacidad para tomarse a sí mismo como objeto de atención, siendo esta posibilidad de autoobservación una característica de la personalidad. Esta propuesta ha sido estudiada dentro de la teoría de la autoconciencia objetiva elaborada por Duval y Wicklund (1972), donde proponen que la autoconciencia se desarrolla cuando el sujeto se vuelve su propio objeto de atención. También postulan que la persona autofocalizada suele encontrar inconformidades en sí misma en aquellas áreas que preste mayor atención, es decir entre su yo real y su yo ideal.

Conciencia y Responsabilidad

El concepto de conciencia hace referencia a la posibilidad de darse cuenta de la manera de estar en el mundo, más que del propio hacer. La responsabilidad, es la manera en que la persona asume las consecuencias de su hacer en el mundo. A continuación, se mencionan los tipos de conciencia y niveles de responsabilidad propuestos por Ocampo (2011). Ver figura 1

Figura 1. Conciencia y Responsabilidad (Ocampo, 2011)



Conciencia de Unidad

Se refiere a la base o aquello que estructura la manera de estar en el mundo de cualquier ser humano, en la medida en que se reconoce la existencia individual, el cuerpo

único e irrepetible que es el vehículo que permite contactar con el entorno y, la certeza de formar parte de un Todo es como se manifiesta la unicidad. Desde esta conciencia se puede establecer un vínculo que dé sentido a la existencia; de no existir o tener una conciencia relativa, la percepción será fragmentada generando sentimiento de separación, soledad y vacío. Iniciar esa búsqueda interna y aprender a confiar que cada momento de vida es una lección que permitirá ser más completos si se rescata el aprendizaje.

Conciencia de Contacto

Se dice que el cuerpo es el vehículo de manifestación de la esencia e individualidad, es la manera que se tiene para comunicarse con los que se interactúa, mediante el cual se desarrolla la conciencia de contacto. A través del cuerpo se puede abrazar, tocar y sentir al otro que se encuentra fuera del límite personal. La importancia de tener este tipo de conciencia es la posibilidad de ser selectivos con aquellos que se desea compartir a niveles más personales, al desarrollar la conciencia de contacto, el nivel de las relaciones que se presentan se aclara ya que se empieza a marcar límites. Es necesario desarrollar la selectividad de contacto, pues lo que se comparte es lo más valioso: uno mismo.

Conciencia de Trascendencia

Se manifiesta cuando se toma conciencia de que los comportamientos que se dan al estar inserto en una sociedad tienen un impacto que nadie más puede producir excepto uno mismo. Cuando se llega a la comprensión de no ser un ente aislado y que el estar aquí y ahora llevando a cabo una misión que nadie más puede realizar, aunque en ocasiones no se tenga claro cuál es, modifica la manera de estar en el mundo, porque se reconoce la importancia y el valor personal.

Responsabilidad de Relación

Esta surge cuando se logra conciencia de contacto y se matiza con las ideas de cómo establecer un estilo y forma de relacionarse, es en este momento cuando se puede responder por el tipo y calidad de los vínculos que se eligen tener y como se insertan dentro de la historia de vida.

La responsabilidad hace referencia a la conciencia de acción, evitando juicios y con la capacidad para asumir consecuencias. Con esta última, se está en posibilidad de hacer algo al respecto desde una visión clara y útil para uno mismo y para los demás, con la intención de rescatar los aprendizajes que la experiencia deja.

Responsabilidad de Acción

Se presenta cuando se es consciente de ser parte de una sociedad donde las ideas personales, proyectos y sueños aportan algo positivo. Es en este momento cuando se está en posibilidad de asumir la responsabilidad del propio hacer en el mundo y la manera en que se puede dejar huella en el entorno. Para ello es importante tomar conciencia de trascendencia y responsabilidad por las acciones personales, para evitar conductas impulsivas o reactivas.

Autorregulación Organísmica

Citando a Claudio Naranjo (2011), en su libro *La vieja y la novísima Gestalt; Actitud y Práctica*, propone que la Autorregulación Organísmica comprende el estar confiado en los procesos espontáneos a nivel biológico y existencial. Existen interferencias en este proceso como lo son los deberes interiorizados, la autoimagen construida y aquello de lo cual no se es consciente o se ignora para continuar en obediencia de las programaciones o mantener la autoimagen.

El proceso de autorregulación orgánica se refiere a la forma en que el organismo transita entre desequilibrio y equilibrio lo que implica estar en constante autorregulación para mantener su estado. Se requiere para ello descubrir la necesidad fisiológica y luego satisfacerla para llegar a una homeostasis. El organismo vivo cuenta con un sistema

sensorial que le permite distinguir los cambios en el campo que sean apreciables para su homeostasis y con un sistema motor que le permita tener las capacidades de acción necesarias para rectificar la transformación para la regulación.

Los cambios en el campo van a ser percibidos como necesidades del organismo. Por lo tanto, las necesidades son guías del organismo para mantenerse sano, vivo y percatarse que tiene una conciencia. Cuando se habla de conciencia organísmica no es necesariamente de cognición, en ocasiones el ser humano desde su nivel cognitivo puede confundir necesidades implantadas con ideas cognitivas y descuidar las verdaderas necesidades. De ahí la importancia de la capacidad de darse cuenta de este proceso continuo de necesidades del que se deriva una acción de resolución; a este proceso de conciencia se llama en Gestalt el *continuum* de conciencia o darse cuenta.

Metodología

La presente investigación se diseñó con referencia a una población integrada por adolescentes en conflicto con la ley, con una medida privativa de la libertad dictada por un Órgano Judicial. Es así que dichos jóvenes se encontraban internos en un Centro Especializado, donde se le brinda atención a población exclusivamente masculina.

Se utilizó el método deductivo con el fin determinar las características de una realidad particular para su comprobación o falsación a partir de la derivación de atributos generales formulados con anterioridad (Calduch 2012). Es así que se pretendía determinar si a través de la aplicación de un taller teórico-vivencial bajo un enfoque Gestalt, las variables como autoconciencia y autorregulación, podían favorecer en los adolescentes la comprensión de sí mismos, la conciencia de sus propios estados internos, recursos y capacidades, además del reconocimiento de sus propias emociones.

Se procura ver la correlación entre variables como autoconciencia y autorregulación, y una vez aplicado un taller bajo el enfoque Gestalt, observar los cambios mostrados en los adolescentes, en su desempeño y comportamiento dentro del Centro, durante su proceso legal y con ello aumentar las posibilidades de una reinserción social más eficaz.

Para efectos de este estudio se propone el enfoque cuantitativo por la necesidad de medir y estimar los cambios que se tendrán una vez que se haya realizado el taller, por lo que se sugiere la aplicación de un pretest y un post test, con el objetivo de observar los efectos en los participantes. En este sentido, si los resultados responden a la pregunta de investigación, se aportará evidencia para utilizarla en beneficio del resto de los jóvenes y de los programas de intervención o tratamiento, generando confianza la teoría que lo sustenta.

Modelo de Intervención

Se trata de un programa, cuya estructura pedagógica es de taller bajo el enfoque gestáltico, el cual tiene como objetivo desarrollar la autoconciencia y la autorregulación en adolescentes en conflicto con la ley. La duración de las sesiones que corresponden al trabajo es de 24 horas, integradas por 12 sesiones de dos horas, una por semana, además de 4 horas más para aplicación de *pre* y *postest*. Como criterio de inclusión se consideró que los participantes sepan leer, escribir.

Para la implementación del taller se necesita contar con un aula equipada con buena iluminación, sonido, proyector y que exista privacidad para la aplicación de las sesiones de trabajo. Es importante contar con el consentimiento informado de los adolescentes que participaran en el taller, explicándoles la naturaleza y objetivo de este, se les compartirá que las actividades a realizar serán completamente confidenciales, así como los datos recabados en el pretest y postest.

La manera en que se estructuran las sesiones será partiendo de las siguientes líneas de trabajo. Se inicia cada sesión promoviendo la focalización de la atención en la

experiencia inmediata. Posteriormente viene la propuesta de ejercicio o actividad experiencial (dinámicas o experimentos). Algunas sesiones se organizaron para brindar información y contenido teórico y; finalmente viene el proceso de compartir la experiencia, construcción e integración de significado personal, mediante preguntas de reflexión las cuales pueden ser; ¿Cómo te sientes? (física, mental y emocionalmente), ¿De qué te das cuenta? ¿Qué aprendiste? ¿Qué compromiso para la acción te llevas? Esta actividad se realizará al inicio y cierre de cada sesión para ir promoviendo la integración de nuevos recursos personales.

Se sugiere trabajar con una muestra de 10 adolescentes, esto por medidas de seguridad que el mismo Centro define, así como para tener un control adecuado del grupo y de las situaciones que emerjan durante las respectivas sesiones.

Se propone que la sesión inicial sea destinada a la aplicación grupal de pretest donde se indica el uso del Inventario de Orientación Personal (POI), instrumento desarrollado por Shostrom y en su versión en español por Castañedo y Munguía (Vidaña, 2006). Evalúa los niveles de las conductas de autoactualización-autorrealización, aporta un perfil de la persona con habilidad de autorrealización y uso de sus talentos para reconocer los grados de satisfacción personal.

También se sugiere la aplicación de la Escala Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24) de Salovey y Mayer (Oliva, 2011). Permite evaluar la inteligencia emocional intrapersonal percibida como atención a las emociones, claridad y reparación de estas. Está compuesta por 24 *ítems* y su aplicación puede ser de forma individual o colectiva. La TMMS-24 contiene tres dimensiones con 8 *ítems* cada una de ellas: atención emocional, claridad de sentimientos y reparación emocional.

En esta misma sesión se puede realizar el llenado de consentimiento informado para los participantes en el Taller.

Posteriormente se sugiere iniciar con el Programa de Intervención, el cual consta de 4 módulos: Autoconciencia, Emociones, Sentimientos y Necesidades, Autorregulación e Integración de nuevos conceptos de sí mismos, donde cada uno está compuesto por 3 sesiones haciendo un total de 12.

Conclusiones

La manera en la que se destaca la mejoría o el cómo se da un aporte positivo mediante esta propuesta, parte de la motivación por dejar una enseñanza que impacte en la vida de los adolescentes; así mismo el que desarrollen una mayor comprensión como seres humanos con infinitas posibilidades, que aprendan a ser y a convivir, que conozcan maneras para regularse y hacer los ajustes necesarios en el contexto donde se encuentren; finalmente, que este camino que transiten los lleve a arraigarse a su identidad, confianza y seguridad.

La idea que motivó de inicio la presente investigación era la aplicación de un Taller bajo el enfoque Gestáltico, pero debido a circunstancias a nivel global que impiden realizarlo, se ofrece la propuesta del Programa de Intervención quedando como opción para posteriormente implementarla. A partir de este cambio dado, se hizo un ajuste a ciertos aspectos tanto metodológicos como de objetivos por cumplir. Este trabajo prioriza la elaboración del modelo de intervención, el cual concuerda a los objetivos generales planteados, como es el diseñar un taller teórico-vivencial con enfoque Gestalt para desarrollar la autoconciencia y la autorregulación en adolescentes en conflicto con la ley que se encuentran en un Centro Especializado en Internamiento para Adolescentes. Es así que se puede expresar que se alcanzaron los objetivos planteados, pues este taller aporta beneficios para los jóvenes mejorando la adaptación en el contexto donde se encuentran, además que desarrollaran autonomía emocional y competencias para la vida, lo que impacta específicamente en su manera de percibirse logrando con ello reconocer sus circunstancias actuales, problemáticas y necesidades para identificar sus recursos y alternativas de cambio.

Es importante mencionar las bondades del Programa de Intervención pues las actividades, dinámicas y ejercicios diseñados conminan a que los participantes aprenderán a conocerse y tomar conciencia de sí mismos mediante el reconocimiento de sus emociones y sentimientos. Otro beneficio que aporta es la posibilidad de reconocer y nombrar sus necesidades, logrando con ello mejorar sus relaciones pues obtendrán recursos para enfrentar los retos y situaciones dentro del medio ambiente en el que desarrollan.

Así mismo el programa está diseñado para que los jóvenes realicen procesos de introspección, aumenten conciencia de sus necesidades y problemáticas, estimulen su capacidad creativa y expresiva, mejorando con esto sus habilidades de reflexionar sobre su persona, incrementando la aceptación y confianza en sí mismos. Serán capaces de identificar, expresar y regular sus estados emocionales, así como desarrollar estrategias de afrontamiento ante situaciones cotidianas que se le presenten.

Para hablar de la experiencia y del aprendizaje obtenido durante este proceso se retoma el término ajuste creativo, este concepto es fundamental en la terapia Gestalt. Cuando se activan o emergen las necesidades de la persona se inicia un ciclo en la búsqueda de soluciones viables para satisfacer dicha necesidad con la información proveniente del entorno. Es ahí cuando surge un aspecto creativo para encontrar las diferentes posibilidades de solución. Hablar por lo tanto de creatividad, es confiar en los propios recursos, siendo esta una de las principales metas por lograr con los adolescentes.

Con todo este camino recorrido en la elaboración de la presente investigación, así como el hecho de laborar en un centro de internamiento para adolescentes, resulta importante mencionar la visión que se ha tenido durante el proceso. Detrás de una mirada a veces llena de inocencia, a veces con enojo y otras ocasiones llena de timidez, hay un ser humano con grandes necesidades de ser visto, de confirmar su existencia. Al explorar en sus vínculos afectivos, en determinadas etapas de sus vidas, éstos han sido

trastocados, quizá como en todos; sin embargo, el contar con una estructura de apoyo emocional, afectiva y presente, es fundamental para enfrentar las crisis de la existencia.

Resulta de gran importancia de que los jóvenes se descubran en sus potencialidades, se valoren como seres humanos, tengan planes y proyectos a futuro, que sepan gestionar sus emociones con mayor conciencia para que se inserten positivamente en la sociedad de manera independiente, priorizando su salud integral. Es lamentable ver como algunas reacciones negativas al proceso de socialización de los jóvenes, donde vivencian la experiencia de que algo no está bien como persona, de hacer mal o herir a alguien, violar algún código legal o moral, con frecuencia son expresiones de vergüenza y culpa, que conducen a reacciones negativas arraigadas al sentido de sí mismo. Se puede decir que este tipo de respuestas ante la valoración o percepción negativa propia, de no ser apto ante lo que la situación amerita, ponga en tela de juicio el sentido de identidad y la conciencia de sí; es aquí cuando resulta importante el que recuerden y comprendan su manera de estar en el mundo (conciencia de unidad), cómo manifiestan su individualidad con los otros (conciencia de contacto) y, que se reconozcan como un ser en relación con una misión por realizar (conciencia de trascendencia).

Referencias

Arce, Fariña y Vázquez (2011). *Grado de competencia social y comportamientos antisociales, delictivos y no delictivos en adolescentes*. Recuperado de <http://Dialnet-GradoDeCompetenciaSocialYComportamientosAntisocial-3801886.pdf>.

Barletta, M. C., & Morales, H. (2004). *Lineamientos para una Política Criminal acorde a la Doctrina de la Protección Integral. Infancia, Boletín del Instituto Interamericano del Niño* - Organización de Estados Americanos: OEA, Uruguay.

Calduch, R. (2012). *Métodos y Técnicas de Investigación en Relaciones Internacionales- Curso de Doctorado*. Universidad Complutense de Madrid.

Delval, J. (1994). *El desarrollo humano*. México, Editorial Siglo XXI.

- Duval, S., y Wicklund, R. A. (1972). *A Theory of Objective Self-Awareness*. New York: Academic Press. Recuperado de http://www.escritosdepsicologia.es/descargas/revistas/num7/escritospsicologia7_revision2.pdf.
- Enright, J. (1989). *Introducción a las técnicas gestálticas*. En J. Fagan e I. Shepherd (Comps.), *Teoría y Técnica de la psicoterapia gestáltica* (pp. 112-129). Argentina. Editorial Amorrortu.
- Erikson, H (1974) *Identidad, juventud y crisis*. Editorial Paidós.
- Estrada-Inda, L. y Salinas, J.L. (1990) *La teoría psicoanalítica de las relaciones de objeto: del individuo a la familia*. México: Hispánicas.
- Fierro, A. (1984). *Dimensiones de la personalidad sana*. Revista de Psiquiatría y Psicología Médica.
- Fierro, A. (1996). *Manual de psicología de la personalidad*. Barcelona: Paidós.
- Freud, A. (1965). *Psicoanálisis del desarrollo del niño y del adolescente*. Barcelona: Paidós.
- Freud, S. (1905). *Tres Ensayos para una Teoría Sexual*. Buenos Aires: Amorrortu.
- McConville M. (2007) *Adolescencia: El Self Emergente y La Psicoterapia*. Madrid. Libros del CTP.
- Naranjo, C. (2011) *La vieja y novísima Gestalt, actitud y práctica de un experiencialismo ateórico*. Chile. Editorial Cuatro Vientos.
- Ocampo, P. (2011) *Reencuentro con la esencia*. México. Editorial Pax.
- Oliva, A (2011) *Instrumentos para la evaluación de la salud mental y el desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven*. Consejería de Salud, Sevilla, España. Editorial OBEMEDIA S.C. Recuperado de https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/32153/desarrolloPositivo_instrumentos.pdf?sequence=1.
- Papalia D. (2004). *Psicología Del Desarrollo Humano*. Editorial Mc Graw Hill.
- Perls, F. Hefferline, R. Goodman, P. (1951). *Terapia Gestalt. Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Madrid. Sociedad de Cultura Valle Inclán. Los libros del CTP.
- Polster y Polster (1976). *Terapia Gestáltica*. Buenos Aires. Editorial Amorrortu.
- Portillo, J. (1993) *Manual de Psicología Forense*. Madrid: Siglo XXI Editores.

- Ruvalcaba, N. Salazar, E. & Gallegos, J. (2012) *Competencias socioemocionales y variables sociodemográficas asociadas a conductas disociales en adolescentes mexicanos*. Revista CES Psicología.
- Sarmiento, Pulh, Izcurdia, Siderakis, Oteyza (2011) *Un estudio sobre los adolescentes en conflicto con la ley penal*. XVIII Edición del Anuario de Investigaciones.
- Stevens, J. (1990). *El darse cuenta*. Chile. Editorial Cuatro Vientos.
- Varela, O. (1992) *Psicología Forense*. Consideraciones sobre temáticas centrales. Buenos Aires. Editorial Lexis Nexis.
- Vidaña, G. (2006) *Reflexiones acerca del Inventario de Orientación Personal (POI) Implicaciones de instrumentalización en Psicología*. Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. México. Recuperado de <http://www3.uacj.mx/comunicacion/Documents/Publicaciones/Avances/2006/Avances%20104.%20Maria%20Elena%20Vidan%CC%83a.pdf>
- Yonteff G. (2009). *Proceso y Dialogo En Psicoterapia Gestáltica*. Editorial Cuatro Vientos.