



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA  
DE MÉXICO**

---

---

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

TALLER BASADO EN LA LOGOTERAPIA PARA PROPICIAR  
EL DESCUBRIMIENTO DE SENTIDO DE VIDA EN  
ADOLESCENTES

**T E S I N A**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A :

MA. MAGDALENA GUERRERO SÁNCHEZ



DIRECTORA: LIC. ROSARIO MUÑOZ CEBADA

MÉXICO, D. F.

2005

m349640

¿Me gusta?

o

¿Me vale?

Descubriendo el sentido de mi vida



## AGRADECIMIENTOS

A **Dios**, por su Cuidado e infinito Amor y por darme el privilegio de experimentarlo a lo largo de mi vida.

A **Ma.Luisa, mi madre**, por la acogida que me diste, por la sabiduría con que me guiaste, por las frases que resumen tu filosofía de vida: "cada cabeza es un mundo" y "que no se te junte el cielo con la tierra. Gracias por la vida, por tu confianza en mí y por estar siempre conmigo.

A **Magdaleno , mi padre**, por tu valentía para enfrentar retos y abrimos caminos, por tu confianza en la bondad, por tu entusiasmo ante la vida , por tu fe en Dios. Gracias por la vida, porque me enseñaste a trabajar y porque sé que cuento contigo

A **Güera, Neris, Rey, Flaco, Chen, Pily, Carlos, Beto y Veros, mis hermanos**, porque juntos hemos compartido, juegos, trabajo, esfuerzo, ilusiones, esperanza, alegrías y tristezas. Gracias por cuidarme, gracias porque el silencio no es parte de nuestras vidas, gracias por su amor, gracias porque con ustedes aprendí a dar y recibir y sobre todo gracias por estar.

A **Jorge, mi esposo**, por tu invaluable ayuda para alcanzar mis grandes sueños por tu entrega, sostén y cuidado a nuestra familia, porque contigo aprendí que existen nuevas y mejores emociones y porque la ilusión de continuar juntos sigue formando parte de mi vida.

A **Jorge Rodrigo, Alejandro y Samara, mis hijos**, por ayudarme a reencontrarme con Dios, por hacerme vivir la maravillosa experiencia de ser madre, por ser el motor que mueve mi vida y porque son el regalo más preciado que Dios me dio.

A **Don Domingo, Doña Carmen, Mingo, Rich, Micho, Rosy, Bety, y Hèctor, mi familia**, por su aceptación, aprecio y apoyo a lo largo de todos estos años.

A mis maestros, a mis alumnos, a mis amigas y todas las personas que de una u otra forma contribuyeron para que yo alcanzara ésta estrella, especialmente a **Marina, Connie, Mariano y Mario**.

## ÍNDICE

---

Introducción.....	4
-------------------	---

### CAPITULO I LOGOTERAPIA

---

1.1 Antecedentes de la Logoterapia.....	7
1.2 Definición de Logoterapia.....	20
1.3 Fundamentos del análisis existencial y de la Logoterapia.....	23
1.3.1 La libertad de la voluntad.....	24
1.3.2 La voluntad en busca de sentido.....	34
1.3.3 El sentido de la vida.....	39
1.3.3.1 Las vías del sentido.....	42
1.3.3.1.1 Los valores de creación.....	43
1.3.3.1.2 Los valores de experiencia.....	45
1.3.3.1.3 Los valores de actitud.....	47
1.4 Principales Técnicas Logoterapéuticas.....	51
1.4.1 Intención Paradójica.....	51
1.4.2 Derreflexión.....	54
1.4.3 Diálogo Socrático.....	56

### CAPITULO II ADOLESCENCIA

---

2.1 Concepto de adolescencia.....	59
2.2 Desarrollo del adolescente.....	62
2.2.1 Desarrollo físico del adolescente.....	62
2.2.1.1 Efectos psicológicos de los cambios físicos en el adolescente.....	63
2.2.2 Desarrollo cognoscitivo durante la adolescencia.....	65
2.2.2.1 Efectos del desarrollo cognoscitivo en la personalidad del adolescente... ..	68
2.2.3 Desarrollo psicosocial durante la adolescencia.....	70
2.2.3.1 La influencia de la sociedad en la integración de la identidad del adolescente .....	77

**CAPITULO III**  
**TALLER BASADO EN LA LOGOTERAPIA PARA PROPICIAR EL**  
**DESCUBRIMIENTO DE SENTIDO DE VIDA EN ADOLESCENTES**

---

<b>3.1 Justificación.....</b>	<b>82</b>
<b>3.2 Definición de taller.....</b>	<b>83</b>
<b>3.3 Presentación general del taller.....</b>	<b>85</b>
3.3.1 Objetivo general.....	86
3.3.2 Población.....	86
3.3.3 Número de participantes.....	86
3.3.4 Lugar.....	86
3.3.5 Duración del taller.....	87
3.3.6 Metodología.....	87
3.3.7 Temática.....	88
3.3.8 Evaluación.....	88
<b>3.4 Contenido del taller .....</b>	<b>91</b>
3.4.1 Primera sesión.....	91
3.4.2 Segunda sesión.....	93
3.4.3 Tercera sesión.....	99
3.4.4 Cuarta sesión.....	103
3.4.5 Quinta sesión.....	108
3.4.6 Sexta sesión.....	113
3.4.7 Cronograma.....	118
<b>Conclusión.....</b>	<b>119</b>
<b>Limitaciones y sugerencias.....</b>	<b>122</b>
<b>Referencias bibliográficas.....</b>	<b>124</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>129</b>

## INTRODUCCIÓN

---

En el mundo hay muchos cambios en diferentes áreas, en la política, en las ciencias, en la tecnología, en el arte y por tanto, en el mundo de las ideas y del comportamiento. Debido a eso, hoy en día se vive en una sociedad en la que las tradiciones se van perdiendo y los valores universales se van diluyendo al ser sustituidos poco a poco por un relativismo en el que lo ético es lo que dice la mayoría, lo que está de moda o lo que te acomoda en un momento determinado. Ante esto; el adolescente se siente confundido no hay valores claros que lo orienten y le faciliten la toma de decisiones, no sabe lo que quiere ni lo que le gustaría hacer y acaba haciendo lo que otros quieren que haga (totalitarismo) o, desea hacer lo que otras personas hacen (conformismo). Por tales razones el adolescente podría experimentar una sensación de vacío, de desorientación, de falta de sentido en la vida.

Es en este momento de la vida, en que el adolescente es más vulnerable a la influencia de una sociedad que rinde culto al hedonismo y al permisivismo, ya que lo incitan a la búsqueda de reconocimiento social, a pasarla bien a costa de lo que sea, a la búsqueda de sensaciones cada vez más nuevas y excitantes; sin importar lo que se tenga que hacer para conseguirlas, es decir, a buscar todo lo placentero, lo inmediato, lo que no requiere esfuerzo y mucho menos compromiso y responsabilidad. Pero esta manera de vivir no satisface al adolescente o lo satisface momentáneamente, le sigue faltando algo por qué vivir o alguien a quién amar, o sea, le falta el sentido a su vida como lo afirmaría Víctor E. Frankl, creador

de la logoterapia. El objetivo de la logoterapia es ayudar a descubrir el sentido de vida y esclarecer lo que distancia al hombre de sí mismo, es decir, ayuda en la liberación y desarrollo de las capacidades humanas.

Desde el punto de vista de la logoterapia, la principal fuerza motivacional del hombre, no es el obtener poder, prestigio o placer, sino una vida llena de sentido. El sentido de vida es el para qué, el motivo, lo que nos impulsa para lograr algo, para ser de una determinada manera, es lo que nos orienta, lo que nos guía, lo que nos hace querer vivir.

Una vida sin sentido conduce al aburrimiento, a la falta de interés, que tiende a cubrirse con adicciones, depresión, agresión y suicidio, entre otros. Esta falta de sentido se evidencia al revisar las estadísticas mundiales de intentos de suicidio y suicidio consumado en adolescentes, este aumento ha sido tan alarmante, en los últimos años, que en México está considerado como un problema de salud pública.

Por tanto, se pretende hacer un taller basado en la logoterapia para propiciar el descubrimiento de sentido de vida en adolescentes, con la intención de que conozcan y asuman una concepción de sí mismos como seres tridimensionales, enfatizando los recursos de espíritu que son: la libertad, la responsabilidad, la conciencia y la autotranscendencia. Con ello, se podrán dar cuenta que no son seres determinados, sino que tienen la capacidad de elegir y de tomar conciencia de su responsabilidad para la creación de su propia vida. Se intentará que los adolescentes pierdan el miedo a ser diferentes y se den la oportunidad de autodescubrirse y de aceptar su unicidad. Se pretende ayudarlo a reconocer y eliminar las barreras que le impiden hallar el sentido, para que sea

capaz de escuchar la voz de su conciencia que le permita descubrir lo que tiene que hacer en un momento determinado y que ese hacer lo llene de satisfacción, no porque sea algo placentero o algo que le otorgó poder, sino algo que le dio sentido, que le hizo sentirse más humano y por ende más pleno.

La manera de llevar a cabo el taller será a través de ejercicios vivenciales basados en algunos conceptos básicos de la logoterapia, como son la unicidad, la libertad, la conciencia, la responsabilidad, entre otros. Para el logro de los objetivos se recurrirá a técnicas logoterapéuticas como son el diálogo socrático, la derreflexión, la intención paradójica y otras técnicas tales como el reflejo de contenido, el reflejo simple, la concretización, entre otras.

El presente trabajo se divide en tres capítulos. En el primero se exponen los antecedentes de la logoterapia y su definición; se revisarán los pilares que la sustentan, principalmente: "El sentido de vida" y las vías para acceder a él, debido a la importancia del concepto en la propuesta. Para terminar el capítulo se hará referencia a las técnicas logoterapéuticas.

En el segundo capítulo se aborda el desarrollo del adolescente en tres aspectos: el físico, el cognoscitivo y el psicosocial, Por último se analizará la influencia de la sociedad en la construcción de la identidad adolescente.

El capítulo tercero contiene, de manera detallada, la propuesta de esta tesina que consiste en un taller basado en la logoterapia para propiciar el descubrimiento de sentido de vida, su nombre es: ¿Me gusta o me vale? Descubriendo el sentido de mi vida.

# CAPITULO I

## LOGOTERAPIA

---

Con este ritmo vertiginoso en el que se vive, es muy frecuente que se pierda la brújula que nos hace retomar el camino para llegar al punto elegido, o más bien, ni siquiera se llega a percibir el camino, se vive a la deriva, hay ausencia de un para qué vivir o de un por qué vivir, y justamente en este extravío donde no se percibe una razón para aferrarse a la vida, donde hay tanto índice de suicidio, de depresión, drogadicción y agresión, sobre todo en adolescentes, surge la Logoterapia que sostiene que la vida tiene sentido independientemente de las condiciones que se vivan. Por tanto, en este capítulo se abordarán los antecedentes, la definición, los fundamentos y los métodos terapéuticos de la logoterapia.

### **1.1 Antecedentes de la Logoterapia**

Las raíces de la logoterapia o, lo que es lo mismo, del pensamiento frankliano se encuentran en tres ámbitos: el ámbito científico, el ámbito filosófico y el ámbito de la experiencia vital sobre todo, en campos de concentración, de Viktor Emil Frankl (Pareja, 2001).

Desde la perspectiva científica la logoterapia es producto de la relación de Viktor Frankl con hombres de la talla de Sigmund Freud, creador del psicoanálisis; Alfred Adler, creador de la psicología individual; Carl G. Jung, Ludwig Binswanger y Rudolf Allers.

Desde la perspectiva filosófica la logoterapia es producto de la postura reflexiva de Frankl, quien tomó como puntos de referencia a pensadores como Max Scheler, Nicolai Hartmann, Martín Heidegger y Karl Jaspers (en Pareja, 2001).

Es así, que la logoterapia se va gestando poco a poco, primero por las inquietudes tempranas de Frankl acerca del sentido de vida, después por los contactos con científicos y, más tarde, a través de la práctica clínica misma que originó sus reflexiones filosóficas para finalmente comprobar su teoría en los campos de concentración.

Hasta aquí se puede observar que hablar de logoterapia es hablar de Viktor Frankl, por tanto, la manera de exponer este punto será interrelacionando la vida de su autor con el aspecto científico y filosófico de esta terapéutica.

Viktor Emil Frankl nace en Viena el 26 de marzo de 1905 en el seno de una familia judía que le brindó una atmósfera de calidez y seguridad. En la época en que nació Frankl, su ciudad natal estaba en apogeo cultural científico e intelectual. Durante su infancia y adolescencia Frankl manifestó un interés especial por las ciencias y una percepción muy aguda de la realidad humana, misma que expresó a la edad de 13 años al plantearse por primera vez el **sentido de la vida** cuando un profesor suyo dijo que la vida humana, en último término, era sólo un proceso de combustión y oxidación (Pareja, 2001 y Unikel, 2000a).

En 1921, cuando Frankl tenía apenas 16 años sucedieron dos cosas importantes: le interesó la medicina debido al sufrimiento de los jóvenes que

padecieron la Primera Guerra Mundial, tanto en Europa como en su país; y comenzó su correspondencia con Sigmund Freud (Unikel, 2000a).

En una de sus cartas Frankl envió a Freud el artículo "el origen de la mímica de la afirmación y la negación" mismo que éste publicó en la Revista Internacional de Psicoanálisis en 1924, año en que Frankl inició sus estudios de medicina. Al mismo tiempo que estudiaba publicó, en el diario Der Tag, diversos artículos con la intención de buscar respuestas para los problemas de los jóvenes vieneses que sufrían los estragos de la Primera Guerra Mundial. En esta misma época de estudiante Frankl se va percatando de los alcances y limitaciones del análisis freudiano. Una de esas limitaciones era la falta de flexibilidad en las formulaciones conceptuales porque daban una imagen reducida del hombre, en vez de una imagen unitaria del mismo, sobre todo en la capacidad humana de libre albedrío y la voluntad de sentido de vida (Pareja, 2001).

La diferencia fundamental entre Frankl y Freud es la respuesta que da a la pregunta ¿cuál es realmente la motivación básica que mueve al hombre a actuar?

Para Frankl lo que mueve al hombre es la búsqueda de sentido o voluntad de sentido, para Freud es la búsqueda de placer o voluntad de placer.

Otra diferencia importante entre ambos autores es acerca del principio de homeostasis. Para Freud lograr la homeostasis, un estado sin tensión, se convierte en el máximo nivel de aspiración humana. Para Frankl la salud mental se basa, no en la homeostasis, sino en cierto grado de tensión la cual es inherente al ser humano, y por tanto, indispensable para el bienestar mental (Guttmann, 1998).

Una diferencia más es que el psicoanálisis freudiano considera a los seres humanos como seres biológicamente determinados y persigue los elementos patológicos de la psique humana que obstaculizan el funcionamiento sano mientras que, Frankl afirma que los seres humanos no están biológicamente determinados, sino destinados a superar sus límites biológicos mediante su dimensión espiritual la cual constituye el único núcleo sano en el individuo; se enfoca en la salud no en la enfermedad (Gutmann, 1998).

Frankl celebra el mérito de Freud de descubrir el inconsciente, sin embargo, Frankl se compara con un enano en hombros del creador del psicoanálisis y ve que dentro del inconsciente no sólo existe una zona psicológica (instintos e impulsos), sino también una zona noética o espiritual (Fabry, 2003).

Otra diferencia es la actitud hacia el pasado. La investigación de los hechos pasados reprimidos es una tarea central en el psicoanálisis freudiano, principalmente las experiencias de la infancia; en tanto, la logoterapia se orienta al futuro, hacia las metas más que hacia la preocupación por los fracasos y traumas pasados. Esto no quiere decir que la logoterapia niegue el pasado, más bien lo ve en función de las acciones que dieron sentido a la existencia en algún momento determinado (Guttmann, 1998).

Los puntos anteriores son algunas de las diferencias que hicieron que Víktor Frankl se alejara de Freud.

A la edad de 21 años Frankl se separa del psicoanálisis freudiano y se integra al círculo del médico vienés Alfred Adler, discípulo de Freud y fundador de la Asociación de Psicología Individual.

Adler se separa de Freud porque no estaba de acuerdo en que considerara al hombre como producto y víctima de las exigencias e instintos. Adler tampoco aceptó el concepto de libido como principio de la vida psíquica y demostró que ante una deficiencia orgánica, sólo la comparación con las otras personas impulsaba al individuo a sobreponerse (la prueba era el propio Adler quien fue un niño enfermo y débil). Por deficiencia orgánica, Adler se refiere a una constitución orgánica no sana, a la debilidad, a la falta de hermosura; sin embargo afirma que la deficiencia en sí no crea problemas sino hasta la interacción con otros. Se observa que lo social lo que determina la actitud y postura de la persona ante los otros. De ahí viene el que para Adler la neurosis se da cuando el yo no acepta la responsabilidad de sus acciones dejándola en manos de la sociedad (Pareja, 2001). En el ámbito social las personas se comparan y al verse diferentes se crea el complejo de inferioridad y surge así el deseo de poder para compensar esos sentimientos de minusvalía (Brito, 1998).

Lo anterior muestra un punto de divergencia entre Frankl y Adler, ya que para Adler la más fuerte motivación de la conducta humana es la voluntad de poder o voluntad dirigida al poder, en cambio para Frankl la fuerza motivadora del ser humano es la búsqueda de significado o voluntad de sentido (Brito, 1998 y Pareja, 2001).

Pareja afirma que en su breve estancia en el círculo adleriano, Frankl impartió conferencias en diferentes auditorios a estudiantes y trabajadores, todas

ellas con la temática: la relación entre el sentido de la vida y la situación social que vivían los hombres y mujeres de la post-guerra (1914-1918); participó en el III Congreso Internacional de Psicología Individual con la ponencia: el sentido de la neurosis como expresión y como medio que manifiesta la necesidad y la búsqueda de significado vital, fundó y coordinó los centros de consulta gratuita para jóvenes en respuesta a una problemática social que vivían éstos y que se manifestaba en altos índices de intentos de suicidio, fuga del hogar inexistente y depresión.

Unikel (2001) agrega que la intención de estas instituciones era ofrecer a los jóvenes los elementos para considerar que su vida era significativa a pesar de los desastres de la guerra que trajo como consecuencia el derrumbe de los valores. El éxito de estos centros fue tal que empezaron a fundarse en otras ciudades y países como Hungría, Polonia, Yugoslavia y Lituania. Aquí se observan dos cosas: una, cuando los jóvenes **descubren un sentido** dejan de suicidarse, las fugas del hogar y las depresiones disminuyen; otra, la inquietud y necesidad del joven Frankl por hacer llegar sus investigaciones y servicio a la gente más necesitada, interés que compartían sus maestros los doctores Oswald Schwarz y Rudolf Allers quienes lo alentaron en este sentido.

Durante la experiencia en los centros de atención para jóvenes Frankl se da cuenta de la necesidad de incorporar en la terapéutica aspectos de corte existencial y filosófico que percibió en los pacientes. Adler no estuvo de acuerdo con Frankl en este aspecto filosófico, lo que constituyó otra diferencia básica entre ambos autores por lo que Frankl es expulsado de la Asociación de Psicología Individual.

Desde hacia tiempo Frankl no estaba satisfecho con la comprensión del ser humano desde el punto de vista científico. Esta insatisfacción creció con su experiencia clínica en los centros de consulta para jóvenes ya que se dio cuenta que la ciencia no podía explicar en su totalidad el fenómeno humano al no poder responder cuestiones acerca del sentido de la vida por lo cual consideró necesario completar la visión científica con una orientación filosófica.

Los filósofos que influyeron en el pensamiento frankleano son los siguientes:

Max Scheler, filósofo y sociólogo alemán estuvo en desacuerdo con los desarrollos analíticos de la psicología de su tiempo. En su obra filosófica principal intenta construir una nueva ética sobre las bases de la fenomenología. Con su teoría de los valores intenta reconciliar la doctrina platónica (el mundo de las ideas: la belleza, la bondad, la justicia) con nuestra vida cotidiana y poder entender cada valor dentro de la misma.

Para Scheler los valores son: reales, inmutables e independientes del sujeto que los percibe, agrega que los valores no se inventan, simplemente se descubren, van apareciendo en la vida y a través de esta captura de valores y su realización te vuelves trascendente. Scheler añade que la conciencia es la voz de la trascendencia y que gracias a ella la persona capta la presencia de Dios. En este sentido, Frankl dice que la conciencia posibilita a la persona a sentir la presencia Suprahumana que le hace tomar conciencia de su ser creado (Pareja, 2001).

Otra de las contribuciones de este autor es su teoría del espíritu, incluida en la antropología filosófica, ya que considera al espíritu como aquello que distingue al hombre de otros seres vivos y lo hace peculiar dentro del cosmos. Scheler agrega que el espíritu dirige la voluntad presentándole los valores que deben ser realizados. Frankl toma de este autor su teoría de los valores y la antropología del espíritu (Pareja, 2001).

Nicolai Hartmann fue un filósofo alemán, maestro de los psiquiatras Karl Jaspers y Ludwig Winstwanger. Hartmann se dedicó al estudio y reflexión de las diferencias ontológicas del ser. Demostró que la realidad es una unidad pero que ésta aparece en nuestra conciencia refractada en los diferentes estratos que a continuación se mencionan: el estrato físico (lo primero de lo que se da cuenta la conciencia), el estrato orgánico (la conciencia se da cuenta de la diferencia entre lo físico y lo vital), el estrato anímico y el estrato espiritual (es la conciencia que se da cuenta de sí misma). Es el ser humano quien se da cuenta de los diversos estratos del ser (Brito, 1998 y Pareja, 2001).

De esta manera se puede decir que Frankl tomó como referencia la ontología de Nicolai Hartmann y la antropología filosófica y axiológica de Max Scheler, para desarrollar las ontologías del ser en la unidad antropológica del ser humano como bases de su Análisis Existencial y de su aplicación práctica: logoterapia.

Martín Heidegger fue un filósofo alemán existencial del siglo XX. Este autor hace una clara diferencia entre ser humano y ser cosa. Las cosas son, el ser humano existe. Existir quiere decir lanzarse fuera de su situación por eso

Heidegger afirma que el hombre es una posibilidad arrojada en el mundo y que esta posibilidad comienza cuando el ser sale de su encierro físico, orgánico, anímico, abriéndose a los demás en su sociabilidad existencial. Este ser con los demás es propio y específico del ser humano. Quedarse encerrado en su ser es vivir como un vegetal y permanecer hundido en su ser impropio, es aquí cuando comienza a experimentar angustia ante un no se que, ante un vacío, y desde allí las cosas del mundo van perdiendo su valor, su sentido. La angustia existencial es la experiencia de un vacío existencial que solamente se puede llenar lanzándose fuera de sí mismo hacia alguien o hacia algo.

Resumiendo, se puede decir que Frankl encontró en este autor tres fundamentos de su convicción:

1. Que el rasgo más peculiar del existente humano no consiste en ser algo determinado acabado y estático, sino que es lo que él se está haciendo siempre, todo el tiempo es *un poder ser*.
2. Que la respuesta a la angustia existencial es la responsabilidad con la que el existente se hace humano o inhumano.
3. Que el ser humano decide trascendiéndose (tendiendo hacia algo o alguien distinto de él mismo), comenzando así a ser con los demás en el mundo (Brito, 1998).

Karl Jaspers nació en Alemania, estudió derecho y posteriormente medicina. De este autor, Frankl retoma:

1. El concepto de libertad. Jaspers la define como la capacidad específicamente humana que da la posibilidad de tomar postura ante los condicionamientos, ante los demás y ante uno mismo.
2. Las situaciones límite, entendiéndolas como aquellas situaciones inevitables ante las que el hombre tiene que adoptar una actitud vital. Estas situaciones límite están compuestas por el sufrimiento, la culpa y la muerte.
3. La responsabilidad de la propia existencia. No asumir esta responsabilidad significa sumirse en el caos, en lo intrascendente donde no hay comunicación consigo mismo ni con los demás, donde la persona se cosifica (se vuelve un objeto, algo que se utiliza) y las relaciones con los demás también. Cuando sucede esto Frankl afirma que se cae en el vacío existencial en el cual el ser humano corre el riesgo de autoenajenarse y convertirse en marioneta de los sistemas sociales que lo convierte en un ser conformista (hará lo que otros hacen) o que lo hunden en el totalitarismo (hará lo que otros le imponen hacer) (Pareja, 2001).

Toda la influencia filosófica, la influencia científica y la práctica clínica de Frankl culminan en el año de 1929 en el escrito llamado Filosofía y Psicoterapia el cual, contiene las ideas fundamentales de lo que sería el Análisis Existencial y la Logoterapia donde se plantean cuatro elementos básicos:

1. La comprensión del ser humano como totalidad deberá incluir la dimensión somática, la psicológica y la del espíritu humano o noológica.

2. El terapeuta deberá tener apertura ante un sistema filosófico. El terapeuta debe estar abierto a la cosmovisión del paciente y respetar la concepción del mundo de éste.
3. Tener en cuenta que hay una relación estrecha entre el tratamiento psicoterapéutico y la axiología. El tratamiento terapéutico busca que la persona pueda vivir una vida encausada al ejercicio de los valores.
4. El tratamiento psicoterapéutico como un aprendizaje de la responsabilidad. El proceso terapéutico hace que la persona cobre conciencia de su ser único-irrepetible, de estar en el mundo y al hacerlo descubre que su vida es una tarea y esa tarea consiste en hacerse responsable de su propia vida (Pareja, 2001 y Unikel, 2000a).

Frankl no se conformó con estos conocimientos siguió investigando para ampliar su comprensión del ser humano, es así como se gradúa de neuro-psiquiatra y asume la dirección de la clínica neurológica de Viena, en el año de 1940, cuando ya había iniciado la Segunda Guerra Mundial.

En 1941 Frankl contrae matrimonio y tuvo la libertad de salir del país y ejercer su profesión tranquilamente, sin embargo, elige quedarse al lado de sus padres. En 1942, él y su familia (padres, hermano, cuñada y esposa) son deportados a los campos de concentración. Es aquí donde comienza el periodo de vida que Frank llama: "experimentum crucis" porque considera a este periodo como la prueba más importante que tanto su teoría como su práctica debieron afrontar (Frankl, 1994).

Como prisionero en los campos de concentración Frankl comenzó las comprobaciones de su teoría. Descubrió que la fortaleza y resistencia del organismo humano ante el sufrimiento físico o psicológico es mayor que el descrito en los manuales de medicina y que esta resistencia se debía a la entereza del espíritu humano. Comprobó que la libertad de la voluntad (fuerza de oposición del espíritu) es capaz de oponerse a los condicionamientos, tanto biológicos como psicológicos y que esa *libertad* no puede ser arrebatada por nadie excepto por la muerte, por tanto, ante cualquier situación el hombre es capaz de tomar una actitud que lo lleve a comportarse como humano o inhumanamente. Comprueba que la voluntad de sentido lo saca de la debilidad física y del decaimiento de la esperanza de vivir y lo motiva para encontrar un sentido que ilumine su vida.

En uno de los campos de concentración los prisioneros fueron despojados de sus pertenencias, de sus vestimentas y de su cabello; en ese momento Frankl se da cuenta que no poseía nada, ni su patria, ni su familia, ni sus pacientes, ni su ropa, ni sus pertenencias, ni su mundo, sólo poseía y experimentaba su existencia desnuda.

Con esta experiencia Frankl tomó conciencia del significado del *sentido* y descubrió que hay que responderle a la vida en vez de hacerle preguntas y que esas respuestas únicamente podrá emitir las él. Sin embargo, también se percató de su libertad para responderlas o ignorarlas. Es en ese entonces cuando Frankl decide no aventarse contra la alambrada y actúa bajo la premisa: **la vida tiene sentido a pesar de todo y bajo cualquier circunstancia**. Comprobó que para vivir el hombre tiene, ante todo, necesidad de sentido ya que con éste el ser

humano es capaz de superar cualquier situación conservando siempre su libertad y responsabilidad (Frankl, 1996).

Algunos de los sentidos que descubrió Frankl fueron, principalmente, el amor de su esposa, rehacer el manuscrito que le habían arrebatado y que contenía la síntesis de su pensamiento, compartir sus conocimientos y su experiencia con el mundo, ayudar a los otros prisioneros a vencer la propia desesperación, entre otros (Baizán, 1997 y Frankl, 1996).

Durante su cautiverio se observa la manera como Frankl corrobora que a través de los *valores* se logra dar un sentido a la vida. Él vivenció los valores de actitud (manera de enfrentar las condiciones infrahumanas de los campos de concentración: no aventarse a la alambrada); valores de creación (ayudar a sus compañeros dándoles terapias, rehaciendo su manuscrito); valores de experiencia (experimentando y disfrutando atardeceres, recordando experiencias agradables). Corrobora, una vez libre, que la persona tiene la decisión de hacerse *responsable* de su propia existencia y así comenzar a reconstruir su mundo con lo que tiene y en el lugar donde está, por tanto, el creador de la logoterapia afirma que el hombre es siempre lo que decide ser (Frankl, 1996).

Frankl, al gozar nuevamente de libertad se dedica a estructurar, conformar y dar a conocer la síntesis de su pensamiento y sus comprobaciones teóricas acerca de la logoterapia, misma que se definirá en el siguiente apartado.

## 1.2 Definición de Logoterapia

La logoterapia está considerada como la tercera escuela vienesa de psicoterapia, siendo la primera el psicoanálisis de Freud y la segunda la psicología individual de Adler.

Como ya se mencionó, la logoterapia surge como una respuesta del psiquiatra y neurólogo vienés Viktor Emil Frankl, su creador, ante su necesidad vital de rehumanizar la psicoterapia y acabar con el reduccionismo planteado por la primera y segunda escuelas de psicoterapia.

Para Frankl, el significado literal del vocablo logoterapia sería "terapéutica mediante el logos" (Frankl, 1984, p.17).

Logos es un término griego al cual Frankl le da dos significados: sentido y espíritu. Logos "es el mundo espiritual objetivo del sentido y los valores", por tanto, logoterapia también podría definirse como "curación mediante el sentido". Frankl (1984) agrega que la logoterapia es una terapia que apela al espíritu y rebasando el aspecto físico y psíquico, enfoca la existencia humana no sólo en profundidad sino también en altura, ya que incorpora la dimensión espiritual y, no sólo la incorpora, sino que se trata de una psicoterapia que "arranca de lo espiritual" (p.31). Se trata pues, de una psicoterapia que parte de lo espiritual, por tanto, uno de sus aportes es concebir al hombre como una unidad tridimensional: la dimensión biológica, la dimensión psicológica y la dimensión espiritual o noética (lo específicamente humano).

A la dimensión biológica o somática se asignan la vida orgánica y la reproducción; a la psíquica, los instintos y condicionamientos, las sensaciones y los sentimientos o estados anímicos; y a la dimensión espiritual le son propias las

voliciones, decisiones, actitudes; en definitiva, la libertad y responsabilidad, el conocer, decidir y realizar las posibilidades de sentido de vida (Chiquirrín, 1987 y Lukas, 1983 en Noblejas, 1994).

En la dimensión espiritual o noética el ser humano se revela como un ser en busca de sentido (voluntad de sentido), como un ser con libertad para encontrar ese sentido (libertad de la voluntad) y como un ser que le da significado a su vida cuando encuentra ese sentido (sentido de vida).

Estos tres enunciados constituyen los principios básicos de la logoterapia los cuales se abordarán más adelante.

Para la tercera escuela de psicoterapia la fuerza motivante de una persona es básicamente, la búsqueda de sentido (no de placer o de poder) y su principal preocupación es alcanzar un significado de su existencia y actualizar los valores que le dan sentido.

Algunos de los requisitos para actualizar los valores son la conciencia y la responsabilidad que para Frankl constituyen los fundamentos radicales del hombre y se encuentran en la dimensión específicamente humana, por eso, ser hombre, para Frankl, equivale a ser consciente y responsable. De ahí, Ascencio y Castañeda (s/f) afirman que la logoterapia es una forma de entender al ser humano desde una visión espiritual inmerso en la cotidianidad, ya que considera al ser humano como un ser en proceso, en constante lucha y esfuerzo por irse haciendo, contando siempre con la posibilidad de ser mejor. Por lo cual, Frankl da suma importancia a la libertad responsable, pues el único que puede hacerse cargo de mi propia vida soy yo. Cuando se pone la atención en la responsabilidad

la persona se da cuenta que hay mucho por hacer, por crear, por corregir y por transformar. Por ello, la logoterapia hace suyas las funciones de:

- a) Propiciar el deseo de la libertad encaminada hacia la toma propia de decisiones.
- b) Hacer consciente al ser humano de su responsabilidad en la construcción de su propia vida.
- c) Ayudar a identificar y eliminar las barreras que impiden descubrir el sentido de vida (Noblejas, 1994).

La tarea de la logoterapia consiste en ampliar el campo visual del paciente para que descubra la gama de significados y de valores que está llamado a realizar (Baizán, 1997); por tanto, aporta estrategias o técnicas que ayudan a descubrir el sentido de vida, a esclarecer lo que distancia al hombre de sí mismo, y aquello en lo que puede llegar a convertirse, es decir, ayuda a propiciar la liberación y desarrollo de las capacidades humanas. Estas técnicas son: la intención paradójica, derreflexión, diálogo socrático, entre otras, mismas que se detallarán posteriormente.

La logoterapia desde el punto de vista de Pareja (2001) está indicada en aquellos cuadros neuróticos desencadenados desde la dimensión espiritual o noética, sin embargo, Frankl agrega que no sólo en casos de neurosis noogénicas, sino también en casos de alcoholismo, criminalidad, drogadicción y suicidio, ya que en menor o mayor grado éstos están basados en el vacío existencial y, por tanto, en la carencia de un sentido de vida.

Para Frankl (1984) una psicoterapia que no escuche la voz que clama por un sentido no podrá enfrentarse con la masiva neurosis de nuestro tiempo caracterizada por una ausencia de sentido que se manifiesta en agresión depresión y adicción. Por eso, concluye que la logoterapia es una educación destinada a fomentar la responsabilidad del individuo, justamente en una época en la que la tecnología amenaza con reducir al hombre a la categoría de un objeto carente de responsabilidad cuyos actos pueden ser evaluados como meras reacciones (Fabry, 1977 citado en Ponce Lagos, 2003).

### **1.3 Fundamentos del Análisis Existencial y de la Logoterapia**

El análisis existencial y la logoterapia son dos aspectos y dos momentos de un mismo enfoque debido a que "el análisis existencial es método antropológico de comprensión e interpretación del fenómeno humano (...). La logoterapia es (su) aplicación terapéutica" (Pareja, 2001, p. 326). Por tanto, es importante saber que dentro de los fundamentos de la logoterapia estará implícita la visión antropológica existencial del ser humano tan importante en todo enfoque que busque comprender al hombre. Dichos fundamentos a saber son tres:

*1.- La libertad de la voluntad*

*2.-La voluntad en busca de un sentido*

*3.-El sentido de la vida*

### 1.3.1 La libertad de la voluntad

El término libertad, según Jaspers (en Brito, 1998) se refiere a la capacidad específicamente humana para asumir una postura ante los condicionamientos, ante los demás y ante uno mismo. Esta libertad depende de la voluntad del ser humano, misma que reside en la dimensión espiritual o noética.

La visión que se tiene del hombre, dentro de este fundamento es:

- a) El ser humano es único
- b) El ser humano es irreplicable
- c) El ser humano está llamado a la libertad
- d) El ser humano está llamado a la responsabilidad

#### *a) El ser humano es único*

El ser humano es único, no hay otro igual a él. La conciencia de ese ser único es la puerta para el crecimiento humano. La riqueza de la afirmación de lo único es la base indispensable que posibilita la amistad y el amor auténticamente humano. La conciencia de lo único es generadora de actitudes llenas de sentido como son la propia responsabilidad y el sentido de admiración y respeto por el Tú (Dios). El sentirse único es lo que nos lleva a la unicidad ¿pero cómo se puede mantener la unidad antropológica por un lado, y al mismo tiempo reconocer sus diferencias antológicas (soma, psique, espíritu o logos) por otro?

Los estudios hasta ahora muestran posturas reduccionistas al intentar explicar la totalidad del ser humano tomando sólo un factor particular. Tal es el caso del psicologismo que ve al ser humano como alguien sujeto a sus demandas instintivas; del biologismo que lo ve como determinado por la herencia, y del

sociologismo para quien el hombre es sólo el producto de la clase social a la que pertenece. Por eso, para Frankl es importante ofrecer una respuesta ante el reduccionismo y afirmar la unicidad en totalidad del ser humano; para lograrlo retoma la antropología filosófica y valores de Max Scheler y la ontología de Hartmann (Pareja, 2001).

Hartmann señaló la presencia de los estratos corporal, mental y espiritual en el ser humano los cuales están jerárquicamente estructurados. Max Scheler considera al ser humano formado por una esfera biológica, otra psicológica y una espiritual dispuestas como círculos concéntricos de los cuales el centro es la parte espiritual. La limitación que ve Frankl (1978) en ambos autores es que siguen viendo al hombre como la suma de sus partes y para él el ser humano es indivisible e insumable, es una unidad y lo demuestra en la ontología dimensional a través de analogías geométricas.

La ontología dimensional está compuesta por dos leyes:

La primera dice que si sacamos de su dimensión a un objeto y lo proyectamos a otras dimensiones inferiores a la suya tenemos figuras que se contradicen entre sí. Por ejemplo, si sacamos de su tridimensionalidad un vaso y lo proyectamos en un plano bidimensional (de costado y de base) se obtienen un rectángulo y un círculo.

La segunda ley ontológica dice que si sacamos de su dimensión a varios objetos y los proyectamos en una sola dimensión inferior tenemos figuras iguales que producen ambigüedad. Por ejemplo, si proyectamos un cilindro, un cono y una esfera sobre el plano dimensional de la base obtenemos, en los tres casos, un

círculo pero son ambiguos ya que no se puede diferenciar si son producidos por un cono, un cilindro o una esfera.

### *Aplicación de las dos leyes al ser humano*

Respecto a la primera, Frankl dice que al ser humano le pasa lo mismo que al vaso ya que si lo proyectamos a los planos de la psicología y la biología forma imágenes que se contradicen entre sí, pero esta contradicción a la luz de la ontología dimensional no existe porque la imagen proyectada es de un sólo ser humano, así como el rectángulo y el cilindro no contradice la realidad de que las proyecciones son de un mismo objeto (un vaso); en otras palabras, como no se puede decir que un vaso está compuesto por un rectángulo y un círculo, así tampoco el ser humano se compone de cuerpo, psique y espíritu porque es todo esto pero en unidad.

En la reflexión sobre esta primera analogía Frankl descubrió otra contradicción: el rectángulo y el círculo son figuras cerradas mientras que el vaso es un cilindro abierto. Esta contradicción a través de la ontología dimensional aplicada al hombre tampoco existe porque el carácter cerrado de los sistemas fisiológico y psicológico no contradicen la humanidad del hombre si consideramos su tridimensionalidad, ya que en la dimensión espiritual o noética radica la esencia de la existencia humana: la autotranscendencia (capacidad de salir de sí mismo hacia el encuentro con alguien o con algo) y la libertad (capacidad para oponerse a los condicionamientos).

Por tanto, se puede decir que cuando al hombre se le proyecta fuera de su dimensión noética se le puede considerar solamente como un producto de respuestas a estímulos, reflejos, determinismos genéticos o sin libertad ante los impulsos y, por tanto, un ser humano determinado física y psíquicamente (Pareja, 2001).

La segunda ley antológica aplicada al hombre se refiere a que no se debe confundir a las personas por sus proyecciones físicas o psicológicas porque pueden parecerse, sino que habrá que ver más allá de las apariencias y buscar su unicidad en la dimensión espiritual o noética.

En resumen, estas dos leyes nos explican que el hombre es único, es una unidad y una totalidad corporal psíquica y espiritual y nos dicen que cualquier intento de verlo por separado (sólo la dimensión física o la dimensión física y psicológica sin considerar la dimensión noética) creará contradicciones o ambigüedad.

#### *b) El ser humano es irreplicable*

Pareja dice que al tener conciencia de ser único, el ser humano sabe que también es irreplicable lo cual propicia su crecimiento porque puede tomar conciencia de la libertad y responsabilidad de la propia vida y al asumirlas podrá realizar su misión en el mundo, misma que nadie más podrá llevar a cabo. Esto lleva a considerar las preguntas del gran maestro Hillel (citado en Pareja, 2001):

¿Si no lo hago yo quien lo hará?

¿Si no lo hago ahora cuando lo haré?

¿Si lo hago para mí mismo quién soy yo?

Estas tres preguntas reflejan la irrepitibilidad de la persona ya que sólo uno y uno solo es el que tiene que dar respuesta a la vida y para responderle existe un tiempo, sólo el presente, y al darle respuesta se está orientado hacia los demás, es decir, salir de sí mismo para darse a los demás.

*c) El ser humano está llamado a la libertad*

El hombre por su dimensión espiritual es capaz de distanciarse, tanto de disposiciones internas como de posiciones externas, por esa capacidad al hombre se le considera un ser esencialmente libre. Esa libertad es manifestación de lo específicamente humano y gracias a ella el hombre puede autodistanciarse de sí mismo y del mundo, para tomar una actitud y decisión sobre su propia vida. Por tanto, para Frankl lo importante no es la disposición o situación exterior sino la actitud que el hombre asume de manera libre; esto no quiere decir que el hombre no esté condicionado por su biología, psicología, circunstancias externas o por su pasado, sino que, con todo eso, el hombre puede determinar libremente su postura ante ellos, es decir, el hombre no está libre de condicionamientos, sino que es libre frente a ellos dependiendo de la actitud que adopte (Frankl, 1986 en Noblejas, 1994).

Desde el punto de vista de Frank (1994) hay tres cosas frente a las que el hombre es libre:

1. *Libertad frente a los instintos.* El hombre tiene instintos pero éstos no lo poseen, lo que constituye la diferencia entre el animal y el hombre, ya que el

primero es sus instintos y el hombre es libre de adoptar una actitud frente a ellos.

2. *Libertad frente a la herencia.* Frankl se vale de investigaciones serias para demostrar la libertad que tiene el hombre, incluso frente a disposiciones genéticas, puesto que es capaz de elegir la actitud que adoptará ante éstas.
3. *Libertad frente al medio ambiente.* Frankl demuestra que tampoco el medio ambiente determina al hombre. Relata su experiencia en los campos de concentración en los que las condiciones ambientales eran iguales para todos y, sin embargo, algunos prisioneros adoptaron posturas diferentes, hubo los que eligieron actitudes altruistas al grado de santidad y otros que asumieron comportamientos muy primitivos y egoístas para sobrevivir (Noblejas, 1994).

Pareja (2001) retoma la experiencia de Viktor Frankl en campos de concentración y demuestra la libertad del hombre ante los condicionamientos biológicos como son: en el hambre, la promiscuidad, las enfermedades, la falta de higiene, el sueño, entre otras; psicológicos como: la despersonalización, trato injusto, humillación y tensión emocional; sociológicos como: la competencia y el ambiente de intriga por la sobrevivencia, conflictos entre grupos e individuos, estructura jerárquica en la que la sumisión debía ser absoluta por parte de los presos. Frente a todos estos condicionamientos el hombre es capaz de erguirse como un santo.

Después de experimentar en carne propia la libertad del ser humano ante los condicionamientos, Frankl (1978) afirma que podría definirse al hombre como

"un ser que va liberándose en cada caso de aquello que lo determina" (p.129), ya sea lo biológico, psicológico o social, y agrega que a un hombre se le puede arrebatar todo menos su libertad para elegir la actitud que tomará ante determinadas circunstancias y decidir su propio camino, ya que esta libertad espiritual es la que hace que la vida tenga sentido (Pareja, 2001).

Noblejas (1994) menciona que en el hombre existe la libertad de dos maneras, una conduce a la otra: la libertad "de" o "frente a" (algo) y libertad "para" (algo).

El "de" o "frente a" se refiere a la libertad de superar una opresión, una esclavitud, un condicionamiento. El "para" se refiere al sentido y los valores ante los cuales, también el hombre es libre puesto que puede decidir cómo responder a la exigencia de un valor a realizar. En palabras de Frankl (2000a) "todo "de que" de la libertad exige un "para qué" (...). Es libertad del modo de ser y libertad para ser de otro modo (...) ese cambiar para ser de otro modo se orienta en el mundo objetivo del sentido y los valores" (p.177), y agrega que la libertad del modo de ser implica la afirmación "conócete a ti mismo" a la que se accede a través de la autorreflexión, mientras que la libertad para la modificación implica la afirmación "llega a ser lo que eres" y se logra solamente a través de la autodeterminación.

Resumiendo, para Pareja (2001) "el núcleo de la afirmación frankleana de la libertad está en ver al ser humano no sólo como objeto abierto a las influencias ambientales -cuyo peso, realidad y consecuencias son innegables- sino también en considerarle como sujeto que crea su mundo y determina quién es él" (p.144).

Estas ideas muestran la conexión que existe entre la libertad y la responsabilidad, ya que a través de la primera el hombre elige y decide y por la segunda el hombre orienta y concreta la decisión.

#### *d) El hombre está llamado a la responsabilidad*

La responsabilidad y la libertad son manifestaciones de la dimensión específicamente humana (espiritual o noética), por tanto, ambas constituyen la esencia de la existencia humana. De este modo, se puede decir que toda existencia está marcada por la responsabilidad ya que no se nos pregunta si queremos asumirla, simplemente nos es dada, nos guste o no, la queramos o no. En palabras de Frankl (2000a) "toda existencia humana se encuentra siempre bajo el signo de la responsabilidad; "siempre", "desde" siempre y "para" siempre (p. 190).

Pero, ¿y en qué consiste la responsabilidad o qué significa?

Unikel (2001), siguiendo el pensamiento de Frankl, dice que la responsabilidad es:

La capacidad de responder, de hacerme cargo consciente y voluntariamente de algo. Aunque al hacerlo no lo haga con gusto sino con la convicción de que es mi responsabilidad. Hacerme cargo de mi vida es la mayor responsabilidad, es mi misión, es intransferible y nadie más que yo la puedo cumplir.

En otras palabras, la responsabilidad es esa capacidad de responder libremente a las preguntas que ofrece la vida en cada situación en que nos encontramos, así como de asumir las consecuencias o efectos de nuestras elecciones. De ahí que Gismondi (1990 en Noblejas, 1994) señale que la

responsabilidad del hombre se manifiesta en su capacidad de realizar significados para la propia existencia.

Así como la libertad tiene un "de qué" y un "para qué" también la responsabilidad tiene un "de qué" y un "ante qué".

El "de qué" para Frankl (1994) es la realización de un mundo objetivo del sentido y los valores. Dicho de otra manera: el ser humano es el responsable de realizar el sentido y los valores de su vida (Baizán, 1997 y Pareja, 2001).

El "ante qué" para Frankl (1999a) es la conciencia y Dios. Al respecto, Fizzoti (1997) explica: "el yo no puede ser responsable frente a sí mismo, frente a su propia conciencia si en ésta no resonara una instancia extra humana" (en Noblejas, 1994, p. 89).

Dios es testigo y espectador de la vida del hombre aunque éste no sea consciente de ello. Al respecto Frankl (1994) dice que el hombre en el diario vivir vislumbra la presencia del gran espectador invisible, ante el que es responsable de la realización que se le exige, de un sentido concreto y personal de la vida.

Para realizar un sentido de vida es preciso reconocerlo lo cual se logra a través de la conciencia, misma que Frank (1999a) define como: "la facultad de descubrir y localizar ese único sentido que se esconde detrás de cada situación." (p.101).

La conciencia, ante la que el hombre tiene que responder le cuestiona constantemente acerca de las acciones emprendidas para descubrir su sentido de vida. Y esta respuesta tiene que ser concreta y personal ya que la responsabilidad se basa en la unicidad e irrepetibilidad del ser humano y de las situaciones. Por

eso, Pareja (2001) afirma que la responsabilidad es la capacidad para responder de sí mismo, ante sí mismo, ante los demás y ante Dios a través de la propia conciencia.

Algunas personas, sin embargo, no reconocen la voz de la conciencia, por eso Frankl (2001) dice que la educación no solamente deberá encargarse de transmitir conocimientos, sino que debería tender a afinar la conciencia para que el hombre pueda percibir el requerimiento inherente en cada situación y así responsabilizarse.

Por ello, la logoterapia puede concebirse como una educación destinada a fomentar la responsabilidad, ya que para Frankl (2001) "ser responsable significa ser selectivo, ir eligiendo (...) distinguir entre lo que es esencial y lo que no lo es, entre lo que tiene sentido y no tiene, entre lo que es responsable y lo que no." (p.32).

Es la Libertad de la Voluntad lo que capacita el hombre para orientarse hacia los valores que lo traen y lo que le habilita para poder responder a las preguntas que le hace la vida. Por eso, Frankl, (1999a) afirma que el hombre es libre para ser responsable. Esta capacidad de tomar posición "frente a" y de ser libre "para" es importante desde el punto de vista terapéutico y de orientación pues es esta libertad humana la única capaz de oponerse a los condicionamientos y de decidir si está bien "ser así" o "ser" de otra manera.

### 1.3.2 La Voluntad en busca de un sentido

Como se recordará en el primer fundamento de la logoterapia, la libertad de la voluntad, se dijo que:

- a) El ser humano es único
- b) El ser humano es irreplicable
- c) El ser humano está llamado a la libertad
- d) El ser humano está llamado a la responsabilidad

La característica del ser humano implícita en el fundamento a desarrollar en éste apartado es que:

- e) El ser humano está llamado a buscar un sentido

Cuando se habla de que el ser humano está llamado a buscar un sentido significa que la principal motivación de éste es encontrar un sentido a aquello que le es significativo y valioso y hacerlo realidad. A esta lucha también se le llama Voluntad de Sentido. Frankl (2001) lo manifiesta así: "la voluntad de sentido es el esfuerzo del hombre por el mejor cumplimiento posible del sentido de su existencia." (p.81).

Para comprender mejor este fundamento logoterapéutico es importante retomar la concepción de la motivación humana de la primera y segunda escuelas de psicoterapia.

Desde el punto de vista del psicoanálisis al hombre lo mueve la búsqueda de placer. Para la psicología individual el hombre es movido por la búsqueda de poder. Para la logoterapia la motivación primaria del ser humano es la búsqueda de sentido o voluntad de sentido.

Frankl (1996) basa la afirmación anterior en su experiencia clínica ya que ha observado que aunque el hombre tenga satisfechas sus necesidades de poder y placer no es feliz, le falta algo por qué vivir. Ese algo, para la logoterapia, es el sentido de vida.

Pareja (2001) siguiendo el pensamiento frankliano, dice que la voluntad de sentido es la fuerza que mueve al hombre a la búsqueda de la felicidad. Pero no una felicidad como un fin en sí misma, sino una felicidad que se empieza a experimentar cuando el ser humano se pone en busca del sentido, cuando descubre fuera de sí algo o alguien por lo cual se siente atraído (valor o sentido), cuando escucha la voz de su conciencia y actúa a favor de ella para realizar el sentido. Frankl (2001) lo explica así: "el placer no es más que un efecto secundario, concomitante, del cumplimiento del sentido, el poder es un medio para el fin." (p.83).

Al respecto, Brito (1998) señala que su experiencia le ha mostrado que el ser humano no persigue el placer, sino un sentido y que el placer se produce espontáneamente tras el logro de un objetivo.

Tanto Frankl como Brito señalan que las personas que buscan el placer o el poder por sí mismas, presentan un comportamiento neurótico. Tal es el caso de las personas que tienen perturbaciones sexuales: frigidez en la mujer o la impotencia en el hombre; ya que entre más busquen el placer por el placer mismo, éste más se alejará.

Freud y Adler hicieron los descubrimientos del principio de placer y del principio del poder con pacientes neuróticos, lo que explica su desconocimiento respecto a la motivación primaria del hombre: voluntad de sentido (Frankl, 2001).

La demostración de la existencia de la voluntad de sentido la reflejan varios instrumentos que han sido empíricamente confirmados y evaluados, entre ellos están: el Test PIL (Purpose-in Life o finalidad en la vida) y el Logotest de Elisabeth Lukas, entre otros (Frankl, 1984).

En esta misma línea Frankl (2000b) señala que la voluntad de sentido podría ser un aspecto constitutivo de la humanidad que tiende a manifestarse con el desarrollo. Por eso Bassis (citado en Frankl, 2000) afirma que desde el nacimiento el hombre se ve inmerso en un mundo que constantemente le está ofreciendo elementos para descubrir, relaciones para ser exploradas y vividas y actividades para realizar; añade que la fuerza que hace al ser humano buscar afanosamente nuevas experiencias se debe a la voluntad de sentido.

La búsqueda del sentido de vida, necesariamente implica un grado de tensión. Recordemos que para Freud la salud se da en la homeostasis, en el equilibrio, pero para Frankl (1996) es necesaria la tensión; en sus propias palabras manifiesta lo siguiente: "lo que el hombre realmente necesita no es vivir sin tensiones sino esforzarse y luchar por una meta que le merezca la pena... precisa sentir la llamada de un sentido potencial que está esperando a que él lo cumpla." (p.105). Esta tensión vitaliza la búsqueda porque propicia que todo el ser se ponga en marcha cuando se descubre en el horizonte de la existencia algo que hacer, algo que crear o alguien con quién compartir la vida o a quién amar.

La capacidad del hombre de encontrar sentido se ubica en lo que Frankl denominó: autotranscendencia, en la cual el ser humano está orientado a salir de sí mismo al encuentro de algo o de alguien, sin que por esto deje de ser él mismo.

Pero cuando esta tendencia del ser humano para buscar una vida llena de sentido se frustra estamos ante lo que llama: frustración existencial.

En palabras de Frankl (2001): "la frustración existencial es el sentimiento de falta de sentido de la propia existencia", es el sentimiento de vacío interior (p.87).

La frustración de la voluntad de sentido aparece de forma especial entre los jóvenes y cada vez hay más personas que experimentan esta sensación de falta de sentido en su existencia lo cual se ha convertido en un problema clave y urgente a nivel mundial. La sociedad industrial aspira a satisfacer todas las necesidades y nuestra sociedad de consumo crea nuevas necesidades para luego poderlas satisfacer, sin embargo, la más importante necesidad, la necesidad básica de sentido, permanece ignorada y descuidada.

Frankl explica el vacío existencial diciendo que el ser humano no tiene una fuerza instintiva que lo dirija para responder a las situaciones vitales con determinados valores y tampoco cuenta con las tradiciones que le marquen un principio rector de su conducta.

El hombre carece pues, de un instinto que le diga lo que hay que hacer y tampoco tiene tradiciones que le indiquen lo que debe hacer; esto le genera confusión a tal grado que en ocasiones ni siquiera sabe lo que le gustaría hacer. Por esa razón, se inclina a hacer lo que otras personas hacen (conformismo) o hace aquello que los demás quieren que haga (totalitarismo) (Frankl, 1994, 1996 y 2001).

Las manifestaciones de este sentimiento de falta de sentido se expresan también en el aburrimiento y la indiferencia. El primero se puede definir como una falta de intereses y el segundo como una falta de iniciativa. Para Frankl (1994) el

hombre de hoy no tiene verdadero interés por el mundo y tampoco iniciativa para cambiar algo en éste, de ahí la preferencia por el conformismo o totalitarismo.

El vacío existencial, a veces, se manifiesta enmascarado con diversas caretas y disfraces y se intenta superar mediante una voluntad de poder (tener dinero), o voluntad de placer (compensación sexual) lo cual parece la solución para llenar el vacío existencial, sobre todo en una sociedad como en la que se vive actualmente, que fomenta el consumismo, el hedonismo (lo importante es el placer), relativismo, lo rápido, lo fácil, lo que no requiere esfuerzo, compromiso ni responsabilidad. Sin embargo, Frankl afirma que este camino sin sentido sólo conduce a la proliferación de la depresión adicción y agresión, características que conforman la tríada neurótica de masas. Esto significa suicidio, como tal, suicidio lento (con las adicciones) y violencia contra sí mismo y contra otros (Frankl, 1994).

Aunque este vacío existencial se puede encontrar en todos los continentes y en todas las situaciones o niveles sociales, la experiencia de Elisabeth Lukas, discípula de Frankl, muestra mayor incidencia en personas que no están en un verdadero estado de necesidad, es decir, no pasan hambre, ni frío ni cansancio físico extraordinario. Más bien son personas sanas que poseen abundantes bienes sin estar agradecidas por tenerlos, se les absuelve de todo tipo de obligaciones sin que ellos se preocupen en lo más mínimo. Lukas concluye: "Se trata... de gente a quienes exteriormente les va bien y que podrían ser felices. Que no lo sean proviene mayormente de que dudan de que su vida tenga sentido o temen haberlo perdido". (citada en Noblejas, 1997, p. 114).

Al respecto, Frankl (1994) agrega que los jóvenes, en primer lugar, son los que más sufren de falta de sentido de vida. Desde su punto de vista al hombre le falta el compromiso, el empeñarse en algo que sea digno de tal compromiso, le falta la entrega a una tarea por la que se puede decidir libremente. Por eso, la logoterapia tiene como objetivo movilizar, despertar o llevar a la conciencia esta voluntad de sentido porque como dijo Harvey Cushing "sólo existe una manera de hacer frente a la vida: tener siempre una tarea que cumplir." (en Frankl, 2001, p. 88-89).

### **1.3.3 El sentido de la vida**

La característica antropológica que enfatiza este fundamento es la finitud del ser humano. La finitud constituye la sexta particularidad del hombre, quedando las anteriores como sigue:

- a) El ser humano es único
- b) El ser humano es irrepetible
- c) El ser humano está llamado a la libertad
- d) El ser humano está llamado a la responsabilidad
- e) El ser humano está llamado a buscar un sentido
- f) El ser humano es finito.

El tercer fundamento de la antropología frankleana sostiene que la vida humana tiene siempre un sentido, independientemente de la situación que se viva.

El cuestionamiento por el sentido de la vida es una manifestación de la dimensión específicamente humana, espiritual o noética. Por eso Unikel (2000b) hace una diferencia entre fin y sentido.

Los animales persiguen fines, los hombres persiguen sentidos. Para la mejor comprensión, pone el ejemplo de la hormiga: ésta, como cualquier animal, vive programada por sus instintos para trabajar en un orden que se repite de la misma manera y con un mismo propósito siempre.

A diferencia de la hormiga, el hombre no vive impulsado por sus instintos, sino que tiene la capacidad de cuestionar lo que hace, de buscar el mejor camino para lograr sus propósitos, de hacerse responsable, de tomar una decisión y hacer modificaciones si lo considera necesario.

Es en este momento, dice Pareja (2001), cuando el ser humano experimenta su finitud y desamparo debido a que no cuenta con una fuerza instintiva que lo dirija para responder a estas situaciones vitales con determinados valores. Para ello, el hombre solamente cuenta con el diálogo interior con su conciencia. Brito (1998) explica que cuando la persona responsable se decide libremente por algo o alguien distinto de ella, va descubriendo en ese algo o en ese alguien una razón para vivir. El ser humano se percató, a través de la conciencia, que en este algo y en este alguien hay un valor o un mundo de valores y es atraído por ellos porque aprecia algo a lo que vale la pena dedicarse o alguien por quien vale la pena existir. Este comentario proviene de la importancia que Frankl da a la conciencia ya que la define como el órgano del sentido, de ahí la relevancia de saber escucharla. Aunque la conciencia por ser humana también

puede equivocarse, el ser humano tiene que arriesgarse a descubrir sentido en aquello que vislumbra como valioso para sí.

El sentido de vida se refiere a lo que una situación concreta significa para una persona determinada, por eso es que surge a lo largo de la existencia, pero se presenta de manera fuerte y desconcertante durante la adolescencia en el quehacer cotidiano, en las relaciones interpersonales, ante las crisis existenciales o ante el cuestionamiento por la finalidad última del mundo, de las cosas.

La pregunta sobre el sentido de la vida se puede dar en la cotidianidad, ante el tedio, el cansancio, ante la elección de carrera, de pareja, ante el trabajo, ante el insomnio, en pocas palabras, ante el quehacer diario. También en las relaciones interpersonales que impliquen alguna muestra de deshumanización como el sometimiento, competencia o devaluación de la persona. Pero la pregunta por el sentido de vida se presenta con mayor frecuencia cuando el ser humano es enfrentado con el sufrimiento, con sentimientos de culpa o con la muerte (Pareja, 2001).

¿Qué es, pues, el sentido de vida?. Ante la pregunta Frankl (1996) responde que resulta imposible definir el significado de vida en términos generales, ya que el sentido difiere de una persona a otra, por tanto, se puede decir que el sentido es el para qué, el motivo, lo que te impulsa para lograr algo, para ser de una manera determinada, es lo que nos orienta, lo que nos guía, lo que nos hace querer vivir. Debido a ello, el sentido de vida es único, difiere de un hombre a otro y es específico, va cambiando de una situación a otra y de un tiempo otro. Por tal razón es uno mismo quien tiene que descubrirlo y sólo así, el hombre puede alcanzar un significado que satisfaga su propia vida.

El sentido de vida radica en la vida misma. La vida para Frankl tiene dos acepciones: la vida fáctica que consiste en la existencia dada y, la vida facultativa que se refiere a la existencia como una tarea. Aquí es donde surge la tensión del hombre entre el ser y el deber ser. Al descubrir y realizar el sentido se reduce la distancia entre el ser y el deber ser y con esto el ser humano logra acercar su existencia a su propia esencia (Noblejas, 1994). En palabras de Frankl (2000) "la máxima llega a ser el que eres, no significa sólo llegar a ser el que puedes y debes ser, sino llegar a ser el único que puedes y debes ser" (p. 245). Se trata de que llegue a ser yo mismo. De ahí la unicidad del ser humano, él y sólo él tiene la necesidad de descubrir para sí mismo su propia misión, su sentido de vida.

Frankl experimentó y comprobó, en los campos de concentración, que la vida siempre tiene sentido, por muy adversas que sean las condiciones de vida. Se dio cuenta también que para descubrir ese sentido no se le tiene que cuestionar a la vida, sino más bien contestarle y esas respuestas tienen que ser a través de actitudes y conductas. A éstas se les conoce como las vías que conducen al sentido, las cuales se explicarán en el siguiente apartado.

### **1.3.3.1 Las vías del sentido**

Para Frankl el sentido es y está, no se tiene que inventar sino develar. De ahí que Unikel (2000b) diga que la vida ofrece diariamente diferentes posibilidades de realización a una persona y ésta debe tener la apertura y flexibilidad suficiente para aprovechar lo que tiene a su alcance.

El hecho de la incondicionalidad del sentido de vida, dice Pareja (2001), no quiere decir que sea fácil o cómodo encontrarlo ya que, en ocasiones, el

descubrirlo requiere un verdadero esfuerzo de la voluntad y el realizarlo puede implicar hasta sufrimiento. Para muestra basta retomar las experiencias de Frankl, en los campos de concentración.

Los caminos que el citado autor descubrió y experimentó para hallar su propio sentido de vida han demostrado su utilidad para las personas que desean encontrar un significado a su vida; éstos se dan:

- Cuando descubro que soy capaz de dar algo al mundo y lo ofrezco a través de mis creaciones. Esto constituye los valores de creación.
- Cuando el ser humano experimenta y descubre que es capaz de recibir algo del mundo. Esto representa los valores de experiencia.
- Cuando el ser humano, avasallado por las limitaciones de sus circunstancias, ejerce su libertad espiritual para tomar una actitud ante ellas. Esto da lugar a los valores de actitud.

#### **1.3.3.1.1 Los valores de creación**

Los valores de creación son aquellos en los que el ser humano da de sí al mundo; a través de éstos el hombre crea algo y lo ofrece al mundo como aportación única, con ello transforma su entorno. Esta manera de responderle a la vida es concreta, cotidiana y se da porque se toma conciencia del ser responsable, libre, insustituible e irremplazable y como consecuencia también de tener una misión, una tarea en el mundo que nadie más puede cumplirla. De ahí que una de las maneras de concretar los valores de creación sea a través del trabajo, ya que constituye un canal para manifestar la riqueza de la unicidad del

ser humano y representa también la oportunidad de unión del individuo con el grupo y su comunidad (Pareja, 2001).

El hombre puede descubrir el sentido por las vías del trabajo porque éste le ofrece la posibilidad de expresar su ser único insustituible e irremplazable.

El trabajo puede colaborar con la humanización de la persona, no importando, para esto, el tipo de trabajo o profesión que se tenga, sino el modo de ejercerlo, es decir, descubriendo que yo puedo ofrecer en mi trabajo ese toque personal único, ese sello de mi humanidad.

Cuando el trabajo no tiene condiciones humanizantes sino opresoras, mecanizadas, anónimas o alienantes, el ser humano tiene que movilizar todo su potencial para afrontar las condiciones destructivas del trabajo. Esta respuesta debe ser autotrascendente, es decir, dirigirse al bien común; está inspirada en la libertad y responsabilidad humanas.

Al estar inmersa en la comunidad humana la persona tiene la posibilidad de descubrir y ejercer su finitud, sus limitaciones. Al descubrir en su limitación su singularidad peculiar y positiva el hombre se percató de que gracias a ella es valioso e insustituible. Es entonces cuando se siente parte de un todo y experimenta ser parte importante y necesaria para el sentido del todo.

En lo anterior se advierte la interdependencia del individuo y la comunidad puesto que el individuo, en este caso, necesita de la comunidad para llegar a la plenitud del sentido al convertirse en un ser para los demás; y la comunidad necesita de la existencia individual para significar algo; de lo contrario la comunidad se convertiría en masa

La diferencia entre comunidad y masa es que en la primera lo importante es el valor y dignidad de cada persona; en el segundo lo importante es la utilidad, las personas son tratadas como cosas, por eso se sofoca la individualidad. En la masa se carece de conciencia de ser persona y por tanto, de conciencia de responsabilidad.

Así pues, la comunidad es la unión de personas que han de asumir el compromiso de ser responsables; y la masa es la aglomeración de seres despersonalizados que no han asumido su responsabilidad. La masa juzga al hombre desde la atadura a un tipo único de ser, lo cual constituye la máxima evasión del sentido de responsabilidad, ya que degenera en un colectivismo en el que nadie en lo personal, y todos al mismo tiempo son responsables de algo (Frankl, 1978 y Pareja, 2001).

#### **1.3.3.1.2 Los valores de experiencia**

El ser humano al estar abierto al mundo no sólo es capaz de dar, sino también de recibir las riquezas contenidas en otros seres humanos y en el cosmos.

Cuando me doy la oportunidad de abrirme y de recibir de los demás y del mundo estoy encarnando los valores de experiencia y de esta manera puedo encontrar el sentido.

El hombre puede recibir a través del contacto y contemplación de las maravillas de la naturaleza: un amanecer, una puesta de sol, la inmensidad del océano, la paz y tranquilidad de las montañas, el colorido de la primavera, entre otros.

Otra de las vivencias de los valores de experiencia se da cuando el hombre se deja envolver en el silencio y la alegría de la contemplación del resultado de la inspiración humana: el arte en sus diferentes manifestaciones.

Para Frankl, además de experimentar la belleza de la naturaleza y apreciar el arte, la más profunda experiencia, desde el punto de vista existencial, es la experiencia del amor. Para quien es un fenómeno específicamente humano porque es una relación de encuentro de persona a persona que nos hace capaces de descubrir toda la peculiaridad e irrepetibilidad de la persona amada. Por eso la persona espiritual como objeto del verdadero y auténtico amor es insustituible e irremplazable para el que verdaderamente ama, porque el hombre cuando ama, busca siempre en la persona espiritual del amado lo único e irrepetible.

En cuanto sujeto amoroso el ser humano se comporta de manera distinta. Frankl retoma las tres dimensiones del ser humano: la biológica la psicológica y la espiritual, para explicar estas tres formas de relacionarse amorosamente, las llama: actitudes.

- La actitud sexual. Es la actitud más primitiva e implica la dimensión física, tiene como meta la corporalidad de la otra parte. Las cualidades físicas del otro producen una excitación sexual.
- La actitud erótica. El hombre orientado eróticamente rebasa la dimensión física y llega a la dimensión psíquica en la que percibe las cualidades anímicas del otro, surgiendo así, el enamoramiento.
- La actitud del verdadero y auténtico amor. En esta actitud el ser humano no sólo pasa por la parte física y psíquica, sino que se da la vinculación con la

esfera espiritual. De ahí que el verdadero amor se refiera a la orientación directa hacia la persona espiritual en cuanto único e irrepetible puesto que, quien de verdad ama, ve a la persona amada como un ser incomparable e insustituible.

El amor no es más que una de tantas posibilidades que le ofrecen al hombre para dar sentido a la vida, pero no la más importante de ellas, ya que sería muy triste y muy pobre la vida humana si todo su sentido dependiera de ser afortunado o no en el amor. Por tanto, quien no sea amado o no se sienta capaz de amar podrá dar a su vida sentido de otra manera. Sólo habrá que cuestionarse si la incapacidad para amar es un destino o una incapacidad por neurosis (Frankl, 1978).

Este último punto es importante, sobre todo en adolescentes ya que muchos jóvenes se quedan en la actitud sexual o erótica en sus formas de relación amorosa; de ahí el aumento de relaciones sexuales y la disminución de matrimonios y, por tanto, de compromiso y de responsabilidad.

#### **1.3.3.1.3 Los valores de actitud**

Los valores de actitud se realizan cuando nos enfrentamos a un destino, ya sea biológico (disposiciones), sociológico (situaciones o circunstancias) o psicológicos (factores anímicos), que no está en nuestras manos cambiar y nos sentimos llamados a dar lo mejor de nosotros mismos, a crecer y a transformarnos ante él. En los valores de actitud no se da ni se recibe como en los valores de creación y de experiencia, más bien, hacen referencia a la postura activa del ser

humano, específicamente cuando se siente avasallado y confrontado por destinos que van más allá de él (Frankl, 1978, Unikel, s/f y Lukas, 2000).

Los valores de actitud son el recurso que puede utilizar el ser humano para darle sentido a su vida cuando se enfrenta a situaciones inevitables como son el sufrimiento, la culpa y la muerte, denominados por Frankl como la tríada trágica.

*Sufrimiento:* Todos los animales vivos padecen dolor en algún momento de su vida. Nosotros, a diferencia de otros animales, somos conscientes de nuestro dolor; al tomar conciencia del dolor éste se convierte en sufrimiento. Hay sufrimiento del cuerpo cuando la persona sufre alguna enfermedad física, sufrimiento de la mente cuando se padece neurosis o psicosis, y el sufrimiento del espíritu (neurosis noógena o del sentido).

La logoterapia ve al sufrimiento como parte intrínseca de la vida humana, éste no pide permiso simplemente llega y no hay forma de estar preparado para ello. El sufrimiento es la expresión de lo más vulnerable que tiene el ser humano, por eso es tan difícil de aceptar porque nos confronta con lo más débil de nosotros. De ahí que Frankl considere los valores de actitud como los valores privilegiados de la logoterapia, ya que al enfrentar el sufrimiento con valor y dignidad, el hombre siente ser un ejemplo para otros y transforma su sufrimiento en un logro, en una conquista del espíritu humano dándole sentido, así, a su sufrimiento (Unikel, 2000b).

Para lograr lo anterior, el hombre tuvo que pasar por tres etapas similares a las del duelo en las que las personas plantean y se responden a las preguntas: ¿por qué esto?, ¿por qué a mí?, ¿para qué me pasa esto?, ¿qué sentido tiene

esto para mí?, ¿qué hago con esto en mi vida? Cuando el ser humano descubre un sentido en el sufrimiento ya no se hunde en la desesperación sino que vive su sufrimiento con dignidad y muchas veces con agradecimiento (Frankl, 1978).

*Culpa:* Los seres humanos respondemos y elegimos frente a la vida y como somos falibles, a veces nos equivocamos, tenemos la capacidad de estar en desacuerdo con nosotros mismos y nos sentimos mal por aquello que no hicimos como hubiéramos querido o de acuerdo con nuestros valores; esto provoca culpa. Por tanto, la culpa es una consecuencia inevitable de nuestra condición humana de limitación, fiabilidad y autoconciencia.

Para Unikel (2000b) la culpa es la forma que tiene el espíritu de decir: te estás traicionando, no estás asumiendo tu responsabilidad por lo que verdaderamente sientes y quieres, no te escuchas a ti.

Pareja (2001), dice que esa autotraición puede ser inconsciente pero de cualquier manera genera en el ser humano la autoseparación y la autodestrucción, ya que la culpa por esa traición fomenta que el ser humano se centre en su pasado, desconectándose del presente y de su proyecto vital con la posibilidad de formarse un círculo vicioso.

Cuando nos enfrentamos a hechos irreversibles que ya no podemos modificar podemos asumir dos actitudes: el aturdimiento o el arrepentimiento. El aturdimiento nos lleva a evadir la responsabilidad mientras que el arrepentimiento nos lleva asumirla. Si acepto la responsabilidad que tengo por una actitud que desaprubo de mí mismo frente a un hecho ya irreversible puedo arrepentirme honestamente y perdonarme por mi imperfección y con ello extraer de la culpa la

oportunidad para cambiar, ser mejor, y de esta manera dejarme transformar al haber encontrado un sentido.

*Muerte:* La muerte, según Pareja (2001), es la manifestación de la sexta característica del hombre: su finitud.

Al hablar del sentido de la muerte éste se remite inmediatamente al sentido de la vida y este sentido es inseparable del amor y aprecio a la vida propia y de la totalidad de las vidas humanas, ya que al ser seres humanos finitos en algún momento enfrentamos la muerte, la de los otros y la nuestra. Esto es inevitable.

Si la vida fuese infinita, si no estuviera temporalmente limitada, el hombre demoraría cada uno de sus actos y no tendría interés en realizarlos en el presente, en cambio, ante la muerte el hombre se ve obligado a aprovechar las oportunidades de responderle diariamente a la vida. Por tanto, se puede decir que la finitud y temporalidad de la vida es un factor que constituye el sentido mismo de la vida.

¿El carácter finito de la vida, o sea, la muerte puede privarla de sentido? A esta pregunta Frankl responde enfatizando que la duración de una vida humana en el tiempo no determina la plenitud de su sentido. El valor de una biografía no se juzga por su extensión sino por la riqueza de su contenido. La transitoriedad de la vida del ser humano la convierte en un incentivo para emprender una acción responsable y darle así sentido a la misma, unas veces creando otras viviendo o padeciendo, pero siempre se esfuerza en lo posible para convertir su vida en valores de creación de vivencia o de actitud (Frankl, 1978).

## **1.4 Principales técnicas logoterapéuticas**

Para Frankl (1988) el proceso logoterapéutico es como una ecuación en la que se conjugan tres elementos: la única y singular individualidad del paciente, la única y singular individualidad del terapeuta y el método terapéutico que se aplique. Esto hace referencia a que no todos los métodos se adaptan a todos los casos ni todos los terapeutas son igual de eficaces con cualquier método ya que el proceso terapéutico es principalmente una relación de persona a persona.

Frankl no sólo ha creado y desarrollado la logoterapia, sino que ha contribuido a la psicoterapia con técnicas terapéuticas que han sido empleadas no sólo por logoterapeutas sino por muchos profesionales de la salud mental.

Las principales técnicas desarrolladas, a partir de los principios logoterapéuticos, que mayor importancia y difusión tienen en el campo aplicado son: la intención paradójica, la derreflexión y el diálogo socrático.

### **1.4.1 Intención Paradójica**

La técnica de la intención paradójica fue utilizada por Frankl desde 1929 aunque formalmente descrita hasta 1939 y publicada en 1946 en su primer libro "Psicoanálisis y Existencialismo". Posteriormente fue elaborada y transformada en una metodología e incorporada al sistema de la logoterapia en 1956 con la publicación de su libro "Teoría y Terapia de las Neurosis" (Frankl, 1978).

La intención paradójica ha sido usada frecuentemente con buenos resultados en tratamientos de fobia y pacientes obsesivo-compulsivos y en

muchos otros problemas que causan angustia, dolor y que limitan la libertad y alegría de quien los padece.

Frankl (1984) define la intención paradójica como "un proceso mediante el cual el paciente es animado a hacer o desear que ocurra aquello que precisamente teme." (p130).

Para comprender cómo funciona esta técnica es necesario tomar como punto de partida el fenómeno designado como ansiedad anticipatoria con esto, Frankl se refiere a la expectación temerosa de que un suceso pueda repetirse. En otras palabras, el miedo tiende a provocar aquello que es temido y, por ello, la ansiedad anticipatoria desencadena fácilmente lo que el paciente tanto teme que suceda. El miedo provoca el síntoma y éste, a su vez, fomenta el miedo, cerrándose, así, el círculo vicioso (Frankl, 1978).

Para evitar el miedo las personas evaden las cosas o lugares que causan la aparición de la ansiedad. De esta manera se desarrolla una conducta fóbica.

En la neurosis obsesiva el miedo es paralelo a una lucha contra el pensamiento que produce la ansiedad. Se teme a la realización de la conducta que produce tal sensación.

Con el paciente fóbico, la técnica intención paradójica invita a este mismo a intentar, aunque sea por un momento aquello que tanto teme; y en el caso de la neurosis obsesiva se le invita a que se imagine qué sucede, de manera exagerada, aquello a que tanto miedo tiene.

El procedimiento para llevar a cabo la intención paradójica requiere de la capacidad específicamente humana de autodistanciamiento (tomar una postura

ante las condiciones externas e internas) lo que permite que a través del humor el paciente se ría de sus propias debilidades y temores. Ya decía Freud que la finalidad del humor era capacitar a las personas a trascender y elevarse de la situación en la que se encuentran y mirar hacia sí mismos desde arriba, desde la perspectiva del ojo de un pájaro (Guttmann, 1998).

Lukas (1986) dice que lo que nos hace sonreír no puede asustarnos. Por ello, deben los pacientes reírse ellos mismos de sus miedos absurdos y ridículos, de ahí la importancia del autodistanciamiento entre el paciente y el síntoma, porque mientras el paciente se considere idéntico a sus miedos no podrá ridiculizarlos ni reírse de ellos (en Guttmann, 1998).

En la intención paradójica se trata de convertir el mismo objeto que teme el paciente en instrumento para su curación (Pareja, 2001).

Rompiendo el patrón del miedo y la ansiedad anticipatoria que lo provoca, las personas pueden dejar de ser víctimas indefensas de esas urgencias que les conducen a conductas fóbicas y obsesivas y convertirse en los controladores de sus destinos.

Aunque parece simple, aplicar la técnica intención paradójica tiene sus dificultades, señala Lukas (2003), ya que no es fácil provocar el deseo de aquello por lo que el paciente sentía horror antes de la terapia. Para ello, se requiere la fuerza del espíritu y la utilización del humor. Para finalizar este punto es

importante mencionar que la intención paradójica está contraindicada en personas que padecen depresión endógena (Pareja, 2001).

#### **1.4.2 Derreflexión**

Frankl descubrió que el esfuerzo para obtener placer produce paradójicamente el resultado opuesto, cuanto más se persigue el placer más se escabulle. De esta manera comienza un círculo en el que están implicados los siguientes componentes: un propósito por el que se lucha y se esfuerza el extremo, Frankl lo llamó hiperintención; un exceso de autoobservación, de atención en sí mismo, Frankl lo denominó hiperreflexión. Cuando estas dos conductas van acompañadas del miedo, al no ser capaz de producir o lograr el objetivo deseado se pueden desencadenar disfunciones sexuales, entre otros padecimientos.

Para contrarrestar el sufrimiento causado por la impotencia, frigidez, trastornos del sueño, y de la alimentación, Frankl creó la técnica conocida como derreflexión. Lukas además, utiliza esta técnica con personas que padecen enfermedades incurables y pacientes en agonía, Crumbaugh la emplea con pacientes con adicciones (Guttman, 1998).

Si los problemas mencionados en el renglón anterior, se dan, entre otras cosas, por el exceso de atención que el hombre pone en sí mismo (hiperreflexión) -ya sea centrándose en un sólo síntoma (trastornos del sueño o disfunción sexual) o con una actitud de excesiva preocupación hacia la vida-, la manera de solucionarlos es quitar la atención de sí mismo, ignorarse. En palabras de Frankl (2001), la hiperreflexión "necesita para ser corregida de una derreflexión ya que se

ha comprobado que para solucionar un síntoma lo único que se requiere es disolver la atención centrada en dicho síntoma" (p. 74). Frankl denominó con el término derreflexión a la técnica que enseña al paciente a ignorarse a sí mismo.

Con esta técnica no sólo se le enseña al paciente a ignorar sus síntomas, sino a dirigir sus capacidades hacia aspectos positivos. Lo cual sólo es posible mediante un cambio de orientación del paciente hacia su vocación y misión específica en la vida, hacia una tarea disponible o hacia un compañero implicado. Esto hace referencia a la capacidad humana de autotrascendencia (Frankl, 1986 en Guttman, 1998).

El procedimiento para aplicar la derreflexión, desde el punto de vista de Fabry (1988), implica dos pasos:

1. Cortar la hiperreflexión (no concentrarse en los sentimientos de miedo o ansiedad).
2. Dirigir la mente hacia objetivos nuevos (concentrarse en esta nueva tarea). ( en Noblejas, 1994)

En este sentido Lukas (2003) señala que la esencia de la derreflexión es sustituir algo negativo por algo positivo con lo que se da la reducción del síntoma, como efecto colateral, pero que la finalidad real de esta técnica es capacitar al cliente para eliminar el síntoma completamente. Logrando esto, se libera el camino para el descubrimiento de nuevos significados en la vida.

### 1.4.3 Diálogo Socrático

El diálogo socrático, según Fabry (1988), es el principal instrumento logoterapéutico para ayudar a las personas en la búsqueda de significado (en Guttman, 1998 y Noblejas, 1994) y es la herramienta más sutil y que se usa con más frecuencia en logoterapia (Ascencio y Castañeda s/f). Debido a ello es relevante en el desarrollo de este trabajo.

Esta técnica toma su nombre y se basa en el método de enseñanza que usaba Sócrates, el filósofo más influyente de la antigua Grecia, que consistía en ayudar a los estudiantes a dar luz a la verdad que residía en sus almas. Esto tiene relación con la idea básica de la logoterapia de considerar que en el fondo de nuestra dimensión espiritual conocemos la clase de personas que somos, nuestros potenciales y los valores por los que nos sentimos atraídos, lo que es más significativo. De ahí que Frankl considere que la tarea del logoterapeuta, utilizando el diálogo socrático, sea ayudar a las personas para que cada uno descubra lo que le da sentido a su vida (Frankl, 1994).

Más que un procedimiento específico, el diálogo socrático consiste en un estilo de acercamiento terapéutico a base de preguntas dirigidas a obtener conocimiento de la persona para que ella misma descubra esos contenidos y valores que tienen un sentido personal (Fabry, 1998 en Noblejas, 1994).

Fabry describe el procedimiento a través de una serie de pasos:

1. Si la persona está exaltada nerviosa o preocupada se recomienda hacer una relajación breve.
2. El diálogo empieza acerca de la situación actual del paciente y poco a poco se dirigen los cuestionamientos hacia lo que desearía ser.

3. Recoger logoindicadores. Los logoindicadores pueden ser palabras, expresión no verbal, cambio del tono de voz, es decir, son señales o pistas que indican que algo a lo que se refirió la persona le resulta significativo. Estas preferencias de sentido o valores muchas veces están inconscientes por lo que el logoterapeuta deberá estar muy atento para recogerlos y orientar, de esta manera, la ayuda.
4. Establecimiento y puesta en práctica de nuevas alternativas. Una vez descubiertos los indicadores de sentido habrá que convertirlos en una serie de alternativas de acción. Se le anima al paciente para que incluya el mayor número de opciones con la intención de que se percate que tiene muchas posibilidades de elección.
5. Concretando pasos para poner en práctica la opción elegida. Es importante que la persona elija en base a la realización del sentido. Lo que quiere decir que no necesariamente tendrá que ser la alternativa más agradable, prestigiosa o remunerada.

El diálogo socrático explora cinco áreas donde es más probable hallar sentido. Estas son:

- a) *Autodescubrimiento*. Descubrir la forma real de ser, no quien parezco ser detrás de todas las máscaras, ni qué tuve que aprender para ser aceptado, sino quién voy siendo en realidad; se torna muy importante para encontrar sentido.
- b) *Elección*. Cuantas más opciones de sentido existen, al ampliar el horizonte de valores del paciente, más posibilidades de hallar sentido existen. Sólo

cuando ampliamos nuestro significados y actualizamos valores nos realizamos a nosotros mismos.

- c) *Unicidad.* El descubrimiento de la unicidad acrecienta la autoconfianza y nos permite tomar conciencia de que en determinadas tareas, roles y en la propia misión somos irremplazables, de esta manera es más fácil descubrir el sentido.
- d) *Libertad-Responsabilidad.* Anteriormente se vio que la libertad y la responsabilidad son características exclusivamente humanas. La logoterapia es una educación para la responsabilidad porque nos reta a tomar tareas concretas a lograr. Las tareas deben ser autoescogidas siguiendo la voz de la conciencia, sólo así se hallará sentido.
- e) *Autotrascendencia.* El sentido se origina en compromisos que trascienden los intereses personales. Tiene su fundamento en una trascendencia del yo en seres a quienes servir o seres a quienes amar.

## **CAPÍTULO II ADOLESCENCIA**

---

La adolescencia es una etapa de suma importancia debido a que es el período que marcará significativamente la vida adulta. Este proceso es semejante al momento en que un trapecista se suelta de un columpio (la niñez) y permanece dando vueltas hasta asir al siguiente columpio (la adultez) (Mier, 1995). El momento de estar en el aire implica riesgos y peligro de caer en el vacío, pero también implica valentía, libertad de elegir, posibilidad de descubrimiento de sí mismo, de nuevas potencialidades y principalmente de descubrir el sentido de vida.

En este capítulo se abordará el desarrollo del adolescente en tres aspectos, el físico, el cognoscitivo y el psicosocial, enfocando éste al desarrollo de la identidad; finalmente, se analizará el papel de la sociedad en la integración de ésta.

### **2.1 Definición de adolescencia**

El término adolescencia se deriva de la raíz latina *adolecere* que quiere decir crecer o desarrollarse hacia la madurez.

La madurez es el estado de una persona que se ha desarrollado completamente, tanto física como emocional, social, intelectual y espiritualmente (Rice, 2000).

Como se observa, pareciera que pasando la adolescencia la condición siguiente a alcanzar sería la madurez, sin embargo, la realidad muestra que hay personas que son bastante maduras intelectualmente pero no emocionalmente, o maduras físicamente pero con un código moral poco desarrollado. Entonces, se podría decir que la madurez, tal como la presenta Rice (2000), es una condición que da por acabado al hombre desde el momento que dice "completamente desarrollado", pero ese término sólo se puede aplicar a la parte física del adolescente porque el ser humano es inacabado, constantemente se está construyendo a sí mismo a través de las oportunidades de desarrollo que le ofrece la vida.

Papalia y Wendkos (2001), por su parte, dan una explicación más clara acerca de la adolescencia y, respecto a la madurez se refiere a ella como sinónimo de adultez dependiendo del contexto. Así pues, la adolescencia es el período de desarrollo que se lleva a cabo entre la niñez y la edad adulta; tiempo en que se dan importantes cambios físicos, cognoscitivos y psicosociales.

En seguida se verán algunos enfoques en los que se observan algunos requisitos o condiciones para alcanzar la adultez o madurez.

Desde el punto de vista sociológico el adulto es aquella persona capaz de sostenerse por su propia cuenta, o que ya decidió su profesión, o que mantiene una relación significativa, o ha formado una familia. Desde el punto de vista legal, a los 18 años los adolescentes ya pueden hacer el servicio militar, ya no necesitan permiso de los padres para contraer matrimonio, ya pueden votar; tienen algunos privilegios y responsabilidades de adultos, pero aún no se les considera adultos sino hasta los 21 años. Desde el punto de vista físico una persona es madura

sexualmente cuando alcanza la capacidad para reproducirse. Desde la visión psicológica el adolescente alcanza la madurez cognoscitiva cuando tiene la capacidad del pensamiento abstracto. La madurez emocional dependerá del descubrimiento de su identidad, de su independencia en relación a los padres, de su capacidad de establecer relaciones, de desarrollar un sistema propio de valores y, por supuesto, del descubrimiento del sentido de su vida.

Teóricamente la adolescencia es un período que va desde los 11 ó 12 años hasta los 19 ó 20 años. Sin embargo, hay personas que siguen comportándose como adolescentes aunque hayan rebasado la edad de esta etapa de la vida, entonces, se pasa a la edad adulta sin haber logrado el “desarrollo completo” de los aspectos emocional, social, intelectual y espiritual, a excepción del aspecto físico, mencionado por Rice. Por tanto, la visión de Papalia y Wendkos acerca de la adolescencia, en comparación con la concepción de Rice, es más abierta, más descriptiva y se apega más a la realidad y al enfoque de este trabajo por lo que se tendrá presente a lo largo del mismo.

Conforme va pasando el tiempo la adolescencia empieza más temprano y la inmersión al mundo adulto se va retrasando. Algunos autores, entre ellos Rice (2000) y Florenzano (1997), mencionan este fenómeno como tendencia secular y lo atribuyen a que los adolescentes actuales tienen mejor salud al estar más nutridos y mejor cuidados que en tiempos pasados, por un lado; y por otro, a que las sociedades requieren períodos de educación más largos para que una persona pueda asumir las responsabilidades adultas.

Como se observa, en la sociedad occidental no hay un ritual claro que marque la entrada al mundo adulto, ni una edad determinada tampoco porque este período se va alargando. Actualmente, la adolescencia dura aproximadamente una década y lo que sí está muy claro y evidente es la inmersión de las personas al mundo de la adolescencia por sus manifestaciones físicas, cognitivas y emocionales, mismas que se analizarán en el siguiente punto.

## **2.2 Desarrollo del adolescente**

El desarrollo del adolescente se refiere al crecimiento, en diferentes áreas, que se observa en dicha etapa de la vida. Este apartado se referirá al desarrollo físico, cognoscitivo y psicosocial del adolescente.

### **2.2.1 Desarrollo físico del adolescente**

Los primeros cambios que se observan en una persona que está dejando de ser niño son las modificaciones a nivel físico. Cuando esto sucede se dice que la persona está en la etapa de la adolescencia que comienza con la pubertad.

La pubertad es la fase de la adolescencia, que lleva a la madurez sexual, donde se hacen evidentes cambios hormonales que se manifiestan con la modificación de las características sexuales primarias y la presencia de las características sexuales secundarias tanto en el varón como en la mujer. En esta fase se desarrollan plenamente los órganos y funciones de la reproducción y aparecen caracteres sexuales secundarios como son: el aumento de los pechos, ensanchamiento de la cadera, acumulación de grasa en ciertas partes del cuerpo

que dan un contorno más pronunciado a la figura femenina. En los hombres hay ensanchamiento de hombros, desarrollo muscular, vello en cara y cuerpo y cambio de voz. El aumento de estatura y peso, el vello púbico y axilar son características que comparten ambos sexos. Finalmente, los signos que indican la madurez sexual son la capacidad de producción de espermatozoides (en los hombres) y de menstruación (en las mujeres) (Papalia y Wendkos, 2001; Rice, 2000; Ponce, 1990 y Florenzano, 1997).

### **2.2.1.1 Efectos psicológicos de los cambios físicos en el adolescente**

El niño que empieza la adolescencia, en poco tiempo toma conciencia de su cuerpo y aunque los cambios son a nivel biológico, plantean cierto conflicto a nivel mental (Ponce, 1990). En palabras de Aberastury (1996) "la problemática del adolescente comienza con los cambios corporales, con la definición de su rol en la procreación" (p.21-22)

Al cambiar la imagen del adolescente él no se reconoce, tiene que hacer adaptaciones para integrar e identificarse nuevamente con ese nuevo cuerpo. Este proceso de identificación corporal puede ser fácil o difícil, dependiendo de las características propias del cuerpo y lo que se considere valioso o de moda en ese momento. Por ejemplo, en la actualidad se da mucho valor al cuerpo extremadamente delgado, entonces, el adolescente que se sale de esos parámetros sufre y puede llevar a cabo acciones que perjudiquen su salud, con tal de cubrir las expectativas sociales (Martí y Onrubia, 1997 y De Llanos, 1998 en Aguirre, 1998).

La maduración temprana y tardía es otro punto que repercute psicológicamente en los adolescentes, aunque los efectos de la maduración son poco fácil generalizarlos porque dependen de la manera en que el adolescente y las personas que le rodean interpreten esos cambios.

Ponce (1990) afirma que los adolescentes que maduran temprano o tardíamente es más probable que lo vean como negativo cuando su propio crecimiento está muy desfasado del desarrollo de sus demás compañeros. Sin embargo, Papalia y Wendkos (2001), Rice (2000) y De Llanos (en Aguirre, 1998) hicieron una diferenciación en cuanto al sexo; encontraron que los varones que maduran tempranamente se autoevalúan positivamente, ya que tienen mayor estatura de la normal, lo que les da ventaja en actividades físicas, en las relaciones con las chicas y con los adultos quienes los tratan como personas más maduras y más capaces; por tanto, son adolescentes más seguros, populares y con posibilidades de liderazgo. Por el contrario, los adolescentes que maduran tardíamente, se sienten inseguros, se avergüenzan por su situación, se sienten en desventaja con los chicos que maduran tempranamente, son más autoritarios y rebeldes con sus padres y tienden a aislarse. En cambio, las mujeres experimentan este proceso de manera inversa; las que maduran tempranamente tienden a ser más inseguras, menos sociables, a tener sentimientos negativos hacia la menstruación y hacia su imagen corporal que las que maduran tardíamente.

No obstante, el contexto social en el que se desenvuelva el adolescente juega un papel importantísimo puesto que está en una etapa en la que busca su

identidad pero vistiéndose igual que sus compañeros, hablando igual que ellos y actuando también de manera semejante a ellos (Papalia y Wendkos, 2001).

En efecto, en la etapa de la adolescencia el aspecto físico juega un papel muy importante y tiene un fuerte impacto en el desarrollo de la personalidad, en la autoestima y en las relaciones sociales; por eso, entre más se aleje de los estándares aceptados más energía dedicará el adolescente a corregir este aspecto dejando de lado otros puntos que requieren su atención como son las áreas cognoscitiva y social.

### **2.2.2 Desarrollo cognoscitivo durante la adolescencia**

El desarrollo cognoscitivo depende de dos factores muy importantes: la maduración del cerebro y las influencias del entorno (Papalia y Wendkos, 2001 y Rice, 2000).

Por tener relación directa con el tema de la propuesta, en este apartado se tocará el aspecto madurativo; para lo cual es importante revisar el término cognición.

Cognición quiere decir, la acción de conocer. Enmarcándolo en el contexto del adolescente se refiere a la manera en que éste ha adquirido el conocimiento hasta esta etapa de su vida (Rice, 2000).

Piaget, una de las autoridades más reconocidas en el tema de desarrollo cognoscitivo, plantea cuatro niveles de cognición a los que se va accediendo de manera graduada a la par del desarrollo de la persona durante la infancia y la adolescencia. Estos niveles de cognición se basan en el tipo de operación que una

persona es capaz de utilizar para acceder al conocimiento (Berzonsky, 1978 en Rice, 2000).

La primera etapa planteada por Piaget es la sensoriomotora que va del nacimiento a los dos años, las operaciones que se llevan a cabo son a través de los sentidos y movimientos simples. En esta etapa, la labor cognitiva más importante es la conquista del objeto lo que permitirá al niño salir de un mundo centrado en su propio cuerpo al conocimiento del mundo de los objetos.

La segunda etapa cognitiva corresponde al período preoperacional que abarca de los dos a los siete años. Aquí, las operaciones que se llevan a cabo son interacciones directas con el medio ambiente a través de la actividad motora, lo cual permite que el niño adquiera conocimientos del mundo a través de la manipulación e imitación de lo que le rodea. En esta fase el razonamiento es transductivo (va de lo particular a lo particular), por tanto, el niño no puede hacer generalizaciones ni inducciones, su pensamiento es egocéntrico, por lo que es incapaz de comprender un punto de vista diferente al suyo; y por su tendencia al centramiento fija su atención en un detalle de una situación sin poder ver otros aspectos de la misma (Rice, 2000).

La tercera etapa del desarrollo cognitivo es la operacional concreta y abarca el lapso de los 7 a los 11 ó 12 años de edad. En este período se llevan a cabo operaciones con elementos concretos (objetos, las relaciones entre ellos y sus dimensiones) y actividades como la suma, resta y la aplicación de las reglas que implican dichas operaciones. Los niños que están en esta fase son capaces de

ordenar objetos en clasificaciones, de hacer seriaciones, se percatan de que algunas relaciones son recíprocas, tienen la capacidad para razonar lógicamente, pero sólo a nivel concreto porque su pensamiento aún está ligado a las cosas con las que tienen una experiencia personal concreta (Elkind, 1970 en Rice, 2000).

La cuarta y última etapa del desarrollo cognitivo, la operacional formal, empieza en la adolescencia, por lo cual, es muy importante para éste trabajo. En esta fase el pensamiento del adolescente es totalmente diferente al del niño (Piaget, 1972 en Rice, 2000) por eso Elkind (1967 en Rice, 2000) llamó a esta etapa la conquista del pensamiento.

La capacidad de realizar operaciones formales permite cruzar el puente entre el pensar en objetos concretos y llegar al pensar en abstracto; permite operar ya no sólo sobre los objetos reales, sino sobre los ideales, lo cual implica una manera nueva de relacionarse con el mundo (Fernández citado por Merino 1993 y Papalia y Wendkos, 2001).

El adolescente que ha alcanzado este grado de cognición puede formular hipótesis acerca de la realidad considerando diversas variables. Su pensamiento se torna lógico porque ya es capaz de considerar todos los hechos e ideas importantes y emitir conclusiones acertadas; intenta resolver un problema de varias maneras y desde diversas perspectivas, poco a poco puede entender los puntos de vista de otras personas, descubre contradicciones entre las palabras y los hechos, se torna crítico, su lenguaje adquiere más flexibilidad, versatilidad y un doble o triple significado, tiene la capacidad de reflexionar sobre sus propios

pensamientos e ideas (introspección), sobre su mundo cotidiano, sobre la sociedad y sobre el universo (Merino, 1993; Florenzano, 1997 y Rice, 2000).

Al tener la capacidad del pensamiento abstracto el adolescente puede construir realidades abstractas posibles, puede pensar no sólo en el aquí y ahora, sino en términos de lo que podría ser, surgen así, las expectativas futuras de logro y un proyecto de vida (Florenzano, 1997 y Papalia y Wendkos, 2001).

En resumen, en la etapa de operaciones formales, el pensamiento alcanza cuatro aspectos básicos:

1. La introspección (reflexionar en el propio pensamiento)
2. La abstracción (ir de lo real a lo posible)
3. El pensamiento lógico (examinar las ideas y los hechos primordiales y realizar conclusiones verdaderas)
4. El razonamiento hipotético (enunciar hipótesis tomando en cuenta diversas variables).

Todos estos avances en el área cognitiva tienen repercusiones en la personalidad.

#### **2.2.2.1 Efectos del desarrollo cognitivo en la personalidad del adolescente**

Las repercusiones de alcanzar la madurez cognoscitiva, desde el punto de vista de Piaget, son muy importantes y variadas. Si bien es cierto, que la madurez planteada por el autor citado ha generado ciertas controversias al demostrar, algunos investigadores, que sólo el 50% de los adolescentes alcanzan la última etapa cognitiva (Rice, 2000), los efectos que se mencionarán están basados en los postulados piagetianos, debido a que son los más investigados.

Para Rice los efectos más importantes del área cognitiva recaen sobre características que muestran los adolescentes: idealismo, hipocresía, creatividad, egocentrismo, descentramiento y plan de vida, entre otros. A continuación se describirá brevemente a qué se refiere cada uno de ellos.

*Idealismo.* La capacidad para ver el mundo como debería ser -afirma Rice-, hace que los adolescentes se muestren rebeldes e idealistas porque piensan que lo ideal es mejor que lo actual, por lo que se vuelven muy observadores y críticos ante las situaciones y con los adultos.

*Hipocresía.* Los adolescentes, también se vuelven defensores de los desvalidos porque ellos mismos se sienten un poco indefensos y vulnerables por su propia lucha interior. Se rebelan ante ciertas situaciones, pero sólo de manera verbal porque no llevan a cabo acciones que apoyen sus palabras; por lo que se les considera hipócritas ya que su conducta no es coherente con lo que dicen.

*Creatividad.* Los adolescentes tienen mayor potencial creativo que los niños en cuanto a la sensibilidad para captar problemas, identificar la causa, buscar soluciones y expresar resultados, pero muchas veces, no lo pueden manifestar por las presiones de los iguales o de la sociedad para asumir una actitud conformista, por lo que no se arriesgan a expresar su individualidad y se convierten en uno más del grupo al vestirse y actuar igual que los miembros del grupo al que les interesa pertenecer.

*Egocentrismo.* Los adolescentes tienden al egocentrismo porque se percatan más de su persona, de sus ideas y se centran en sí mismos más que en otras personas, esto los lleva a sentirse el centro de atención por lo que se preocupan mucho por su aspecto. Algunos adolescentes creen que sus

experiencias son únicas y que son inmortales e invulnerables al daño, eso explica las conductas tan arriesgadas en las que se involucran, creyendo que no les pasa nada, que tienen el control en sus manos (Dolcini, 1989 en Rice, 2000).

*Descentramiento y plan de vida.* Poco a poco los adolescentes dejan su postura egocéntrica e idealista, piensan con mayor objetividad, se ubican en una nueva dimensión temporal, pueden integrar lo que han aprendido en el pasado con los retos del momento presente y planear un plan de vida para el futuro (Rice, 2000; Papalia y Wendkos, 2001 y Merino, 1993).

Para Inhelder y Piaget (1958 en Rice, 2000), lo importante para el descentramiento del adolescente es su inmersión en el mundo laboral o el adquirir un compromiso serio en el área profesional. Piaget agrega que el trabajo en comunidad marca un avance importante en este proceso.

Alcanzar el pensamiento formal tiene efecto también en la tarea principal de todo adolescente, la búsqueda de identidad, tema que se abordará más adelante por ser uno de los aspectos principales a tratar en este trabajo.

### **2.2.3 Desarrollo psicosocial durante la adolescencia**

Para Rodríguez (1997) el término psicosocial es un fenómeno que implica dos aspectos del ser humano: uno es el psicológico y el otro el social; por lo que se puede inferir que este punto se referirá a la manera en que el adolescente va conformando su ser psicológico inmerso en la sociedad.

Uno de los grandes exponentes del desarrollo psicosocial es Erikson, quien plantea que el desarrollo psicosocial se da a través de las identidades que va

adquiriendo el ser humano desde que nace; se espera que durante la adolescencia, se lleve a cabo la integración coherente de esas identidades y, así, pueda darse respuesta a la pregunta que se hace el adolescente ¿Quién soy yo? (Rogers, 1958 en Rodríguez, 1997). Sin embargo, el sentimiento de identidad no termina en la adolescencia, se conquista por primera vez en ella como un logro personal porque en ese momento de la vida coinciden el desarrollo físico, las habilidades cognitivas y las expectativas sociales (Josselson en Merino, 1993).

Hablar pues, de desarrollo psicosocial es hablar de identidad, de saber quién soy yo, y en este sentido, algunos autores basándose en la teoría de Erikson, definen el concepto de identidad de la siguiente manera: Identidad es la diferenciación personal distintiva de la persona ante otros seres humanos, ante la sociedad, la realidad y los valores (Fierro, 1997 en Martí y Onrubia 1997).

Papalia y Wendkos (2001) agregan que la identidad es el quinto estadio de desarrollo en el que se espera que el adolescente alcance un sentido coherente de sí mismo, con lo que también Rice (2000) está de acuerdo.

Por consiguiente, se puede decir que la identidad constituye la quinta etapa de desarrollo psicosocial de Erikson, en la que el adolescente podrá adquirir un sentido coherente de sí mismo, de su unicidad y un papel valorado en la sociedad.

Desde el punto de vista de Erikson la tarea principal de la adolescencia es la búsqueda e integración de la identidad lo cual constituye un proceso vital y saludable (Papalia y Wendkos, 2001; Rice, 2000; De Llanos (op.cit.), García, 1998 en Aguirre 1998; Fierro (op.cit.), Florenzano, 1997 y Rodríguez, 1997).

En la adolescencia la identidad personal se considera como tarea porque es un proyecto que está por construirse y que aunque la identidad va gestándose desde la infancia, ahora ha de adquirir un matiz maduro (Erikson,1972). A continuación se mostrarán los estadios de identidad, según el mismo autor:

1. Lactancia: confianza contra desconfianza.
- 2.- Infancia temprana: autonomía contra vergüenza y duda.
- 3.- De tres a seis años: iniciativa contra culpa.
4. Edad escolar: laboriosidad frente a inferioridad.
5. Adolescencia: identidad contra confusión de identidad.
6. Primer período adulto: relación íntima contra aislamiento.
7. Segundo período adulto: generatividad contra estancamiento.
- 8.- Madurez plena y vejez: integridad frente a desesperanza.

Debido al tema en estudio, a continuación, solamente se detallaran los primeros cinco estadios:

*Primer estadio: Confianza vs. Desconfianza (0-18 meses).* Para Erikson este estadio es la base del desarrollo posterior porque en él el recién nacido podrá adquirir la confianza en los otros y en la adolescencia tendrá la posibilidad de extenderla hacia sí mismo y hacia nuevas experiencias. Para Papalia y Wendkos (2001) la fidelidad es una extensión de la confianza, misma que se verá reflejada en la adopción de valores y el compromiso de vivir de acuerdo a ellos, requisito indispensable para la consolidación de la identidad.

*Segundo estadio: Autonomía vs. Vergüenza* (18 meses a 3 años). En esta fase el niño podrá adquirir cierta autonomía en algunas áreas de su vida lo que le permitirá, durante la adolescencia, emprender la búsqueda de la identidad tratando de romper la dependencia familiar adentrándose en el mundo social de sus iguales. En palabras de García (op.cit.), el adolescente inicia la búsqueda de sí mismo con un proceso paulatino de separación y comparación del ámbito familiar.

*Tercer estadio: Iniciativa vs. Culpa* (4-7 años). El niño en esta etapa elabora fantasías acerca de la persona activa que desea llegar a ser, pone a prueba sus conocimientos a través de conductas, olvida rápidamente los fracasos y encara lo deseable de manera más precisa surgiendo, así, la iniciativa misma que le servirá en la adolescencia para plantearse y emprender nuevas metas.

*Cuarto estadio: laboriosidad vs. Inferioridad* (7-11 años). Desde el punto de vista social la industria implica hacer cosas junto a los demás y con ellos. Cuando los niños entran a la escuela sus compañeros sirven para medir su éxito o fracaso. Durante esta etapa los niños adquieren las destrezas necesarias para tener éxito en su cultura. El adolescente deberá encontrar caminos para utilizar esas destrezas y así encontrar su identidad profesional (Rice, 2000).

*Quinto estadio: Identidad vs. Confusión de rol* (11,12-20 años). En esta etapa llega a su fin la niñez y comienza la adolescencia. El objetivo es la conquista de la identidad lo que implica una superación de los problemas de la niñez y una disposición para afrontar los problemas del mundo adulto. El logro de la identidad

es necesario para tomar decisiones propias de la adultez. Fierro (op. cit.) opina que la adolescencia es un estado naciente en el que se nace a una existencia social y cultural propia en la que por primera vez en su vida la persona toma decisiones que lo ubican en la sociedad. Estas decisiones son importantes y al mismo tiempo difíciles porque comprometen al sujeto y porque la mayoría de las veces hay que tomarlas en medio de la incertidumbre. Algunas de estas determinaciones son trascendentales, verbigracia, elección de carrera, de trabajo, de valores, de pareja, entre otras. Cuando el adolescente usa su capacidad de hacer elecciones, explorando alternativas y ejerciendo roles, va construyendo su identidad (Adams, Gulotta y Montemayor, 1992 en Rice, 2000).

En este sentido, Papalia y Wendkos (2001) especifican que la identidad se forma como resultado de hacer elecciones para la resolución de tres problemas:

- a) Elección de una ocupación.
- b) Adopción de valores para creer en ellos y vivirlos.
- c) Desarrollo de una identidad sexual.

En relación a los puntos anteriores y basados en la teoría psicosocial de Erikson, el psicólogo James E. Marcia realizó investigaciones muy valiosas en las que encontró cuatro estados básicos de identidad durante la etapa de la adolescencia: *identidad difusa, prestada, moratoria y logro de identidad*. Para comprender estos estados de identidad es necesario definir los conceptos de crisis y compromiso ya que su presencia o ausencia determina el tipo de identidad en el que se encuentra la persona.

Crisis, es el tiempo que los adolescentes emplean en tomar decisiones significativas para ellos. Compromiso, es la dedicación personal de un individuo hacia algo (Marcia, 1996 en Rice, 2000).

1.- *Identidad difusa*: (sin crisis, sin compromiso). En este estado los adolescentes no han pasado por crisis y tampoco se han comprometido con una ocupación, con roles sexuales, ni han explorado alternativas significativas. Esta puede ser una característica normal en los inicios de la adolescencia, si persistiera el desinterés por el compromiso se debe a un sentimiento de inseguridad (Rice, 2000). Papalia y Wendkos (2001) agregan que algunas personas en esta fase tienden a ser poco colaboradoras, no tienen metas, tienden a la soledad y a ser infelices, lo anterior se debe a que los adolescentes en el estado difuso rehúsan a asumir compromisos.

2.- *Identidad prestada*: (compromiso sin crisis), según Marcia, el adolescente en esta fase ha hecho compromisos que no surgieron de vivir una crisis que implicaría cuestionamientos y elección de alternativas significativas, sino que sólo aceptó los planes de alguien más, generalmente los padres, para su vida. Los adolescentes con identidad prestada no tienen la claridad para diferenciar entre sus propias metas y las que sus padres desean para ellos, son personas dependientes dadas al autoritarismo, son conformistas, son los que otros quieren que sean, toman decisiones sin un proceso de consideración de alternativas, por lo que es posible que se casen al estar estudiando y que elijan una profesión de manera precipitada (Rice, 2000 y Papalia y Wendkos, 2001).

3.- *Identidad moratoria*: (crisis sin compromiso aún). Moratoria quiere decir tiempo extra para los adolescentes que aún no están listos para hacer una elección y

asumir un compromiso. Los adolescentes en esta fase están en crisis explorando alternativas ocupacionales y de independencia parental para después asumir una obligación. Al estar en crisis los adolescentes parecen confusos, descontentos, inestables, tienden a la rebeldía y a la falta de cooperación y, algunas veces, postergan las cosas, son ansiosos y temerosos (Rice, 2000). El estado de moratoria puede constituir una buena oportunidad para experimentar y ejercer diferentes roles y funciones, lo que dará oportunidad al adolescente de encontrarse a sí mismo (Muuss, 1998b, en Rice 2000).

4.- *Logro de identidad*: (crisis que lleva a un compromiso). Los adolescentes en esta fase han resuelto su crisis, han evaluado alternativas, han tomado decisiones y han asumido compromisos por ellos mismos, tienen metas más realistas, tienen buen sentido del humor, son capaces de establecer relaciones íntimas y más maduras que las personas que permanecen en otros estados de identidad.

Algunos investigadores critican los estados de identidad de Marcia, argumentando que los estados de identidad no se desarrollan en orden, ni son permanentes, y no necesariamente se alcanza el logro de identidad al finalizar la adolescencia puesto que se han encontrado personas adultas atoradas en la identidad prestada, otras personas que en una época estuvieron en identidad de logro y regresaron a la etapa de la identidad difusa o moratoria. Esto indica que las personas pueden recorrer la secuencia evolutiva de la identidad más de una vez en su vida (Papalia y Wendkos, 2001).

En resumen, los autores revisados concuerdan que una identidad personal coherente es el resultado de haber elegido un campo profesional, abrazar valores para vivir de acuerdo a ellos y tener una orientación sexual. Para ello, Rodríguez (1997) considera que el adolescente debe tener un conocimiento claro y preciso de sus capacidades, intereses, actitudes, objetivos y valores propios, saber quién se es, qué se quiere y luchar por obtenerlo. El mismo autor agrega que la sociedad juega un papel muy importante en la integración de la identidad, ya que el juicio acerca de sí mismo se hace en comparación con otras personas y en el marco de los modelos culturales y valorativos imperantes. Este aspecto se revisará en el siguiente apartado.

### **2.2.3.1 La influencia de la sociedad en la integración de la identidad del adolescente**

De acuerdo a Rodríguez (1997) la sociedad es el lugar donde se sientan las bases y se dan los modelos que permiten la estructuración de la identidad. Esta estructuración también va a depender del contexto geográfico y del momento histórico en que se desarrolla. La identidad depende del contexto geográfico porque las normas, valores sociales y culturales varían de acuerdo a éste, por ejemplo, en las sociedades occidentales la crisis de identidad es una manifestación de problemas sociales serios, mientras que en sociedades orientales este padecimiento casi no existe. La identidad también depende del momento histórico porque en ocasiones el tiempo marca la diferencia entre comportamientos aceptados o rechazados. Por ejemplo, hace algunos años no se

permitía la entrada a la iglesia católica sin antes cubrirse la cabeza, ahora ya está permitido.

Si la integración de la identidad individual y coherente se da al tener claro la ocupación profesional, el rol sexual y los valores adoptados para vivir de acuerdo a ellos, existen autores que afirman que la sociedad ejerce una influencia hacia esta claridad o enturbiamiento de estos tres indicativos de integración de identidad. Por tanto, es importante analizar algunas características de la sociedad occidental (contexto geográfico) actual (momento histórico) y en la cual se desenvuelven los adolescentes.

Rice (2000) habla de seis cambios sociales importantes que influyen en los adolescentes de hoy, estos son:

- a) La revolución tecnológica
- b) La revolución materialista
- c) La revolución educativa
- d) La revolución familiar
- e) La revolución sexual
- f) La revolución de la violencia.

Todos estos cambios y revoluciones repercuten en el mundo de las ideas y del comportamiento, especialmente en el del adolescente que está tratando de estructurar su identidad. Para Rojas (1998) la sociedad de hoy manifiesta estos cambios en cuatro características específicas del comportamiento:

*Hedonismo:* El placer por encima de todo y cueste lo que cueste es el nuevo código de comportamiento. Esto lleva a la búsqueda de sensaciones cada vez más nuevas y excitantes, lleva a la muerte de los ideales y al vacío del sentido de vida.

*Permisivismo:* Se caracteriza por ausencia de límites, todo se vale, lo importante y valioso es atreverse a todo, pero a todo aquello que no implique compromiso y metas, sino a todo lo “placentero”.

*Consumismo:* Tiene su raíz en la publicidad masiva y su objetivo es crear falsas necesidades en los adolescentes llevándoles a creer que satisfaciéndolas serán felices.

*Relativismo:* Es otro nuevo código ético en el que la única norma de conducta es el punto de vista personal, busca y persigue el beneficio inmediato con lo que se afirma que la verdad es lo útil, lo práctico, lo que te acomoda en determinado momento. En este nuevo código no hay nada absoluto, nada totalmente bueno ni malo, todo depende del consenso al que se someten las realidades más profundas para que la sociedad opine, convirtiéndose lo válido y lo bueno en lo que está de moda y sobre todo en lo que te acomoda.

Estas características de la sociedad dificultan fuertemente la orientación del adolescente por eso Castillo (2002) dice que la crisis de la adolescencia se debe a que nuestra sociedad, no sólo no es capaz de aliviar la inseguridad y desamparo

emocional del adolescente, sino que lo aumenta; lo que da como resultado jóvenes confundidos incapaces de decidirse por una ocupación, por unos valores y desorientados en su rol sexual. Erikson (1974 en Merino, 1993) profundiza en las emociones del adolescente que sufre confusión de identidad y dice: Estar confundido es "sentirse ajeno a sí mismo, abrumado por los sentimientos de desconfianza, duda, inferioridad, y desesperanza. Sin metas ni planes, la iniciativa se paraliza y las acciones pierden su sentido... la conducta es sarcástica, prepotente y de desprecio a los roles que la sociedad considera deseables." (p.48).

El hedonismo, permisivismo, consumismo y relativismo que se vive actualmente repercute negativamente en la identificación de los valores, en la orientación sexual y en la elección del área ocupacional que el adolescente debe llevar a cabo para poder asumir plenamente las responsabilidades de la vida adulta (Rice, 2000; González, 1993; Rojas, 1998; Rodríguez, 1997; Parson en Grinder, 1976 y Erikson 1974 en Merino1993). A continuación una investigación que lo fundamenta.

Parson (en Grinder, 1976) advirtió desde 1942 la existencia del hedonismo en la cultura del adolescente al llevar a cabo una investigación de las actividades de los mismos en diez escuelas estadounidenses y concluyó que los valores e intereses de la cultura hedonista apartaban las energías de los estudiantes de sus metas académicas ya que éstos se preocupaban más por su estatus y popularidad que por los estudios. Parson también observó que las buenas calificaciones se

consideraban como expresión de estar de acuerdo y conforme con las presiones de los adultos.

Por último, Parson recalca que las actividades de la cultura adolescente hedonista va de común un acuerdo con la imagen de la juventud que pregonan los medios masivos de comunicación.

El adolescente al estar empujado por la sociedad a tomar decisiones en un marco de incertidumbre puede experimentar situaciones estresantes que al ser vividas durante períodos más o menos largos sufriría de crisis por carecer de suficientes habilidades, hábitos y recursos para enfrentarlas (Rodríguez, 1997).

Por tanto, se concluye que la crisis del adolescente es un síntoma de la sociedad en crisis que se refleja en una crisis del humanismo y sobre todo crisis de los valores humanos (González, 1993) al no poder darle un sentido a la vida.

## CAPÍTULO III

### TALLER BASADO EN LA LOGOTERAPIA PARA PROPICIAR EL DESCUBRIMIENTO DE SENTIDO DE VIDA EN ADOLESCENTES

---

"Si queremos sacar a la luz lo mejor del potencial humano,  
tenemos antes que creer que existe y que está presente"

Viktor Frankl

#### 3.1 Justificación

Si el sentido de vida es la razón para vivir y cuando no se tiene se puede caer en el vacío existencial que no solamente se caracteriza por una neurosis noógena, sino que se manifiesta también en la mediocridad, totalitarismo, conformismo y en la neurosis de masas (adicción, agresión y suicidio); y si Frankl aplicando logoterapia en los jóvenes de la posguerra logró disminuir, considerablemente, la huida de los hogares, la depresión y sobre todo el índice de suicidios, y por tal razón, su método se extendió y aplicó en muchas ciudades de Europa y en países como Hungría, Polonia, Yugoslavia y Lituania (Pareja 2001), entonces se puede comprobar que el descubrimiento del sentido de la vida puede ser, evidentemente, cuestión de vida o muerte. De ahí la importancia de propiciar este descubrimiento en los adolescentes.

Considerando lo anterior se propone un taller para adolescentes basado en los siguientes fundamentos de la logoterapia:

- Que la vida tiene sentido en todas las circunstancias.
- Que el hombre es dueño de una voluntad de sentido y se siente vacío cuando deja de ejercerla.
- Que el hombre es libre, dentro de sus innegables limitaciones, para consumir el sentido de su existencia.

Se optó trabajar en un taller porque, para Frankl, el órgano que nos guía para descubrir el sentido de vida es la conciencia y ésta no es otra cosa que el "darse cuenta" de las propias sensaciones, sentimientos, pensamientos y acciones lo cual, se puede lograr de manera individual pero en un taller y gracias al encuentro con los otros es más fácil el autodescubrimiento, ya que el hombre es un ser social. Otras razones para trabajar en taller son por la importante necesidad del adolescente de estar en un grupo de iguales y porque el taller cuenta con elementos lúdicos que recrean, divierten y propician el crecimiento.

### **3.2 Definición de taller**

Taller "medio por el cual se busca promover que las personas logren una percepción mejor y más completa de sí mismas y del mundo que les rodea. Todo esto apoyado en un fundamento teórico y filosófico llevado a cabo con una metodología coherente con dicho fundamento" (Muñoz, 1995 p.23).

Además el "trabajo con talleres se caracteriza por ser un sistema activo que incita a la creatividad, hace tomar conciencia de los sentimientos, obliga a

reflexionar, recrea, divierte y fomenta el trabajo comunitario" (Suárez, 1997 p. 11), entre otros.

Lo que se propone en este espacio es un taller semiestructurado el cual trata de promover que la persona se ponga más en contacto con ella misma y con el mundo para que esté más alerta a su propia experiencia y se autodescubra, se desbloquee, descubra a los otros y se responsabilice de sus potencialidades; caminos que pueden conducir al descubrimiento del sentido de la vida.

En otras palabras; el taller semiestructurado es una técnica que se caracteriza porque pone el marco para trabajar sobre algo, pero lo que vaya surgiendo en este marco será lo que la persona vaya proyectando de sí; es decir hay una estructura pero al mismo tiempo hay la libertad de lo espontáneo para que se revele lo que está ahí y el descubrimiento se logre durante el ejercicio vivencial y con el procesamiento posterior (Muñoz, 1995).

### 3.3 Presentación general del taller

¿Me gusta?

o

¿Me vale?

Descubriendo el sentido de mi vida



### **3.3.1 Objetivo General**

Propiciar que los participantes descubran, cuál está siendo el sentido de sus vidas.

### **3.3.2 Población**

Este taller está dirigido a todos los adolescentes que deseen encontrar un sentido a sus vidas. Sin embargo, debido a la duración de esta etapa es recomendable formar grupos de las siguientes edades: entre 12 y 14 años: entre 14 y 17 años y entre 17 y 20 ya que los intereses y las capacidades cognitivas van cambiando conforme avanza la adolescencia. Estas edades corresponden a la adolescencia inicial, media y superior respectivamente (Castillo, 2002).

### **3.3.3 Número de participantes**

Se sugiere que el grupo de trabajo no sea menor de ocho ni mayor de catorce personas, para facilitar la interacción en lapsos de corta duración y para que todos los miembros tengan el tiempo suficiente para poder participar.

### **3.3.4 Espacio y mobiliario**

Para llevar a cabo este taller se requiere un salón alfombrado sin sillas de por lo menos 36m<sup>2</sup>., con suficiente ventilación, bien iluminado, con jardín o un espacio al aire libre Si no está alfombrado se requiere un tapete por persona. Agua para beber, vasos y dos cojines para cada uno. Lo demás se irá indicando en cada ejercicio.

### **3.3.5 Duración del taller**

El taller está planeado para llevarse a cabo en 6 sesiones. Se sugiere una sesión semanal de dos horas cada una. En éstas se abordará un tema diferente que conducirá poco a poco, a los integrantes, al logro del objetivo. En seis sesiones se pueden recorrer las principales vías, planteadas por Viktor Frankl para descubrir el sentido de vida ya que en algunas de ellas se llevará a cabo más de un ejercicio vivencial. Al no ser un taller largo, existen más probabilidades de que el adolescente asista.

Respecto al horario se considera que las sesiones de dos horas es un buen tiempo para mantener la atención y el trabajo de los adolescentes y con ello, el logro de las metas.

### **3.3.6 Metodología**

Para el logro de los objetivos de cada una de las sesiones se recurrirá a ejercicios vivenciales en los que se promoverá la autoexploración y el darse cuenta. Estos ejercicios y su procesamiento serán implementados con técnicas logoterapéuticas, principalmente el diálogo socrático, la derreflexión, y la intención paradójica; si fuera necesario. También se utilizarán otras técnicas, entre ellas: el reflejo de contenido, de sentimiento y concretizaciones.

Es recomendable que la coordinación del grupo la lleve a cabo un psicólogo especialista en logoterapia, con experiencia en trabajo con adolescentes

y manejo de grupos. Si son más de 8 adolescentes es preferible que el taller lo lleven a cabo el facilitador y un cofacilitador.

En cada ejercicio se incluirá el nombre del ejercicio, los materiales, el tiempo, el objetivo y el grado de riesgo (lo que puede resultar amenazante o fácil de realizar, es decir, el nivel de exposición frente al grupo). Éste varía del 1 al 4.

Se incluye, también, el apartado: ejercicios de reserva (ver anexo 2) con el objetivo de aplicarlos en caso de contar con el tiempo suficiente.

En la última sesión se aplicará una hoja de evaluación con el objetivo de retroalimentar al facilitador (ver anexo 3).

### **3.3.7 Temática**

- La libertad
- El autodescubrimiento
- Los valores de experiencia
- La unicidad
- La responsabilidad

### **3.3.8 Evaluación**

Al inicio y al término del taller se aplicará el Test de Sentido de Vida (PIL, Purpose In Life, test) desarrollado y validado por James C. Croumbaugh Ph.D y Leonard T Matholick. M.D en 1968 (ver anexo1). El test de Sentido de la vida es una escala de actitudes construida a partir de los principios de la logoterapia. Es

el primer instrumento formal para cuantificar esta variable compleja y personal. Aunque se han desarrollado nuevas herramientas para medir los valores noógenos, como el Logo test de Lukas, el PIL se ha convertido en uno de los instrumentos más comúnmente empleados en investigaciones diversas (Fabre en Memorias Primer congreso Mexicano de logoterapia, 2000).

La prueba PIL tiene como objetivo detectar que tanto sentido le encuentra la persona a su vida en el momento presente, y consta de tres partes. La primera está formada por 20 preguntas, donde el sujeto se sitúa a sí mismo en una escala tipo likert de siete puntos. La posición cuatro se considera "neutral" y se emplean distintos términos descriptivos para las posiciones 1 a 7. Esta fase es la única que se puede medir cuantitativamente ya que se ha verificado científicamente.

La segunda parte consiste en 13 frases incompletas sobre el sentido de la vida y la tercera es una pregunta abierta que consiste en una descripción biográfica sobre metas, ambiciones, esperanzas. Noblejas (1994) menciona que los intentos para cuantificar estas dos partes han añadido poca información a la aportada por la primera parte. Debido a ello el test PIL queda constituido por un cuestionario de 20 reactivos, mismo que se propone aplicar a los participantes del taller.

La manera en que se puede calificar el instrumento es sumando los valores numéricos. Estos pueden variar entre 20 y 140 y su interpretación es objetiva. Las puntuaciones del PIL indican mayor sentido de la vida cuantas más altas son:

Puntuaciones menores de 91 indican una falta de sentido de la vida.

Puntuaciones entre 92 y 112 indican una zona de indefinición o incertidumbre.

Puntuaciones mayores de 113 indican la presencia de sentido de la vida (Fabry, 2001 y Noblejas, 1994)

Al aplicar la Prueba del Sentido de Vida como un pre-test y un pos-test se podrá tener un registro inicial de cada uno de los participantes que se comparará con los registros obtenidos al finalizar el taller.

La eficacia del taller se podrá constatar en el aumento de las puntuaciones de cada uno de los participantes en el pos-test; indicando, con esto, descubrimiento de sentido de vida.

## **PRIMERA SESIÓN**

---

En ésta sesión se dará la bienvenida, se llevará a cabo la presentación de los participantes a través del ejercicio “Rueda la Naranja”, se expondrán los lineamientos y se aplicará la Prueba del Sentido de Vida.

### **RECORDATORIO PARA EL FACILITADOR**

#### **PRESENTACIÓN**

Desde el punto de vista de Rogers (2003) crear el clima en que el participante se sienta bienvenido, respetado, aceptado y en confianza es la base para promover la autoexploración, el darse cuenta y el autoconocimiento. Indispensables, todos ellos, para el descubrimiento del sentido de vida (Frankl, 1996).

#### **EJERCICIO: “RUEDA LA NARANJA”**

El objetivo de este ejercicio, es propiciar un clima de apertura y confianza en los participantes, mismo que se puede lograr ya que el grado de exposición de cada miembro es del grado 1. El material requerido son: ocho naranjas, un cuchillo, una tabla de cocina, chile piquín y servilletas. El tiempo aproximado de realización es de 45 minutos. Variaciones, puede hacerse con una pelota en vez de naranja.

## **Procedimiento**

Siéntate formando un círculo. Voy a rodar una naranja hasta ti. Tu que la tienes, di tu nombre, como te gusta que te digan, cuales son tus expectativas del taller y también di cómo estás en este momento.

Cuando termines de presentarte rueda la naranja hacia la persona que quieras que se presente.

Una vez presentados todos, poner al centro del salón un platón con naranjas partidas y servilletas. Invitar a los participantes a degustarlas.

## **EXPLICACIÓN DE LOS LINEAMIENTOS**

Con la explicación se pretende que los participantes sepan lo que si se vale y lo que no esta permitido, lo que se espera de ellos, así como lo que pueden esperar de los demás. Se intenta, también, que se den cuenta de la importancia de seguir los lineamientos para el logro de los objetivos. No se requiere material.  
Tiempo aproximado 15 minutos,

## **APLICACIÓN DE LA PRUEBA DEL SENTIDO DE VIDA**

El objetivo es evaluar el sentido de la vida de cada participante al inicio del taller, es decir, un pre-test. Se requiere una copia del test, así como una pluma y algo en que apoyarse para cada uno de los participantes. Tiempo aproximado 35 minutos.

## SEGUNDA SESIÓN

---

En esta sesión se llevarán a cabo dos actividades que consisten en la ejecución de dos ejercicios vivenciales: "Contento conmigo" y "A que te gano".

### RECORDATORIO PARA EL FACILITADOR

#### EL ORGANO DEL SENTIDO

Para Viktor Frankl una de las vías para descubrir el sentido de la vida es encarnando los valores de experiencia momentos en los que a pesar de las circunstancias se es capaz de experimentar el sentido del momento.

A medida que el órgano del sentido, la conciencia, ayuda a descubrir el sentido es como si ese darse cuenta se afinara y la sensación de sentido se grabara más organísmicamente de tal manera que cada vez la persona se vuelve más sensible para detectar situaciones de sentido.

En la etapa de la adolescencia se vuelve muy importante afinar el órgano del sentido, la conciencia, (el darse cuenta) ya que el adolescente vive una época de confusión en la que se vuelve problemática la toma de decisiones que conduzcan a darle sentido a su vida. Frankl (1984)

## **EJERCICIO: “CONTENTO CONMIGO”**

El objetivo de este ejercicio es propiciar la toma de conciencia de situaciones en las que los participantes han encontrado sentido a su vida, clarificando las vías por las que lo descubrieron. Los elementos a trabajar son la conciencia, el darse cuenta, y los valores de experiencia. Se requieren hojas, lápices de colores, plumones y crayolas. Tiempo, 45 minutos. El riesgo es grado dos. Variaciones: en vez de dibujar, hacerlo en arena o con masa.

### **Procedimiento**

#### **Centramiento**

Camina por el salón dando pasos enormes.... siente como se estiran tus músculos date cuenta como respiras,.... poco a poco ve haciendo pasos más chiquitos y nota la diferencia en los músculos de tu cuerpo.... Busca un lugar en el salón, que para ti sea cómodo y siéntate. 3 minutos.

#### **Ejecución**

Cierra tus ojos, siente tu cuerpo, date cuenta como es tu respiración.... no cambies tu respiración solo date cuenta de cómo respiras... Date cuenta que sensaciones tienes... que sentimientos te embargan...

Trae a tu mente un momento en el que te hayas sentido satisfecho contigo mismo... puede ser un momento en el que experimentaste algo , en el que

recibiste o diste algo... ¿Como era ese momento?... trasládase a ese instante...¿Que hay a tu alrededor?... ¿Como es la temperatura..., como estás vestido... ¿hay alguien contigo? ... ¿estas solo? ¿Percibes algunos olores o sonidos? Métete a la experiencia y date cuenta de tus sensaciones, ¿qué experimentas al estar ahí?.....

A tu propio ritmo empieza a mover tu cuerpo y cuando estés listo abrirás tus ojos y estarás nuevamente en esta sala. 10 minutos

Toma los materiales que necesites y plasma tu experiencia en el papel. Escríbele título a tu obra.10 minutos

### **Preprocesamiento**

Escoge 2 personas con las que quieras compartir tu experiencia. Muéstrales tu dibujo. Tienen 4 minutos cada una.

### **Abriendo tu experiencia al grupo**

Con una palabra resume tu experiencia ante el grupo. ¿Quién quiere comenzar? Aproximadamente 7 minutos.

## **RECORDATORIO PARA EL FACILITADOR**

### **AUTODESCUBRIMIENTO**

Para Viktor Frankl el autodescubrimiento se da cuando la persona se enfrenta a situaciones en las que descubre una verdad acerca de sí misma. Una manera de

descubrimos es, desde el punto de vista de Oaklander (2004), la forma en que nos paramos, jugamos, nos movemos y usamos nuestro cuerpo.

Un bebé usa totalmente su cuerpo, se para camina, brinca es incansable y goza con cada movimiento, Pero en algún momento de la infancia este movimiento se empieza a restringir ya sea por la desaprobación, por la competencia con otros o por cumplir las expectativas de los demás de "estate quieto". El niño empieza a contraer los músculos para no llorar, o para reprimir la ira, o porque está asustado, entre otras respuestas.

Cuando las personas se desconectan de su cuerpo pierden un sentido del yo, mucha fuerza física y emocional y sobre todo no se percatan de sus sensaciones y por ende de sus sentimientos. No tienen muy claro cuales son sus valores, sus intereses, sus metas; de ahí la importancia de reconectar al adolescente con su cuerpo ya que a través de las sensaciones y los sentimientos experimentados podrá desarrollar un campo de acción y de manifestación en el que encuentre sentido a su vida.

Una de las maneras de reconectar el cuerpo es a través de la respiración, y al jugar se tiende a respirar adecuadamente afirma Oaklander.

### **EJERCICIO: "A QUE TE GANO"**

El objetivo de este ejercicio es promover una experiencia de autodescubrimiento a través del movimiento y del juego. Se trabajará la

competencia, el perder, ganar y el reto. De material se necesitan ocho pares de globos, dos de cada color, disco musical que inspire al movimiento, y reproductor de discos. Se requieren aproximadamente 60 minutos. El riesgo es grado dos-tres.

## **Procedimiento**

### **Centramiento**

Siéntate en una postura cómoda para ti. Mira tus manos y pon una sobre tu abdomen, date cuenta si tu respiración es corta o profunda, Observa tu mano en el estomago y ve si este se mueve. Ahora cierra tus ojos y date cuenta si modificas tu respiración. (Sacar globos inflados y también desinflados por pares).

Abre tus ojos. Elige el globo que más te guste. Ve por él ¿qué te pasa al verlo? tócalo, huélelo, ve que haces con el...si juegas o no.... ve que se te antoja hacer con tu globo. 5 minutos.

### **Ejecución**

Permanece con tu globo. Ponte de pie, cierra tus ojos, escucha la música y deja que tu cuerpo te dicte los movimientos a seguir...

Ahora abre tus ojos, acércate a un compañero que tenga el mismo color de globo. Forma dos filas de manera que quedes frente a tu pareja. Párate a una distancia más corta de la que hay cuando al estirar tus brazos tocas el hombro de tu compañero de enfrente

Párate con los pies firmes en el suelo y separados unos treinta centímetros. Mantén las palmas de tus manos abiertas y trata de empujar a tu compañero para que pierda el equilibrio. No se trata de tirar ni de lastimar a tu compañero. Al estar empujando también puedes esquivar o inclinarte pero siempre tus pies permanecerán firmemente asentados y sin moverse del suelo. Pierde el juego la persona que levante un pie.

Una vez que pierdas o que ganes ve cambiando de lugar dentro de la fila y date cuenta que te pasa ante cada compañero. 30 minutos.

¿Utilizas una estrategia específica para ganar? ¿Cómo reacciona tu cuerpo ante la posibilidad de perder? ¿Te pasa lo mismo ante personas del mismo sexo? ¿Te estas divirtiendo? ¿Estás tenso?

Ve a tu lugar, cierra los ojos un momento y toma conciencia de tu respiración, de los músculos de tu cuerpo de tu temperatura, de tus sensaciones, de tus sentimientos. Tiempo 3 minutos.

### **Preprocesamiento**

Busca a un compañero y comparte tu experiencia. Tienen 8 minutos para los dos

### **Abriendo tu experiencia al grupo**

Se pedirán 2 participantes voluntarios que deseen compartir su vivencia ante el grupo. Aproximadamente 20 minutos.

## TERCERA SESIÓN

---

En esta sesión se llevará a cabo el ejercicio vivencial, "Elegiendo". Parte del ejercicio consiste en la proyección de la cinta voces inocentes.

### RECORDATORIO PARA EL FACILITADOR

#### LIBERTAD

Libertad; el hombre es libre para elegir respecto a su comportamiento, actitud y vivencias.

La libertad le permite, además transformarse, elegir no sólo la clase de persona que está siendo, sino también la clase de persona que puede llegar a ser. De ahí la importancia de que el adolescente se de cuenta desde donde elige ya que dependiendo de las elecciones que haga descubrirá o no el sentido de su vida. Frankl dice que de no utilizar responsablemente nuestra libertad lejos de ofrecernos sentido a la vida solamente intensificará el vacío existencial. (Frankl, 1995, 1996, 2001)

El hombre se define en el momento en el que se le presenta cualquier situación y elige libremente una actitud personal. Ésta es la clase de libertad que independientemente de las circunstancias que se vivan no se le puede arrebatar al hombre.

Cuando el adolescente deje de culpar al destino de lo que le toca en características físicas que le desagradan, situación socioeconómica, padres, hermanos, país, etc. Existen más posibilidades de descubrir el sentido de vida ya que él se dará cuenta que existen cosas en la vida que no puede escoger pero, que sí tiene la libertad de elegir, la manera en que va a responder ante ellas, ante lo que para Frankl, es el destino. El mismo autor afirma que la vida no nos adeuda placer sino sentido.

### **EJERCICIO: “ELIGIENDO”**

El objetivo que pretende cubrirse es el de sensibilizar a los participantes para que tomen conciencia desde donde están eligiendo. Se trabajará con la libertad, el darse cuenta, la toma de decisiones y la actitud. El material requerido es el DVD de la película voces inocentes, bolsitas de palomitas, servilletas, TV y reproductora de video. Tiempo 1:50 horas. El riesgo es grado tres.

### **Procedimiento**

#### **Centramiento**

Busca una postura que sea cómoda para ti, acuéstate si lo deseas... en silencio, escucha los sonidos que hay, si lo prefieres puedes cerrar tus ojos... toma conciencia de cómo respiras, si quieres moverte hazlo.... Si tienes tus ojos cerrados es momento de abrirlos....5minutos.

## Ejecución

Te voy a proyectar fragmentos de la película Voces inocentes. (Proyectar desde el principio para comprender el contexto en el que se desarrolla el film, adelantar hasta un poco antes del clímax (cuando el personaje principal decide no disparar) y ver el final. 35 minutos aproximadamente. Una vez terminada la proyección:

Ponte de pie. Decide si caminas o no en el salón.

En silencio observa a tus compañeros y elige uno... ¿Que te hace elegirlo?

Date cuenta si lo haces desde el físico...., desde lo que conoces de él... desde tus valores.. ¿Desde donde lo eliges? ¿Como es para ti tomar la decisión de elegir a esa persona?

Ve a un lugar, dentro del salón, que sea adecuado para ti y tu pareja. Siéntate, cierra los ojos y trae a tu mente el instante en que tuviste que tomar una decisión importante en tu vida.... Abre tus ojos.

Ponte de acuerdo con tu compañero para que entre los dos hagan una representación, frente al grupo, de una decisión importante que han tenido que tomar en su vida.

Tienes 15 minutos para ponerte de acuerdo y ensayarla. Yo te avisaré cuando hayan pasado...

Date cuenta como haces para acordar, ¿cedes? , si es así, ¿que le pasa a tu cuerpo? ¿Que sensaciones te embargan?

¿Te impones? ¿Qué sientes al hacerlo?

¿Negocias?

Ahora ponte de acuerdo con el grupo y entre todos decidan el orden en que las parejas harán su representación.

Pasa tú que eres la primera pareja. Tienes 4 min., Yo te avisaré la hora.

A ti que estas viendo la representación ¿que te pasa?, date cuenta como estás.

Ahora que terminaste cierra tus ojos, Como estás en este momento. ¿Cómo es para ti haber vivido la experiencia de elegir y decidir? Abre tus ojos.

### **Preprocesamiento**

Con la misma pareja que trabajaste comparte tu experiencia. Tienes 4 minutos tú y 4 tú pareja.

### **Abriendo tu experiencia al grupo**

Forma un círculo. Dos personas podrán compartir su experiencia. ¿Quién quiere comenzar? 20 minutos.

## CUARTA SESIÓN

---

En esta sesión se llevará a cabo una actividad a través del ejercicio vivencial: “¿Que necesito?”.

### RECORDATORIO PARA EL FACILITADOR VALORES DE EXPERIENCIA

Para Viktor Frankl una de las vías para descubrir el sentido de vida son los valores de experiencia. Estos se viven cuando el ser humano al estar abierto al mundo no sólo es capaz de dar, sino también de recibir las riquezas contenidas en otros seres humanos y en el cosmos. Parafraseando a Frankl:

Cuando me doy la oportunidad de abrirme y de recibir de los demás y del mundo estoy encarnando los valores de experiencia y de esta manera puedo encontrar el sentido.

El hombre puede recibir a través del contacto y de la contemplación de las maravillas de la naturaleza y por medio de esta experiencia descubrir el sentido de su vida.

En éste sentido Miriam Muñoz (2005) dice que la necesidad psicológica de afecto es una de las más fuertes e importantes ya que tiene que ver con la vinculación con los otros, con la manera de relacionarse, con la manera de

sentirse. Afirma Muñoz que la necesidad de afecto es tan importante que si no se satisface se sustituye y/o se tergiversa.

Al respecto Frankl menciona que para descubrir el sentido se requiere de la interdependencia del individuo y la comunidad puesto que el individuo, en este caso, necesita de la comunidad para llegar a la plenitud del sentido al convertirse en un ser para los demás; Sin embargo el adolescente en su afán de alejarse de la familia en busca de su propia identidad pone una barrera al contacto físico, y aunque tenga ésta necesidad muchas veces la va sustituyendo o la va tergiversando.

Para Chávez (2004) una de las razones más importantes por las que el adolescente tiene relaciones sexuales tempranas de debe a su necesidad de afecto, específicamente de contacto, insatisfecha, con lo cual corre el riesgo de truncar su proyecto de vida y por ende el sentido de su vida.

### **EJERCICIO: “¿QUÉ NECESITO?”**

El objetivo de este ejercicio es que el participante experimente su actuación ante sus necesidades de afecto. Se trabajara con la capacidad del participante de estar abierto para pedir, dar y recibir y su actitud ante estas necesidades. De materiales se necesitarán 25-30 imágenes, tamaño carta, o más grandes, de muestras de afecto, tanto en el reino animal como vegetal, diurex y tijeras. Tiempo 1:45 horas. El riesgo es grado 4. Variaciones: en vez de imágenes pueden utilizarse esculturas.

## Procedimiento

### **Centramiento**

Ponte de pie, cierra tus ojos toma conciencia de tu cara, de tu cuero cabelludo, de tu tórax, tus brazos y manos, no tienes que modificar nada solo date cuenta como estas, toma conciencia de tu cadera, tus muslos y tus pies.

Empieza a mover tu cuerpo, imagina el número de músculos que entran en acción para que lleves a cabo cada movimiento...

Date cuenta, si hay algo que necesita tu cuerpo en este momento. No necesitas hacer nada. Solo date cuenta.

De manera que este bien para ti empieza a abrir tus ojos. 5 min.

### **Ejecución**

En silencio camina por el salón, observa lo que hay dentro de él.

Observa todas las imágenes.....15min. Date cuenta, con cual hay más sensación,... ¿Qué sentimientos surgen?...

Ahora regresa aquella imagen que más llamó tu atención.... Obsévala...

Date cuenta desde dónde la eliges, ¿desde el pensamiento, desde la sensación, desde el sentimiento? ¿Desde dónde?

Qué hace que esta imagen haya llamado más tu atención...

Qué está hablando de ti en este momento de tu vida...

Desde esta sensación, ahorita en ti presente, qué estas necesitando...

Date cuenta si ésta necesidad es de ti hacia los otros, de los otros hacia ti o ambas....

Sin hacer nada, en este momento, date cuenta que te gustaría hacer ante esta necesidad.

Date cuenta como estas ahorita,...¿Qué sensaciones, qué sentimientos tienes?

Ahora camina por el salón y observa a cada uno de tus compañeros,... elige a uno, acércate y di necesito de ti.... Pídele lo que necesitas que te de.....

Date cuenta que te pasa al pedir, También date cuenta de tus sensaciones si recibes lo que pides ..... Ahora di a tu mismo compañero: necesito darte..... y dáselo.

Ve que te pasa cuando el otro recibe lo que le quieres dar.

Si no lo haces, date cuenta desde donde eliges no hacerlo.

Una vez que hallas terminado con este compañero elige otro y dile "quiero que me des"..... "quiero darte"... y dáselo..... Hazlo con los compañeros que necesites hasta que yo te lo indique.

Date cuenta que te pasa al pedir,¿ te resulta fácil, difícil?¿ puedes hacerlo? A ti que te piden, ¿qué te ocurre ante las peticiones? ¿Accedes? Date cuenta desde donde actúas.

Como es la experiencia para ti que estás dando? ¿Qué te cuesta menos trabajo, dar o recibir? ¿Ante qué situación te sientes más cómodo, dando o recibiendo?....

Poco a poco termina de dar y recibir. 45min.

En silencio vuelve a echar un vistazo a la imagen que más llamo tu atención. Y ve como es la imagen ahora, observa si encuentras algo nuevo o diferente.

Date cuenta si tu sensación es diferente o no. Percátate si surge una nueva necesidad.

Vuelve a mirar a los compañeros con los que trabajaste y ve como te sientes ahorita con ellos y cómo es para ti esta experiencia.

### **Preprocesamiento**

Escoge a 2 compañeros más, busca un lugar adecuado para ti y comparte tu experiencia Tiene 5 minutos cada uno, yo te avisare cuando sea tiempo de cambiar.

### **Abriendo tu experiencia al grupo**

Podrán compartir su experiencia 3 personas. ¿Quién quiere comenzar?

30min.

## QUINTA SESIÓN

---

En esta sesión se llevará a cabo una actividad a través del ejercicio vivencial: "Yo soy yo".

### RECORDATORIO PARA EL FACILITADOR

#### UNICIDAD

La pregunta obligada en la etapa de la adolescencia es ¿Quién soy? Asencio y Castañeda (s/f) responden eres único, es decir, extraordinario, singular, incomparable.

"Cada persona es un misterio y un tesoro. Algo que hay que ir resolviendo y develando. Un ser valioso, único, que conviene poner en ruta hacia lo mejor de su destino" dice Rojas (p.37).

El adolescente al darse cuenta de su unicidad acrecienta su auto confianza ya que sabe que en determinadas tareas y roles es insustituible o irremplazable por lo tanto es más probable que asuma su responsabilidad y más fácil que descubra su sentido de vida y trabaje en su misión.

Experimentar la unicidad se vuelve muy difícil, durante la adolescencia ya que por un lado la sociedad la condena y por otro el adolescente tiene una

imperiosa necesidad de pertenencia. Entonces aunque el adolescente esta buscando su identidad también tiene miedo de mostrarla.

Una de las maneras en que el adolescente puede mostrar su unicidad es por un lado en lo físico, por otro en lo psicológico y por otro en lo espiritual pero en una unidad, lo cual se observa en sus relaciones con los demás y en sus creaciones, entre otros.

### **EJERCICIO: “YO SOY YO”**

El objetivo de éste ejercicio es propiciar el descubrimiento y la experiencia de la singularidad. El elemento a trabajar es la unicidad. los materiales requeridos son: papel para mural ( aproximadamente 80 cm. por persona, marcadores gruesos y delgados de diferentes colores, crayolas, cojín para sellos, pinturas vinci de varios colores, pinceles, tachuelas, engrapadora o cualquier cosa que sirva para fijar el mural. Tiempo 1:45 minutos. El grado de riesgo es 3. Variaciones: pintura en spray (si la actividad es al aire libre).

### **Procedimiento**

#### **Centramiento**

Ponte de pie, observa a tus compañeros, date cuenta de su compleción, de su cabello, mira el tono de piel, color y tamaño de ojos, la forma de la nariz, el tamaño; los labios, los brazos, el tamaño de las manos. Empieza a caminar y presta atención a su estatura. Presta atención a todo su físico.

Date cuenta que te pasa mientras observas. Toma conciencia de las diferencias físicas. Tiempo, 5 minutos.

## **Ejecución**

En silencio con tus compañeros extiende el papel. Escoge el marcador que más te guste, tómallo y acuéstate boca arriba sobre el papel junto a algún compañero. Escoge la distancia a la que quieres estar y a la persona junto a la que quieres estar. Date cuenta de tus sensaciones al estar en esta posición.

Numérate en orden cronológico. Ahora tú que eres el primero de la fila, dibuja la silueta de tu compañero con el marcador que él escogió, al terminar acuéstate al final de la fila. Tú que eres dos dibuja la silueta del tres y así hasta terminar.

Tú que ya tienes tu silueta, obsérvala, ve si está bien así o la quieres remarcar.

Ahora entre todos levanten el mural y fíjenlo en la pared, observa cómo se ve tu silueta allí en el lugar que te tocó. 15 minutos.

Colócate frente a tu silueta, obsérvala. ¿ Que sensaciones te provoca el mirarla?

Es momento de usar el lenguaje de colores.

A cada pregunta o afirmación que haga con colores raya o escribe en tu silueta lo que te nazca. Se vale que ralles o grafites tu silueta.

Lo que más me gusta de mi cuerpo es...

Lo que menos me gusta de mi cuerpo es...

Lo que no soporto de los demás es...

Lo que me encanta de los demás es...

Una de las cosas que nadie podría hacer por mí es...

Si no estuviera aquí el grupo se habría perdido de...

Solo yo puedo hacer...

Uno de mis tesoros es...

Lo que me hace especial es...

Lo que doy a los demás es...

Me siento querido cuando...

Lo que más disfruto es...

La libertad para mí significa...

En mi tiempo libre yo...

La cualidad que me hace tener amigos es...

Me distingo de los demás porque...

Lo más importante para mí es...

Cuando yo me encuentro con otros me siento...

La vida tiene significado para mí cuando...

Gracias a mis talentos yo..... 30min.

Ahora retrocede algunos pasos y observa tu obra. ¿Que te pasa al observarla?  
Mira las demás siluetas y date cuenta si hay alguna igual a la tuya... ¿Cómo es  
para ti ver la diferencia con el otro? ¿Que sientes al ver tu silueta en ese mural  
siendo parte del grupo?....

Ahora ponle tu huella digital Y observa nuevamente tu silueta, date cuenta si tus sensaciones se han modificado.

Observa tu silueta y de todas esas cosas que ya pusiste en ella, busca las cinco cosas más importantes que te hacen ser la persona que eres.

Elige una pareja y comparte con ella esas cinco cosas. 15minutos.

### **Preprocesamiento.**

En cuartetos comparte como ha sido esta experiencia para ti; tienen 4 minutos cada uno. Yo te aviso el cambio.

### **Abriendo tu experiencia al grupo**

Podrán compartir su experiencia 4 personas. ¿Quién quiere comenzar?.

40minutos

## SEXTA SESIÓN

---

En esta sesión se llevarán a cabo tres actividades la primera será la aplicación del ejercicio: "Qué hago con mis recursos", la segunda es la aplicación de la Prueba del sentido de vida y por último el ejercicio: " Como me voy".

### RECORDATORIO PARA EL FACILITADOR

#### RESPONSABILIDAD

Unikel (2001), siguiendo el pensamiento de Frankl, dice que la responsabilidad es:

La capacidad de responder, de hacerme cargo consciente y voluntariamente de algo. Hacerme cargo de mi vida es la mayor responsabilidad, es mi misión, es intransferible y nadie más que yo la puedo cumplir.

En otras palabras, la responsabilidad es esa capacidad de responder libremente a las preguntas que ofrece la vida en cada situación en que nos encontramos, así como de asumir las consecuencias o efectos de nuestras elecciones. De ahí que Gismondi (1990 en Noblejas, 1994) señale que la responsabilidad del hombre se manifiesta en su capacidad de realizar significados para la propia existencia. De ahí se desprende el que el adolescente es responsable de realizar el sentido y los valores de su vida. (Baizán, 1997 y Pareja, 2001).

Para ello requiere darse cuenta de su unicidad y ello implica reconocer sus talentos, dones y potencialidades pero para descubrir el sentido no basta con

que se reconozca único, singular e irreplicable. Es necesario que utilice o desarrolle esos dones talentos o potencialidades. Sin embargo es importante que el adolescente reconozca que él es libre de elegir lo que hace: puede ignorar sus talentos y potencialidades o puede desarrollarlos y utilizarlos para descubrir el sentido de su vida.

La logoterapia es una educación para la responsabilidad y nos reta a tomar tareas concretas a lograr realizaciones humanas. Estas tareas deben ser auto escogidas.

### **EJERCICIO: “QUE HAGO CON MIS RECURSOS”**

El objetivo de este ejercicio es promover que los participantes se den cuenta de lo que quieren hacer con sus recursos. El elemento a trabajar es la responsabilidad. Se requieren varias revistas, pegamento, recortes de algunos tipos de papel, plumones, tijeras, de cartulina de diferentes colores, de acuerdo a los participantes Tiempo: 1:05 horas. Riesgo 2. Variaciones: En vez de collage dibujar

### **Procedimiento**

#### **Centramiento**

Siéntate en un lugar cómodo para ti. Cierra tus ojos, date cuenta como estas , de cómo vienes hoy.... . Abre tus ojos y desde tu lugar, observa el material

que hay en el centro. Nota los diferentes colores que hay, las tonalidades, ve cuales llaman más tu atención. 3min.

#### Ejecución

Ponte de pie y escoge el material que necesites para elaborar un collage de tus recursos y de lo que quieres hacer con ellos. Mientras lo elaboras pon atención a tus sensaciones. Tienes 25 minutos, yo te avisaré cuando hayan pasado. Ve dando los últimos retoques a tu collage.

Si ya terminaste ponle un titulo a tu collage y obsérvalo; que te pasa al mirarlo, de que te das cuenta, que sensaciones experimentas.

Muestra al grupo tu trabajo y diles el titulo.

Elige a los dueños de dos collages que más hayan llamado tu atención, siéntate y nómbrense A, B y C. Empezando por A, te pido que observes tu collage y repitas la frase “uno de mis recursos es...” y la completas. Sigue B y luego C una vez cada uno, hazlo hasta que yo te diga.

Ahora di “yo aquí me veo...” complétala y señala en tu collage. Repite la secuencia. 10min.

Ahora cierra tus ojos y ahí en tu lugar date cuenta como estas en este momento, como ha sido para ti esta experiencia.

#### **Preprocesamiento:**

Con tus mismos compañeros comparte tu experiencia. Tienen 10 minutos.

### **Abriendo tu experiencia al grupo**

Podrán compartir su experiencia 2 persona. ¿Quién comienza? 20 minutos.

### **APLICACIÓN DE LA PRUEBA DEL SENTIDO DE VIDA**

El objetivo de esta actividad es evaluar y comparar los resultados, con los obtenidos en el test al inicio del taller. Lo que indicará la eficacia del mismo. Se requiere copias de la prueba y plumas.

### **RECORDATORIO PARA EL FACILITADOR**

#### **EL ADIOS**

La despedida en los grupos es muy importante porque se necesita cerrar ciclos, lo que se abre se cierra, lo que se inicia se termina. Se requiere terminar las cosas para no dejar pendientes y poder dedicar la energía a lo que sigue.

### **EJERCICIO: “COMO ME VOY”**

El objetivo del ejercicio es cerrar el taller, los participantes se despidan y hagan un recordatorio de su vivencia en el taller. No se requiere material. Tiempo 15 minutos. El riesgo es 1, las variaciones pueden ser hacer un dibujo de cómo te vas.

## **Procedimiento**

### **Centramiento**

Siéntate en el lugar que sea adecuado para ti, cierra los ojos y date cuenta cómo estas... ¿Qué sensaciones tienes? ¿Qué pensamientos te embargan,?

### **Ejecución**

En este momento, en que está por terminar el taller... ¿Qué imágenes vienen a tu mente?... ¿Cómo es para ti haber participado en este taller, con estos compañeros?

Cuando esté bien para ti abre los ojos.

Con una metáfora o con una frase di cómo fue este taller para ti y como te vas. 10min.

# Cronograma

SESION	FECHA	TIEMPO	ACTIVIDAD	MATERIAL	OBJETIVO
Primera		45 Minutos	Bienvenida. Presentación: ejercicio "Rueda de la naranja".	8 Naranjas, cuchillo, tabla de cocina, chile piquín, servilletas.	Propiciar un clima de apertura y confianza.
		10 Minutos	Receso		
		15 Minutos	Lineamientos	Ninguno	Que los participantes sepan lo que se espera de ellos en el grupo y lo que pueden esperar de los demás.
		35 Minutos	Aplicación de Prueba de Sentido de vida.	Copias del test y plumas.	Evaluación: Pre-test
Segunda		45 Minutos	Ejercicio: "Contento conmigo".	Hojas, lápices de colores, plumones y crayolas.	Propiciar la toma de conciencia de situaciones de sentido y clarificar sus vías.
		10 Minutos	Receso		
		60 Minutos	Ejercicio: "A que te gano".	Pares de globos de colores, un disco musical que incite al movimiento, grabadora.	Promover una experiencia de autodescubrimiento a través del movimiento y del juego.
Tercera		1:50 Horas	Proyección de película y Ejercicio: "Elijiendo".	Película voces inocentes, televisión y reproductor de DVD, bolsas de palomitas, servilletas, vasos y agua.	Sensibilizar a los participantes para que sepan desde donde están eligiendo.
Cuarta		1:45 Horas	Ejercicio: "Qué necesito".	25-30 imágenes a color tamaño carta o más grandes, de demostraciones de afecto, maskin tape.	Que el participante experimente su actuación ante sus necesidades de afecto.
Quinta		1:45 Horas	Ejercicio: "Yo soy yo".	Papel para mural, plumones gruesos de colores, pinturas vinci de varios colores, cojín para sellos, pinceles, tachuelas y maskin tape.	Propiciar el descubrimiento y la experiencia de singularidad.
Sexta		1:05 Horas	Ejercicio: "Qué hago con mis recursos".	Revistas, pegamento, tijeras, cartulinas de diferentes colores, plumones, diamantina, recortes de diferentes tipos de papel.	Promover que los participantes se den cuenta de lo que quieren hacer con sus recursos.
		10 Minutos	Receso		
		20 Minutos	Aplicación de la Prueba de Sentido de Vida.	Copias del test y plumas.	Evaluación: Pos-test
		15 Minutos	Ejercicio: "Como me voy".	Ninguno	Cierre del taller.

## CONCLUSIÓN

---

La adolescencia es una edad importante en la vida porque es la etapa que se caracteriza por la búsqueda de una nueva identidad sexual, social y psicológica, es también en este momento en que el adolescente, por primera vez, es capaz de pensar en sus propios pensamientos y preguntarse por el sentido que tiene su existencia.

Este sentido de vida, en la infancia, está centrado en la familia, pero durante la adolescencia hay que buscarlo por sí mismo. El adolescente al buscar su propia identidad y tratar de responderse la pregunta del sentido de su vida se aleja del ámbito familiar. Si en esta búsqueda fuera del hogar los valores que imperan en la sociedad giran alrededor de una voluntad de poder (dinero) o de una voluntad de placer, lo que se observa en el hedonismo, consumismo, relativismo de valores, falta de esfuerzo y de compromiso; de alguna forma impactan en el "sentido de vida" del adolescente. Es probable que los resultados de este impacto sean lo que se está viviendo en la actualidad: elevados índices de adicción, agresión y suicidio, falta de identidad, adolescencia prolongada, una frustración del sentido de vida, entre otros.

Ayudar a que los adolescentes le encuentren un sentido a sus vidas es una tarea primordial que el psicólogo, principalmente, puede realizar a través de la logoterapia ya que es la única psicoterapia que enfatiza que la búsqueda de sentido es el motor que mueve al hombre y le puede restituir a éste su libertad

para que no se considere más un ser determinado por su infancia ya que esto lo único que hace es que el hombre deje su responsabilidad de ser en manos de otros, generalmente, sus padres, educadores o personas importantes.

En este taller, el adolescente al irse descubriendo, al irse reconociendo como un ser único, singular, irreplicable, poco a poco irá teniendo más confianza en sí mismo para atreverse a comportar de acuerdo a lo que piensa, siente y cree. Irá experimentando su libertad y su capacidad para elegir en pos de situaciones que lo llenen de sentido o dejarse llevar por lo que hacen o le dicen los demás. De una u otra manera la vida no lo exime de asumir su responsabilidad de encontrarle sentido a su vida y al enfrentarlo, en el taller, con la pregunta que haces o que harás con los recursos que tienes: talentos, capacidades, potencialidades, etc.; se le confronta con la pregunta ¿para qué los tienes?, ¿para qué te han sido dados? con el objetivo de que trascienda de que salga de sí, de que vivencie los valores de creación ( dar a los demás), ya que es uno de los caminos para descubrir sentido a la vida. El adolescente al descubrir un porque vivir o un para quién vivir tendrá el motor que lo lleve a convertirse en aquel que puede llegar a ser.

Sin pensar que la logoterapia es la panacea, sí me atrevería afirmar que es un camino que aprovechando la capacidad de introspección del adolescente así como su sensibilidad para detectar problemas y buscar soluciones y mejoras, tanto en la sociedad como en el universo, puede llevarlo a descubrir el sentido en su vida, alejándole así, de la mediocridad, del totalitarismo y del conformismo

orientándolo para que asuma la responsabilidad de su existencia ejercitando su libertad y contribuyendo, así, a la cocreación de su vida. No en vano la logoterapia ha sido llamada elpidoterapia, es decir, terapia a través de la esperanza porque la logoterapia puede colaborar decididamente en la búsqueda de una salud total e integral de cada ser humano.

## LIMITACIONES Y SUGERENCIAS

---

Este taller, aunque se elaboró con las herramientas disponibles tiene, al igual que otras propuestas, algunas restricciones. Dentro de las limitaciones que puede presentar la realización del taller, se encuentran las siguientes:

- Que los adolescentes no acudan al taller al presentárselos de manera opcional.
- Que se requiere la participación, tanto de la familia como de la escuela para mejores resultados del taller.
- Que realmente hay muy pocos psicólogos especialistas en logoterapia que además faciliten el crecimiento a grupos de adolescentes.

### **Sugerencias:**

- A nivel preventivo, el taller se podría impartir de manera obligatoria en primero y/o segundo de secundaria.
- A nivel curativo se podría aplicar a los adolescentes que ya presentan problemas de adicción, agresión o intentos de suicidio.
- Que el taller sea impartido a la par con un programa dirigido a los padres en el que se les concientice de la importancia del sentido de vida y la manera en que pueden contribuir para que sus hijos lo descubran.

- Que la escuela reconozca la importancia de formar personas integralmente no solo a nivel académico y apoye la impartición del taller.
- Que la Universidad siga permitiendo la presentación de trabajos que den a conocer más la logoterapia para que aumente el número de profesionales capacitados en ésta área.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

---

- Aberastury, A y Knobel, M (1996). La adolescencia Normal. México: Paidós.
- Acevedo, G. (2000). Sentido y Esperanza: la misión de la logoterapia en el nuevo milenio. Resumen del primer Congreso Mexicano de Logoterapia: Ediciones LAG. 291-299.
- Aguirre, A. (1998). Psicología de la Adolescencia. Sta. Fe, Bogotá: Alfa Omega. Marcombo. Bixareu. Editores.
- Asensio, L. y Castañeda, C. (s/f). Seminario logoterapéutico: Manual para la materia logoterapia 1. México: Sociedad Mexicana de Análisis Existencial y Logoterapia SC.
- Baizán, M. A. (1997). La aplicación de la logoterapia al ámbito educativo. Tesina para la Lic. en Psicología, UNAM, México, DF.
- Brito, L. (1998). Los nuevos caminos de Libertad. México: Diana.
- Castillo, G. (2002) Los adolescentes y sus problemas (11ª ed.). México: Minos.
- Chávez, M. A. (2004) Tu hijo, tu espejo. Editorial Grijalbo
- Erikson, E (1972). Sociedad y Adolescencia. México: Diana.

- Fabre, L.A.(2000) Test Sentido de la Vida (PIL), una revisión. Resumen del primer Congreso Mexicano de Logoterapia: Ediciones LAG. 178.
- Fabry, J. (2003) La búsqueda de significado. México: Ediciones LAG.
- Frankl, V. (1978) Psicoanálisis y Existencialismo. (8ª- ed.) México: Fondo de Cultura Económica.
- Frankl, V. (1984). Psicoterapia y Humanismo. (2ª- ed.). México: Fondo de Cultura Económica.
- Frankl, V. (1994). Logoterapia y análisis existencial. (2ª- ed.). Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (1995) La psicoterapia en la práctica médica. Buenos Aires: Sn. Pablo.
- Frankl, V. (1996) El hombre en busca de sentido. (18ª- ed.). Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (1999a). La Presencia Ignorada de Dios. (10ª- ed.). Barcelona. Herder.
- Frankl, V. (1999b). El Hombre en Busca del Sentido Último. México: Paidós.
- Frankl, V. (2000a). El hombre Doliente. (4ª- ed.). Barcelona: Herder.

- Frankl, V. (2000b). Fundamentos y aplicaciones de la Logoterapia. Buenos Aires, Argentina: Sn. Pablo.
- Frankl, V. (2001). Ante el Vacío Existencial (8ª- ed.). Barcelona: Herder.
- Florenzano, R. (1997). El adolescente y sus conductas de riesgo. Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile.
- González, R.F. (1993). Adolescencia estudiantil y desarrollo de la personalidad, Perfiles educativos (60), 3-12
- Grinder, R. (1976). Adolescencia. México: Limusa.
- Guttman, D. (1998). Logoterapia para profesionales. España: Desclée de Brouwer.
- Larousse (1996). Gran Diccionario de psicología. Madrid: Ediciones del Prado.
- Lukas, E. (2000). También tu sufrimiento tiene sentido. México. Ediciones LAG.
- Lukas, E. (2003). También tu vida tiene sentido. México. Ediciones LAG.
- Martí, E. y Onrubia, J. (1997). Psicología del desarrollo: El mundo del adolescente. Cuadernos de formación del profesorado, educación secundaria. Barcelona: Horsori. Universidad de Barcelona.

- Merino, CG. (1993). Identidad en la adolescencia media y tardía. Perfiles educativos (60), 44–48
- Mier, P. (1995). Adolescencia: Riesgo total. México: Ediciones centenario
- Muñoz, M (1995). La sensibilización Gestalt: Una alternativa para el desarrollo del potencial humano. Edición privada IHPG.
- Noblejas, M.A. (1994). Logoterapia: Fundamentos, principios y aplicación. Una experiencia de evaluación del logro interior de sentido. Tesis doctoral. Universidad Complutense de Madrid. Facultad de educación, Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Madrid.
- Oaklander, V. (2004) Ventanas a nuestros niños. Editorial Cuatro Vientos
- Papalia, D., Wedkos S. y Duskin, R. (2001) Psicología del desarrollo (8ª ed.). España: Mc Graw Hill.
- Pareja, G. (2001). Víctor Frankl: Comunicación y resistencia (2ª ed.). México: ediciones Coyoacán.
- Ponce, A. (1990). Ambición y angustia de los adolescentes. Buenos Aires: Losada, S.A.

- Ponce Lagos, M. (2003) Estudio preliminar del sentido de vida en niños de 7 a 11 años. Tesis de licenciatura. UNAM. México, D.F.
- Rice, P.F. (2000). Adolescencia: Desarrollo, relaciones y cultura (9ª ed.) Madrid: Prentice Hall.
- Rodríguez, S. J. L. (1997). El papel de la identidad en la adolescencia. *Enseñanza e investigación en psicología*, 2 (2), 183-208.
- Rogers, C (2003) El proceso de convertirse en persona. México. Paidós
- Rojas, E. (1998). El hombre Light. Madrid, España: Ediciones temas de hoy.
- Suárez, O. (1997) Talleres para crecimiento en grupo. Editorial: Paulinas. Sta. Fe de Bogota, Colombia.
- Unikel, A. (2000a). Viktor E. Frankl Trayectoria de Vida. Mecnógrama para la materia de logoterapia II: Sociedad Mexicana de Análisis Existencial y Logoterapia.

ANEXO 1

**PRUEBA DE PROPÓSITO VITAL (PIL)**

Dr. James C. Crumbaugh  
Hospital de Administración de  
Veteranos Gulfport, Mississippi

Dr. Leonard T. Maholick  
Clínica Psiquiátrica  
Atlanta, Georgia

**PARTE A**

Para cada una de las siguientes afirmaciones, rodee con un círculo el número que más se aproximaría a su caso. Observe que los números siempre oscilan entre un sentimiento extremo y el sentimiento opuesto. "Neutral" no se inclina en ninguna dirección; trate de evitar esta valoración siempre que le sea posible.

<b>1.- Generalmente me encuentro:</b>						
1 completamente aburrido	2	3	4 (neutral)	5	6	7 exuberante entusiasmado
<b>2.- La vida me parece:</b>						
1 completamente rutinaria	2	3	4 (neutral)	5	6	7 siempre emocionante
<b>3.- En la vida tengo:</b>						
1 ninguna meta o anhelo	2	3	4 (neutral)	5	6	7 muchas metas y anhelos
<b>4.- Mi existencia personal es:</b>						
1 sin sentido ni propósito	2	3	4 (neutral)	5	6	7 llena de sentidos y propósitos
<b>5.- Cada día es:</b>						
1 exactamente igual	2	3	4 (neutral)	5	6	7 siempre nuevo y diferente
<b>6.- Si pudiera elegir:</b>						
1 nunca habría nacido	2	3	4 (neutral)	5	6	7 tendría nueve vidas iguales a ésta
<b>7.- Después de retirarme:</b>						
1 holgazanearía el resto de mi vida	2	3	4 (neutral)	5	6	7 haría las cosas emocionantes que siempre deseé realizar

<b>8.- En el logro de mis metas vitales:</b>						
1 no he conseguido ningún proceso	2	3	4 (neutral)	5	6	7 he llegado a mi realización completa
<b>9.- Mi vida es:</b>						
1 vacía y llena de desesperación	2	3	4 (neutral)	5	6	7 un conjunto de cosas buenas y emocionantes
<b>10.- Si muriera hoy, me parecería que mi vida ha sido:</b>						
1 una completa basura	2	3	4 (neutral)	5	6	7 muy valiosa
<b>11.- Al pensar en mi propia vida:</b>						
1 me pregunto la razón por la que existo	2	3	4 (neutral)	5	6	7 siempre encuentro razones para vivir
<b>12.- Tal y como yo lo veo en relación con mi vida, el mundo:</b>						
1 me confunde por completo	2	3	4 (neutral)	5	6	7 se adapta significativamente a mi vida
<b>13.- Me considero:</b>						
1 una persona irresponsable	2	3	4 (neutral)	5	6	7 una persona responsable
<b>14.- Con respecto a la libertad de que dispone para hacer sus propias elecciones, creo que el hombre es:</b>						
1 completamente esclavo de las limitaciones de la herencia y del ambiente	2	3	4 (neutral)	5	6	7 absolutamente libre de hacer todas sus elecciones vitales
<b>15.- Con respecto a la muerte, estoy:</b>						
1 falto de preparación y atemorizado	2	3	4 (neutral)	5	6	7 preparado y sin temor
<b>16.- Con respecto al suicidio:</b>						
1 lo he considerado seriamente como una salida a mi situación	2	3	4 (neutral)	5	6	7 nunca le he dedicado un segundo pensamiento

<b>17.- Considero que mi capacidad para encontrar un significado, un propósito o una misión en la vida es:</b>						
1 prácticamente nula	2	3	4 (neutral)	5	6	7 muy grande
<b>18.-Mi vida está:</b>						
1 fuera de mis manos y controlada por factores externos	2	3	4 (neutral)	5	6	7 en mis manos y bajo mi control
<b>19.- El enfrentarme a mis tareas cotidianas constituye:</b>						
1 una experiencia dolorosa y aburrida	2	3	4 (neutral)	5	6	7 una fuente de placer y satisfacción
<b>20.- He descubierto:</b>						
1 ninguna misión o propósito en la vida	2	3	4 (neutral)	5	6	7 metas claras y un propósito satisfactorio para mi vida

## ANEXO 2

### EJERCICIOS DE RESERVA

---

Este apartado esta diseñado por si los participantes terminan más rápido de lo planeado y hubiera tiempo para desarrollar otra actividad. Incluye dos ejercicios.

#### RECORDATORIO PARA EL FACILITADOR

##### LA TENSIÓN

La tensión es una parte necesaria para la salud, desde el punto de vista de Frankl. Actualmente, en una sociedad donde imperan los valores del mínimo esfuerzo , donde lo que importa es el placer, lo más fácil, lo más cómodo, etc y donde los padres les satisfacemos la mayoría de sus necesidades económicas y de educación a nuestros hijos, les estamos quitando esa tensión de la que habla el autor quien agrega que los adolescentes al no tener que esforzarse por conseguir las cosas, porque les damos todo antes de que lo pidan, buscan esa tensión en juegos y actividades peligrosas que no solo pone en juego el descubrimiento del sentido de vida sino la vida misma.

#### EJERCICIO: “A VER QUIEN ACIERTA”

Este ejercicio tiene como objetivo que los participantes experimenten la tensión. Los elementos a trabajar son el esfuerzo, la tensión y la competencia. No

se requieren materiales. Tiempo 35 minutos. El riesgo es grado 2. Variaciones: que cada equipo trabaje con un acertijo diferente.

## **Procedimiento**

### **Centramiento**

Mira tus manos y aprieta una contra otra. Siente la presión, sostén esa fuerza hasta que lo desees descansa y vuelve a apretar. Siente tu temperatura, percibe tu respiración. Ahora deja de apretar y suelta tu cuerpo encuentra el ritmo de respiración que este bien para ti. Y abre los ojos. 3 minutos

### **Ejecución**

Numérate del uno al tres. Los números iguales formen equipo. Te voy a leer un acertijo y tú lo adivinas:

Aparece un hombre muerto en una playa con un palito en la mano completamente desnudo y boca abajo. ¿ Qué sucedió?

Darle una copia de acertijo a cada equipo.

Se les puede ir dando tips para que encuentren el acierto, pero respondiendo solo a algunas preguntas. Date cuenta como estas, ¿como te sientes al no encontrar la respuesta? O al encontrarla....Qué te pasa al ver la participación de los otros equipos.....

Respuesta del acertijo: Van es un globo aerostatito dos personas y empiezan a perder altura. Se empiezan a quitar la ropa para no pesar tanto. Sólo

uno de ellos se va a salvar y uno de ellos se tiene que sacrificar; se la juegan al azar. Parten un palito y el que quedo con la parte mas chica perdió y se tuvo que aventar.

Cierra tus ojos y ve como fue para ti esta experiencia.

### **Preprocesamiento**

Comparte tu experiencia con tu mismo equipo, tienes 7 minutos en total. Yo te avisare al término de éste.

### **Abriendo tu experiencia al grupo**

Dos personas podrán compartir su experiencia ¿Quien quiere comenzar? 15 minutos.

## **RECORDATORIO PARA EL FACILITADOR**

### **EXPRESANDOME**

Una de las técnicas que se utiliza mucho para ayudar a los niños y adolescentes a darse cuenta de si mismos y de su existencia en el mundo es el dibujo. Oaklander (2004) escribe: "El acto mismo de dibujar, sin ninguna intervención del terapeuta es una potente expresión del yo que ayuda a establecer nuestra propia identidad y provee una vía de expresión" (p.53)

Durante la etapa de la adolescencia, lo que se busca es la identidad y si el dibujo ayuda, entonces habrá que utilizarlo ya que el saber quien soy es la base para el descubrimiento del sentido de la vida.

### **EJERCICIO: “BUSCANDO Y CONOCIENDO MI LUGAR”**

Este ejercicio tiene como objetivo que los participantes se conozcan más a si mismos. El elemento a trabajar es la expresión. Material: hojas blancas, lápices de colores, plumones. El tiempo es de 40 minutos. El riesgo es grado 1 y como variaciones, en vez de escribir una oración sobre el dibujo, se puede pedir que se señale lo más significativo del mismo.

### **Procedimiento**

#### **Centramiento**

Ponte de pie y empieza a caminar por el salón. Observa las cosas que hay en él.....date cuenta si hay algo que llame tu atención. Busca un espacio en el que te sientas a gusto y siéntate. 3 minutos.

#### **Ejecución**

Cierra tus ojos toma conciencia de tus músculos date cuenta como entra el aire por tu cuerpo..... imagina que te trasladas a un lugar que es ideal para ti, un lugar perfecto para ti. Observa como es ese lugar. Percibes algún olor, ¿hay sonidos? Mira bien a tu alrededor.... ¿que colores hay? ¿Como es el clima? ¿Que texturas puedes percibir. ¿Como te sientes al estar ahí?, ¿Hay gente, gente que

conoces, hay animales? Camina por este tu lugar y date cuenta de todo lo que hay, de lo que sientes al estar ahí...

De la manera que esté bien para ti empieza a mover tu cuerpo y cuando estés listo abrirás tus ojos y estarás nuevamente aquí.

Toma los materiales que necesites y dibuja tu lugar ideal.

Escríbele una oración a tu dibujo.

### **Preprocesamiento**

Ahora comparte tu experiencia con tu compañero del lado izquierdo. Tienen 5 minutos cada uno yo te avisaré el cambio.

### **Abriendo tu experiencia al grupo**

Podrán compartir su experiencia dos personas. ¿Quién quiere comenzar? 15 minutos.

ANEXO 3

HOJA DE EVALUACIÓN

---

- ¿Qué te facilitó el aprendizaje?

---

---

- ¿Qué te dificultó el aprendizaje?

---

---

- ¿Cuál fue tu aprendizaje?

---

---