

La reconstrucción del autoconcepto y la autoestima, para favorecer la reinserción social

The reconstruction of self-concept and self-esteem, to promote social reintegration

A reconstrução do autoconceito e da autoestima, para promover a reinserção social

María Inés Gómez del Campo del Paso

ines.paso@umich.mx

<https://orcid.org/0000-0001-9529-4635>

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo,
Morelia, Michoacán, México

Belem Medina Pacheco

belem.medina@umich.mx

<https://orcid.org/0000-0001-9630-7274>

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo,
Morelia, Michoacán, México

Lucía María Dolores Zúñiga Ayala

lucia.zuniga@umich.mx

<https://orcid.org/0009-0008-8549-1289>

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo,
Morelia, Michoacán, México

Ithzel Liliana Fernández Montaña

ithzel.fernandez@umich.mx

<https://orcid.org/0009-0003-4808-9307>

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo,
Morelia, Michoacán, México

Tamara Melina Villar Zepeda

tamara.villar@umich.mx

<https://orcid.org/0009-0001-1561-3454>

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo,
Morelia, Michoacán, México

<https://doi.org/10.59993/simbiosis.v3i5.24>

| Artículo recibido en enero 2023 | Arbitrado en febrero 2023 | Aceptado en marzo 2023 | Publicado en mayo 2023

RESUMEN

Palabras clave:

Autoconcepto;
Autoestima; Reinserción
Social; Trabajo Grupal

Este escrito describe el trabajo realizado en el Centro de Ejecución de Sanciones Alternas del Estado de Michoacán, México, para promover una reconstrucción del autoconcepto en hombres y mujeres que habían estado purgando diversas penas en el CÉRESO de Mil cumbres. El autoconcepto, definido desde el Enfoque Centrado en la Persona, fue uno de los temas abordados en el Taller de Desarrollo Personal que se realizó en este centro durante un año y medio con 22 beneficiarios del programa. La investigación plantea como objetivo explicar la forma como un taller vivencial puede favorecer cambios en el autoconcepto de la persona que lo lleven a plantearse una perspectiva diferente de verse a sí mismo, sus opciones y capacidades para enfrentar la realidad al salir de reclusión. A partir de una metodología cualitativa y desde un enfoque fenomenológico, se describen las técnicas llevadas a cabo en el taller y se analizan los discursos de los participantes, para dar cuenta de la forma como estaban acostumbrados a definirse a sí mismos y permitirles explorar otras características personales que también forman parte de su autoconcepto y a partir de ellas construir una definición más positiva de ellos mismos. Si bien la reinserción social de la persona que ha estado en prisión es un proceso difícil y no siempre exitoso, el trabajo grupal favorece el reconocimiento y expresión de emociones, así como la autoaceptación. Para que la persona pueda enfrentarse a la vida fuera de prisión con más recursos personales de los que tenía.

ABSTRACT

Keywords:

Self-Concept; Self-
Esteem; Social
Reintegration; Group
Work

This paper aims to describe the work carried out at the Center for the Execution of Alternative Sanctions of the State of Michoacán, Mexico, to promote a reconstruction of self-concept in adult men who had been serving various sentences at the Cereso de Mil Cumbres in Michoacán and in they enjoyed the benefit of "open jail." This regime consists of being able to remain free from Monday to Friday and return to a special confinement space on weekends. Self-concept, defined from the Person-Centered Approach, as what the person thinks about himself and that influences his way of relating to the world, was one of the topics addressed in the Personal Development Workshop held in this center for a year and a half in order to contribute to the social reintegration of 22 beneficiaries of the program. The research aims to explain how an experiential workshop can favor changes in the person's self-concept that lead them to consider a different perspective of seeing themselves, and therefore their options and capacities to face the reality that wait when leaving seclusion. From a qualitative methodology and from a phenomenological approach, the techniques carried out in the workshop are described and the speeches of the participants are analyzed, through content analysis, to account for the way they were used to defining themselves. themselves and allow them to explore other personal characteristics that are also part of their self-concept and from them build a more positive definition of themselves. At the end of the workshop, the participants expressed having found qualities in themselves that they did not believe they had, as well as the need to value themselves as people despite their mistakes, as a way to improve their interpersonal relationships and their life in general. Although the social reintegration of the person who has been in prison is, a difficult process and not always successful, group work favors the recognition and expression of emotions, as well as self-acceptance. On the other hand, the acceptance of the group helps the person to face life outside prison with more personal resources than they had.



RESUMO

Este artigo descreve o trabalho realizado no Centro de Execução de Sanções Alternativas do Estado de Michoacán, México, para promover a reconstrução do autoconceito em homens e mulheres que cumpriram várias penas no CERESO de Mil cumbres. O autoconceito, definido a partir da Abordagem Centrada na Pessoa, foi um dos temas abordados na Oficina de Desenvolvimento Pessoal que decorreu neste centro durante um ano e meio com 22 beneficiários do programa. O objetivo da pesquisa é explicar como uma oficina vivencial pode favorecer mudanças no autoconceito da pessoa que a leve a considerar uma perspectiva diferente de ver a si mesma, suas opções e habilidades para enfrentar a realidade quando sair do confinamento. Com base numa metodologia qualitativa e numa abordagem fenomenológica, descrevem-se as técnicas realizadas na oficina e analisam-se os discursos dos participantes, para dar conta da forma como se definiam e permitem explorar outras características. que também fazem parte do seu autoconceito e a partir deles constroem uma definição mais positiva de si mesmos. Embora a reinserção social da pessoa que esteve presa seja um processo difícil e nem sempre bem-sucedido, o trabalho em grupo favorece o reconhecimento e a expressão das emoções, bem como a autoaceitação. Para que a pessoa possa enfrentar a vida fora da prisão com mais recursos pessoais do que tinha

Palavras-chave: Autoconceito; Auto estima; Reinserção social; Trabalho de grupo

INTRODUCCIÓN

La experiencia de la vida carcelaria marca definitivamente a la persona, sobre todo en lo que piensa acerca de ella misma, por lo que salir de prisión y reincorporarse a la vida en libertad es un proceso que entraña muchas dificultades, en este sentido, la persona debe poder utilizar todos los recursos disponibles en ella misma y en su entorno para facilitar el proceso de reinserción. La realización de talleres vivenciales para promover su autoconceito y autoestima pueden significar un apoyo importante para los internos en proceso de excarcelación. Por este motivo, durante un año se realizó un taller vivencial de dos horas semanales, los sábados, con

un grupo de hombres y mujeres que se encontraban en el Centro de Ejecución de Sanciones Alternas del Estado de Michoacán para favorecer su reinserción social. Este Centro, también denominado “cárcel abierta” consiste en poder permanecer en libertad de lunes a viernes y regresar a un espacio especial de reclusión los fines de semana y es un paso previo a la liberación de la persona.

Si bien el trabajo psicológico en prisiones no es algo nuevo, tal como muestran los estudios de Cantillo-Cordero y Moreno-Manzo (2020), Acosta, Guillen y Gonzales (2018), Domínguez y López (2014), García y Pacheco (2012), Talavera (2010) y Herrera y Expósito (2010), en la mayoría de los casos se centra en ayudar a la adaptación a la vida en la cárcel, más que al proceso de reinserción social como tal.

Por este motivo, el presente estudio inicia con la explicación del concepto de reinserción social y como es aplicado en el sistema judicial mexicano, para después hablar del autoconceito como un constructo psicológico importante en este proceso de reinserción y finalmente precisar el tipo de trabajo grupal realizado. La decisión de utilizar en este estudio una metodología cualitativa con un enfoque fenomenológico radica en el interés de presentar el punto de vista de los propios internos, la concepción que tienen de sí mismos y la experiencia vivida a lo largo del taller para descubrir otras formas de definirse.

Reinserción social

Según Ojeda Velázquez, (2012) el concepto reinserción significa volver a encausar al hombre delincuente dentro de la sociedad que lo vio cometer un delito. Por lo tanto, va dirigida a que la persona se responsabilice de él mismo y su papel en la sociedad

a través del logro, sea de un mayor conocimiento de sus deberes y una mayor capacidad de resistencia a los estímulos criminosos, sea al reconocimiento de su culpabilidad o de los errores cometidos en el pasado.

Coca Muñoz (2007), menciona que la Reinserción Social persigue como fin último la readaptación o reinserción del delincuente al entorno social, a diferencia del antiguo penitenciarismo que a lo más que aspiraba era ejecutar un castigo para disuadir a futuro a quien violara el orden legal. Actualmente se pretende mejorar el sistema penitenciario mexicano, a través de un sistema técnico progresivo e individualizado que permite una red de apoyo para la estabilidad emocional del interno. Aunque el tratamiento no puede pensarse como una “magia” que transformará a los delincuentes de “personas malas en personas buenas”, sino de un proceso que involucra múltiples factores y el trabajo coordinado de un gran equipo.

Para lograr la reinserción, la Ley Nacional de Ejecución Penal, Título Tercero, Capítulo 1, Artículo 72 (2016), establece que la organización del sistema penitenciario, para lograr la reinserción social considerará seis ejes fundamentales: el respeto a los derechos humanos, la salud, tanto física como psicológica, el trabajo, la capacitación para el mismo, la educación y el deporte. A partir de estos ejes se diseñarán las actividades para las personas privadas de su libertad en los Centros Penitenciarios. Por este motivo, los distintos servicios psicológicos que se brindan a las personas en reclusión se insertan en el marco del eje de salud.

Autoconcepto en personas en reclusión

No todo el mundo es igualmente vulnerable a la exclusión social, algunos grupos son más sensibles

que otros a este hecho, tal es el caso de las personas reclusas y ex reclusas, quienes generan toda una serie de estigmas y prejuicios que repercuten especialmente a la salida de prisión, no pudiendo poner en práctica una adecuada integración a la comunidad pues sus posibilidades laborales y sociales se ven limitadas. Pasar por la cárcel, significa que será para siempre un delincuente (Acosta, Guillén y González, 2018). Este aspecto repercute de manera negativa en la valoración que la persona hace de sí misma. Dicha afectación en la autoestima de las personas puede incluso manifestarse a través de trastornos de tipo psicossomático, como se reporta en el estudio de Arroyo, López y Lacal (2004).

Una persona que no sabe valorarse a sí misma, espera que los demás sean los responsables de asignarle un valor, por lo tanto, aceptará sin cuestionar las opiniones que los otros tengan de él y es más probable que permita que los demás le maltraten física y emocionalmente (Branden, 1998). Como lo muestran los estudios de Chumacero (2015) y Gómez (2017) en los que se explica que las personas con buena autoestima son menos propensas a manifestar conductas violentas hacia otras personas o hacia sí mismas.

En muchos de los casos las personas que están en prisión ven afectada su autoestima ya que tienen sentimientos de vergüenza hacia sí mismos, así como, pensamientos negativos y creen que no son útiles para la sociedad, por haber delinquido. Sin embargo, el nivel de autoestima del adulto, se conforma con el concepto que genere de acuerdo a la capacidad que tiene y se reconoce y así puede tener una sensación de gratificación respecto a él mismo y se sienta valorado en su entorno. De hecho, aunque las personas dentro del penal tienden a sentirse poco valoradas por el

hecho de estar en prisión y en ocasiones se sienten inferiores a los demás y consideran que en ocasiones las personas no los valoran, muchas veces durante su paso por la prisión se ven involucrados en actividades que puedan potenciar sus habilidades y que puedan cambiar la manera en la que antes actuaban y que cuando salgan de prisión pueda tener otro tipo de vida (Vallejo, 2018).

Por todo esto, se considera que no es inevitable que por el hecho de estar en prisión una persona no puede desarrollar una mejor autoestima de la que tenía antes de estar en prisión y de esta manera lograr una mejor valoración que tiene cada ser humano de sí mismo y como él se puede sentir bien con las personas que lo rodean, logrando interactuar de manera adecuada con su entorno, tanto familiar como social; y entender sus valores y contravalores para poder relacionarse con su propia estima y ser valorado tanto por sí mismo como por los demás (Vallejo, 2018)

La importancia del trabajo durante el tiempo de reclusión

Uno de los aspectos muy importantes a considerar dentro del autoconcepto es el trabajo penitenciario, el cual compensa a la sociedad y a las víctimas del delito cometido. Ya que implica que el interno tiene la disposición de hacer algo que muestra su adecuación a la norma. Implica a veces alguna compensación a las víctimas, pero sobre todo el beneficio del trabajo tiene que ver con la satisfacción de realizar algo en beneficio de sí mismo, pero también de la sociedad en su conjunto, gracias a los beneficios derivados de esta actividad los internos sienten que pueden revertir su conducta y en ese sentido tener un cambio de conducta que promueva

la reinserción. Lo fundamental es encaminar a la persona a considerar que puede tener una actitud diferente, puede intentar compensar a la sociedad y hacer algo que sea bueno para las personas que le rodean. En este sentido el trabajo se convierte en un factor clave, indispensable para lograr la reinserción social. (Alos Moner, Martín Artiles, Miguélez Lobo, Gibert Badia, 2009).

Un aspecto muy importante, es que el trabajo penitenciario tiene una función educativa a largo plazo, ya que permite a las personas aprender a reencauzar su vida, a reestructurar su tiempo, a cumplir pautas de autodisciplina y constituye una experiencia que promueve que la persona considere esforzarse, ser autosuficiente y sobre todo considere que es capaz de mantenerse a sí mismo. Además, estas actitudes pueden reforzarse si el trabajo implica realizar actividades en grupo o conformar grupos primarios que fomenten el compañerismo. (Alos Moner, Martín Artiles, Miguélez Lobo, Gibert Badia, 2009).

Tal como explica Parada (2019) un espacio de trabajo dentro de la prisión, no solo contribuye a un mejor estado de ánimo del recluso, además favorece un proceso de resocialización adecuada al propiciar la convivencia y el trabajo en equipo. Aunado a la posibilidad de adquirir habilidades que les serán de utilidad una vez que salga de prisión.

Por otra parte, Gómez del Campo, Zúñiga y Cruz (2020) analizaron de los beneficios de la actividad productiva, con una visión propositiva del trabajo que propiciara el desarrollo personal y promoviera la resignificación del concepto del trabajo, y encontraron que el trabajo que se realiza cuando aún se está en reclusión puede brindar un nuevo sentido a la situación actual y una visión diferente del porvenir

fuera de la prisión.

Finalmente, la posibilidad del trabajo propicia en las personas internas el pensamiento de que su futuro puede ser mejor, que puede aprender algo útil para el futuro o bien que sabe cosas que puede utilizar en su futuro. También implica que debe organizarse y pensar en el mismo como alguien capaz de trabajar y de ser productivo para la sociedad (Alos Moner, Martín Artilles, Miguélez Lobo, Gibert Badia, 2009).

Grupos de apoyo psicológico en reclusión

Por otra parte, Vera-Martínez, Borraz-Fernández, Domínguez-Zamorano, Mora-Parra, Casado-Hoces, González-Gómez, Blanco-Quiroga, Armenteros-López & Garcés-Pina (2014) explican en su estudio la importancia del trabajo psicológico para disminuir la presencia de enfermedades psicosomáticas entre las personas en reclusión.

Así mismo, las investigaciones de Talavera (2010), Domínguez y López (2014) y de Pérez (2016) enfatizan en como el trabajo psicológico grupal favorece en la población carcelaria un cambio de concepción de sí mismo, fomentando que la valoración del sujeto mejore, y que pueda encontrar condiciones de confianza en sí mismo y en sus capacidades. Así como una mayor sensación de autoeficacia, que le permita superar las dificultades que se le presenten.

Por todo lo anteriormente expuesto, la presente investigación tiene el objetivo de explicar la forma como un taller vivencial puede favorecer cambios en el autoconcepto de la persona que lo lleven a plantearse una perspectiva diferente de verse a sí mismo, y por lo tanto a sus opciones y capacidades para enfrentar la realidad que le espera al salir de reclusión.

MÉTODO

Diseño empleado: Se utilizó un enfoque cualitativo y un método fenomenológico (Martínez, 2006) ya que se pretende mostrar las experiencias de los participantes tal como ellos mismos las vivieron a través de diversas técnicas y ejercicios vivenciales que se llevaron a cabo durante el taller. **Participantes:** Asistieron 22 internos, 4 mujeres y 18 hombres. Cuyas edades estaban entre los 20 y los 70 años.

Consideraciones éticas: como parte de los compromisos para trabajar en la institución no se permite proporcionar datos personales como lugar de nacimiento, escolaridad, delito o años de pena cumplida de los participantes. Tampoco se permitió la grabación en video ni audio de ninguna de las sesiones. Se contó con la autorización de la Dirección de Ejecución de Sanciones Penales de la Secretaría de Seguridad Pública del Estado de Michoacán, a través de una solicitud escrita, así mismo, se solicitó un consentimiento verbal a los participantes. La participación en el taller era voluntaria y los participantes podían dejar de asistir a las sesiones sin ninguna consecuencia.

Procedimiento desarrollado El programa consistió en un taller vivencial, con muy pocos conceptos teóricos, centrado en técnicas para favorecer una reflexión personal respecto a los diversos temas. De acuerdo con Muñoz de Visco y Morales (2010), Castanedo y Munguía (2011), y Gómez, Rodríguez y Salazar (2014) el taller vivencial con enfoque humanista es un evento que combina conceptos teóricos, ejercicios vivenciales y reflexión personal, en el que se abordó un tema específico, la autoestima. El cual fue impartido los días sábado de 10 a 12 horas durante 9 meses, que abarcaba temas de autoconocimiento, relaciones interpersonales,

relación con la pareja y la familia, sentido del trabajo y sentido de vida. Las sesiones se realizaron en las instalaciones del Centro de Ejecución de Sanciones Alternas del Estado de Michoacán. Se dedicaron un total de 10 horas a los temas de auto-concepto y autoestima, en 5 sesiones de 2 horas. El tema se abordó a partir de los seis pilares de la autoestima definidos por Branden (2011): autoconciencia, autoimagen, autorresponsabilidad, autoafirmación, autocuidado y auto aceptación.

Técnicas de recolección de información: las técnicas utilizadas para el taller consistieron en ejercicios estructurados (Di Maria y Falgares, 2008) para realizarse con lápiz y papel, diseñados específicamente para los propósitos del taller, los cuales fueron: escribir cualidades y defectos personales en la silueta de una persona; dibujar un árbol y poner los valores en las raíces, las habilidades en el tronco, los logros en los frutos y los proyectos en las flores; escribir las cualidades que cada quien ve en sus compañeros, construir estructuras con popotes, elaborar un tríptico de presentación de nosotros mismos deseando cosas importantes para cada uno.

Análisis de datos: Los datos se analizaron a través de la técnica de análisis de contenido clásico y se organizaron en categorías de acuerdo al modelo planteado por Rodríguez, Gil y García (1999), el cual consiste en la formación de un sistema cerrado de categorías que implica la presencia de núcleos conceptuales, establecidos e identificados en torno a los cuales se agrupó la información. Posteriormente, se analizaron los discursos con la información conceptual transformada, estableciendo las comparaciones y puntos de vista disidentes. (Escobar y Bonilla, 2017).

RESULTADOS

La psicología humanista sostiene que el hombre es positivo y confiable, por ende, debe sostener su interés primordial en el “como” y no en el “porqué” del comportamiento, dando como resultado modificar su visión respecto a la modalidad de la persona, es aquí donde surge la importancia de implementar talleres vivenciales que involucren a los participantes directamente a confrontar su comportamiento y las repercusiones de este (Parra, Ortiz, Barriga, Henríquez, y Neira, 2006).

El programa del taller de autoestima se estructuró en 5 sesiones, tomando como fundamento los Seis pilares de la Autoestima que propone Branden (2011): Autoconciencia, Autoimagen, Autorresponsabilidad, Autoafirmación, Autocuidado y Autoaceptación.

En la primera sesión se exploraron las expectativas, se definió el concepto y se trabajaron frases negativas y positivas respecto a ellos mismos. En la segunda sesión se trabajó el tema del autocuidado, y la diferencia entre buenos y malos hábitos. También hicieron un tríptico sobre ellos mismos con cualidades, limitaciones, metas, acciones y frase que los inspire. En la tercera sesión se explicó la zona pública y privada hay cosas de nosotros que no vemos, pero los demás si ven. Se pusieron una hoja en la espalda y cada uno de los participantes le escribió en las hojas de los demás, cosas buenas que veían en ellos. Después leyeron sus hojas y dijeron que cosas no sabían. En la cuarta sesión se realizó un trabajo en equipo, en el cual después se hicieron reflexiones acerca de la forma como se relacionan con los demás y si son capaces o no de aceptar las sugerencias de otros, y de trabajar por un resultado común. En la quinta sesión, se hizo el árbol de la autoestima, en este ejercicio se explicó que tenemos

valores que nos dan sustento y que también tenemos planes a futuro y logros que hemos obtenido. Cada quien hizo su árbol poniendo los logros que tiene y las metas que quiere lograr. Se hizo un compromiso personal para lograr alguno de los proyectos y los pasos necesarios para el mismo.

La primera categoría tiene que ver con autoconciencia, y se refiere al deseo de aprender que cada persona tiene de sí misma, lo cual es un elemento primordial del autoconcepto y es el deseo de aprender sobre uno mismo que tiene la persona. El primer aspecto que tienen en común todos los internos al ingresar al taller es el deseo de aprender algo más acerca de ellos mismos, esta necesidad expresada tiene que ver con el autoconocimiento que es fundamental en la autoestima.

Todos los participantes expresaron el deseo de aprender algo nuevo acerca de sí mismos, como se puede apreciar en los siguientes discursos:

J.J: Aprender algo nuevo, hacer nuevos amigos,

G: Conocer más de mí.

M: Aprender que realmente quiero en la vida.

B: Aprender a convivir más con las personas.

A: Aprender más del taller.

L: Aprender a ser una mejor persona

J: Cosas que no conozco para mi persona

Como se puede observar en los discursos, los internos consideran importante aprovechar esa experiencia de aprendizaje, pero no un aprendizaje formal, sino uno personal que es la parte que tiene relación con la autoconciencia, es decir conocerse a sí mismo, ser consciente de lo que la persona es y aprender cosas nuevas acerca de ella misma.

La segunda categoría muestra las cosas positivas y negativas que han oído acerca de ellos mismos y que van conformando la autoimagen.

En la tabla 1 se muestran las cosas positivas y negativas que los participantes dijeron haber escuchado de personas cercanas a ellos, respecto a sus características y haberlas aceptado sin cuestionarlas.

Tabla 1. Categoría 2 cosas positivas y negativas que he oído de MÍ

PARTICIPANTE	NEGATIVAS	POSITIVAS
J.J.	Burro, Mugroso Flojo, huevón	Leal, persistente, intrépido, trabajador, responsable y honrado
R.	Soy gritón eso es pecado. Tengo poca paciencia. Discuto mucho	Me gusta trabajar, me gusta convivir con mi familia, me importan mis papás, juego futbol.
H.	Me critican porque no hago lo que ellos quisieran.	Acepto opiniones, pero yo decido lo que hago, soy cumplido y responsable.
M.	Estás todo greñudo. Que soy rebelde. Que siempre estoy enojado. Soy muy mandón y exigente. Siempre vas a ser un burro	Yo soy responsable de mis obligaciones, soy buen padre y buen marido
B.	No vales nada.	Soy buena mamá, soy perfeccionista, pero es bueno para mí y mi bebé, soy bonita, inteligente
A.	Me dicen que soy enojona. No vas a ser nadie en la vida. Tú no podrás cambiar. No podrás ser feliz.	Soy útil como persona, que soy trabajadora y puedo luchar para tener mi propio negocio, me gusta cocinar y puedo tener lo que quiero como mi negocio, valgo mucho como mujer.
L.	Nada te sale bien.	Puedo lograr lo que me proponga, me gusta mucho trabajar en lo que hago, me gusta mejorar siempre en mi trabajo.
J.	Eres flojo. Eres huevón. Soy el menso. Soy insoportable	Soy emprendedor, soy responsable con mi familia, le hecho ganas, soy responsable con el gasto de mi casa.
A.	Eres un niño feo. Eres un insoportable. No vas a poder con esto o aquello	Trabajador, responsable, emprendedor, inteligente, ordenado, recto, optimista, estricto y cariñoso

Fuente: Elaboración propia a partir de las respuestas de los y las participantes.

A lo largo de la vida de una persona, recibe una gran cantidad de información sobre sí misma, parte de esta información puede ser positiva. Sin embargo, en muchos casos esta información es negativa, y si proviene de personas significativas puede impactar negativamente en el autoconcepto, provocando que la persona se considera poco valiosa o poco importante. Revertir esto no es imposible, pero requiere un proceso muchas veces a través de trabajo especializado, como el que se realizó a través de los talleres. Parte del proceso

consiste en enfatizar que, así como se dicen cosas negativas también se hacen comentarios positivos y es importante que la persona cuestione los comentarios, los compare con sus experiencias y acepte solo aquello con lo que está de acuerdo, considerando también que aún lo negativo se tiene posibilidad de cambiarlo.

Categoría 3 Autorresponsabilidad y autoafirmación: saber la actitud que se debe tomar frente a lo que los otros dicen y tener conciencia de que lo más importante es lo que cada quien es

capaz de pensar sobre sí mismo.

En esta sesión los participantes se agruparon para trabajar en tres equipos para realizar un trabajo manual que consistía en construir algo con popotes, se debían poner de acuerdo sobre cómo hacer el trabajo y al final comentaron sus impresiones del trabajo en equipo. Cada equipo escogió un color que los definiera. A continuación, se presentan las conclusiones que cada equipo hizo sobre la experiencia.

Equipo color negro:

- Aprendí a tomar decisiones a pesar de lo que dicen los demás.
- Me gustó expresarme sin temor a las críticas.
- A escuchar y a respetar las opiniones de mis compañeros.
- Aprendí de las opiniones de los demás.

Equipo color azul:

- Amor propio
- Confianza en sí mismo.
- Autovaloración.
- Deshacernos de lo que nos pudieran haber dicho en el pasado.
- Aprendimos el significado de lo que significa la palabra autoestima.

Equipo color rojo:

- Uno mismo forma la autoestima.
- Todos los días hay que alimentar la autoestima.
- Tener la autoestima siempre al 100%
- Contagiar la autoestima.

La autorresponsabilidad y la autoafirmación son la tercera parte del autoconocimiento, permiten que la persona considere sus cualidades y defectos, y decida de manera personal y responsable la actitud que tomará acerca de lo que sabe de sí mismo, que aspectos considera cambiar y aquellas cosas en las que no está de acuerdo. De esta forma, los participantes apoyados en el grupo del taller tomaron decisiones respecto a auto valorarse, no hacer caso en cosas que les han dicho, pero con las que no están de acuerdo y sobre todo trabajaron en hacer conciencia de que la autoestima es una responsabilidad personal por lo tanto son ellos mismos los que deben fomentarla y hacer cosas que les hagan sentir bien, y que promuevan el desarrollo de su autoestima.

La categoría Cuatro se refiere al autocuidado: que es el compromiso que cada persona tiene que tener respecto de sí misma. En esta actividad las personas reflexionaron respecto a qué cosas podrían hacer para mejorar su vida y los motivos por los que no lo hacen. El proceso de la reconstrucción del autoconcepto implica aceptar que se tiene una responsabilidad con uno mismo y que se debe asumir tareas específicas para mejorar.

En la Tabla 2 se muestran las cosas que los participantes considerar deberían hacer y los motivos por los que no lo han hecho. Para a partir de esa reflexión se pueden hacer compromisos de cuidado personal.

Tabla 1. Categoría 2 cosas positivas y negativas que he oído de MÍ

PARTICIPANTE	QUE PODRÍA HACER PARA MEJORAR MI VIDA	POR QUÉ NO LO HAGO
H.	Pasear (vacaciones) Pintar	No tengo tiempo
E.	Si yo hago un negocio y si me tengo autoestima seguro mi negocio resultará	no lo hago correctamente bien o pongo las cosas en otras manos
L.	Hacer mi banqueta y estudiar la prepa. Meditar y controlar mis emociones	Acepto opiniones, pero yo decido lo que hago, soy cumplido y responsable.
J.	Me gustaría darme tiempo para mí mismo salir de vez en cuando para relajarme un poco.	Yo soy responsable de mis obligaciones, soy buen padre y buen marido
J.M.	Si yo me propongo a hacer ejercicio estaría mejor físicamente y mentalmente	Soy buena mamá, soy perfeccionista, pero es bueno para mí y mi bebé, soy bonita, inteligente
S.	Pintar la casa de mis hermanas y percibir mi salario lo cual estaba satisfecho de avanzar en mi trabajo.	Soy útil como persona, que soy trabajadora y puedo luchar para tener mi propio negocio, me gusta cocinar y puedo tener lo que quiero como mi negocio, valgo mucho como mujer.
M.	Ejercicio (físico). Aprender cosas nuevas (mental).	Puedo lograr lo que me proponga, me gusta mucho trabajar en lo que hago, me gusta mejorar siempre en mi trabajo.
F.	Si hubiera ido a correr estuviera bien relajado. Si estuviera haciendo labor social estuviera lleno de satisfacción	Soy emprendedor, soy responsable con mi familia, le hecho ganas, soy responsable con el gasto de mi casa.
J.	Trabajar, hacer deporte, fútbol ir de campo con la familia.	Trabajador, responsable, emprendedor, inteligente, ordenado, recto, optimista, estricto y cariñoso
M.	Yo voy a pensar antes de enojarme. Hacer mucho ejercicio para mí	No sé qué me ha pasado que no lo he hecho me haría mucho bien.
A.	Descansar bien para no enojarme y estar bien. Empezar bienestar con la familia	No lo he hecho por el trabajo y por venir aquí.

Fuente: Elaboración propia tomando como base las aportaciones de los y las participantes.

A partir del ejercicio los participantes se dieron cuenta de que en muchas ocasiones saben lo que necesitan hacer para estar mejor o las cosas que les pueden ayudar y sin embargo no las hacen por desidia y ponen pretextos, principalmente que no tienen tiempo. El autocuidado implica una responsabilidad personal y el primer paso es reconocer que la persona tiene la capacidad de hacer cosas que la beneficien y el siguiente es proponerse hacerlas, en la medida en que la persona

se compromete con ella misma y su crecimiento personal puede mejorar su autoconcepto y volverse más responsable de sí misma, lo cual es fundamental en el proceso de reinserción social.

Categoría 5 Autoaceptación

La última actividad del taller fue que cada participante elaboró un tríptico, basado en el árbol de la autoestima y a partir de ese ejercicio eligieron una frase que pudiera resultar motivadora en el futuro. La autoaceptación es fundamental en el

proceso de autoestima porque implica reconocer que la persona no es perfecta, sin embargo, se compromete con su proceso de crecimiento.

A continuación, se presentan de cada persona sus metas, acciones y frase que eligieron como inspiración para continuar el proceso de reconstrucción de su autoconcepto y por lo tanto su autoestima.

J. plantea como meta poner un negocio de engorda de animales y como acciones ahorrar lo suficiente para empezar el negocio. Frase: puedo quedarme sentado quejándome por mi suerte y viendo como pasa la vida o puedo tomar fuerzas y hacer algo provechoso con mi vida la decisión solo está en mis manos.

H. tiene como meta retomar su trabajo de pintor de brocha gorda y maestro albañil. Frase: ir juntos es comenzar, mantenerse juntos es progresar, trabajar juntos es triunfar.

A. Tiene como meta poder tener un negocio de venta de comida, que le permita depender de sí misma. Frase: la suerte para triunfar en la vida se llama creer en ti.

J.B. Tiene como meta poner una carnicería, para lo cual considera que necesita conseguir el material para ponerla. Frase: la suerte para triunfar en la vida se llama creer en ti.

S. Tiene como meta poner alguna clase de tienda y encargarse personalmente de ella. Quiere localizar un local. Frase: No hay mal que por bien no venga. El que persevera alcanza. No hay peor lucha que la que no se hace.

P. Tiene como meta trabajar para mantener a sus hijos. Frase: agradezco por todo lo que he recibido y todo lo que aún está por llegar. Gracias.

M. Tiene como meta hacer un grupo de

enfermería para servicio particular y sabe cómo hacerlo. Frase: un gran guerrero es aquél que, si cae, se levanta, se sacude el polvo y continúa con la lucha.

L. Tiene como meta continuar con el negocio de purificación de agua que instaló en su casa. Frase: la inteligencia no es del que sabe mucho sino del que lo hace.

F. Tiene como meta continuar con su taller de muebles para convertirlo en una fábrica grande. Frase: ir juntos es comenzar, mantenerse juntos es progresar, trabajar juntos es triunfar.

J. Tiene como meta poner un taller de motos, porque sabe hacerlo, pero necesita esfuerzo. Frase: el que trabaja merece tener todo.

M. Tiene como meta llegar a poner una tienda propia, tiene que construir el local. Frase: Yo acepto y agradezco la abundancia y la riqueza del universo que por derecho me pertenece.

E. Tiene como meta poner un restaurante de mariscos, quiere conseguir un crédito. Frase: que Dios te multiplique todo lo que me deseas.

En este último ejercicio destaca la importancia que tiene para todos los participantes tener una vida laboral activa y productiva, ya que eso les garantiza una fuente de ingresos y favorece mantenerse fuera de actividades ilícitas y por lo tanto lograr su reinserción social. Un aspecto importante es que todos tienen habilidades o conocimientos que les permiten trabajar por su cuenta y que algunos de ellos ya lo han hecho, aunque otros no lo tienen tan claro. Además, ven como algo importante autoemplearse, porque son conscientes de las dificultades que implicará para ellos ser contratados.

Las frases que eligieron se puede clasificar

en tres tipos: las que hablan de la necesidad de superar las dificultades que se refiere directamente a la situación de haber estado en la cárcel y ahora salir y superarlo. Las que hablan de la necesidad de contar con otros para tener apoyo y lograr las cosas con menos dificultades, lo que es importante de destacar porque durante el taller se enfatizó la necesidad de ayudarse unos a otros. Las últimas frases se refieren a reconocer que tienen posibilidades de que les vaya bien y que tienen derecho a eso. Estas frases tienen que ver con sentirse agradecido con la vida, o con Dios, o cualquier poder superior, pero sobre todo con sentirse merecedor de que le pasen cosas buenas, lo cual es un indicador importante de buena autoestima.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La reinserción social es un proceso complejo que requiere principalmente de un compromiso de la persona que está en reclusión para enfrentar la vida de una manera diferente e intentar tener un rol positivo en la sociedad. En este sentido, es muy importante que parte de ese proceso se centre en la reconstrucción del autoconcepto de la persona. Ya que, como se puede ver en los discursos de los participantes, haber recibido en el pasado calificativos negativos acerca de su persona, los cuales se reforzarán, como lo explican Acosta, Guillén y González (2018), con el hecho de haber estado en prisión, pueden propiciar una visión negativa de sí mismos y por lo tanto hacerlos sentir que el cambio es improbable.

Sin embargo, existen dos factores en esta investigación, que permiten pensar en la posibilidad de esta reinserción: por una parte, los

cambios en el autoconcepto que se observaron en los participantes a lo largo de las sesiones, los cuales implicaron valoraciones positivas acerca de sí mismos, reconocimiento de sus cualidades y establecimiento de compromisos específicos, lo cual concuerda con el planteamiento de Vallejo (2018). Y un segundo factor que aparece como muy importante es la actividad laboral que desempeñan las personas mientras permanecen en el régimen de preliberación, ya que este trabajo crea un vínculo real con la sociedad y proporciona por una parte una fuente de ingresos, pero también y muy importante una sensación de ser una persona útil, lo cual favorece una buena autoestima, tal como se muestra en el estudio de Alos Moner, Martín Artiles, Miguélez Lobo, Gibert Badia, (2009).

El modelo de taller grupal que se utilizó en esta investigación, siguiendo los Pilares de la Autoestima de Branden (2001) se propone como una alternativa viable ya que permite que las personas vayan explorando poco a poco aspectos de su vida, empezando por reconocerse a sí mismos, aceptar sus cualidades y defectos, plantear la necesidad de hacer cambios, hasta proponerse metas concretas, de una forma gradual, que no implica un riesgo emocional para la persona que participa, favorece la reflexión personal, y propicia la comunicación interpersonal y ambiente de compañerismo y apoyo hacia el interior del grupo. Corroborando las investigaciones de Talavera (2010), Domínguez y López (2014) y de Pérez (2016).

En este sentido, se puede afirmar que este taller promovió cambios en el autoconcepto de las personas encaminados a favorecer su reinserción social, tal como se estableció en el objetivo. Sin embargo, no se puede dejar de reconocer que

existen múltiples factores que influyen en una adecuada reinserción social, algunos de los cuales, como la situación económica y social prevaeciente en el país, tienen un impacto mucho mayor que el alcance de este taller. Sin embargo, se considera necesario fortalecer los programas de reinserción social, a pesar de las dificultades que presentan ya que estos se presentan la única opción real para cambiar el modelo penitenciario basado en el castigo y ofrecer alguna alternativa a las personas que salen de prisión y requieren reinsertarse a la sociedad.

El trabajo psicológico en prisiones es un campo importante de intervención e investigación para la psicología y es necesario que se refuerce con estudios que no se limiten a la evaluación de las personas en reclusión, sino que hagan énfasis en los resultados de procesos de intervención, ya sea individual o grupal. Para de esta forma favorecer que las personas que están en prisión sean vistas, por los psicólogos en primer lugar, como personas y se les reconozca la posibilidad de cambiar para convertirse en miembros útiles de la sociedad.

Financiación: para realizar esta investigación se contó con el apoyo de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, a través de la Coordinación de Investigación Científica quien aprobó el proyecto durante los años 2018 y 2019 dentro de su programa de Investigación Anual y proporcionó recursos para la realización y difusión del mismo.

Conflicto de intereses Las autoras declaran que no tienen ningún conflicto de intereses.

Agradecimientos Se agradece al personal encargado del Centro de Ejecuciones Alternas del Estado de Michoacán, tanto al Jefe del

departamento, como a las encargadas de las áreas de Psicología y Trabajo Social, por las facilidades brindadas para la realización de este proyecto. Así mismo a la Coordinación del Sistema Penitenciario del Estado de Michoacán de Ocampo, por autorizar el acceso a las instalaciones y la realización del proyecto. Por supuesto, nuestro agradecimiento a todos los internos que participaron en los talleres.

REFERENCIAS

- Acosta, C., Guillén, S., y González, C. (2018) Actitudes hacia los reclusos y hacia la reinserción e inclusión social de los ex reclusos. Trabajo final de grado. Trabajo Social, Universidad de la Laguna. Tenerife: España
- Alos Moner, R., Martín Artiles, A., Miguélez Lobo, F., Gibert Badia, F. (2009) ¿Sirve el trabajo penitenciario para la reinserción? Un estudio a partir de las opiniones de los presos de las cárceles de Cataluña. En Revista Española de Investigaciones Sociológicas. (127)11-31
- Arroyo, J.M., López, J.L. y Lacal, P. (2004) Problemas psicológicos y trabajo en prisión. Revista Española de Sanidad Penitenciaria. 6: 47-56 33
- Branden, N. (2011) El respeto hacia uno mismo. México: Paidós
- Branden, N., (1998) Como mejorar su autoestima. México: Paidós
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, (2016) Ley Nacional de Ejecución Penal. D.O.F. 16-06-2016
- Cantillo-Cordero, P., Moreno-Manso, J.M. (2020), Competencias emocionales de condenados en prisión por delitos de violencia de género. Psicología Conductual; Madrid (28) 3. 499-515
- Castanedo, C. y Munguía, G. (2011). Diagnóstico, intervención e investigación en psicología humanista. Madrid: CCS
- Coca Muñoz, J. (2007) El Sistema Penitenciario Mexicano: a un paso del Colapso, IUS. Revista del Instituto de Ciencias Jurídicas de Puebla A.C, (19) 33-45
- Chumacero, D. (2015). Personalidad y autoestima en agresores de violencia

- familiar que acuden a un centro hospitalario estatal de Chiclayo. Tesis para optar el título de licenciada en psicología, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo. Obtenido de <http://tesis.usat.edu.pe/handle/usat/346>
- Di Maria, F y Falgares, G. (2008). Elementos de psicología de los grupos. Modelos teóricos y ámbitos de aplicación. España: Mac Graw Hill
- Domínguez, P. y López, D. (2014) Efecto de la arte-terapia en la ansiedad y depresión, la capacitación sociocultural y la reducción de la reincidencia penitenciaria de personas reclusas. En: Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión Social. (9)39-60. ISSN: 1886-6190 http://dx.doi.org/10.5209/rev_ARTE.2014.v9.47481
- Escobar, J. y Bonilla, F. (2017) Grupos Focales: una guía conceptual y metodológica. En Cuadernos hispanoamericanos de psicología. 9(1) 51-67
- García, N., y Pacheco, M., (2012). La Construcción Subjetiva de las Consecuencias del Encarcelamiento: el Punto de Vista del Recluso. Acción Psicológica, 9(2) ,21-33. [fecha de Consulta 9 de marzo de 2021]. ISSN: 1578-908X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3440/344030770003>
- Gómez, J. (2017). Factores de personalidad y niveles de autoestima en agresores sexuales del establecimiento penitenciario de Juliaca. Tesis para optar por el título de licenciada en psicología, Universidad Peruana Unión. Obtenido de <http://tesis.usat.edu.pe/handle/usat/346>
- Gómez del Campo, M.I., Salazar, G., M. y Rodríguez, M., E. (2014). Los talleres vivenciales con enfoque centrado en la persona, un espacio para el aprendizaje de competencias sociales. Revista intercontinental de Psicología y Educación. 16(1), 175-190.
- Gómez del Campo, M.I., Zúñiga, L.M.D. y Cruz, Y. (2020) Redefiniendo El Sentido Del Trabajo Para La Reinserción Social De Preliberados En Michoacán, México. Revista Electrónica sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación. 7(14), 1-17. ISSN: 2448 – 6280
- Herrera Enríquez, M. Carmen, & Expósito Jiménez, Francisca. (2010). Una Vida entre Rejas: Aspectos Psicosociales de la Encarcelación y Diferencias de Género. Psychosocial Intervention, 19(3), 235-241. Recuperado en 10 de marzo de 2021, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592010000300004&lng=es&tlng=es.
- Martínez, M. (2006) La investigación cualitativa: síntesis conceptual. Revista IIPSI. Facultad de Psicología UMNSN. ISSN: 1560-909X. (9)1. 123-146.
- Muñoz de Visco, E., y Morales B.C. (2010). Promoción del potencial humano mediante grupos de autoconocimiento y desarrollo personal. Revista Alternativas de la Psicología, 15(23).2-13
- Ojeda Velázquez, J. (2012) Reinserción Social y Función de la Pena. Instituto de Investigaciones Jurídicas, Instituto de Formación de la Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal
- Parada, N. (2019) Escenario de integración agroterapéutica para la población reclusa. Fomentando las relaciones de convivencia en espacios perimetrales de la cárcel de Santa Rosa de Viterbo en el departamento de Boyacá. Tesis licenciatura. Universidad Piloto de Colombia. <http://repository.unipiloto.edu.co/handle/20.500.12277/4817>
- Parra, L., L., Ortiz, R., N., Barriga, O., A., Henríquez, a., G. y Neira, R., M. (2006). Efecto de un taller vivencial de orientación humanista en la Auto-Actualización de adolescentes de nivel socioeconómico bajo. Revista de ciencia y enfermería. 12(1), 61-72
- Pérez, V. (2016) Eficacia de un Programa de Intervención de Prevención de Recaídas para reclusos en la mejora de tres variables psicológicas: Asertividad, Autoeficacia e Impulsividad. Universitas Miguel Hernández. España
- Talavera, E. (2010) Teatro penitenciario en el Centro de Readaptación Social de Morelia, Michoacán. Un análisis de las identificaciones construidas a través del escenario. Tesis de Licenciatura, UMSNH: Michoacán.
- Rodríguez, G., Gil, J., y García, E. (1999). Metodología de la investigación cualitativa.

España: Aljibe

Sociedad Mexicana de Psicología (2009).
Código Ético del Psicólogo. Trillas: México.

Vera-Martínez, E.J., Borraz-Fernández, J.R.,
Domínguez-Zamorano, J.A., Mora-Parra,
L.M., Casado-Hoces, S.V., González-Gómez,
J.A., Blanco-Quiroga, A., Armenteros-López,
B., & Garcés-Pina, E. (2014). Prevalence of
chronic diseases and risk factors among
the Spanish prison population. *Revista
Española de Sanidad Penitenciaria*, 16(2),
38-47. Recuperado en 10 de marzo de
2021, de [http://scielo.isciii.es/scielo.
php?script=sci_arttext&pid=S1575-
06202014000200003&lng=es&tlng=en](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1575-06202014000200003&lng=es&tlng=en).

Vallejo, A. (2018) Ansiedad ante la muerte
y autoestima en internos mayores de 50
años del establecimiento penitenciario de
Trujillo. Tesis de licenciatura en psicología.
Universidad César Vallejo, Perú