

CONCIENCIA EMOCIONAL: UNA HERRAMIENTA PARA FAVORECER EL CONTACTO DEL ADOLESCENTE

Fernando Tinoco Carrillo

Ma. Dolores Rangel Guzmán

Olga López Pérez

Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt Morelia S.C. Morelia, Michoacán, México.

Resumen

Las emociones influyen en las relaciones del adolescente con su entorno y en su proceso de adaptación social. Este trabajo pretende brindar al profesional de la salud mental, herramientas desde los aportes de la psicoterapia Gestalt, a partir de conocer la importancia del desarrollo de la conciencia emocional, es decir, reconocer e integrar las emociones para favorecer el contacto del organismo con su entorno; propiciando tener la oportunidad de crear y mantener relaciones sociales basadas en una interacción favorable consigo mismo. En el presente estudio, de corte cualitativo, mediante una revisión histórica-conceptual, se analizaron conceptos como *contacto* en la psicoterapia Gestalt, desde autores como Robine (2005), asimismo, desde Muñoz (2009) se revisan las emociones y mediante Cornejo (2009) las emociones en la adolescencia. De tal manera, se reconoce la mirada integradora que ofrece la psicoterapia Gestalt mediante la autoaceptación del adolescente, brindando elementos claves para propiciar el desarrollo óptimo durante la configuración de la identidad personal; principalmente reconocer la experiencia sensorial para apropiarse de sus emociones.

Palabras clave: Conciencia, emociones, adolescencia, contacto, identidad personal.

Abstract

Emotions influence the adolescent's relationships with their environment and in their process of social adaptation. This work aims to provide the mental health professional with tools from the contributions of Gestalt psychotherapy, based on knowing the importance of developing emotional consciousness, that is, recognizing and integrating emotions, to favor the organism's contact with its environment; to have the opportunity to create and maintain social relationships based on a favorable relationship with oneself. In the present qualitative study, it was made the historical revision of basic concepts, such as contact in Gestalt psychotherapy, where authors such as Robine (2005) are approached, Myriam Muñoz (2009) is also mentioned to speak of emotions and Loretta Cornejo (2009) to talk about emotions in adolescence. The integrative look offered by Gestalt psychotherapy is recognized because it contributes to the adolescent's self-acceptance, providing key elements to facilitate the optimal transit during the configuration of personal identity; such as integrate the sensorial experience created by the emotions to own them.

Keywords: *Consciousness, emotions, adolescence, contact, personal identity.*

Introducción

La adolescencia está caracterizada por ser una etapa de la vida en donde se presentan cambios físicos, cognitivos y emocionales necesarios para que la persona pueda entrar en la siguiente etapa, la adultez. Es aquí donde el adolescente comienza su proceso para ser independiente, por lo que conceptos como identidad y autovaloración, toman una relevancia mayor, así pues, la forma en que se relaciona con su entorno juega un papel de suma importancia en su funcionamiento en la sociedad.

Así, las emociones toman un papel importante, pues estas se convierten en una energía abrumadora, presentándose como fuera de control y en ocasiones sin razón alguna, llegando a causar conflictos en las relaciones interpersonales del adolescente. De acuerdo con la teoría de la psicoterapia Gestalt, se conoce que las emociones son un elemento importante para definir la relación organismo/ambiente. Asimismo, son reacciones de supervivencia que permiten entrar en contacto con el entorno, pueden servir para realizar decisiones y para causar reacciones ante situaciones determinadas.

Por otro lado, el contacto es un concepto que se debe de tomar en cuenta, durante esta etapa, puesto que el adolescente se encuentra en conflicto para pertenecer a un grupo social, de la misma manera, se adhiere el conflicto que presenta para separarse, diferenciarse y rebelarse ante el núcleo familiar. De esta manera, resulta pertinente atender y reconocer la relevancia de la conciencia emocional durante el desarrollo en la adolescencia, para favorecer las habilidades de contacto en el adolescente. Asimismo, para el psicoterapeuta es importante en el trabajo con adolescentes para propiciar en el paciente una inclusión funcional en el entorno.

Objetivos

El objetivo general del presente trabajo es, brindar al profesional de la salud mental, herramientas, desde los aportes de la psicoterapia Gestalt, que le ayuden a lograr que el adolescente sea capaz de desarrollar conciencia emocional para que su contacto con la realidad sea favorable; por lo cual, es importante plantear los siguientes objetivos específicos:

1. Indagar sobre el contacto del adolescente con el ambiente
2. Explicar la relación entre las emociones y el contacto
3. Identificar la importancia del manejo emocional en el adolescente

Marco conceptual

La adolescencia es conocida como una etapa conflictiva de la vida, sin embargo, es necesario comenzar a verla como una etapa donde se presenta una serie de oportunidades para el crecimiento del ser humano. De acuerdo con Papalia (2009), durante la adolescencia la persona se enfrenta con una serie de cambios físicos que sientan las bases para entrar en la adultez; a esto se le suman cambios en el pensamiento, el adolescente comienza a ser capaz de pensar de forma abstracta; y a esto se añade que sus emociones cambian. Por su lado, Peniche (2015) afirma que la adolescencia es un período de transición y se encuentra entre la niñez y la adultez; en donde el objetivo no es ser un adolescente exitoso sino, aprender a ser adulto.

Según dichas afirmaciones, el adolescente vive un momento caótico lleno de nuevos y diversos estímulos que crean confusión, comienza a verse, sentirse y pensar de manera diferente, y todas

estas diferencias en sí, pueden cambiar de un momento a otro. De tal forma, el adolescente vive una montaña rusa, a veces está arriba, a veces esta abajo y en todo momento está en movimiento, atraviesa por un proceso que se vive rápido, de manera que le resulta complejo manejar diversos cambios simultáneos.

La adolescencia como una etapa de la vida

La adolescencia es una etapa en la cual la adaptación al cambio juega un papel decisivo para el organismo, es posible y necesario propiciar ajustes para favorecer un acomodo óptimo del adolescente con su entorno. En esta etapa de la vida se percibe la lucha del adolescente en el proceso de adaptación, por ejemplo, así como puede pensar que está bien en cuanto a su imagen física, de un momento a otro puede cambiar de opinión, del mismo modo, puede estar alegre y pasar a estar enojado o triste sin razón aparente. Así, todas las fluctuaciones en el adolescente dejan confusión y desestabilidad, lo cual hará difícil el contacto del organismo con el entorno, por ende, el adolescente presentará conflictos a la hora de relacionarse con los demás, así como consigo mismo, entonces se reconoce que:

La adolescencia es el período de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios (OMS, s/f).

Ahora bien, la vida no es estática, es un proceso en constante movimiento, está llena de diferentes etapas que se viven de manera independiente pero donde se generan aprendizajes fundamentales que se utilizarán en la siguiente etapa. Así como un recién nacido aprende a respirar y a permanecer en un nuevo ambiente, un niño aprende a hacer las cosas por sí mismo; un adolescente, por su parte, aprende a ser independiente, a relacionarse con las demás personas, a moverse y desempeñarse en otros ámbitos de la vida. Incluso, la UNICEF (2009) refiere que “la adolescencia es esencialmente una época de cambios. Trae consigo enormes variaciones físicas y emocionales, transformando al niño en adulto. En la adolescencia se define la personalidad, se construye la independencia y se fortalece la autoafirmación”.

Por su parte, Blos (1980) reconoce que la adolescencia se utiliza para identificar los procesos psicológicos de adaptación, puesto que es en esta etapa que la persona pone a prueba sus habilidades para integrarse a una sociedad que exige ejercer un nuevo rol. De tal manera, esta etapa se caracteriza por cambios físicos que se reflejan en la conducta, cada uno relacionado a conflictos entre diferentes etapas, la niñez y la adultez, y la resolución de este conflicto es la tarea de la adolescencia.

Peniche (2015) expresa que la adolescencia es una etapa de transición del organismo, un punto intermedio entre la niñez y la edad adulta, un período de la vida para aprender a ser adulto. Así es que la adolescencia también es conceptualizada como un proceso que requiere un ambiente facilitador para la resolución del constante conflicto, con los demás, pero consigo mismo también. Es en esta etapa que las emociones juegan un papel importante puesto que estas definen las relaciones interpersonales.

Bajo el mismo orden de ideas, se considera que, durante esta etapa, el adolescente, se encuentra en un proceso que le permite vivirse como un individuo. Al respecto Blos (1980) menciona que esta individuación se acompaña de sentimientos de aislamiento, soledad y confusión. Incluso, todo

adolescente, expresa Cornejo (2009), necesita romper normas, es parte de su proceso, es necesario que se separe del mundo de sus padres para crear sus propios conceptos y normas, lo más probable es que sean las mismas o parecidas a las impuestas, sin embargo, es en esta etapa que el adolescente las internaliza y se vuelven propias. Así es que, de acuerdo con Blos (1981) en este proceso interno, tienen lugar movimientos revolucionarios, los cuales remplazan antiguos regímenes por otros nuevos.

Dicho conflicto intrapsíquico, le permite al adolescente crear su propia identidad, así es como dice Barocio (2008), llega un período de tranquilidad al generarse nuevos acomodos y la adaptación ante una nueva situación de vida. Entonces, al ser considerada la adolescencia como la etapa en la que se sientan las bases de los conceptos que la persona necesitará para poderse relacionar con el mundo exterior de una forma independiente, es pertinente tomar conciencia del manejo emocional para favorecer la adaptación del adolescente.

Sentando las bases para “ser”

El término *self* es un concepto básico en la psicoterapia Gestalt. Según Robine (1998), se refiere al conjunto de funciones del organismo que están dirigidas hacia el contacto. De acuerdo con este concepto, se puede afirmar que el *self* es un elemento del organismo que se encuentra presente al momento de relacionarse con el entorno. Del mismo modo, Salama (2007) coincide y menciona que el *self* es todo lo que la persona puede decir que es, lo cual implica que la persona se relaciona con los demás de acuerdo al concepto que tiene de sí mismo.

De acuerdo con McConville (2007), el *self* adolescente comienza a formarse desde la infancia, a través de que el niño percibe con sus sentidos los valores, creencias, prejuicios y la forma de ver la vida que la familia le inculca. Por su parte, Oaklander (2001) hace mención que, en esta etapa de la vida, los adolescentes se encuentran confundidos y perplejos por los mensajes que reciben, tanto de su familia como de la sociedad, mensajes que, por lo regular, menosprecian sus capacidades, por ejemplo, cuando un adolescente se acerca a un grupo de adultos que tienen una conversación y de repente se callan cuando está presente o hacen explícito “todavía estás chico, no entiendes”.

Al encontrarse con este tipo de mensajes, el adolescente ve limitadas sus capacidades y comienza a crear un sentimiento de inferioridad reflejado en pensamientos sobre “lo que yo diga o piense no importa”. Dicho sentimiento le va generando inseguridad en su forma de relacionarse con su entorno. Al mismo tiempo, también reciben mensajes contrarios del mismo entorno, “ya estás grande para que yo tenga que hacer tus cosas”, “tú puedes hacer tus cosas solo”. Estos mensajes propician que, el adolescente, se confunda y le sea difícil reconocer su lugar.

Según Estrada (2016), la crisis de la adolescencia responde a un sentimiento interno de confusión, razón por la cual, el adolescente está constantemente en la búsqueda de su identidad, de hecho, los cambios del adolescente no coinciden con la aprobación del entorno. De esta forma, el adolescente se ve orillado a crear su propia forma de ver las cosas. Incluso, durante esta etapa suele haber rivalidades marcadas, puede ser que el adolescente vea en un papel de antagonista a su padre, de la misma manera, la adolescente puede verse enfrentada a su madre. La búsqueda de identidad personal del adolescente lo lleva a cuestionar a las figuras que antes idealizaba.

También puede haber situaciones en las que el adolescente se encuentre en constante oposición a su entorno. McConville (2007), hace referencia a que el adolescente empieza a construir su punto de vista por sí mismo, descubre que lo que antes había dado por sentado estaba sacado desde la visión

de otra persona y se hace consciente de que sus percepciones no siempre coinciden con la realidad familiar. De este modo, el adolescente empieza a vivir como propia su experiencia sensorial, empieza a ver las cosas reconociendo su perspectiva y de acuerdo a su experiencia personal comienza a fluir en su entorno como una persona individual.

Emociones y adolescencia

Los cambios que se dan durante la adolescencia, afectan directamente las emociones. El adolescente al sentirse amenazado por algo que no conoce, puede reaccionar de diferentes maneras. Así, el adolescente que se le declara a la persona que le gusta, puede ponerse triste al recibir una respuesta negativa; y de un momento a otro enojarse por la misma situación y, para ejemplificar un poco más, puede que olvide esta situación que le causó tristeza extrema y pase de su enojo intenso a querer golpear la pared, a un sentimiento de nerviosismo porque acaba de conocer a otra persona que le atrae.

Así pues, las emociones se convierten en una energía angustiosa, ya que están fuera de control y en ocasiones pueden aparecer sin razón alguna. El adolescente es capaz de sentir una energía intensa momentáneamente y resulta necesario que la exprese de alguna manera. De hecho, algunos adolescentes expresan su sentimiento de soledad y minusvalía a través de publicaciones excesivas en las redes sociales. Publicaciones en Facebook hechas para llamar la atención y obtener *likes*, expresando que se sienten solos y estableciendo dinámicas para que sus contactos de Whatsapp participen, subiendo fotos reveladoras a Instagram para llamar la atención de su “*crush*” y obtener atención de otros.

Es por esto que, es de suma importancia, abordar las emociones de los adolescentes. Si llegan a tener sentimientos de soledad, al abordar una situación gritando, no les quedará otra opción que aislarse, lo cual es una puerta abierta para situaciones poco constructivas. Por ejemplo, un adolescente que siente soledad y se considera incomprendido, puede recurrir a grupos sociales inadecuados, resultado de sentirse comprendido y perteneciente a algo. Entonces, es capaz de acceder al alcohol y a drogas por sentirse acompañado o para lidiar con su soledad.

Así pues, es necesario que, el adolescente, sea capaz de reconocer sus emociones y hacerlas conscientes en su forma de actuar. Al hablar de conciencia emocional, es importante revisar para qué sirven las emociones. El poder responder esta pregunta es necesario para entender la relevancia que tiene el trabajo con emociones en el proceso terapéutico de un adolescente.

Las emociones y su función en el desarrollo adolescente

Las emociones son elementos que juegan un papel fundamental para la supervivencia de la persona. No solo están presentes durante los cambios físicos a manera de conflictos de aceptación corporal, orgullo o placer, también en los cambios o fluctuaciones del pensamiento y la conducta que puede influir en la adaptación social. Del mismo modo, son elementos necesarios en la toma de decisiones de la persona, ya que influyen en la dirección del camino que la persona elija tomar; estas son las que definen la relación entre el organismo y el entorno.

De acuerdo con Jean-Marie Robine (como se citó en Muñoz, 2009) la emoción es una unificación, o tendencia unificadora, de diversas tensiones fisiológicas con las situaciones del entorno. De este modo, se integra una persona al entorno y a la realidad del momento en el que está viviendo.

Asimismo, Muñoz (2009) menciona que las emociones son el resultado de la evaluación de una situación por parte del organismo. Se puede llegar a la conclusión de que las emociones son reacciones que se generan en el interior y sirven para que el organismo valore el contexto del momento para poder generar una reacción y comenzar el proceso de adaptación.

Incluso, Goleman (2009) afirma que las emociones son impulsos para actuar, comenta que son planes instantáneos para enfrentarnos a la vida; en toda emoción hay implícita una tendencia a “hacer”. De acuerdo con lo mencionado anteriormente, se llega a la afirmación de que las emociones son importantes al momento de actuar, son necesarias para decidir qué hacer. Así, se deduce que las emociones son elementos fisiológicos que permiten al individuo interactuar con su entorno. El poder reconocer y manejar las emociones de forma efectiva tiene una consecuencia directa y positiva para el desarrollo psicológico y social del individuo.

La conciencia emocional

Uno de los conceptos centrales de la terapia Gestalt es la conciencia, el hecho de percibir lo obvio, ver el momento y, vivir aquí y ahora. Robine (1998) explica que *“El darse cuenta es una forma de conciencia sensorial inmediata... integradora del conjunto de datos del campo”* (p. 40). La conciencia, se define como el hecho de ser capaz de reconocer lo que está sucediendo en el momento actual; identificar de manera objetiva lo que está pasando, reconocer todos los elementos de la experiencia, para asimilarlos y crear nuevos aprendizajes. Como menciona Robine (1998), la conciencia, es una de las primeras herramientas que el terapeuta gestáltico necesita utilizar, de esta manera lograr el darse cuenta del individuo al momento de hacer consciente la experiencia inmediata.

Al estar preocupados por tener el comportamiento necesario para pertenecer a algún grupo social específico, los adolescentes son *conscientes* de sí mismos. Por ejemplo, un adolescente que no toma alcohol está consciente de la repulsión que siente de tomarse una cerveza para sentirse aceptado por sus amigos, una adolescente que no le gusta el color rosa, está consciente de sí misma, para no decirle a sus amigas si quisieron vestirse todas de ese color. Al respecto, Polster (2001) menciona que esta introspección continua, esta exagerada conciencia, es el modo de protegerse de un comportamiento que escapa al propio control.

Así mismo, la autoconciencia puede utilizarse para evadir la veracidad de las emociones. Un adolescente que sabe que está triste, puede reprimirse con su mamá para no sentirse débil y puede actuar como si estuviera enojado, del mismo modo, una adolescente que está enojada con su mejor amiga, puede optar por reprimir ese enojo para no hacerla sentir mal. Entonces, es importante hacer la diferenciación entre la conciencia inmediata, la cual permite reconocer la situación actual; y la conciencia razonada, la cual favorece la represión y, por ende, una interacción disfuncional con el entorno.

Conciencia antes que inteligencia

Se menciona el término inteligencia emocional (IE) para hablar de la habilidad que sirve para regular las emociones y promover el crecimiento emocional e intelectual. Goleman (2012) menciona que la IE implica la capacidad de controlar los impulsos y motivarse a sí mismo, al igual la capacidad de regular el propio humor. Por su parte, Salguero (*et al.*, 2011) enuncia que, en lo que respecta al comportamiento social, una mayor IE se ha relacionado con una mejor percepción de competencia social y menor uso de estrategias interpersonales negativas, así como, mayor calidad de las relaciones

sociales. Del mismo modo, Goleman (2012) explica que la inteligencia emocional le permite al ser humano ser socialmente equilibrado. Así, en lo que respecta al ajuste personal, la IE se ha asociado de forma significativa con diversidad de criterios como el nivel de autoestima, que incluye disminución de conductas depresivas.

De tal manera, un adolescente que es consciente de su tristeza y es capaz de abordarla de forma directa, puede lograr una experiencia intrapersonal íntegra, por ejemplo, permitirse reconocer la tristeza y actuar acorde a ella, ponerse en situaciones que favorezcan la resolución. Perls (como se citó en Almada, 2015) expresa que las emociones son la fuerza básica que da energía a toda acción, incluso menciona que la emoción existe en toda situación vital. Así pues, las emociones se consideran elementos que se caracterizan por generar una excitación en el organismo, la cual, al mismo tiempo, moviliza la energía. Es decir, al ser las emociones, elementos imprescindibles a la experiencia, es necesario ser capaces de identificarlas, así como también resulta necesario identificar las reacciones que generan en el organismo.

Es entonces que, la psicoterapia Gestalt utiliza el término conciencia para referirse a la realidad inmediata, lo que está sucediendo en el organismo. Al hablar de conciencia y emociones al mismo tiempo, se hace relevante la importancia de integrar las emociones a la experiencia. Es fundamental que la adolescente que está inconforme con su cuerpo por que no se desarrolla a la par con el de sus amigas, reconozca su experiencia sensorial y emocional para que pueda actuar de forma que le ayude a afrontar esta situación directamente, por ejemplo, al hacer consciente su experiencia de desagrado, es posible que acepte la realidad de esta y evite usar ropa que la haga sentirse inferior o con un nivel de desarrollo menor.

El contacto y el papel de las emociones

Robine (2005) explica que el contacto implica una relación sensoriomotriz, modos de sentir y de moverse, es un proceso de orientación y manipulación. En otras palabras, el contacto no solo se trata de ir y agarrar algún objeto, de tocar algo; sino que, también es la relación que se da entre ese algo que se toca con el organismo que lo está tocando. Así, gracias a la reorganización de nuevos conceptos que genera la relación con el entorno.

Al respecto, la teoría de la psicoterapia Gestalt dice que las emociones son la conciencia inmediata e integradora; es por esto que las emociones juegan un papel importante en la forma de asimilar determinada experiencia. Como se mencionó anteriormente, las emociones juegan un papel importante a la hora de definir cómo se relaciona el adolescente con su entorno, con la experiencia inmediata a la que se enfrenta. De hecho, son capaces de establecer cómo se aborda determinada situación; por ejemplo, si el adolescente se enfrenta a una decisión importante y se maneja a través del enojo al no obtener lo que quiere, puede perder una oportunidad.

De acuerdo con Ocampo (2017), el trabajo con las emociones es básico dentro del enfoque gestáltico, ya que, los adolescentes se enfrentan a un momento en el que tienen conciencia deficiente de sus emociones y estas se presentan más intensas que en la niñez. De tal manera, las emociones son las mensajeras de las necesidades del organismo. Tomando esto en consideración, es importante que el terapeuta gestáltico facilite un ambiente en el que el adolescente se sienta suficientemente seguro para poder expresar sus emociones, conocerlas, y para que sea capaz de manejarlas.

Contacto en la adolescencia

Para la psicoterapia Gestalt, el contacto es uno de los conceptos centrales de la teoría; incluso se centra en la relación entre el organismo y su entorno, lo cual denomina contacto, es por eso que este es un concepto de relevancia para el terapeuta. De acuerdo con Perls, Goodman y Hefferline (como se citó en Robine, 1998), *“el contacto constituye la realidad primera, la más simple”*. De esta manera se afirma que, para que el adolescente se integre con la realidad funcionalmente, es necesario que haga contacto consigo mismo. Así pues, reconocerse y ser capaz de integrar la propia experiencia como parte de su proceso de adaptación lleva a reconocer que:

El estar en contacto no significa abusar de los demás y vivir feliz eternamente. Es comportarse honestamente y compartir tus éxitos y problemas. Es mantener tu integridad, alimentar tu creciente autoestima, y a la larga, fortalecer las relaciones tanto contigo mismo como con las personas que te rodean (Satir, 2010, p. 12).

De tal manera, el contacto no es algo que se dé o no se dé, es algo que está presente en todo momento, de hecho, puede originarse un contacto óptimo o un contacto deficiente. Entonces, se define a través de la misma identidad, por esto es que el contacto es importante en esta etapa de la vida. De acuerdo con Picó (2014) para que se dé el contacto tiene que haber movilización de energía y, el proceso de contacto, tiene relación con dicha movilización, siendo las emociones un elemento que se dan en algún momento de este proceso.

Entonces, para el adolescente, es necesario reconocerse a sí mismo y reconocer a los demás porque, en esta etapa de la vida, se da la conciencia corporal. Aquí es donde los hombres toman conciencia de aspectos como la estatura física, las mujeres se preocupan si tienen que adelgazar o del tamaño de sus pechos. Al respecto, Ocampo (2017) menciona que tener conciencia del cuerpo, de la esencia y la identidad propia, conlleva a una persona a ser capaz de establecer relaciones óptimas consigo mismo y con los demás. Incluso, tener conciencia de sí, implica el hecho de elegir con quién relacionarse y cómo. Es por esto que, durante la adolescencia, el proceso de individuación define las relaciones con el entorno. Cada decisión que se toma, cada opción que se elige, establece cómo se experimenta cada momento.

De acuerdo con McConville (2007), en la adolescencia, principalmente, cambian la forma en que el individuo se relaciona, un ejemplo es cómo las amistades tienen un valor más personal e intenso, pues moldean y definen la experiencia de sí mismo, así como el sentido de dignidad, viabilidad, aceptabilidad, etcétera. En esta transformación, en estos cambios del adolescente se puede hablar de contacto, entendido como la frontera entre el organismo y su entorno, o las formas en que el individuo se conecta y forma sus relaciones con el mundo. Cuando el adolescente está viviendo un cambio físico considerado penoso, como la sudoración excesiva, malos olores, este se ve orillado a actuar de manera más retraída y aislarse de su tía que le dice que *“le apesta el ala”*.

Por lo tanto, los cambios emocionales que se presentan durante la adolescencia, afectan la forma de relacionarse del adolescente, al respecto, menciona Barocio (2008) que los temperamentos del adolescente son una ventana para entender cómo se relacionan y por qué se relacionan de dicha manera. Así, si un adolescente que se enoja de todo y en todo momento es abordado por un adulto autoritario al que le contesta enojado, eso puede influir en la relación, puede ser el jefe del primer trabajo, y una respuesta colérica es capaz de provocar el despido.

Conclusiones

A partir de la Gestalt la adolescencia es un campo de investigación pertinente de ampliar en la actualidad, ya que se colocan como esenciales para el trabajo terapéutico, indispensables de reconocer por el terapeuta. Incluso, conocer la importancia de la conciencia emocional en esta etapa de la vida, es necesario para que se tenga en consideración para toda actividad de apoyo al adolescente, principalmente sobre la estabilidad emocional y el proceso de adaptación al entorno. Entonces, es necesario propiciar la conciencia emocional en el adolescente para que sea capaz de identificar y manejar las emociones, sobre todo ante determinadas situaciones y que no interfieran de forma negativa en las relaciones que tiene con el entorno.

Asimismo, el manejo emocional permite que se dé el contacto directo entre el organismo y el entorno, en este caso, entre el adolescente y su contexto. Al mismo tiempo, favorece el desarrollo funcional de las relaciones interpersonales del individuo, potencializa la integración de la experiencia de manera funcional para que pueda fluir en su entorno, de manera óptima. A continuación, se puntualizará una propuesta para favorecer el desarrollo de conciencia emocional en el adolescente:

Identificar las reacciones corporales es la forma en que el adolescente puede integrar las propias emociones en su forma de abordar la experiencia. De este modo, cuando no sepa que nombre ponerle a la emoción, al reconocer sus sensaciones físicas, podrá identificar de qué emoción se trata. **Reconocer las propias emociones** le permite al adolescente hacerse consciente de lo que está sintiendo en cada situación específica. Así, cuando empiece a gritar porque no está de acuerdo con algo, será capaz de identificar su enojo. **Apropiarse de la experiencia** le permitirá validar en sí mismo su estado emocional y se hará consciente de que la forma en la que actué será directamente ligada a la emoción. Esto permite, que el adolescente se haga responsable de lo que suceda. **Escuchar las emociones** es como el adolescente puede conocerse un poco más a sí mismo y desarrollar su identidad al validar su experiencia y fluir en su entorno de forma auténtica.

De manera que, para que se dé un buen manejo emocional, es importante conocerse a sí mismo. Un adolescente que se conoce a sí, es capaz de conocer sus reacciones y respuestas ante determinada situación. Como un chef que quiere que su obra culinaria se disfrute para obtener reconocimiento de su entorno, necesita tomar en cuenta todos los ingredientes de su creación; de la misma manera, un adolescente que planea integrarse al mundo, es necesario que tenga en cuenta todos los elementos que pone en el exterior para la hora de relacionarse.

Finalmente, la mirada integradora que ofrece la psicoterapia Gestalt influye en cómo el adolescente desarrolle la autoaceptación y empiece a confiar en sí mismo y a potencializar sus autoapoyos, en lugar de buscar apoyo o aceptación en la sociedad, permitiendo que se haga responsable de sí mismo y de cómo abordará la experiencia que vive. Entonces, reconocer la importancia del trabajo con las emociones en los adolescentes, es necesario para los terapeutas. Es esencial que el terapeuta gestáltico logre que su paciente sea capaz de reconocer, gestionar y manejar las propias emociones para que su contacto con la realidad sea favorable en esta etapa de la vida. Así es como el adolescente se verá beneficiado por su trabajo terapéutico, puesto que será capaz de reconocerse a sí mismo y sus habilidades de contacto se verán potenciadas.

Referencias bibliográficas

- Almada, H. (2015). *Teoría y método en terapia Gestalt. Articulación crítica de los conceptos centrales*. México: Pax.
- Barocio, R. (2008). *Disciplina con amor para adolescentes. Guía para llevarte bien con tu adolescente*. CDMX: Pax México.
- Blos, P. (1980). *Psicoanálisis de la adolescencia*. México: Joaquín Mortiz.
- _____. (1981). *La transición adolescente*. Argentina: Amorrortu.
- Cornejo, L. (2009). *Manual de terapia gestáltica aplicada a los adolescentes*. España: Desclée de Brouwer.
- Estrada, L. (2016). *El ciclo vital de la familia*. México: Penguin Random House
- Fernández Poncela, A. (2014). Adolescencia, crecimiento emocional, proceso emocional, proceso familiar y expresiones humorísticas. *EDUCAR*, 50 (2). 445-466.
- Goleman, D. (2000). *La inteligencia emocional*. México: Vergara.
- McConville, M. (2007). *Adolescencia: El self emergente y la psicoterapia*. España: Sociedad de Cultura Valle-Inclán.
- Muñoz, M. (2009). *Emociones, sentimientos y necesidades, una aproximación humanista*. México: IHPG.
- Oaklander, V. (2001). *Ventanas a nuestros niños. Terapia gestáltica para niños y adolescentes*. Chile: Cuatro vientos.
- Ocampo, P. (2017). *Haz-siendo Gestalt. Esquemas para el trabajo psicoterapéutico*. México: Pax.
- Organización Mundial de la Salud (s.f.). Salud de la madre, del recién nacido y del adolescente. Salud del adolescente. Recuperado el 24 de octubre del 2018, de https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
- Papalia, D. (2009). *Psicología del desarrollo. De la infancia a la adolescencia*. México: McGraw-Hill.
- Peniche, L.M. *Entender las emociones. Una guía para criar hijos sanos y seguros*. México: Grijalbo.
- Picó, D. (2014). Una introducción a la terapia Gestalt. *Terapiados*. Centros de psicología y terapias integradas.
- Polster, E. y M. (2001). *Terapia Gestáltica*. Argentina: Amorrortu.
- Punset, E. (2015). *Brújula para navegantes emocionales*. México: Aguilar.
- Robine J.M. (1998). *Terapia Gestalt*. España: Gaia.
- _____. (2005). *Contacto y relación en psicoterapia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Salama, H. (2007). *Psicoterapia Gestalt. Proceso y metodología*. México: Alfaomega.
- Salguero, J., & Fernández-Berrocal, P., & Ruiz-Aranda, D. & Castillo, R., & Palomera, R. (2011). Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 4 (2), 143-152.
- Satir, V. (2010). *En contacto íntimo. Cómo relacionarse con uno mismo y con los demás*. México: Pax.
- UNICEF México (s.f.). *Adolescentes*. Recuperado el 24 de octubre de 2018, de https://www.unicef.org/mexico/spanish/ninos_6879.html