



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO.

FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES

*Propuesta Taller sobre el sentido de vida y elección en los adolescentes,
desde el enfoque existencial y humanista.*

TESIS

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO
DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA:

JOSÉ LUIS MAR RODRÍGUEZ

DIRECTOR: Lic. Damariz García Carranza

MÉXICO, D.F. AGOSTO DE 2015.





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

ÍNDICE

RESUMEN.....	1
INTRODUCCION.....	2
Capitulo I. Adolescencia	
1.1 Definición de adolescencia.....	4
1.2 Aspectos físicos.....	6
1.2.1 El cerebro del adolescente.....	10
1.3 Desarrollo cognoscitivo.....	14
1.3.1 Influencia de los padres, los pares y la cultura.....	18
1.4 Aspectos sociales.....	19
1.4.1 Conducta prosocial y actividad en el voluntariado.....	20
1.4.2 Teoría sociocultural de Vygotsky.....	22
1.4.3 Teoría psicosocial de Erikson.....	22
1.4.4 Desarrollo socio-afectivo.....	26
1.4.5 Desarrollo psicosexual.....	27
1.5 Aspectos emocionales.....	29
1.6 Aspectos motivacionales.....	31
Capitulo II Enfoque existencial y humanista	
2.1 Historia.....	34
2.2 Enfoque existencialista.....	36
2.3 Autores representantes del enfoque existencial y humanista.....	39
Capitulo III Sentido de vida y elección	
3.1 Definición Teórica.....	45
3.2 Logoterapia, sentido de vida y elección.....	46

Propuesta: Taller sobre el sentido de vida y elección en los adolescentes, desde el enfoque existencial y humanista.

Justificación.....	55
Objetivos.....	57
Población.....	57
Escenario.....	58
Materiales.....	58
Carta Descriptiva.....	60
CONCLUSIÓN.....	70
REFERENCIAS.....	73
ANEXOS.....	78

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer de corazón y con la mayor sinceridad a mi directora de tesis; Lic. Damariz García Carranza, por los grandes conocimientos transmitidos, el gran enfoque, el tiempo que me brindo, por sus grandes comentarios, por las revisiones acertadas que ayudaron a la construcción de mi trabajo, por todas las herramientas que me proporciono, por la motivación y su confianza en el proyecto.

A mi gran jurado de tesis; Lic. Lidia Díaz San Juan, Lic. Leticia Bustos de la Tijera, Dr. Jorge Rogelio Pérez Espinosa, Lic. María Eugenia Gutiérrez Ordoñez; por su gran disposición para leer, revisar mi trabajo, por sus observaciones, aportaciones y sugerencias.

Un gran agradecimiento para; Dra. Martha Pérez Armendariz (Titular Laboratorio de sinapsis eléctricas, Depto. Medicina Experimental, 5to Piso Torre de Investigación, CU. Facultad de Medicina, UNAM), por su gran apoyo, por su gran amistad, por la sabiduría transmitida.

A todos mis grandes profesores de la Facultad de Psicología UNAM, que contribuyeron a mi desarrollo, con sus grandes enseñanzas, muchas gracias por su gran apoyo.

A mi grandiosa Institución (UNAM), por la gran oportunidad de pertenecer a sus filas, en mi sangre, mi mente y espíritu, llevo tatuada mi gran universidad; Facultad de Psicología UNAM.

En testimonio de gratitud ilimitada por su apoyo, aliento y estímulo, mismos que posibilitaron la conquista de esta meta;

Mi esposa y mis hijas, les agradezco por su comprensión, tolerancia y amor, fueron fortalezas fundamentales para el logro de mi objetivo.

Agradecimiento a mi madre, que su orgullo hizo de mi un ser inquebrantable y que en momentos de tempestad su luz me ilumino.

A mis hermanos que me apoyaron, comprendieron el deber, mi causa y que el cumplimiento era mi prioridad.

Sabiendo que no existirá forma de agradecer, quiero que sientan que el objetivo logrado también es de ustedes y que la fuerza que me ayudo a conseguirlo fue su apoyo y su cariño.

RESUMEN

A nivel mundial durante décadas se han realizado estudios para comprender la etapa de la adolescencia, es considerada complicada debido a los cambios generales que ocurren de la niñez a los inicios de la adultez, analizar el sentido de vida que tienen los adolescentes hacia lo que les rodea, la sociedad que está atenta a su desarrollo, focalizando los rasgos de elección con mucha importancia hacia los inicios de la etapa adulta, los autores mencionados nos dan una visualización del enfoque existencial y humanista para la mejor comprensión del estudio del adolescente formando un taller en el que pueda dar sus puntos de vista en comparación con datos teóricos y prácticos de la vivencia general de los adolescentes a través del tiempo, con el enfoque humanista. La adolescencia es una etapa de las más importantes en nuestra vida, es digna de estudios profundizados con la ampliación teórica y práctica.

Palabras clave: Adolescencia, sentido de vida y elección, enfoque existencial y humanista.

ABSTRACT

A worldwide for decades have been conducted to understand the stage of adolescence, is considered complicated due to general changes that occur from childhood to early adulthood, analyze the meaning of life of adolescents to what they surrounding the company that is attentive to its development, focusing traits of choice with much importance to the beginning of adulthood, these authors give us a view of the existential and humanistic approach to better understanding of teenage forming a workshop in which you can give your views compared to theoretical and practical overall experience of adolescents over time, with the humanistic approach data. Adolescence is a stage of the most important in our life, it is worthy of in-depth studies with theoretical and practical extension.

Keywords: Adolescence, sense of life and choice, existential and humanistic approach.

INTRODUCCION

La adolescencia constituye una de las etapas esenciales para el desarrollo humano, pues en ella no solo se consolidan aspectos cognitivos y emocionales, también comienzan cambios importantes de orden biológico, los cuales impactan directamente en el modo en que los jóvenes se perciben y se valoran así mismos. Dichos cambios convierten a esta etapa en un desafío e incluso como señalan algunos autores, en un momento que genera vulnerabilidad (Arnett, 2008; Barcelata, 2011; Gonzales Arratia, Valdez y Zavala, 2008.). Es importante destacar que si bien los cambios biológicos, cognitivos y emocionales son procesos inherentes al individuo durante esta etapa, los adolescentes no la enfrentan del mismo modo ni con los mismos recursos. Es ahí donde radica la trascendencia de conocer y analizar los factores que les permiten desarrollarse positivamente, como también aquellos que repercuten en su salud y bienestar.

En este rubro, la literatura científica ha reportado consistentemente la importancia de la familia como contexto inmediato del adolescente, pues de ella se obtienen recursos indispensables para el crecimiento (Minuchin y Fishman, 1996), se establecen las fases de la socialización y la adaptación (Benzanilla y Amparo, 2013), además de ser una de las fuentes principales de afecto, comunicación y apoyo (Andrade, 1998; Barcelata, 2011; García-Méndez, 2007; Marquez-Caraveo, 2007). Por lo cual la familia se encuentra íntimamente relacionada con el comportamiento del adolescente.

Las familias con estilos democráticos o asertivos promueven un adecuado desarrollo socioafectivo. En sus investigaciones Richard de Minzi (2005) encontró que las familias democráticas promueven afrontamientos adaptativos, protectores ante la depresión y la soledad, mientras que las familias autoritarias generan inseguridad, evitación de los problemas, afrontamientos desadaptativos, depresión, además, la soledad está asociada al rechazo y al desinterés de los padres.

Las últimas investigaciones realizadas han demostrado que los adolescentes emocionalmente inteligentes, como norma general, poseen mejores niveles de ajuste psicológico y bienestar emocional, presentan una mayor calidad, cantidad de redes interpersonales y de apoyo social, son menos propensos a realizar comportamientos disruptivos, agresivos, violentos; pueden llegar a tener un mayor rendimiento escolar al enfrentarse a las situaciones de estrés con mayor facilidad (Extremera y Fernández- Berrocal, 2004).

El desarrollo de la presente investigación está conformado de los siguientes temas:

Capítulo I Adolescencia, se revisa el concepto de forma histórica, los aspectos; Físicos, cognitivos, sociales, emocionales y motivacionales, la recopilación de los principales autores que han investigado y continuado con el desarrollo del mismo hasta la actualidad.

Capitulo II Enfoque existencial y Humanista, un estudio documental de acuerdo a los autores principales, teorías, sus funciones, tipos y definición.

Capitulo III Sentido de vida y elección haremos un recorrido desde las teorías de los principales conceptos enfocados a la adolescencia.

Se propone, Taller sobre el sentido de vida y elección en los adolescentes, desde el enfoque existencial y humanista, el desarrollo del mismo está planteado para que el adolescente identifique como elegir su sentido de vida por las teorías principales y su aprendizaje en el taller con el enfoque existencial y humanista, para que tenga una perspectiva más real de la etapa de la adolescencia.

Conclusión, a través de la revisión documental de cada una de las teorías, el complemento de la información, aportando los alcances y las limitaciones del estudio.

Capítulo I. Adolescencia

1.1 Definición de adolescencia

Etimológicamente, la palabra adolescencia se deriva del latín "Adolescere" derivado del verbo adoleo, que significa "crecer" o "madurar", como referencia a la condición o el proceso de crecimiento. Se trata del periodo que transcurre desde el final de la niñez hasta el inicio de la edad adulta (Perrone, 2007, 25).

La adolescencia es una construcción social. En las sociedades preindustriales no existía dicho concepto; en ellas se consideraba que los niños eran adultos cuando maduraban físicamente o empezaban el aprendizaje de una vocación. Recién en el siglo XX la adolescencia fue definida como una etapa diferenciada de la vida en el mundo occidental. En la actualidad, se ha convertido en un fenómeno global, aunque puede adoptar distintas formas en diferentes culturas. En casi todo el mundo, la entrada a la adultez insume más tiempo y es menos clara que en el pasado. La pubertad empieza más temprano que antes y el ingreso a una vocación ocurre más tarde, y a menudo requiere periodos más largos de educación o entrenamiento vocacional como preparación para las responsabilidades adultas. El matrimonio, con las responsabilidades que implica, también suele ocurrir más tarde. Los adolescentes pasan buen parte de su tiempo en su propio mundo, separado en buena parte del mundo de los adultos (Larson y Wilson, 2004).

La adolescencia es una etapa en la que se busca conformar una identidad, partiendo de un modelo externo... elegido por características que concuerden con las necesidades psicológicas y vitales que el adolescente está experimentando... en el que también influye el referente social que ha sido transmitido en relación con sus padres, quienes a su vez lo tomaron de la sociedad (en Gómez, 2008).

La adolescencia, se ha situado dentro de los 10 a 13 años hasta los 18 a 22 años, en donde ocurren una serie de modificaciones biológicas, cognitivas, emocionales y sociales, así como la adquisición de responsabilidades y la búsqueda de una vocación (Santrock, 2004). Es una construcción social, que hasta hace algunos

años se consideraba un invento de las culturas occidentales; que incluye el paso sorprendente del umbral de la niñez a la adultez acompañado del desarrollo fisiológico (Silva, 2008). Actualmente, algunos teóricos señalan que la adolescencia está compuesta por distintas fases, lo que ha dado origen a los conceptos de adolescencia temprana y tardía.

La adolescencia se percibe como una época tormentosa y emocionalmente agresiva, llena de enfrentamientos entre los adultos y jóvenes, sobre todo dentro de la familia, se considera una etapa en que se produce el desarrollo físico, los cambios emocionales más fuertes y rápidos en la historia de cada individuo. (García, 1999).

La adolescencia ofrece oportunidades para crecer, no solo en relación con las dimensiones físicas también en la competencia cognoscitiva y social, la autonomía, la autoestima y la intimidad. Los jóvenes que tienen relaciones de apoyo con los padres, la escuela y la comunidad tienden a desarrollarse de una manera saludable y positiva (Youngblade et al., 2007).

La adolescencia es una etapa de la vida única para estudiar la transición de las habilidades que tienen los individuos para desarrollarse en todos los aspectos de su vida, ya que durante este periodo las personas experimentan cambios múltiples y simultáneos en su físico, en sus roles sociales, como adolescentes, amigos, estudiantes, etc. (Roeser, Strobel y Quihuis, 2002).

Entre los factores que se combinan para hacer de la adolescencia un nicho cultural muy peculiar, se encuentra la segregación por edad, la dependencia económica prolongada, los grandes acontecimientos de la época que le toque vivir al adolescente y la influencia de los medios masivos de comunicación (Feldman, 2006).

1.2 Aspectos físicos

Pubertad

Los cambios biológicos de la pubertad, que señalan el final de la niñez, incluyen un rápido crecimiento de estatura y peso, cambios en las proporciones y formas corporales, y la adquisición de la madurez sexual. Esos impresionantes cambios físicos forman parte de un largo y complejo proceso de maduración que empezó antes del nacimiento, y sus ramificaciones psicológicas continúan en la adultez.

Como empieza la pubertad: cambios hormonales

La pubertad es resultado de la mayor producción de hormonas relacionadas con el sexo y tiene lugar en dos etapas: adrenarquia, que implica la maduración de las glándulas suprarrenales, seguida unos años después por la gonadarquia, la maduración de los órganos sexuales.

Primero, en algún momento alrededor de los siete u ocho años (Susman y Rogol, 2004), las glándulas suprarrenales, localizadas sobre los riñones, secretan niveles gradualmente crecientes de andrógenos, sobre todo dehidroepiandrosterona (DHEA), que participa en el crecimiento del vello púbico, axilar y facial, así como en un crecimiento corporal más rápido, mayor grasa en la piel y en el desarrollo del olor corporal. A los 10 años, los niveles de DHEA son 10 veces mayores de lo que eran entre las edades de uno y cuatro años (McClintock y Herdt, 1996).

El momento preciso en que empieza esta ráfaga de actividad hormonal parece depender de que se alcance la cantidad crítica de grasa corporal que se necesita para la reproducción exitosa. Por consiguiente, las niñas con un porcentaje más alto de grasa corporal en la niñez temprana y las que experimentan un aumento de peso inusual entre los cinco y nueve años suelen mostrar un desarrollo puberal más temprano (Davison, Susman y Birch, 2003, Lee et al., 2007). Algunos estudios sugieren que la acumulación de leptina, una hormona que se encuentra en el torrente sanguíneo relacionada con la obesidad, puede estimular el hipotálamo, el cual envía la señal a la hipófisis, que a su vez la remite a las

glándulas sexuales que incrementan su secreción de hormonas (Chehab, Mounzih, Lu y Lim, 1997; Clement et al., 1998; O'Rahilly, 1998; Strobel, Camoin, Ozata y Strosberg, 1998; Susman y Rogol, 2004). Los científicos han identificado en el cromosoma 19 un gen, GPR54, esencial para que ocurra este desarrollo (Seminara et al., 2003).

Tiempo, signos y secuencia de la pubertad y la madurez sexual. En la actualidad, los cambios que anuncian la pubertad suelen empezar a los ocho años en las niñas y a los nueve años en los varones (Susman y Rogol, 2004), pero un amplio rango de edades en las cuales se manifiestan diversos cambios.

En fechas recientes, los pediatras han observado una cantidad importante de niñas con crecimiento de los senos antes de su octavo cumpleaños (Slyper, 2006). El proceso puberal por lo general dura de tres a cuatro años en ambos sexos.

Características sexuales primarias y secundarias. Las características sexuales primarias son los órganos necesarios para la reproducción, que en la mujer son los ovarios, las trompas de Falopio, el útero, el clítoris y la vagina. En los hombres incluyen los testículos, el pene, el escroto, las vesículas seminales y la próstata. Durante la pubertad esos órganos se agrandan y maduran.

Las características sexuales secundarias. Son signos fisiológicos de la maduración sexual que nos involucra de manera directa a los órganos sexuales, por ejemplo, los senos en las mujeres y los hombros en los varones. Otras características sexuales secundarias son los cambios en la voz y la textura de la piel, el desarrollo muscular y el crecimiento del vello púbico, facial, axilar y corporal.

Esos cambios se despliegan en una secuencia que es mucho más consistente que el momento de su aparición, aunque varía un poco. Una niña puede desarrollar los senos y el vello corporal más o menos al mismo ritmo, mientras que en otra el vello corporal puede alcanzar un crecimiento similar al adulto más o menos un año antes del desarrollo de los senos. Entre los niños ocurren variaciones similares en el estatus puberal (el grado de desarrollo puberal) y su momento de aparición.

Signos de pubertad. Los primeros signos externos de la pubertad suelen ser el tejido de los senos y el vello púbico en las niñas y el agrandamiento de los testículos en los niños (Susman y Rogol, 2004). Los pezones de la niña se agrandan y sobresalen, las areolas (las zonas pigmentadas que rodean a los pezones) se agrandan y los senos adoptan primero una forma cónica y luego una redondeada. Algunos niños observan con preocupación un agrandamiento temporal de los senos, un desarrollo normal que puede durar hasta 18 meses.

El vello púbico, al principio lacio y sedoso, con el tiempo se vuelve grueso, oscuro y rizado, aparece en patrones diferentes en hombres y mujeres; a los muchachos suele alegrarles ver el vello en el rostro y el pecho, pero las niñas, por lo general, se sienten consternadas ante la aparición de incluso una pequeña cantidad de vello en el rostro o alrededor de los pezones, aunque también esto es normal.

La voz se hace más profunda, en especial en los niños, lo que en parte es una respuesta al crecimiento de la laringe y en parte a la producción de las hormonas masculinas, la piel se vuelve más gruesa y grasosa, la mayor actividad de las glándulas sebáceas puede producir espinillas y puntos negros, el acné es más común en los varones y parece relacionarse con las mayores cantidades de testosterona.

El estirón del crecimiento adolescente. Implica un aumento rápido de la estatura, peso y crecimiento muscular y óseo que ocurre durante la pubertad; en las niñas por lo general empieza entre las edades de nueve y medio y catorce y medio años (usualmente alrededor de los 10) y en los niños entre los 10 y medio y los 16 años (por lo general a los 12 o 13). Suele durar alrededor de dos años; poco después de que termina, el joven alcanza la madurez sexual. Tanto la hormona del crecimiento como las hormonas sexuales (andrógenos y estrógenos) contribuyen a este patrón normal del crecimiento puberal (Susman y Rogol, 2004).

Como el estirón de crecimiento de las niñas ocurre por lo regular dos años antes que el de los varones, las que tienen entre 11 y 13 años suelen ser más altas, pesadas y fuertes que los niños de la misma edad. Después de su estirón del

crecimiento los niños son de nuevo más grandes. Las niñas por lo general alcanzan su estatura máxima a los 15 años y los varones a los 17. La tasa del crecimiento muscular llega a su punto más alto a los 12 y medio años en las niñas y a los 14 y medio en los muchachos (Gans, 1990).

El crecimiento de niños y niñas es diferente, lo cual se manifiesta no solo en las tasas de crecimiento sino también en la forma en que se produce. Un niño se hace más grande en general: sus hombros son más anchos, sus piernas más largas en relación al tronco y sus antebrazos son más largos en relación a la parte superior del brazo y a su estatura. La pelvis de la niña se ensancha para facilitar la maternidad y bajo su piel se acumulan capas de grasa, lo que le da una apariencia más redonda. En ellas la grasa se acumula dos veces más rápido que en los varones (Susman y Rogol, 2004). Dado que cada uno de esos cambios sigue su propio programa, algunas partes del cuerpo pueden estar fuera de proporción por un tiempo.

Esos sorprendentes cambios físicos tienen ramificaciones psicológicas, a la mayoría de los adolescentes les preocupa más su apariencia que cualquier otro aspecto de su persona y a algunos no les gusta lo que ven en el espejo.

Signos de la madurez sexual; producción de esperma y menstruación: La maduración de los órganos reproductivos genera el inicio de la menstruación en las niñas y la producción de esperma en los niños. El principal signo de la madurez sexual es los muchachos es la producción de esperma. La primera eyaculación o espemarquía, ocurre en promedio a los 13 años. Un niño puede despertar y encontrar una mancha húmeda o seca endurecida en las sabanas –el resultado de una emisión nocturna, es decir, una eyaculación involuntaria de semen, conocida como sueño húmedo. La mayoría de los adolescentes tienen esas emisiones en ocasiones en conexión con un sueño erótico.

El principal signo de madurez sexual en las niñas es la menstruación, el desprendimiento mensual del tejido del revestimiento del útero. La primera menstruación llamada menarquía, ocurre bastante tarde en la secuencia del

desarrollo femenino; su momento normal de aparición puede variar entre los 10 y los 16 y medio años.

En varios estudios se ha asociado el conflicto familiar con la menarquía temprana mientras que la calidez de los padres, las relaciones familiares armoniosas y la aparición del padre en la crianza de sus hijos se han relacionado con una menarquía más tardía (Belsky et al., 2007; Mendle et al., 2006). Las niñas que en la edad preescolar tuvieron relaciones cercanas y de apoyo con sus padres (especial con un padre afectuoso y comprometido) suelen entrar a la pubertad más tarde que las niñas cuyas relaciones con sus padres fueron frías o distantes o que las aquellas criadas por madres solteras (Belsky et al., 2007; Ellis, McFafyen-Ketchum, Dodge, Pettit y Bates, 1999).

1.2.1 El cerebro adolescente

La toma de riesgos parece resultar de la interacción de dos redes cerebrales: 1) una red socioemocional que es sensible a estímulos sociales y emocionales, como la influencia de los pares, 2) una red de control cognoscitivo en la pubertad, mientras que la red del control cognoscitivo madura de manera más gradual hacia la adultez temprana. Esos hallazgos pueden ayudar a explicar la tendencia de los adolescentes a mostrar arrebatos emocionales y conductas de riesgo y por qué la toma de riesgos suele ocurrir en grupos (Steinberg, 2007).

Además, los adolescentes procesan la información relativa a las emociones de manera diferente a los adultos. En un estudio los investigadores examinaron la actividad cerebral de los adolescentes mientras identificaban emociones expresadas por rostros en la pantalla de una computadora. Los adolescentes tempranos (de 11 a 13 años) tendían a usar la amígdala, una pequeña estructura con forma de almendra que se localiza en lo profundo del lóbulo temporal y que tiene una importante participación en las reacciones emocionales e instintivas. Los adolescentes mayores (14 a 17 años) mostraron patrones más similares a los adultos, pues usaban los lóbulos frontales que manejan la planeación, el razonamiento, el juicio, la regulación emocional y el control de impulsos, lo cual

permite hacer juicios razonados más certeros. Esta diferencia podría explicar las elecciones poco sensatas de los adolescentes, como el abuso de sustancias y los riesgos sexuales. El desarrollo del cerebro inmaduro puede permitir sentimientos que anulan la razón e impiden que presten atención a las advertencias que los adultos consideran lógicas y persuasivas (Baird et al., 1999; Yurgelun-Todd, 2002).

Cerca de la pubertad empieza una aceleración importante de producción de materia gris en los lóbulos frontales. Después del estirón del crecimiento, disminuyen en gran medida la densidad de la materia gris, en particular en la corteza prefrontal, a medida que se podan las sinapsis (conexiones neuronales) que no se utilizaron y se fortalecen las restantes (ACT for Routh, 2002; Blakemore y Choudhury, 2006; Kuhn, 2006; NIMH, 2001b). Por consiguiente, entre la adolescencia media y tardía los jóvenes tienen menos conexiones neuronales, pero estas son más fuertes, homogéneas y eficaces, lo que aumenta la eficiencia del procesamiento cognoscitivo (Kuhn, 2006).

Salud física y mental

Muchos problemas de salud pueden prevenirse ya que son productos del estilo de vida o la pobreza. En los países industrializados, los adolescentes de familias menos prosperas suelen reportar síntomas y problemas de salud de manera más frecuente (Sheidt et al., 2000).

Los adolescentes de familias más acomodadas suelen tener dietas más sanas y mayor actividad física (Mullan y Currie, 2000).

Actividad física

El ejercicio, o la falta de él, influyen en la salud física y mental. Los beneficios del ejercicio regular incluyen mayor fuerza y resistencia, huesos y músculos más sanos, control de peso, disminución de la ansiedad y el estrés así como incrementos de la autoestima, las calificaciones escolares y el bienestar. El

ejercicio también disminuye la probabilidad de que el adolescente participe en conductas de riesgo. Incluso la actividad física moderada ofrece beneficios de salud si se realiza con regularidad por lo menos 30 minutos al día. Un estilo de vida sedentario puede tener como resultado un mayor riesgo de obesidad y diabetes tipo II, dos problemas que son cada vez más comunes entre los adolescentes. También puede aumentar la probabilidad de enfermedades cardíacas y de cáncer en la adultez.

Necesidades y problemas de sueño

A medida que crecen, los niños suelen ir a la cama más tarde y duermen menos los días en que concurren a la escuela. El adolescente promedio que a los nueve años dormía más de 10 horas por la noche a los 16 duerme menos de ocho horas (Eaton et al., 2008; Hoban, 2004). En realidad, los adolescentes necesitan tanto sueño o más que cuando eran más jóvenes (Hoban, 2004; Iglowstein, Jenni, Molinari y Largo, 2003). Dormir más los fines de semana no compensa la pérdida de sueño durante la semana escolar (Hoban, 2004; Sadeh, Raviv y Gruber, 2000). El patrón de ir tarde a la cama y dormir de más en las mañanas puede contribuir al insomnio, un problema que suele empezar en la niñez tardía o la adolescencia (Hoban, 2004).

La privación de sueño puede reducir la motivación y ocasionar irritabilidad, además de afectar la concentración y el desempeño escolar. La somnolencia también puede ser fatal para los conductores adolescentes. Algunos estudios han demostrado que los jóvenes de 16 a 29 años tienen mayores posibilidades de verse involucrados en choque ocasionados porque el conductor se queda dormido (Millman et al., 2005).

Nutrición y trastornos alimentarios

La buena nutrición es importante para apoyar el rápido crecimiento de la adolescencia y para establecer hábitos alimentarios saludables que se prolonguen

en la adultez. Desafortunadamente en comparación con los adolescentes de otros países industrializados los estadounidenses comen menos frutas y vegetales y consumen más alimentos altos en colesterol, grasa y calorías y bajos en nutrientes (American Heart Association et al., 2006; Vereecken y Maes, 2000); a esta edad son comunes las deficiencias de calcio, hierro y zinc.

En todo el mundo la mala nutrición es más frecuente entre las poblaciones económicamente deprimidas o aisladas, pero también puede ser resultado de la preocupación por la imagen corporal y el control de peso (Vereecken u Maes, 2000). Los trastornos alimentarios, entre ellos la obesidad, son más prevalentes en las sociedades industrializadas donde abunda la comida y el atractivo se equipara con la delgadez; pero al parecer esos trastornos también van en aumento en los países no occidentales (Makino, Tsuboi y Dennerstein, 2004).

Consumo y abuso de drogas

Aunque la gran mayoría de los adolescentes no abusan de las drogas, una importante minoría si lo hace. El abuso de las drogas implica el consumo dañino de alcohol o de otras sustancias que pueden dar lugar a la dependencia de las drogas o adicción, la cual puede ser fisiológica, psicológica o ambas y es probable que continúe en la adultez. Las drogas adictivas son en especial peligrosas para los adolescentes porque estimulan partes del cerebro que continúan su desarrollo durante la adolescencia (Chambers et al., 2003).

Por lo general, los niños comienzan a consumir drogas cuando ingresan a la secundaria, donde se incrementa su vulnerabilidad a la presión de los pares. Los niños de cuarto a sexto grado pueden iniciar el consumo de cigarrillos, cerveza e inhalantes y a medida que crecen mayores pasan a la marihuana o a drogas más duras (National Parents' Resource Institute for Drug Education, 1999). Mientras más temprano empiecen los jóvenes a consumir una droga, más frecuente tiende a ser su consumo y mayor su tendencia a abusar de ella (Wong et al., 2006).

El tabaquismo empieza a menudo al inicio de los años de la adolescencia como señal de rudeza, rebeldía y del paso de la niñez a la adultez. Esta imagen

deseada permite al joven tolerar el disgusto inicial de las primeras pitadas, después de lo cual los efectos de la nicotina empiezan a tomar el control en el mantenimiento del hábito. Al cabo de uno o dos años de haber empezado a fumar, esos jóvenes inhalan la misma cantidad de nicotina que los adultos y experimentan los mismos antojos y efectos de abstinencia cuando tratan de dejar el tabaco. Los jóvenes que son atraídos por el tabaco a menudo proceden de hogares, escuelas y vecindarios donde fumar es común; también suelen tener sobrepeso, baja autoestima y mal desempeño en la escuela (Jarvis, 2004).

Depresión

Además del género, los factores de riesgo que contribuyen a la depresión incluyen ansiedad, temor al contacto social, eventos estresantes de la vida, enfermedades crónicas como diabetes o epilepsia, conflicto en la relación con los padres, abuso o descuido, consumo de alcohol y drogas, actividad sexual y tener un padre con una historia de depresión. Es más probable que factores como el consumo de alcohol y drogas así como la actividad sexual provoquen depresión en las muchachas que en los varones (Brent y Birmaher, 2002; Hallfors, Waller, Bauer, Ford y Halpern, 2005; SAMHSA, 2005; Waller et al., 2006). Los problemas de la imagen corporal y los trastornos alimentarios pueden agravar los síntomas depresivos (Stice y Bearman, 2001).

Una opción de tratamiento para los adolescentes con síntomas depresivos es la psicoterapia. Un análisis de todos los estudios disponibles encontró que la psicoterapia cognitiva o no cognitiva puede ser eficaz en corto plazo, pero que sus efectos no duran más de un año (Weisz, McCarty y Valeri, 2006).

1.3 Desarrollo cognoscitivo

Aspectos de la maduración cognoscitiva

La mayoría de los jóvenes sale de la adolescencia con cuerpos sanos y maduros y con entusiasmo por la vida. Su desarrollo cognoscitivo también ha continuado. Los adolescentes no solo lucen diferentes de los niños más pequeños, sino que

también piensan y hablan de manera distinta. Aunque en ciertos sentidos su pensamiento aun es inmaduro, muchos son capaces de adentrarse en el razonamiento abstracto y elaborar juicios morales complejos, además de poder hacer planes más realistas para el futuro.

Etapa piagetiana de las operaciones formales

Los adolescentes entran en lo que Piaget denominó el nivel más alto del desarrollo cognoscitivo –las operaciones formales—cuando perfeccionan la capacidad de pensamiento abstracto. Esta capacidad, por lo regular alrededor de los 11 años, les proporciona una forma nueva y más flexible de manipular la información. Pueden utilizar símbolos para representar otros símbolos (por ejemplo, hacer que la letra x represente un número desconocido) y por consiguiente pueden aprender algebra y calculo. Pueden apreciar mejor las metáforas y alegorías y por ende encuentran más significados en la literatura. Pueden pensar en términos de lo que podría ser y no solo de lo que es. Pueden imaginar posibilidades y forma y probar hipótesis.

La capacidad para pensar de manera abstracta tiene implicaciones emocionales. Mientras un niño pequeño puede amar a un padre u odiar a un compañero de clase “el adolescente puede amar la libertad y odiar la explotación... lo posible y lo ideal cautivan la mente y el sentimiento” (H. Ginsburg y Opper, 1979).

Evaluación de la teoría de Piaget. Aunque los adolescentes tienden a pensar de manera más abstracta que los niños pequeños, existe un debate acerca de la edad precisa en que surge este avance. Los trabajos de Piaget ofrecen muchos ejemplos de niños que muestran aspectos del pensamiento científico antes de la adolescencia. Al mismo tiempo, mayores y adultos –quizá entre una tercera parte y la mitad—parecen incapaces de pensar de manera abstracta tal como lo definió Piaget (Gardiner y Kosmitzki, 2005; Kohlberg y Gilligan, 1971; Papalia, 1972) e incluso los que son capaces de usar este tipo de pensamientos no siempre lo utilizan.

En la mayor parte de sus primeros trabajos. Piaget prestó atención a las diferencias individuales y a las variaciones en el desempeño del mismo niño en diferentes tipos de tareas, o a las influencias sociales y culturales. En sus últimos años, el propio Piaget “llegó a considerar que su modelo inicial del desarrollo del pensamiento de los niños, en particular las operaciones formales, era defectuoso porque no lograba el papel esencial de la situación para influir y restringir... el pensamiento de los niños” (Brown, Metz y Campione, 1996).

Además la teoría de Piaget no consideraba de manera adecuada dichos avances cognoscitivos como mejoras en la capacidad para el procesamiento de información, en la acumulación de conocimiento y pericia en campos específicos, y en el papel de la metacognición, esto es, la conciencia y supervisión de los propios procesos y estrategias mentales (Flavell et al., 2002). Esta capacidad para “pensar en lo que uno está pensando” y de este modo controlar los propios procesos mentales —en otras palabras, la función ejecutiva mejorada— puede ser el principal avance del pensamiento adolescente, resultado de los cambios que ocurren en el cerebro adolescente (Kuhn, 2006).

Cambios en el procesamiento de la información

Los cambios en la manera en que los adolescentes procesan la información reflejan la maduración de los lóbulos frontales del cerebro y pueden explicar los avances cognoscitivos descritos por Piaget. La experiencia tiene una gran influencia en la determinación de cuales conexiones neuronales se atrofian y cuales se fortalecen. Por consiguiente el proceso en el procesamiento cognoscitivo varía mucho entre cada uno de los adolescentes (Kuhn, 2006).

Cambio funcional. Los procesos para obtener, manejar y retener la información son aspectos funcionales de la cognición. Entre ellos se encuentran el aprendizaje, el recuerdo y el razonamiento, todos los cuales mejoran durante la adolescencia.

Entre los cambios funcionales más importantes se pueden mencionar 1) el incremento continuo de la velocidad del procesamiento, 2) un mayor desarrollo de

la función ejecutiva, la cual incluye habilidades como atención selectiva, toma de decisiones, control inhibitorio de respuestas impulsivas y control de la memoria de trabajo. Esas habilidades parecen desarrollarse a tasas variables (Blakemore y Choudhury, 2006; Kuhn, 2006).

Evaluación de la teoría de Kohlberg

A medida que los niños alcanzan niveles cognoscitivos más altos adquieren la capacidad de hacer razonamientos más complejos sobre temas morales. También aumenta su tendencia al altruismo y la empatía. Los adolescentes son más capaces que los niños más jóvenes de considerar la perspectiva de otra persona para resolver problemas sociales, tratar con relaciones interpersonales y verse como seres sociales.

Sobre la base establecida por Piaget, Kohlberg inicio un cambio profundo en la forma en que vemos el desarrollo moral. En lugar de considerar la moralidad solo como la adquisición de control sobre los impulsos de autogratificación, los investigadores ahora estudian la manera en que niños y adultos basan los juicios morales sobre su creciente comprensión del mundo social. Una razón por la cual son tan variables las edades asignadas a los niveles de Kohlberg es que las personas que han alcanzado un elevado nivel de desarrollo cognoscitivo no siempre alcanzan un nivel de comportamiento alto de desarrollo moral. Cierta nivel de desarrollo cognoscitivo es necesario pero no suficiente para mostrar un nivel comparable de desarrollo moral. Por ende, deben estar operando otros procesos además de la cognición. Algunos investigadores sugieren que la actividad moral es motivada no solo por las consideraciones abstractas de justicia, sino también por emociones como la empatía, la culpa y la angustia, así como por la internalización de las normas prosociales (Eisenberg y Morris, 2004; Gibbs, 1991, 1995; Gibbs y Schnell, 1985).

También se sostiene que las etapas cinco y seis de Kohlberg no pueden considerarse en justicia las más maduras del desarrollo moral porque restringen la

madurez a un grupo selecto de personas dada a las reflexiones filosóficas (Gibbs, 1995).

Además no siempre existe una relación clara entre el razonamiento moral y la conducta moral. Las personas que se encuentran en los niveles posconvencionales del razonamiento no necesariamente actúan de manera más moral que quienes se encuentran en niveles inferiores. Otros factores, como las situaciones específicas, las nociones de virtud y la preocupación por los demás contribuyen a la conducta moral (Colby y Damon, 1992; Fischer y Pruyne, 2003). Sin embargo, en términos generales los adolescentes que están más avanzados en el razonamiento moral también tienden a ser más morales en su conducta, a tener un mejor ajuste y una elevada competencia social, mientras que los adolescentes antisociales tienden a usar un razonamiento moral menos maduro (Eisenberg y Morris, 2004).

1.3.1 Influencia de los padres, los pares y la cultura.

Ni Piaget ni Kohlberg consideraron que los padres fueran importantes para el desarrollo moral de los niños, pero investigaciones más recientes destacan su contribución en los campos cognoscitivo y emocional. Los adolescentes con padres autoritarios que los apoyan y los estimulan a cuestionar y ampliar su razonamiento moral tienden a niveles más altos (Eisenberg y Morris, 2004).

Los pares también influyen en el razonamiento moral al hablar entre sí acerca de conflictos morales. El razonamiento moral más alto se asocia con tener más amigos cercanos, pasar tiempo de calidad con ellos y ser percibido como un líder (Eisenberg y Morris, 2004).

La ética del cuidado: la teoría de Gilligan.

Sobre la base de la investigación con mujeres, Gilligan (1982/1993) afirmó que la teoría de Kohlberg está orientada hacia valores que son más importantes para los hombres que para las mujeres. Afirmaba que estas consideran la moralidad no tanto en términos de justicia y equidad sino de la responsabilidad para mostrar

interés y evitar el daño. Se concentran en no apartarse de los otros más que en no tratarlos de manera injusta (Eisenberg y Morris, 2004).

La investigación ha encontrado poco apoyo para la afirmación de Gilligan de que existe un sesgo masculino en las etapas de Kohlberg (Brabeck y Shore, 2003; Jaffee y Hyde, 2003), a partir de lo cual Gilligan modificó su postura. Sin embargo, lo que sí encontró fueron pequeñas diferencias de género en el razonamiento moral relacionado con el cuidado entre adolescentes en algunas culturas (Eisenberg y Morris, 2004).

1.4 Aspectos sociales

Durante la adolescencia se definen valores personales, se desarrolla un juicio moral, culmina el proceso de internalización de modelos de valores y normas sociales, se perfecciona el dominio de destrezas técnicas, comunicativas y sociales.

Además en esta etapa de la vida se adquiere cierta autonomía, se fortalece la conciencia de sí mismo, con un autoconcepto más claro que facilita la autorregulación y la autodeterminación, se enfrenta la elección vocacional y se perfila un proyecto de vida, de manera consciente o inconsciente.

Para el adolescente es de suma importancia contar con la aceptación, aprobación e integración del grupo de pares, debido a que tiene una fuerte influencia en el modelado que ejerce en las actitudes de los miembros del grupo; por lo que el chico adopta las actitudes y conductas predominantes en el grupo e impuestas a cada miembro para su aceptación. Estas complejas interacciones le dan al proceso adolescente de cada individuo su sello particular.

El fenómeno grupal en la adolescencia adquiere una importancia trascendental ya que el adolescente transfiere al grupo gran parte de la dependencia que anteriormente mantenía con la estructura familiar y con los padres en especial. De ahí que constituye así la transición necesaria en el mundo externo para lograr la individualización adulta (Aberastury y Knobel, 1988).

Es sabido que para el adolescente su círculo de amigos sustituye a la familia, en sus compañeros encuentra sentido de pertenencia. El grupo ayuda al adolescente a seguir su ruta evolutiva.

1.4.1 Conducta prosocial y actividad en el voluntariado

También la conducta prosocial suele incrementarse de la niñez a la adolescencia (Eisenberg y Morris, 2004). Las niñas suelen mostrar más conducta prosocial que los niños (Eisenberg y Fabes, 1998), diferencia que se hace más pronunciada en la adolescencia (Fabes, Carlo, Kupanoff y Laible, 1999). Las niñas suelen considerarse más empáticas y prosociales que los varones, y sus padres otorgan mayor importancia a la responsabilidad social.

Cerca de la mitad de los adolescentes participan en algún tipo de servicio comunitario o actividad de voluntariado, actividades prosociales que les permiten involucrarse en la sociedad adulta, explorar sus roles potenciales como parte de la comunidad y vincular su sentido de identidad en desarrollo a la participación cívica. Los adolescentes voluntarios suelen tener un alto grado de autocomprensión y de compromiso con los otros. La probabilidad de participar en el voluntariado es mayor entre las muchachas que entre los chicos y entre los adolescentes con una posición socioeconómica alta (Eisenberg y Morris, 2004). Los estudiantes que hacen trabajo voluntario fuera de la escuela tienden, en la adultez, a participar más en sus comunidades que quienes no lo hacen (Acles, 2004).

Estilos de crianza, origen étnico e influencias de los pares. En las culturas occidentales, los beneficios de la crianza autoritativa repercuten en el logro escolar durante la adolescencia (Baumrind, 1991). Los padres autoritativos insisten en que los adolescentes consideren los dos lados de un problema, incentivan su participación en las decisiones familiares y admiten que en ocasiones los hijos saben más que los padres, es decir, encuentran un equilibrio entre ser exigentes y flexibles. Sus hijos reciben elogios y recompensas por las buenas calificaciones;

por otra parte, ante las malas calificaciones ofrecen ayuda y aliento para que los muchachos se esfuercen más.

Un factor puede ser la mayor participación de los padres en la educación, así como el hecho de que alientan las actitudes positivas hacia el trabajo. Un mecanismo más sutil, congruente con los hallazgos sobre la autoeficiencia, puede ser la influencia de los padres en la manera en que sus hijos explican el éxito o el fracaso.

En consecuencia, un sentido de desamparo asociado con la crianza no autoritativa puede convertirse en una profecía que se cumple a sí misma y desalienta los intentos de triunfar de los estudiantes.

Factores que influyen en las aspiraciones de los estudiantes. La confianza en la propia autoeficiencia ayuda a modelar las opciones ocupacionales consideradas por los estudiantes y a la manera en que se preparan para las profesiones (Bandura, Barbaranelli, Caprara y Pastorelli, 2001; Bandura et al., 1996). Además, los valores de los padres respecto del logro académico influyen en los valores y metas ocupacionales de los adolescentes (Jodl, Michael, Malanchuk, Eccles y Sameroff, 2001).

En sí mismo, el sistema educativo puede actuar como un freno a las aspiraciones vocacionales. A los estudiantes que pueden memorizar y analizar suele irles bien en las aulas donde la enseñanza se orienta hacia esas capacidades. Por ende, esos estudiantes tienen éxito en un sistema que hace hincapié en las habilidades en que se destacan. Los estudiantes cuya fortaleza es el pensamiento creativo o práctico —áreas cruciales para triunfar en ciertos campos— rara vez reciben la oportunidad de demostrar lo que pueden hacer (Steinberg, 1997). El reconocimiento de una variedad más amplia de inteligencias, combinado con una enseñanza más flexible y orientación vocacional podría permitir que más estudiantes cumplan sus metas educativas e ingresen a las ocupaciones que desean para hacer las contribuciones pertinentes a sus capacidades.

1.4.2 Teoría socio-cultural de Vygotsky

Para Vygotsky el desarrollo cognitivo está ligado a la interacción social entre las personas. Propone al lenguaje como herramienta mediadora del desarrollo, el cual se origina a partir de las relaciones sociales y la cultura.

Uno de los conceptos más importantes de la teoría de Vygotsky es el de zona de desarrollo próximo (ZDP) que se refiere a las tareas que son demasiado difíciles para que un individuo las realice solo, pero puede acabar realizándolas si cuenta con la guía y la ayuda de un adulto o de un compañero más capacitado. De este modo el nivel inferior de la ZDP es el nivel de resolución de problemas alcanzado por el adolescente trabajando de forma independiente. El nivel superior es el nivel de responsabilidad adicional que puede aceptar el adolescente cuando cuenta con la ayuda de un sujeto más capacitado.

En el enfoque de Vygotsky, la escolarización formal no es más que uno de los agentes culturales que influyen sobre el desarrollo cognitivo de los adolescentes. Los padres, los compañeros, la comunidad y la orientación tecnológica de la cultura son otras fuerzas que influyen en el pensamiento de los adolescentes.

1.4.3 Teoría psicosocial de Erikson

Erikson fundamenta su teoría en que la personalidad está influida por la sociedad y se desarrolla a través de una serie de crisis. Ve al individuo como ente activo del proceso mediante la interacción de factores innatos y de las experiencias.

En esta teoría psicosocial la adolescencia abarca dos de las ocho etapas que deben superarse exitosamente durante el ciclo vital del ser humano para lograr una vida ajustada libre de conflictos neuróticos, en los cuales el adolescente aprende a manejar los talentos esenciales para un ajuste social: se relaciona bien con sus amigos, progresa de juegos aislados a juegos de equipo, comprende abstracciones básicas. Completa sus tareas asignadas y se autodisciplina.

El puberto que en esto falla, es una persona dudosa e incierta, plagada por miedos de fallar y con sentimientos de inferioridad.

A partir de los doce años hasta el comienzo de la adultez, el joven mantiene un dialogo interno para lograr su autodefinición y para forjar una identidad sexual estable. La fidelidad heterosexual se valida en esta etapa. Quien falla, a menudo procura la sexualidad temprana, las experiencias homo eróticas y manifiestan rebeldía, poco respeto por los códigos morales que gobiernan a sus padres.

La adolescencia, representa una etapa muy crítica y delicada en el desarrollo humano, para que sea dejada al azar o ignorada por los padres. Ya que en esta etapa los valores estéticos que rigen la vida del individuo se cristalizan para siempre.

El éxito, precursor de la autoestima es un factor social de mucha importancia para los adolescentes de ambos sexos.

La búsqueda de la identidad

Durante los años de la adolescencia aparece en escena la búsqueda de la identidad, definida por Erikson como una concepción coherente del yo, compuesta por metas, valores y creencias con las que la persona establece un compromiso sólido. El desarrollo cognoscitivo de los adolescentes les permite construir una “teoría del yo” (Elkind, 1998). Como destaca Erikson (1950), el esfuerzo de un adolescente por dar sentido al yo no es “una especie de malestar madurativo”, sino que forma parte de un proceso saludable y vital que se basa en los logros de las etapas anteriores sobre la confianza, la autonomía, la iniciativa y la laboriosidad y sientan las bases para afrontar los desafíos de la adultez. Sin embargo, la crisis de identidad rara se resuelve por completo en la adolescencia, pues los problemas concernientes a ella surgen una y otra vez durante la vida adulta.

Erikson: identidad frente a confusión de identidad

La principal tarea de la adolescencia, decía Erikson (1968), es confrontar la crisis de identidad frente a confusión de identidad o identidad frente a confusión de roles, de modo que pueda convertirse en un adulto único con un coherente sentido

de yo y un rol valorado en la sociedad. El concepto de crisis de identidad se basó en parte en la experiencia personal de Erikson. Al crecer en Alemania como hijo fuera de matrimonio de una mujer judía de Dinamarca que se había separado de su primer marido. Erikson nunca conoció a su padre biológico. Aunque fue adoptado a los nueve años por el segundo esposo de su madre, un pediatra judío alemán, se sintió confundido respecto a su identidad.

De acuerdo con Erikson, la identidad se construye a medida que los jóvenes resuelven tres problemas importantes: la elección de una ocupación, la adopción de valores con los cuales vivir y el desarrollo de una identidad sexual satisfactoria.

Según Erikson, la moratoria psicosocial, la pausa que proporciona la adolescencia, permite a los jóvenes buscar causas con las que puedan comprometerse. Muchos adolescentes, dice (Elkind, 1998), “son presionados hacia una adultez prematura”. Carecen del tiempo o la oportunidad para esta moratoria psicosocial, el periodo de protección necesario para construir un sentido estable del yo.

Los adolescentes que resuelven satisfactoriamente la crisis de identidad desarrollan la virtud de la fidelidad, es decir, lealtad, fe o un sentido de pertenencia a un ser querido o a los amigos o compañeros. La fidelidad también puede ser una identificación con un conjunto de valores una ideología, una religión un movimiento político, una empresa creativa o un grupo étnico (Erikson, 1982).

La fidelidad es una extensión de la confianza. En la infancia, es importante confiar en los demás para superar la desconfianza; en la adolescencia adquiere valor ser digno de confianza. Los adolescentes extienden su confianza a los mentores o seres queridos. Al compartir pensamientos y sentimientos, el adolescente vislumbra una identidad tentativa cuando la ve reflejada en los ojos del ser querido. Sin embargo, esas intimidades adolescentes difieren de la intimidad madura, la cual implica responsabilidad, sacrificio y compromiso.

La teoría de Erikson describe el desarrollo de la identidad masculina como la norma. En su opinión, un hombre no es capaz de establecer una verdadera intimidad sino hasta después de haber logrado una identidad estable, mientras

que las mujeres se definen a través del matrimonio y la maternidad (algo que quizá fue más cierto en la época en que Erikson desarrollo su teoría que ahora). Por consiguiente decía Erikson, las mujeres (a diferencia de los hombres) desarrollan la identidad a través de la intimidad y no antes.

Diferencias de género en la formación de la identidad

Muchas investigaciones apoyan la opinión de Erikson de que, para las mujeres, la identidad y la intimidad se desarrollan juntas. No obstante, en lugar de considerar que este patrón es una desviación de una norma masculina, algunos investigadores consideran que señalan una debilidad de la teoría de Erikson, la cual, afirman, se basa en los conceptos occidentales de individualidad, autonomía y competitividad centrados en el hombre.

Algunos científicos del desarrollo cuestionan cual es el grado de diferencia que en realidad existe entre las trayectorias masculina y femenina hacia la identidad, en especial en la actualidad, y sugieren que las diferencias individuales pueden ser más importantes que las de género (Archer, 1993) Marcia (1993) sostiene que en el centro de todas las etapas psicosociales de Erikson, para hombres y mujeres existe una tensión continua entre independencia y conexión. En la investigación de Marcia sobre los estados de identidad aparecieron pocas diferencias de género (Kroger, 2003).

La evidencia predominante sugiere que las adolescentes tienen menor autoestima, en promedio que los muchachos, aunque este hallazgo ha sido polémico. Varios estudios recientes han revelado que la autoestima disminuye durante la adolescencia, con más rapidez en el caso de las muchachas que en el de los varones, y luego se eleva de manera gradual en la adultez. Esos cambios pueden deberse en parte a la imagen corporal y a otras preocupaciones vinculadas con la pubertad y la transición de la secundaria a la preparatoria (Robins y Trzsniewski, 2005).

Los adolescentes obtienen de sus grupos de referencia muchas de las ideas concernientes a los roles, valores, es a través de estas ideas y acciones que van forjándose una identidad, decidiendo cuales se adaptan a ellos y cuáles no.

Por su parte los adolescentes que estudian el nivel de secundaria se preparan intelectualmente para comprender y resolver problemas relacionados con las actividades propias de la escuela (Cerino, 2009). Dicho aprovechamiento depende en gran medida del ingreso familiar, los niveles de escolaridad de los padres, las expectativas familiares, el entorno sociocultural, las características de la escuela y los profesores.

Sin embargo, además de los aspectos extrínsecos mencionados anteriormente, el aprovechamiento escolar de los adolescentes también depende de variables personales como la autoestima, la asertividad, el establecimiento de metas, el consumo de sustancias, las actividades de estudio y la adaptación escolar, entre otras (Caso-Niebla y Hernández Guzmán, 2010).

La autoeficacia explica el papel que juega la percepción de eficacia personal en los resultados que obtienen los individuos cuando desean alcanzar determinada meta (Caso-Niebla y Hernández-Guzmán, 2007) y afecta las acciones del individuo a través de la motivación, la cognición, la decisión y los efectos (Bandura, Caprara, Barbaranelli, Gerbino y Pastorelli, 2003).

1.4.4 Desarrollo socio-afectivo

La edad en que inicia la pubertad trae consigo implicaciones importantes en relación a como se sienten consigo mismo los adolescentes, así como el trato que les otorgan los demás. Ya que los chicos que tienen una maduración precoz, presentan una clara ventaja sobre los demás, pues presentan un mayor desempeño en las actividades atléticas, tienden a ser más populares entre sus compañeros y presentan un concepto de autoestima más positivo de sí mismos (Peterson, 1985).

Sin embargo los adolescentes son propensos a tener más dificultades en la escuela, a cometer actos menores de delincuencia y abusar del alcohol, una de

las explicaciones que se dan para este comportamiento, es que estos chicos, dado su desarrollo precoz, tienden hacer amistades de mayor edad, los cuales tienen una mayor influencia sobre ellos y los llevan hacer cosas que no son apropiadas para su edad.

En el caso de las mujeres que se da una maduración precoz, tienden a ser más buscadas para salir y pueden tener mejor autoestima que las jovencitas con maduración sexual tardía; empero, esta madurez también puede alejarlas de sus compañeras, ya que el desarrollo de características tan obvias como los senos puede ser motivo de burlas hacia ellas.

El tipo de socialización también es diferente, los jóvenes varones tienden a interactuar y prestar ayuda a sus compañeros de forma física, además ven el grupo de compañeros como una comunidad de gente con ideas similares; mientras las chicas lo hacen de forma más verbal, (por ejemplo emitiendo consejos u opiniones a la amiga para que salga de un problema o tome una decisión).

1.4.5 Desarrollo psicosexual

Dentro de los cambios importantes que se dan durante la adolescencia, están los relacionados con la sexualidad, la cual adquiere nueva dimensión y en mucho es una parte fundamental de la vida del adolescente, implica no solo saber que adquiere la posibilidad de procreación, tener experiencias sexuales, si no toda una serie de actitudes, deseo, sentimientos y fantasías que esto conlleva.

Freud (1910), nos dice que, en la adolescencia se hace la reactivación de los complejos infantiles, de los primeros años de la vida y de circunstancias diversas; un complejo de Edipo mal resuelto afectará gravemente al adolescente.

Para Freud; con el advenimiento de la pubertad comienzan las transformaciones que ha de llevar la vida sexual infantil hacia su definitiva constitución normal. El instinto sexual, hasta entonces predominante autoerótico, encuentra por fin el objeto sexual. Hasta este momento actuaba partiendo de instintos aislados y de

zonas erógenas que, independientemente unas de otras, buscaban como único fin sexual determinado placer. Ahora aparece un nuevo fin sexual, a cuya consecución tienden de consumo todos los instintos parciales, al paso que las zonas erógenas se subordinan a la primicia de la zona genital. En el nuevo fin sexual, no ha cambiado del todo el antiguo fin, en el cual se proponía la consecución del placer, ya que este acto del proceso sexual es donde se alcanza un máximo placer. Y el instinto sexual se pone ahora al servicio de la reproducción.

Durante esta etapa se produce una transformación, por lo cual la consideramos como un tiempo de cambio, aparece el despertar sexual, pero no el primero. Se llama "secundario" porque ya durante la primera infancia el niño ha atravesado por un primer despertar sexual.

Adolescencia se refiere a hacerse grande, estar en crecimiento lo cual ha llevado a considerar la adolescencia como la etapa previa a la adultez. Freud no habla de "adolescencia" sino de "pubertad". Y nombra la metamorfosis que se produce con el despertar sexual: la resinación de la dramática edípica.

En este momento se alcanza la amplitud para el coito y la capacidad reproductora. Pero la inmadurez psicológica del adolescente hace que este fin no sea logrado tan fácilmente.

La pubertad se presenta entonces como un salto, una irrupción que discontinua los tiempos de la infancia.

Los cambios más importantes son: la liberación de la autoridad de los padres; el sepultamiento del complejo de Edipo, el encuentro de un objeto de amor en el mundo exterior al familiar y que se accede a la conformidad sexual definitiva.

Sexualidad

Verse a sí mismo como un ser sexuado, reconocer la propia orientación sexual, aceptar los cambios sexuales y establecer apegos románticos o sexuales, con aspectos que acompañan a la adquisición de la identidad sexual. La conciencia de

la sexualidad es un aspecto importante de la formación de la identidad, que afecta de manera profunda las relaciones y la imagen que uno tiene de sí mismo. Si bien este es un proceso impulsado por factores biológicos, su expresión está definida en parte por la cultura.

1.5 Aspectos emocionales

Las investigaciones que nutren este campo se refieren o bien al papel de las emociones o a la regulación de las emociones, por lo que las propuestas para estudiarlas se enfocan en aspectos particulares o en relación a situaciones muy específicas. Algunos ejemplos sobre esto son: el estudio de una sola emoción; determinadas funciones de las emociones (Pekrun, 2006; Sánchez Aragón y Díaz-Loving, 2008); sobre el rol de la familia en la regulación emocional de niños y adolescentes (Sheffield, Silk, Steinberg y Robinson, 2007).

Damasio, en 1998, define el estado emocional como los cambios en el propio cuerpo y en ciertas zonas del cerebro, asimismo, menciona que las emociones:

- a) Son expresiones de orden superior de bioregulación en organismos complejos y dependen de su sociedad y cultura.
- b) Son críticas para la supervivencia en los organismos complejos, quienes tienen una capacidad más precisa para procesarlas.
- c) Juegan un rol importante en la memoria y en su comprensión, convirtiéndose en una de las principales metas de la neurociencia y estudio de la cognición.
- d) Juegan un rol importante en el razonamiento y en la toma de decisiones.

En su libro "En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos",

Damasio (2005) define a la emoción como un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente

competente, es decir, que desencadena una emoción y determinadas respuestas automáticas.

Las respuestas emocionales según Damasio, provienen de nuestra capacidad evolutiva para responder a determinados estímulos y de los repertorios conductuales aprendidos a lo largo de la vida. El resultado de estas respuestas es un cambio en el estado del propio cuerpo y en el de las estructuras cerebrales que son el fundamento del pensamiento. El objetivo final de estas respuestas es el propiciar que el organismo se oriente a su supervivencia y bienestar.

Damasio (2005) hace una distinción en tres grupos de emociones: primarias, de fondo y sociales. Las emociones primarias, que también se les llama emociones básicas, son miedo, rabia, alegría, tristeza, disgusto. Son aquellas cuyas características cognitivo conductuales aparecen desde temprana edad y de manera similar en los individuos.

Las emociones de fondo, son: entusiasmo y desánimo, constituyen nuestro estado de ánimo a lo largo del día y sobre ellas construimos nuestras acciones conscientes. Las emociones de fondo también pueden ser llamadas "humor" o "estado de ánimo".

Las emociones sociales, como la vergüenza, el desprecio y la envidia, son aquellas que surgen en contextos meramente sociales y son producto de la convivencia entre los individuos.

Desde un punto de vista neuropsicológico, Scherer (2005) menciona que la emoción es "un episodio de cambios interrelacionados y coordinados en los estados de todos los cinco sistemas orgánicos en respuesta a la evaluación de un estímulo, interno o externo, que es relevante para las principales preocupaciones del organismo" (p. 697). Esta definición desarrollada en el marco de las "teorías componenciales de las emociones", las cuales, ven a la emoción como una serie de procesos y componentes (Scherer, 1982, 1984, 2001).

1.6 Aspectos Motivacionales

Dentro del desarrollo del ser humano existen diferentes factores que influyen en la formación de la personalidad la cual ha sido estudiada y definida por varios psicólogos, mismo que consideran a esta como factor primordial dentro del desarrollo psicológico.

Etimológicamente la palabra motivación procede del latín moveo, moveré, movi, motum (lo que mueve o tiene la virtud para mover) y está interesada en conocer el porqué de la conducta. Es la necesidad o el deseo que dirige y energiza la conducta hacia una meta (Miers. 2005)

Fromm (en Cueli y Cols., 2002) considera como factores de gran importancia para el desarrollo de la personalidad, al cariño y la motivación en la niñez temprana. Hace mención que en la estructura del carácter será determinada por la influencia de los padres, de manera que las primeras experiencias del niño son fundamentales. La atmosfera, la actitud, el medio en que se crece, además de la manera de ser alimentado y entrenado, son factores esenciales para el desarrollo de la personalidad.

Según Freud (en Liebert, 2000) la personalidad consiste inicialmente de un componente llamado ello, el cual incluye todas las necesidades básicas, los instintos y las predisposiciones hereditarias del niño; el ello va tornándose cada vez más incapaz de satisfacer sus necesidades. El segundo componente es el yo el cual se desarrolla a medida que el infante crece. La obtención del máximo placer requiere una conducta orientada hacia el mundo real, por lo tanto la función del yo es la de adecuar la conducta a los rasgos reales del medio. El tercer componente es el superyó o conciencia moral. Este se desarrolla gradualmente a medida que el niño adquiere valores morales de la sociedad que le transmiten sus padres, su principal objetivo es la distinción de lo correcto e incorrecto de acuerdo con las normas que marca la sociedad.

Por lo tanto el yo es la personalidad consiente, el autoconcepto o autoimagen, el conocimiento de quien y que somos, ya que es el quien determina la conducta del individuo ante las exigencias del ello y el superyó.

Para Erikson el desarrollo de la personalidad se basa en los logros del yo. En el periodo de la vida temprana propone un solo logro general o la ausencia del mismo; por ejemplo, confianza frente a desconfianza. Si la personalidad se desarrolla normalmente se dan ocho logros de esta fase, cada uno de ellos es importante para el desarrollo y funcionamiento sano de la personalidad. Dentro de estos logros considera que la tarea principal de cada periodo de la vida se relaciona con el éxito o fracaso, esto lo considera como el desarrollo del vigor del yo.

McClelland, Atkinson, Clark y Lowell (en Rappoport, 1953) formulan que el logro es uno de los diversos motivos de aprendizaje: "En el caso de la motivación al logro, las situaciones deben implicar "normas de excelencia" presuntamente impuestas al niño por la cultura, o más particularmente por sus progenitores como representantes de la cultura, la conducta debe implicar o bien un ingrediente competitivo con respecto a esos criterios o intentos de alcanzarlos que, si tienen éxito, producen estados afectivos positivos y que si fracasan, producen estados afectivos negativos" (pág. 275).

De las investigaciones realizadas, la mayoría se ha centrado en determinar el papel que la motivación de logro desempeña en la predicción del éxito académico, de acuerdo con la concepción básica de Atkinson (Atkinson y Feather, 1966). Según Atkinson (1966 en Mankeliunas, 1996) la motivación al logro es la disposición relativamente estable de buscar el éxito o el logro; es la tendencia a alcanzar el éxito en situaciones que indican evaluación del desempeño de una persona, en relación a estándares de excelencia.

Tanto los chicos como las chicas que tienen características físicas percibidas por ellos y por sus iguales como poco atractivas, tienen menor autoestima y son menos queridos por sus iguales. Según Berk (1999) la adopción del estereotipo social "la belleza es lo mejor" parece ser un factor importante en el ajuste de la maduración temprana, tardía de chicos y chicas.

Siguiendo con Allport la búsqueda de identidad se revela en el modo con que el adolescente ensaya diversas caracterizaciones. Adopta una forma de hablar, de peinarse, de vestirse y después cambia a otra. Como los padres se muestran burlones al respecto a los cambios del muchacho, prefiere este ensayarlos ante los compañeros de su edad especialmente del sexo opuesto. El enamoramiento no es frecuente, es algo fugaz para poner a prueba la imagen de sí mismo. En estos amoríos, el muchacho y la muchacha conversan largamente, ven en "aquella persona", el efecto que produce cada uno.

Otra investigación desarrollada en México que afirma la importancia de la dinámica que vive el adolescente dentro de su familia, es la de Ponce de León, Castellanos, Solís y Alfaro (2000). Esta confirmó la influencia de consumo de alcohol y el sexo de los adolescentes, sobre su funcionamiento familiar y personalidad. Los datos arrojados dan cuenta de la multicausalidad de la conducta de consumir alcohol ya que, está implicado tanto el funcionamiento familiar positivo, el apoyo que reciben de su familia, la autoestima y la asertividad; observándose que, los adolescentes que perciben menor funcionamiento familiar positivo y menos apoyo, son los que consumen más alcohol, dato que afirma el valor de la familia, como grupo de contención para prevenir el problema de alcoholismo en los adolescentes.

Capítulo II Enfoque existencial y humanista

2.1 Historia

Para autores como Quitmann (1989) el proceso histórico de surgimiento de la psicología humanista-existencial se da entre los años 1929 y 1962, año de la fundación de la American Association of Humanistic Psychology.

En los años treinta, cuando Estados Unidos vivía la crisis económica y luego cuando asume la presidencia Roosevelt, en 1933, con su reforma económica llamada "New Deal", que abogaba por una orientación más humanística destinada a favorecer el bienestar social de todos los ciudadanos porque "Consideraba la naturaleza humana como buena y razonable"(Quitmann, 1989, p.23), logro reorientar el sentimiento social hacia valores más positivos, un optimismo pragmático, humanístico que ataco la conciencia que se tenía sobre las tareas cotidianas y futuras.

Se formó un movimiento encabezado por Abraham Maslow, quien, en 1949, se encuentra por primera vez con Anthony Sutich, en 1954 envían trabajos escritos de temáticas, como el amor, la creatividad, el crecimiento, etc., que no eran recibidos e impresos con agrado en las revistas de orientación conductista; cuatro años después apareció en Inglaterra el libro "Humanistic Psychology" de Cohen y un año más tarde en Ohio tuvo lugar el primer simposio sobre psicología existencial (Gallego y Jiménez, 2007, p.25).

El primer encuentro nacional de la American Association For Humanistic Psychology (AAHP) se dio en 1962, la asociación se había constituido como tal en el verano de 1961. Con anterioridad, en la primavera del mismo año, apareció el primer número de la Journal of Humanistic Psychology. De manera que puede considerarse 1961 como el año en que la Psicología humanística existencial nace a la luz pública.

Quitmann (1989, p.29) plantea que posterior a esto, y con la presidencia de Abraham Maslow, se forma la American Association of Humanistic Psychology. En sus inicios la AAHP se definía de la siguiente manera:

La psicología humanística puede definirse como la tercera rama fundamental del campo general de la psicología y como tal trata en el primer término de las capacidades y potenciales humanos que no tienen lugar sistemático ni en la teoría positivista ni en la conductista, o en la teoría clásica del psicoanálisis.

La Psicología humanista-existencial es un movimiento programático, surgido en Norteamérica en la década de los sesenta, orientado a promover una psicología más interesada por los problemas humanos, que sea: "una ciencia del hombre y para el hombre" (B. Smith, 1969). Michel Fourcade (1982) la define como: "un acercamiento al hombre y a la experiencia humana en su globalidad. Un movimiento científico y filosófico que comprende la psicología en sus dimensiones dinámica y social, basada en una visión holística del hombre, redescubriendo así formas tradicionales occidentales y orientales de conocimiento" (Villegas, 1986, p.11). Desde la perspectiva de Castanedo (2005), la psicología humanística estudia al hombre desde un punto de vista más subjetivo, como una totalidad y una unidad integrada, en lugar de un conjunto de funciones orgánicas interconectadas, que no pueden separarse y estudiarse aisladas unas de otras. La psicología humanística es tanto una corriente teórica como un movimiento social que otorga prioridad a la experiencia humana, a los valores, a los propósitos, a los significados, mientras promueve el crecimiento personal y el cambio.

Schneider (2008) comenta que la visión humanista enfatiza el optimismo, el potencial y el crecimiento individual, mientras que la visión existencial acentúa los dilemas, la tensión, el crecimiento filosófico y social.

Algunos de los postulados básicos que la psicología humanista brinda acerca del hombre son:

- Es más que la suma de sus partes
- Lleva a cabo su existencia en un contexto humano
- Tiene capacidad de elección
- Es intencional en sus propósitos, sus experiencias valorativas, su creatividad y la comprensión de significados.

Además de dichos postulados los partidarios de esta teoría comporten cuatro características fundamentales:

1.- Muestran un particular afán de centrarse en la persona, su experiencia interior, el significado que la persona da a sus experiencias.

2.- Enfatizan las características y específicamente humanas como son la creatividad, autorrealización, decisión, etc.

3.- Mantienen el criterio de significación intrínseca a la hora de seleccionar los problemas a investigar, en contra de un valor inspirado únicamente en el valor de la objetividad.

4.- Se comprometen con la dignidad humana, se interesan por el desarrollo pleno del potencial inherente a cada persona, para ellos la persona es central tal como esta se descubre, en relación con otras personas y con otros grupos sociales.

Por su parte Allport citado en Mantorell y Prieto (2006), distinguió dos orientaciones en psicología con las cuales se puede trabajar, la primera es la ideográfica que pone énfasis en la experiencia individual, en el caso único, la otra es la nomotética que se interesa por las abstracciones estadísticas tales como medias o desviaciones típicas.

2.2 Enfoque Existencialista

Según Quitmann (1989), hace referencia a la contemplación y exploración del ser humano, la existencia individual; es una concepción dirigida hacia el individuo en cuanto a individuo, rechaza una autoridad superior y la única autoridad es la del ser humano.

Gordon Allport (2005), comparte con los existencialistas el punto de vista de que la persona está en proceso constante de ser, que cada personalidad es única y la creencia de que las personalidades con madurez tienen motivos para lograr transformaciones. La mayoría de los existencialistas Europeos estarían de acuerdo con Allport en que la vida humana no se limita a una serie de instintos,

complejos psicoanalíticos, o condicionamientos del tipo estímulo- respuesta, si no que la vida humana es el resultado de elecciones.

Por otra parte May (2005), como la mayoría de los existencialistas, hace hincapié en el rol de la libertad, la elección, la decisión y la responsabilidad de la existencia humana. Los enfoques existencialistas convergen con los humanísticos en su preocupación por la búsqueda de significado y propósito, la confrontación con la muerte, la soledad, la necesidad de elegir, las responsabilidades y la exigencia de autenticidad. Los existencialistas sostienen el punto de vista de que nosotros creamos nuestra realidad con nuestras creencias (Castanedo, 2005).

Para Navarro (2007), la filosofía existencialista consiste en un discurso teórico que busca contemplar la existencia, explorar la vida del ser humano, profundizar en la existencia individual de las personas, tiene muy claro que el ser humano es el único organismo que se preocupa y se preocupa por su propia existencia. La filosofía existencialista se caracteriza por un mirar al interior de la vida humana, preguntarse por la esencia misma de los individuos, lo que busca es una reflexión, análisis sobre la existencia y todos sus matices, como son en realidad, todas aquellas situaciones a las cuales se enfrentan los seres humanos.

La nueva visión denominada teoría humanista, plantea que para estudiar las experiencias humanas es necesario utilizar diferentes métodos; plantea que se debe utilizar el método fenomenológico:

La fenomenología es el método científico del existencialismo; la consideración de un objetivo científico desde su apariencia; todo lo que el hombre sabe sobre el mundo, incluso lo aprendido a través de la ciencia, lo conoce a partir de su visión, de su experiencia del mundo, sin la cual los símbolos de las ciencias carecerían de sentido; el mundo debe percibirse del modo en que se presenta a cada uno en el marco de sus experiencias (Quitmann, 1989).

Navarro (2007), menciona que el método fenomenológico permite abordar las realidades que solo pueden ser captadas desde el marco interno de referencia del

sujeto y al mismo tiempo este permite que esas realidades se manifiesten por sí mismas; es decir la fenomenología es el estudio de los fenómenos tal cual como son experimentados, vividos y percibidos por el hombre.

La obra de Husserl (2002), trata esencialmente del estudio de los objetos de experiencia, tal como esos objetos aparecen en la conciencia humana y no como ellos aparecen en sí mismos, noción que implica que existe una diferencia entre un fenómeno objetivo y la experiencia de sí mismo, aunque el problema no es únicamente perceptual, si no que implica estados profundos de conciencia (awareness), las raíces de la misma conciencia. Mientras la fenomenología de Rogers (1961), acentúa la importancia de las experiencias consientes inmediatas del individuo para determinar la realidad, sosteniendo que se requiere del conocimiento de esas percepciones individuales de la realidad para comprender la conducta humana. Planteaba también que cada uno de nosotros se comporta de acuerdo con la conciencia subjetiva sobre nosotros mismos y el mundo que nos rodea. La implicación es que la realidad objetiva (cualquiera que sea), no es el determinante de importancia de nuestras acciones; más bien reaccionamos con base en como vemos esa realidad. La persona debe estar abierta y sensible a las experiencias internas (sensaciones, sentimientos, pensamientos y otros) así como al ambiente externo.

La filosofía existencialista están antigua y novedosa al mismo tiempo, desde esta perspectiva existencial, la terapia se centra en una búsqueda conjunta entre cliente y terapeuta de alternativas para el cliente logre habilitarse a la vida con todos sus altibajos y contradicciones, siendo la realidad, para esta, relacional. Se reconoce entre estas terapias a la Gestalt, Existencialista y Logoterapia (Yaqui, 2013).

La filosofía existencial considera la existencia del hombre como una interpelación, cada situación vital lo coloca en una elección, es un ser cuestionado por la vida y la tarea está en percibir, entender la pregunta de la vida y darle una respuesta;

entendiendo que ser hombre, desde el punto de vista existencial es "Ser-cuestionado. Vivir es dar una respuesta" (längle, 2000).

La corriente humanística norteamericana con Abraham Maslow, Gordon Allport, Carl Rogers, Rollo May, entre otros coinciden con el análisis existencial y con la logoterapia de Frankl, en que existe una distancia saludable entre el ser-real y el ser-ideal, entre nuestra existencia presente y nuestras aspiraciones (Pareja, 2007).

2.3 Autores representantes del enfoque existencial y humanista

Sus principales representantes son: William James, Gordon Allport, Abraham Maslow, Carl Rogers, Ludwig Binswanger, Medar Boss, Rollo May, Viktor Frankl, Eric Fromm, Ronald Laing (Carpintero, Mayor y Zalbidea, 1990).

Ludwig Binswanger

Utilizo las categorías heideggerianas en la terapia, tratando de abarcar con ello al hombre en su totalidad, no solo algunas de sus dimensiones. La comprensión y descripción del mundo del paciente son sus objetivos principales: para ello propondrá un encuentro interpersonal libre de prejuicios entre el terapeuta y el paciente.

Critico a Freud por su énfasis en la visión biológica y mecanicista del ser humano:

- Su tratamiento del hombre como ser social fue insuficiente
- Tampoco comprendió adecuadamente el yo en relación consigo mismo.
- . -Ni las actividades humanas en las que el hombre trasciende el ambiente (como el amor o la creatividad).

Para Binswanger el punto de partida para comprender la personalidad es la tendencia humana a percibir significados en los sucesos, por ello, ser capaz de trascender las situaciones concretas. Su énfasis en la importancia de la descripción ha dado lugar a que una de sus principales aportaciones sean las

descripciones de los "mundos" de los esquizofrénicos y de las "formas frustradas" de existir.

En cuanto al análisis de las diferencias individuales, se entienden que estas van desde ser auténtico (verse capaz de influir en la propia vida a través de las decisiones, elegir el futuro en pensamiento y acción) al conformismo (considerarse indefenso ante las fuerzas externas, ser pasivo, elegir el pasado cuando eligen algo). En esta línea, la psicopatología existencial muestra especial interés por los estados que incluyen la falta de significado. Medard Boss, uno de los continuadores de Binswanger y pioneros de la terapia existencial describió diferentes contenidos, niveles de eficacia en las construcciones sobre el sí mismo y el mundo.

Rollo May

Es uno de los más importantes representantes del humanismo norteamericano. Critica el reduccionismo del psicoanálisis freudiano en su tratamiento del hombre, pero no quiere desechar la obra de Freud. Humanista no dogmático:

- Impulsa la visión humanista de la psicoterapia pero critica la exclusión de los elementos negativos de la naturaleza humana que postulan algunos autores humanistas.

- Defendió activamente el derecho de los psicólogos a trabajar como psicoterapeutas frente a los intentos de las asociaciones médicas de considerar la psicoterapia como especialidad médica. Pero denunció la evitación de la confrontación con los dilemas del hombre que la psicología ha realizado en su camino a la aceptación social.

Un concepto central de la psicología de May: el dilema del hombre. Se origina en la capacidad de este para sentirse como sujeto y objeto al mismo tiempo. Ambos modos de experimentarse a sí mismo son necesarios para la ciencia de la psicología, para la psicoterapia y para alcanzar una vida gratificante. El psicoterapeuta alterna y complementa la visión del paciente como objeto, cuando piensa en pautas y principios generales de la conducta, como sujeto, cuando siente empatía hacia su sufrimiento y ve el mundo a través de sus ojos. Rechaza

las dos alternativas de la consideración del ser humano como "puramente libre" o "puramente determinado" argumentando que ambas suponen negarse a aceptar el dilema del hombre. Introdujo como fundamentales en el contexto de la terapia las experiencias existenciales de la ansiedad, el amor y el poder.

Abraham Maslow

Es el más importante representante de la psicología humanística. Se sirve de una metodología analítico-holística que concede gran importancia al análisis de fenómenos aislados, que pretende simultáneamente haber analizado cada fenómeno aislado como una expresión de todo el organismo. Una característica esencial del análisis holístico de la personalidad es para él, en la práctica, que debe existir una investigación anterior o una comprensión de todo el organismo y que nosotros investigamos el papel que juega nuestra parte del todo en la organización y la dinámica del organismo en su totalidad. Se opone a una psicología que no contempla al ser humano en su existencia total, sino que lo reduce progresivamente, lo divide en áreas de personalidad y comportamiento fácilmente apreciables en su conjunto.

La base de su trabajo teórico es el convencimiento de la totalidad del organismo humano, su afán de la autorrealización y crecimiento. Deja claro que las necesidades biológicas, como hambre y sed, pueden contribuir a la autorrealización del ser humano solo unido a las necesidades psíquicas como afecto, amor y reconocimiento.

Está convencido de que el ser humano no despliega únicamente energías para evitar el área incomoda y dolorosa de su existencia, sino que realiza también pasos activos en la dirección de la obtención del placer y la felicidad.

Su contribución específica en la psicología humanística fue "la experiencia cumbre". Según Maslow, las experiencias no accesibles a la razón, como el éxtasis y la creatividad, deben tomarse en el marco del concepto de la autorrealización con la misma seriedad que en el marco de las experiencias racionalmente comprensibles. Esto implica que quien concibe las experiencias cumbre como componente "normal" del mundo, percibe de forma unitaria, no

separa una parte de su realidad subjetiva, sino que la une. Su experiencia es así unitaria y única, posee sus propias leyes y no tiene que dejarse comparar o asignar sobre la base del reconocimiento social o científico. La experiencia cumbre es para Maslow una fusión corporal con el mundo durante un momento.

Para Maslow la experiencia cumbre no es solamente un estado inhabitual de la conciencia, sino expresión de una realidad del ser humano que de otro modo permanece oculta, es decir, la experiencia cumbre completa la realidad del individuo en un aspecto determinante sin el cual el no podrá adoptar nunca un carácter unitario ni ser jamás realmente una parte del mundo.

Carl Rogers

El primer pilar fundamental del pensamiento filosófico y político de Rogers, es que el organismo está autodeterminado, es decir, en su estado normal tiende a su propio despliegue e independencia del control exterior. Esta concepción es totalmente opuesta a la de Freud de que el inconsciente es tendencialmente antisocial. El segundo pilar es el convencimiento de la posibilidad de una vida existencialmente satisfactoria para el ser humano, está convencido de la importancia existencial que la elección y decisión juegan en la vida del ser humano.

Rogers recurre en su comprensión fenomenológica del estar en el mundo, (ser parte de, pero no solo como un átomo de la cadena infinita de causas y efectos ocurridos en el mundo, sino teniendo influencia sobre esa cadena de causas y efectos) al aspecto de la elección y decisión.

Viktor Frankl

En 1959 Frankl, limitó la concepción del análisis existencial a antropología y teoría de la Logoterapia; logoterapia y análisis existencial son parte de una misma teoría, entendiendo que logoterapia es un método psicoterapéutico, que el análisis existencial es una investigación antropológica, tratando de concientizar la libertad y responsabilidad, mientras que Frankl, toma siempre la responsabilidad hacia un sentido, ya que sin este sentido último no existiría la responsabilidad, para Frankl

ese sentido último es Dios, para los existencialistas es la dignidad del hombre visto desde el absurdo.

Bruzzonne (2005) menciona que el análisis existencial y la logoterapia representan una orientación antropológica fundada sobre la dimensión espiritual y una metodología psicoterapéutica orientada a la búsqueda de sentido.

Frankl (2002) contraponen el origen de la logoterapia al objetivo del psicoanálisis de Sigmund Freud, ya que, mientras en psicoanálisis se dedica a concientizar la impulsividad inconsciente, la logoterapia y el análisis existencial se enfocan en concientizar lo espiritual, que se evidencia en la conciencia de la propia responsabilidad y en la capacidad para encontrar sentido, el hombre busca ante todo sentido en la vida, el cual se convierte en un problema cuando está ausente o se pierde, lo cual puede ocurrir en diferentes casos tales como una enfermedad, una pérdida, separación, soledad, etc. Contraponiendo, también, el concepto de "voluntad de poder" acuñado por Adler, Frankl habla de "voluntad de sentido", definiéndola como una fuerza motivadora, que ayuda a soportar una situación dolorosa, ya que sin sentido la vida se vacía de contenido y futuro. A Frankl le parece tan central el tema del sentido que subordina el afán de deseo de Freud y de poder de Adler al del sentido. Estos dos impulsos son una comprensión de una profunda insatisfacción espiritual y pueden llegar a convertirse en una adicción. El hombre es un ser que busca, ante todo, un sentido, es un ser llamado a elegir y participar de forma activa en la conformación de su vida y su mundo.

Fritz Perls

Asegura que cada individuo es también parte de un entorno, pero no habla de un nosotros, sino de un yo y un tú que se encuentran en el marco del mundo presente.

Su principal aportación a la psicología humanística fue la teoría de la interrupción del contacto. Perls parte de que el hombre es arrojado al mundo confrontado desde el principio con las dos caras de la vida: amor, alegría, gozo, creatividad vs miedo, desesperación, fracaso, muerte; y que cuando el hombre intenta evitar esta realidad, contradice su esencia; tiene que realizar más bien ambas caras y

soportar la responsabilidad del desarrollo de su vida mediante una "elección existencial" mediante la "decisión". El ser individual es parte del contacto como ser individual y como parte del entorno o mundo presente. El concepto de contacto tiene el aspecto de totalidad, emergido como doctrina holística, es decir, se trata de la visión total del organismo humano (la unidad de espíritu, cuerpo y alma) como de la unidad del ser humano y el entorno.

Capítulo III Sentido de vida y elección

3.1 Definición Teórica

El sentido de vida lo define la Real Academia Española (2001), se dice que la palabra sentido, de decir: incluye o expresa sentimiento, entendimiento o razón, en cuando discierne las cosas; modo particular de entender algo, o juicio que se hace de ello; inteligencia o conocimiento con que se ejecutan algunas cosas; razón de ser finalidad. Es decir el argumento de la palabra sentido radica en el lenguaje y no en los objetos, sería una cuestión relacionada al modo de hablar de las cosas, pero no una característica de las cosas en si, como la textura, el peso o el color.

López (2003), explica que el sentido solo se alumbra cuando se toma cierta distancia y se contempla una acción o realidad en un contexto, el sentido presenta una condición relacional y por esto mismo, el sentido cambia, puede incrementar o disminuir.

El que solo ve un objeto para saciar una necesidad, no altera el significado básico, pero empequeñece la amplitud de su sentido. Puesto que la persona es un ámbito, no solo un objeto y se desarrolla como persona creando nuevos espacios a través de encuentros que son fuente de sentido. De igual forma, el sentido no es algo que el hombre pueda tener, estáticamente, como un objeto por ejemplo, más bien lo adquiere dinámicamente (López, 2003).

El ser humano está inmerso en enredos psicológicos que truncan una vida plena y creativa, como los medios de comunicación que profesan una inmensa nube de miedos y sufrimientos que desvían a la persona de la felicidad. Sin embargo, la persona siempre conlleva un impulso a la vida, que permite sobresalir a pesar de los sufrimientos y adversidades y es aquí donde sobresalen las preguntas del sentido de vida (Trossero, 2006).

En tiempos donde la violencia, el odio, la envidia, la competencia y el egoísmo están siempre presentes como forma de interactuar, comunicar y vivir, la

comunidad está en constante cuestionamiento acerca de si la vida tiene un sentido, como es el sentido y como encontrarlo. La vida puede ser encarada en la creencia en que el mundo es externo y la persona es víctima de su devenir, o creer que el mundo se encuentra dentro de sí y la persona es creador de sus propias experiencias. La primera idea se aborda a partir de la ley de causa y efecto, en la teoría genética donde se encuentra en el ADN, y obviamente donde la persona es condenada a sufrir. La segunda idea, conlleva responsabilidad, puesto que todo lo que ocurra en la vida de la persona es generado por ella misma, surge de elecciones que le dan un sentido, interpretación y gestión emocional a la vida (Guix, 2008).

Algunos filósofos como los existencialistas franceses Sartre y Camus (en Pareja 2007), sostienen que la vida no tiene sentido, pero que el hombre necesita preocuparse por dar sentido a sus vidas; y por consiguiente cada quien da a su vida el sentido que seleccione sobre sí mismo. Los existencialistas alemanes, Viktor Frankl entre ellos, afirman que el sentido existe y que el ser tiene que descubrirlo. No se puede estar seguro del sentido encontrado, sin embargo a través de la experiencia se pueden encontrar respuestas significativas, y a partir de aquí se definen los valores como sentidos de validez universal.

3.2 Logoterapia, sentido de vida y elección

Aunque los valores cambian lentamente y se encuentran en un periodo de transición, se consideran fundamentales para que el hombre se apoye en ellos y se encuentre el sentido; sin embargo por la cuestión transitoria en la que se encuentran los valores ya no encuentran sentido en los valores universales, pudiendo vulnerar el sentido personal de significado. Los valores y el sentido personal no son reglas morales sino prescripciones para la salud, las consecuencias de significados que se van creando sin responsabilidad, pueden ser neurosis, depresión y suicidio. Ante esto Frankl sugiere que se debe escuchar la propia conciencia en la búsqueda de sentido; la Logoterapia visualiza la conciencia como algo eminente personal, que ayuda a encontrar sentido para

cada situación en particular, está fuertemente ligada a la influencia social, afortunadamente, se tiene la libertad de escuchar su voz interna, y rechazar los valores sociales (Fabry, 2001).

El hombre vive por ideales y valores, la existencia del ser no es auténtica a menos que sea vivida hacia la trascendencia. La originalidad del interés del hombre por el sentido y los valores, está en riesgo por causa del prevalente subjetivismo y relativismo, ambos corroen el idealismo y entusiasmo (Frankl, 2002).

Karl Jaspers, sintetiza la búsqueda de sentido, menciona que el ser humano si busca algo en el fondo, no son los efectos, sino las causas de estos efectos que trascienden a la persona –hacer, crear, transformar, encontrarse- con, compartir con, amar-a, trabajar –para- y seguir siendo sí mismo en todos ellos. Desde la perspectiva frankliana esto goza de plena vigencia para la relación con Dios (Pareja, 2007).

Según Fabry (2001), Frankl considero que la clave para adoptar una actitud positiva de la vida, es el convencimiento que esta tiene sentido bajo cualquier circunstancia, y que todos poseemos la capacidad de encontrar este sentido; a este sistema lo llamo "Logoterapia", que auxilia a la gente para decir si a la vida en cualquier situación de vida; siendo su principal tarea, afinar el oído interno, para ponerlo más alerta a la voz de la conciencia.

La Logoterapia se desarrolla a partir de la filosofía y la antropología filosófica, basándose gran parte de la antropología analítico-existencial del filósofo fenomenólogo Max Scheler; siguiendo esta línea antropológica comenzada desde Aristóteles, Frankl describe tres aspectos diferenciados en el hombre "clases de ser" el cuerpo (soma), los sentimientos e impulsos (psique) y el espíritu (nous). El hombre está constituido por estas tres dimensiones, siendo Frankl el primero en utilizarlas.

El ser es corporal, psíquico y espiritual a la vez, estas tres dimensiones determinan su unidad y desarrollan su propia dinámica que se manifiestan en fuerzas motivadoras. Como "ser físico" el hombre se preocupa por la salud de su cuerpo, que es regulada por las necesidades (sueño, hambre, sed, sexualidad); como "ser psíquico", se preocupa por el mantenimiento de su vitalidad, tiende a los sentimientos agradables y a la liberación de tensión, estas se experimentan como deseo: fracaso, malestar, tensión y frustración; como "ser espiritual", se preocupa por el sentido y valor de su vida, por temas como la fe, el amor, los valores, la libertad, la responsabilidad, lo esencial para esta antropología es que la dimensión personal-existencial del hombre tenga la tarea de ayudarse de la dimensión corporal-anímica y se enfrente a ella, lo que indica que el hombre tiene la capacidad de tomar distancia de sí mismo (autodistanciamiento), cuando el hombre puede reflexionar sobre sí mismo y tomar cierta distancia respecto a sus sentimientos, el espíritu se libera de lo físico, psíquico y solo así alcanza su libertad, haciendo que los hombres realmente escuchen a su conciencia (Längle, 2000).

Según la Logoterapia, la primera fuerza dominante del hombre es la lucha por encontrarle un sentido a su propia vida. Por eso habla Frankl de voluntad de sentido, en contraste con el principio de placer (o, como también podríamos denominarlo, la voluntad de placer) en que se centra el psicoanálisis freudiano, y en contraste con la voluntad de poder que enfatiza la psicología individual de Adler (Fabry, 2001).

Desde la Logoterapia se ve al ser humano como un ser irrepitible, lo que indica dos aspectos: 1) el ser tiene conciencia de su irrepitibilidad, lo cual propicia el crecimiento y la autoestima personal; 2) el ser descubre que no es reemplazable, ya que no es un objeto de producción en serie. Esta conciencia de irrepitibilidad es fundamental en todo humanismo, cada persona tiene su propia misión, solo ella tiene la responsabilidad y la libertad para realizarla, es decir, en esta misión se es completamente irremplazable, se es responsable de la realización de la propia existencia (Pareja, 2007).

Según Fabry (2001), el sentido se ve en dos niveles: el sentido último y el sentido del momento. Cuando el hombre busca el sentido último, esta consiente de que hay un orden en el universo y que pertenece a él; este sentido último, es inaccesible para uno, es una cuestión de fe, aceptación, de experiencia personal. El segundo nivel de sentido, el sentido del momento, se puede lograr y es para orientarse en verdad hacia una existencia plena. Frankl establece que cada ser humano es un individuo extraordinario que transita por la vida en medio de circunstancias únicas, y cada momento ofrece una oportunidad de actuar de forma significativa, mediante la actitud que se toma frente a ellas.

El sentido es la posibilidad más valiosa de cada situación, el hombre se afana por defender su vida, llevarla delante de forma autónoma y responsable. Este sentido se centra en la actitud y el dejarse interpelar desembocado en un proceso concreto, que consiste en confrontarse con la realidad de cada situación, de esta manera surge una sensación de sentido, de manera más o menos consiente el hombre tiene la capacidad de descubrir, de forma intuitiva, el sentido en cada situación a través de la conciencia. Desde la Logoterapia el sentido no se crea voluntariamente ni a discreción, presupone un proceso de búsqueda hacia el supra sentido, el cual se alcanza únicamente creyendo.

Si el sentido no se crea o se pierde, se genera un vacío existencial, este, para Frankl, es el persistente complejo de ausencia de sentido acompañado de una pérdida de interés y carencia de iniciativa. Siendo los jóvenes presa fácil para la frustración existencial. A este respecto Frankl comenta: "contrariamente al animal, el hombre carece de instintos que le digan lo que tiene que hacer y, a diferencia de los hombres del pasado, el hombre actual ya no tiene tradiciones que le digan lo que debe ser. Entonces, ignorando lo que tiene que hacer e ignorante también lo que debe ser, parece que muchas veces ya no sabe tampoco lo que quiere en el fondo y entonces solo quiere lo que los demás hacen (conformismo), o bien, solo hace lo que otros quieren, lo que quieren del (totalitarismo)". Define como consecuencia del vacío existencial la triada de agresión, depresión y adicción. En la agresión, el hombre se procura tensión, o, elimina el exceso de tensión; en la

depresión, se resigna a la falta de sentido; y en la adicción, intenta anestesiar esa carencia (Längle, 2000).

Pareja (2007), Frankl puntualiza que existen tres fundamentos del análisis existencial y la Logoterapia; el primero que menciona es la libertad de la voluntad humana, el segundo fundamento es de la voluntad de sentido y por último es el sentido de vida.

1.-Libertad de la Voluntad Humana

Se concibe al ser humano como único, irreplicable, llamado a la libertad y a la responsabilidad, al tomar conciencia de su estar-en-el-mundo, descubrirá que tiene la tarea de hacerse cargo, en primer lugar, de su propia vida; cuando se tome conciencia de esta responsabilidad, estará preparado para comprender, acompañar a otros en el descubrimiento y compromiso con la vida. Para Frankl el ser humano es responsable de "actualizar" y "realizar" los significados, valores en el mundo y en su historia. Esta libertad de voluntad se "decide" ante el pandeterminismo de los condicionamientos biológicos, psicológicos, sociales, etc. La reflexión antropológica de Pareja (2007), muestra que la esencia de la existencia humana se rige por los datos fenomenológicos inmediatos que son la libertad y la responsabilidad, viendo la responsabilidad directamente relacionada con la conciencia. Siendo la conciencia, el lugar donde el ser humano responde, la dimensión donde el ser humano tiene el privilegio de encontrarse en la desnudez de su mismidad, en su más profunda intimidad, siendo la que guía a la libertad para que se pueda responder de sí a los demás; como fenómeno humano, está sujeta a la condición humana y por lo tanto implica riesgos. La conciencia madura entraña una actitud modesta de humilde reconocimiento de las propias limitaciones de la condición humana.

2.-La Voluntad de Sentido.

Frankl, propone una antítesis del psicoanálisis y la psicología individual adleriana, es precisamente la voluntad en busca de sentido, que, por un lado se opone, por otro sintetiza y completa ambas teorías.

La voluntad de sentido se caracteriza principalmente porque su punto de partida es la experiencia humana que es sometida a la reflexión científica y filosófica, es la motivación básica del ser humano; es simplemente la búsqueda de la felicidad, esta búsqueda está presente en todo proceso de crecimiento humano..

Cuando se habla de voluntad de sentido, se afirma que el ser busca y se dirige al sentido, de acuerdo al análisis existencial frankliano, el ser no está impulsado a buscar un sentido para buscar un equilibrio, sino que es atraído por el sentido, ante él, se-decide libremente.

El ser humano, motivado por su voluntad de sentido, se dirige a responder a las preguntas vitales, a través de descubrir el sentido presente e inherente de cada situación, y a realizar los valores. Cuando se hace referencia al sentido y los valores, se concibe al ser humano como un ser abierto a la trascendencia y cuya esencia existencial es la autotrascendencia, es decir, existe un espíritu objetivo (el mundo) y un espíritu subjetivo (el ser humano), que se encuentra en íntima relación y en esa relación se hacen presentes los sentidos y valores.

La filosofía siempre ha tratado de los valores, refiriéndose a este como el bien y la bondad. Max Scheler a formado una axiología en la que hace una distinción entre valor y bien; los primeros pertenecen a la esfera del ser, los valores son independientes del ser y poseen su propia esfera. Para Scheler la captación de los valores objetivos exige la participación de toda la persona en la que el sentimiento intuitivo-emocional-intencional ocupe un papel primordial.

El ser humano que anda en busca de sentido, se siente aliviado, al lograr poseer los valores, ya que, en algunas situaciones vitales, se le ahorra el proceso de toma de decisión. En esta cuestión, la conciencia, en su dimensión evolutiva y creativa, nos remite a un nivel superior, este nivel es aquel que llama a actuar de tal manera, que va en contra de los patrones sociales establecidos.

En este campo, las limitaciones humanas no son excluyentes, el ser humano consiente de ser finito y limitado, no quita el esfuerzo y responsabilidad de trabajar en la dimensión humana; la modestia y la humildad quedan postulados.

3.-El Sentido de Vida.

La vida humana siempre tiene un sentido o la afirmación del sentido de la vida. El ser humano es un ser histórico-social ubicado en coordenadas de tiempo y espacio que conforman una estructura; la realidad del tiempo integra el pasado y el presente para formar una actitud ante el futuro.

Frecuentemente el hombre intenta mantenerse alejado de sí mismo, cuando pasa esto se experimenta el vacío y el sufrimiento de una vida sin sentido, este fenómeno, desde el pensamiento frankliano, se denomina, vacío existencial, que implica la frustración de la tendencia natural del ser-humano para buscar una vida llena de sentido y valor.

El problema del sentido de vida, también se encuentra, cuando el ser se ve confrontado, con experiencias conmovedoras, afectando la orientación existencial básica de la persona, siendo una manifestación de la riqueza de su humanidad, captando el reto de angustia espiritual, para encontrar el sentido de la vida.

El sentido de la propia vida, se puede perder u oscurecer por razones exógenas o endógenas, en ambos casos, es posible afirmar que solo si la persona tiene concepción del mundo que afirme incondicionalmente el sentido de la vida, podrá hacer frente a su momento de decisión, la superación de esta problemática está reservada a la fe.

La dimensión de la fe tiene una fuerza terapéutica y propicia el desarrollo humano, cuando se trata de una fe creadora, el ser se fortalece y propicia en que nada carezca de sentido.

El ser busca siempre el sentido de la vida y tiene la libertad de comprometerse en la tarea de encarnar los valores de su situación histórica concreta y para actualizar el sentido que descubra, esto se lleva a cabo por las experiencias cotidianas, que son las que confirman que la vida tiene sentido incondicionalmente.

Frankl (2002), fenomenológicamente hablando, indica que se puede descubrir el sentido a través de tres caminos fundamentales que son experiencias humanas.

1.-Experimentar que no solo se es capaz de dar algo de sí al mundo, sino, que se ofrece algo por medio de las creaciones, es decir, mi trabajo o quehacer, referidos como valores de creación.

2.-Descubrir de que se es capaz de dar algo de si al mundo, y que además, se puede recibir algo del mundo. Es la experiencia trascendente del encuentro del ser humano, denominados valores de experiencia.

3.-El hombre se ve imposibilitado de encontrar y descubrir el sentido de crear y de experimentar, entonces se ve en el umbral de los valores de actitud, que se manifiestan mediante la capacidad de ejercer la libertad espiritual para tomar una actitud ante la pregunta de las circunstancias que lo interpelan.

Cuando soy capaz de descubrir lo único e insustituible de mi existencia, puedo realmente descubrir mi sentido de mi vida. La logoterapia se propone ayudar al cliente o paciente a completar dignamente los hechos de la vida encontrando y ofreciendo las mejores respuestas posibles.

Una de las bases de la logoterapia dice que el principal interés del hombre no es el placer o evitar el dolor, sino encontrarle un sentido a su existencia, y dentro de ella una energía que mueve a la persona, algo superior, esto es: lo espiritual. Pascual (2002), explica que la psicología frankliana descubre en un nivel inconsciente la presencia de la espiritualidad que fue negada por corrientes psicológicas tradicionales, de modo que Frankl describe un inconsciente espiritual o una espiritualidad inconsciente que se vuelve la raíz de la espiritualidad consciente. De este modo la logoterapia se convierte en una psicoterapia a partir de lo espiritual, que significa recurrir al logos (que coincide con sentido) y la metodología para este objetivo es la del análisis existencial.

Sin embargo no debe comparar la logoterapia con la religión, puesto que el término "espiritual" no tiene connotación primordialmente religiosa, sino que hace referencia a la dimensión específicamente humana. Además la primera (logoterapia) trata de la curación mental o psíquica, mientras que la segunda (religión) a la salvación del alma. El logoterapeuta ayuda a la salvación espiritual y el sacerdote o padre a tener un encuentro de tipo pastoral (Pascual, 2002).

Frankl explica que el hombre se caracteriza por capacidades de autotrascendencia y de autodistanciamiento. El logoterapeuta orientara la autotrascendencia hacia el sentido de la propia vida; y en este nivel se coloca la teoría de desreflexión o derreflexión, que es cuando la persona se halla en un nivel excesivo de reflexión y

como resultado obtiene una frustración de deseos profundos, puesto que derreflexión ocasiona una distracción o escape de sí mismo. Un ejemplo de ello es concebir a la felicidad como una meta y no como una compañía de una meta, es decir, la realización del sentido. El autodistanciamiento, es un método terapéutico de percibir las situaciones con sentido del humor y desde afuera.

La idea de muerte según Frankl (1988) debe hacer del hombre, una persona optimista y no pesimista, el hecho de saber que morirá debe empujarlo a encontrar un sentido y significado de su vida, a sus actividades y vivencias. Según la logoterapia, el sufrimiento es como una oportunidad o posibilidad para aumentar una tolerancia a la frustración, adquiriendo habilidades para afrontar adversidades más adelante.

La actitud "guerrera" que se debe desarrollar ante un sufrimiento inevitable, la búsqueda de sentido ante estas situaciones no es nada sencillo para el ser humano. La psicoterapia tradicional ayuda al paciente a disfrutar de la vida, la logoterapia siempre va más allá, donde la persona pueda recuperar un sentido precisamente a estas situaciones tormentosas de la vida (aunque a estas se les catalogue como negativas) y que tenga una capacidad de afrontarlas ante la sociedad que se empeña en una búsqueda compulsiva por la felicidad, donde no se permite el crecimiento interior sino solo material y donde definitivamente no existe tolerancia a la frustración.

Se podría decir que una experiencia traumática es una situación que le da al hombre una oportunidad de crecer espiritualmente más allá de sí mismo y siempre es negativa, pero lo que suceda a continuación depende de cada persona, esta tiene la fortuna de elegir la manera en como percibir y afrontar su evento, ya sea de forma victoriosa o frustrada, asimismo tiene la libertad de limitarse o superarse. El hombre que se levanta aún después de varias adversidades es más fuerte que el que jamás se ha derrumbado (Frankl, 1988).

Propuesta: Taller sobre el sentido de vida y elección en los adolescentes, desde el enfoque existencial y humanista.

Justificación

Debido a la etapa tan importante que es la adolescencia, por los grandes cambios que se manifiestan durante sus inicios y términos, es un problema de interés social digno de estudio, ya que en estos años los adolescentes abandonan sus estudios y comienzan a vivir una vida que no tenían planeada, de acuerdo a la Encuesta Nacional de Adicciones, ENA (2011) se encontró que el consumo de alcohol entre los adolescentes aumento significativamente, siendo en el último año de 25.7% a 30% del total de la población encuestada, aunque observaron que el consumo diario de alcohol se mantuvo estable; por otra parte la ENA (2011) también reporto una prevalencia en el consumo de cigarrillos entre los adolescentes del 12.3%, lo que corresponde al 1.7 millones de adolescentes fumadores, siendo el Distrito Federal con un 20%, la entidad federativa donde se encuentra el mayor índice de adolescentes fumadores; por ultimo en relación a las drogas, la ENA (2011) informo que el consumo de drogas en el último año es bajo, siendo solo el 1.6% para cualquier droga ilegal, en relación al 2008, la marihuana es la droga más consumida por la población adolescente (1.3%), seguida por la cocaína (0.4%) y los inhalables (0.3%).

Por otra parte, si se le agrega la distracción del joven en sus propias transformaciones y nuevas prioridades, generalmente de tipo social, es común que la escuela muchas veces suele pasar a segundo término en sus intereses (G. Castillo, 2009). La adolescencia, al ser un periodo de adaptación que se caracteriza por la inseguridad e incertidumbre, influye también en la formación académica. Este desequilibrio emocional puede traducirse en bajo rendimiento y aprendizaje, por consiguiente ocasiona problemas de deserción escolar (V. Castillo, 1992). Desde este punto de vista, la deserción escolar cobra suma importancia sobre todo para los sectores de la población en condiciones de mayor vulnerabilidad social (Cordero, 2008).

En 2009, 44% de los adolescentes y jóvenes en México convive en el hogar con fumadores; 7% fuma por primera vez a los diez años o menos; 45% inicia el consumo entre once y 14 años, y 48% entre 15 y 17 años. Además, los datos revelan que la relación por género en el consumo de tabaco es ya de uno a uno. De hecho, 20% de los estudiantes de secundaria son fumadores activos. De los 14 millones de fumadores que había en México en 2008, 10 millones comenzaron a fumar antes de los 14 años.

La difícil situación de muchos adolescentes en México también se relaciona con el hecho de que la sociedad los considera, muchas veces, más como una amenaza que como lo mejor de sí misma. No obstante, el número de adolescentes en conflicto con la ley no es más alto que en otros países: en el año 2005, de acuerdo con estadísticas del Consejo de Menores Federal, había 8,481 menores de edad infractores privados de libertad en centros de tratamiento. La mayoría de ellos se encontraban internos por haber cometido delitos del fuero común, como el robo y otros delitos no graves, que constituyen casi el 80% de los casos registrados.

La precariedad de las condiciones de vida de muchos adolescentes y niños los obliga a viajar solos para intentar cruzar la frontera con los Estados Unidos y reunirse con sus padres o mejorar su calidad de vida, y los expone a los múltiples riesgos de la migración. Estos niños y adolescentes ponen en riesgo su salud física, mental y emocional, son expuestos a situaciones humillantes y son vulnerables a la explotación sexual o laboral.

En 2008, fueron repatriados de los Estados Unidos 32,151 niños y niñas mexicanos; de los cuales la mayoría (89%) eran adolescentes entre 12 y 17 años, el 76% eran hombres y el 56.6% viajaron solos. Sin embargo hoy en día existen estrategias y personal capacitado con el propósito de orientar a los adolescentes, para que estos puedan tener una vida plena y satisfactoria sin que llegue a ser un problema de vida o una preocupación a largo plazo.

Por lo cual se pretende proporcionar información básica y útil propuesta de un taller sobre el sentido de vida y elección en los adolescentes, desde el enfoque

existencial y humanista, para que tengan una actitud asertiva en la toma de decisiones para un mejor futuro y un mejor desenvolvimiento en la sociedad.

Objetivos:

General:

- Al término del taller los participantes habrán desarrollado recursos emocionales que ayudaran a descubrir un sentido de vida y elección, más creativo bajo el enfoque existencial y humanista.

Específicos:

- Que los adolescentes desarrollen conductas positivas deseables.
- Ampliar en los adolescentes su autoconocimiento y autocontrol
- Mejorar la actitud del adolescente frente a cualquier problema o circunstancia
- Motivar al adolescente para alcanzar sus metas y objetivos
- Hacer al adolescente participante y observador de alternativas para su desarrollo.

Población

El taller está dirigido a 15 Adolescentes cuyos criterios de inclusión son:

- Tener entre 12 y 15 años, de ambos sexos
- Que cursen la educación básica (secundaria)
- Que presentan conductas de riesgo, de acuerdo a sus profesores.

Se requiere un Psicólogo (a) Clínico, que tenga capacidades y cualidades en el manejo con grupos de adolescentes, conocimiento en habilidades para la vida, flexibilidad, manejo de frustración, apertura, alta capacidad de escucha y empatía para impartir el taller.

Escenario

El taller puede llevarse a cabo en una escuela secundaria que cuente con un espacio destinado para la impartición de las sesiones. El espacio deberá tener la capacidad de albergar a 15 personas, contar con ventilación e iluminación óptima, acceso a fuentes de energía, contar con sillas, mesas de trabajo y pizarrón.

Procedimiento para la invitación al taller:

1.-Solicitar por escrito a las autoridades correspondientes de la escuela secundaria, en donde se mencione la solicitud para llevar a cabo el "Taller sobre sentido de vida y elección en los adolescentes desde el enfoque existencial humanista".

2.-Una vez aprobado, acordar con quien corresponda el lugar, el día y el horario correspondiente.

3.-Diseñar promoción del taller (publicidad), a través de carteles, trípticos, profesores y coordinadores del plantel.

4.-Registrar a los alumnos interesados.

5.-Realizar el taller en la fecha y hora acordada.

El taller se ejecutará en 6 sesiones de 2 horas cada una (total: 12 horas).

Materiales

- 1 Proyector o DVD
- 1 lap top
- videos
- hojas blancas o de libreta
- 15 marcadores de colores
- 15 lápices
- 1 Reloj
- 1 caja de plastilina de colores
- 4 medias cartulinas
- reproductor de música
- cd de música suave o relajante

-cinta adhesiva

Instrumento de evaluación:

-PIL TEST "Propósito de Vida"

Creado por Crumbaugh y Maholick, el test se aplicara en la primera sesión;

El PIL Test, está dividido en 3 secciones: la parte A, consiste en una escala psicométrica de 20 ítems, que evoca respuestas acerca del grado en que una persona experimenta "propósitos en la vida".

El contenido de los ítems se refiere explícitamente al significado de la vida (un propósito, una misión); seis se enfocan en la satisfacción por la vida (la vida es aburrida, rutinaria, excitante o dolorosa); otros tres tratan de la libertad; uno se refiere al miedo a la muerte; otro mide las ideas suicidas y otro está enfocado a explorar si la persona considera que su vida vale la pena.

La parte B Y C permiten complementar mediante un análisis cualitativo los resultados obtenidos en la parte A. La parte B consiste de 13 puntos con oraciones incompletas, diseñadas para indicar que grado de propósito en la vida experimenta un individuo.

La parte C es un párrafo biográfico en el cual el evaluado debe describir en detalle sus propósitos, ambiciones, metas en su vida y,

¿Cuánto progreso está haciendo en su ejecución?

El PIL como instrumento tiene dos funciones básicas. Detectar la existencia de vacío existencial y usarlo como instrumento de investigación, para medir el grado que ha desarrollado una persona, la percepción del sentido de su vida. Las puntuaciones del PIL indican mayor sentido de la vida cuantas más altas son. Ha probado ser útil en situaciones, tanto de orientación personal, vocacional y el tratamiento de personas con enfermedades de tipo neurótico, como de aplicación colectiva para realizar investigaciones. Está formada por 20 ítems, donde el sujeto se sitúa en una escala del 1 al 7 entre dos sentimientos extremos (escala tipo Likert de 7 puntos), representa la parte cuantitativa del test (Fabry, 2001).

A continuación se muestra la carta descriptiva del taller, que consta de 6 sesiones, con una duración de 2 horas.

CARTA DESCRIPTIVA

Taller: Sobre el sentido de vida y elección en los adolescentes desde el enfoque existencial y humanista. Sesión 1: Aplicación Test PIL "Propósito de vida". Duración: 120 minutos
Sede: Nombre de la escuela y grado de los alumnos
Objetivo: Que el alumno analice y reflexione por medio de su autoconocimiento.

Tema principal	Objetivos específicos	Subtema	Técnica	Materiales	Tiempo de duración
1. Bienvenida	Crear un ambiente de confianza entre los alumnos y el capacitador	Presentación del facilitador Dinámica de presentación de cada participante	Escribir su nombre, una cualidad que lo identifique y deporte favorito. ya que terminaron su gafete, cada alumno se presenta	Hojas de papel, marcadores de colores	30 minutos
2. Aplicación de Pre-test instrumento psicológico	Que los alumnos conozcan el PIL TEST "Propósito de Vida"	Análisis del test. 1. ¿Qué les pareció? 2. ¿Con cuál pregunta se identifican más? 3. ¿Qué pregunta no les gusta? 4. ¿Se sienten frustrados que nadie los	Lluvia de ideas Análisis general del Test PIL "Propósito de vida".	Test PIL "Propósito de vida". 15 lápices	60 minutos

		comprende?			
3.Cierre	Reflexionar y analizar con los alumnos los temas abordados en la sesión.	Exponer dudas, comentarios, experiencias de los alumnos o alguna contribución sobre el tema.	Participación grupal	Hojas de papel. 15 Lápices	30 minutos

Taller: Sobre el sentido de vida y elección en los adolescentes desde el enfoque existencial y humanista.	Sesión 2: Adolescencia	Duración: 120 minutos
Sede: Nombre de la escuela y grado de los alumnos		
Objetivo: Que el alumno identifique los diferentes cambios que ocurren durante la etapa y que reflexione sobre el tema.		

Tema principal	Objetivos específicos	Subtema	Técnica	Materiales	Tiempo de duración
1.Adolescencia		Comentarios sobre la sesión anterior, solución de dudas y respuestas.	Participación del grupo		10 minutos
	El alumno conocerá la etapa de la adolescencia Observando una película que se asemeja a la que está viviendo	Película "las ventajas de ser un marginado", año 2012, duración 103 minutos, Estados Unidos.	Proyección de película	Proyector o DVD Lap top	103 minutos
2.Cierre	Reflexionar y analizar con los alumnos en forma breve la película.	Exponer dudas, comentarios, experiencias de los alumnos o alguna contribución sobre el tema.	Participación grupal	Hojas de papel. 15 Lápices	7 minutos

Taller: Sobre el sentido de vida y elección en los adolescentes desde el enfoque existencial y humanista. **Sesión 3:** Enfoque existencial y humanista **Duración:** 120 minutos

Sede: Nombre de la escuela y grado de los alumnos

Objetivo: Que el alumno tenga una idea del enfoque existencial humanista de forma visual y en su vida personal.

Tema principal	Objetivos específicos	Subtema	Técnica	Materiales	Tiempo de duración
		Comentarios sobre la sesión anterior, solución de dudas y respuestas.	Participación del grupo		20 minutos
1.Enfoque existencial humanista	El alumno observara diferentes enfoques sobre su vida real.	Película "El niño con la pijama de rayas", año 2008, duración 94 minutos, Director Mark Herman, Estados Unidos	Proyección de película	Proyector o DVD Lap top	94 minutos
3.Cierre	Reflexionar y analizar con los alumnos en forma breve la película.	Exponer dudas, comentarios, experiencias de los alumnos o alguna contribución sobre el tema.	Participación grupal	Hojas de papel. 15 Lápices	6 minutos

Taller: Sobre el sentido de vida y elección en los adolescentes desde el enfoque existencial y humanista.	Sesión 4: Sentido de vida y elección	Duración: 120 minutos
Sede: Nombre de la escuela y grado de los alumnos		
Objetivo: Que el alumno reconozca que la adolescencia es una etapa importante, tomando en cuenta el sentido de vida y elección.		

Tema principal	Objetivos específicos	Subtema	Técnica	Materiales	Tiempo de duración
		Comentarios sobre la sesión anterior, solución de dudas y respuestas.	Participación de grupo.		20 minutos
1.Sentido de vida y elección	El alumno analizara en profundidad la importancia de la adolescencia, con el sentido de vida y elección.	1.- ¿Cómo elijo en mi vida? 2.- ¿Quién elige en tu vida? 3. ¿Para qué elijo? 4. ¿Cuándo eliges?	Análisis de preguntas y respuestas	Ninguno	30 minutos
2. Construcción.	El alumno construirá una historia en compañía de su grupo	Dinámica "comunicación con objetos intermediarios".	Comunicación con objetos intermediarios. (Se forman 4 grupos, cada grupo va hacer una historia, plasmada en la media cartulina, con cada plastilina).	Plastilinas de diferentes colores. 4 medias cartulinas. Música suave o relajante	40 minutos
3.Cierre	Reflexionar y analizar con los alumnos las preguntas realizadas y la dinámica de construcción.	Exponer dudas, comentarios, experiencias de los alumnos o alguna contribución sobre el tema y de los problemas	Participación grupal	Hojas de papel. 15 lápices	30 minutos

		sociales; bullying, delincuencia, embarazos no deseados, situación familiar, drogas, alcoholismo etc.			
--	--	--	--	--	--

Taller: Sobre el sentido de vida y elección en los adolescentes desde el enfoque existencial y humanista. **Sesión 5:** Sentido de vida (obstáculos, personalidad y actitud)

Duración: 120 minutos

Sede: Nombre de la escuela y grado de los alumnos

Objetivo: Que el alumno haga una exploración interior y exterior para su desenvolvimiento positivo en la vida real.

Tema principal	Objetivos específicos	Subtema	Técnica	Materiales	Tiempo de duración
		Comentarios sobre la sesión anterior, solución de dudas y respuestas.	Participación del grupo		20 minutos
1.Sentido de vida	El alumno utilizara la observación y reconocimiento de imágenes	Dinámica de "Sentido de Vida". 1. ¿Qué le da sentido a tu vida? 2. ¿Qué te motiva? 3. ¿Dónde te ves en 10 años?	Sentido de vida (se presentan una serie de fotografías en donde cada alumno escoge una imagen, explica el porqué de su selección.	Proyector o DVD Lap top	40 minutos
2. Sentido de vida y elección	El alumno visualizara el sentido de vida y elección, `por medio de la proyección de videos motivacionales	Videos en You Tube	https://youtu.be/Fwk7t7iXc3:06 https://youtu.be/qFD20x1PU sueños ylogros4:06 https://youtu.be/OuRN9f0wv40no culpes a nadie 3:26 https://youtu.be/5uBu3NWRNJo superación y motivación 6:47 https://youtu.be/RwD4	Proyector o DVD Lap top	40 minutos

			0jOUruk adolescencia, identidad y motivación 9:52 https://youtu.be/ob0qM06L4MA atrévete a soñar- plan de vida 7:28		
3.Cierre	Reflexionar y analizar con los alumnos la dinámica y los videos presentados.	Exponer dudas, comentarios, experiencias de los alumnos o alguna contribución sobre el tema.	Participación grupal	Hojas de papel. 15 Lápices	20 minutos

Taller: Sobre el sentido de vida y elección en los adolescentes desde el enfoque existencial y humanista. **Sesión 6:** Aplicación Test PIL "Propósito de vida".

Duración: 120 minutos

Sede: Nombre de la escuela y grado de los alumnos

Objetivo: Que el alumno reflexione lo positivo del taller y las aplicaciones en su vida

Tema principal	Objetivos específicos	Subtema	Técnica	Materiales	Tiempo de duración
		Comentarios sobre la sesión anterior, solución de dudas y respuestas.	Participación del grupo		20 minutos
1. Aplicación de Pos-test Instrumento psicológico.	El alumno contestara nuevamente el PIL TEST "Propósito de Vida".	<p>Análisis del test.</p> <p>1. ¿Qué les pareció?</p> <p>2. ¿Con cuál pregunta se identifican más?</p> <p>3. ¿Qué pregunta no les gusto?</p> <p>4. ¿se sienten frustrados que nadie los comprende?</p>	<p>Lluvia de ideas</p> <p>Análisis general del Test PIL "Propósito de vida".</p>	<p>Test PIL "Propósito de vida".</p> <p>15 lápices</p>	60 minutos

3.Cierre	Finalización del taller	Reflexión, análisis, comentarios personales sobre el taller	Participación grupal	ninguno	40 minutos
----------	-------------------------	---	----------------------	---------	------------

“CUANDO NO SOMOS CAPACES YA DE CAMBIAR
UNA SITUACIÓN NOS ENFRENTAMOS AL RETO DE
CAMBIAR NOSOTROS MISMOS”. Viktor Frankl

CONCLUSIÓN

Los adolescentes necesitan herramientas de apoyo, esto comienza desde sus hogares, la disfunción familiar es un obstáculo, pero es importante hacerle saber que va a encontrar muchos impedimentos durante su vida, pero que también existen muchas cosas agradables. Es importante la orientación vocacional, familiar y cursos extras que motiven al adolescente a buscar sus fortalezas, que tengan prioridad en su desenvolvimiento en la sociedad, necesitan áreas de oportunidad en las que puedan desarrollarse, orientar sus alternativas.

Los adolescentes deben concientizar que los obstáculos siempre han estado presentes en todos los tiempos, que infinidad de personas que han llegado al éxito han padecido pobreza, enfermedades, pérdidas, etc., que no han sido obstáculos para su desarrollo, es importante que los jóvenes conozcan historias de éxito que los motiven a salir adelante y que en los tiempos de caídas los ayuden a levantarles la moral, el sentido de vida; hacerles entender que ellos son dueños de su vida que si su etapa de elección es positiva, su vida encontrara cambios constructivos que le darán sentido a su camino.

La familia es una parte importante en la vida del adolescente es indispensable en su desenvolvimiento social, la adolescencia es una etapa enriquecedora que deja huella en todos los parámetros de la vida, nosotros como profesionales hay que tomarlo como un reto, debemos saber que los adolescentes tiene la capacidad de lograr una vida ejemplar armoniosa con trabajo y dedicación.

El adolescente muchas veces se siente incomprendido, es el ¿Por qué? de sus comportamientos, no los justificamos pero nuestra obligación es buscar alternativas eficaces para el desarrollo de su entorno y su personalidad. La propuesta del taller es una alternativa para obtener datos de conocimiento del adolescente, la interacción con las dinámicas de grupos es importante para la

integración, discusión de alternativas, el contacto directo con el adolescente, una comunicación más integral, una voz generalizada de personas de la misma edad, un análisis de acuerdo a las dinámicas de ver el interior de la personalidad. Los estudios de campo proporcionan información real, nos dan una perspectiva de lo que se debe agregar o delimitar en futuros estudios. La etapa de la adolescencia requiere mucho trabajo, estoy consciente de que se requiere el apoyo de las instituciones de gobierno, sociedades privadas, padres de familia, instituciones deportivas, instituciones en la creación de proyectos para la juventud, la sociedad en general, para que contribuyamos a la autorrealización de los jóvenes, se necesita trabajar en conjunto para ofrecerle al adolescente alternativas necesarias para su desarrollo, las teorías son un gran apoyo, el adolescente en particular, debe ser parte del encuentro de su personalidad, desarrollar una actitud de querer ser quienes descubran que son y que sus relaciones grupales tengan fines constructivos.

ALCANCES Y LIMITACIONES

Las limitaciones se enfocan en que son pocas sesiones, se puede realizar un seguimiento más cercano para analizar, la eficacia de la propuesta. En el presente proyecto se propone una manera de abordar a los adolescentes más allá de sus propias limitantes y condiciones, no se pretende obligar al cambio, se busca concientizar, conocer las historias y construir en cada sesión un encuentro con ellos a través de la sensibilización.

Es importante que contribuyan en estos estudios padres de familia, maestros y comunidad en general, para que se encuentren más soluciones acertadas, planteando espacios donde se reúnan con los padres, diseñar talleres que completen al adolescente con apoyo, comprensión y consideración en la búsqueda de su propósito de vida, que observe alternativas que beneficien a su crecimiento personal.

Los padres, olvidan educarlos en la responsabilidad, los adolescentes no son conscientes de las consecuencias de sus acciones, confunden la libertad con el

libertinaje, por lo que es importante reeducarlos en una actitud, responsable, es decir empoderar en su capacidad de decisión y búsqueda de sus alternativas.

Otro factor en contra son los medios de comunicación, los avances tecnológicos, quienes crean estereotipos insanos de bienestar, promueven la falta de tolerancia, información negativa que repercute en su formación.

Provocando despersonalización, manipulación, falta de creatividad y autenticidad, confundiendo el conocimiento con las neurosis masivas.

A pesar de las limitaciones que pueden ser más, es importante actuar, esta propuesta de taller se ha realizado con el análisis documental de los autores más relevantes del tema, la experiencia que se obtiene en las intervenciones grupales es una riqueza que con el tiempo facilita y da mayor entendimiento a la etapa de la adolescencia, es importante que el adolescente encuentre un autoconocimiento para su desarrollo satisfactorio y positivo, el sentido de vida le pertenece a cada individuo en un momento dado, no existe una regla general, cada persona tiene su propio libre albedrío, su desarrollo mental, espiritual, social, importante para su bienestar.

Es utópico creer, que este proyecto será la solución a los problemas de la adolescencia en nuestro país, por lo que se puede considerar que es una propuesta de intervención a conductas negativas, que el resultado queda sujeto a la decisión personal de cada participante.

“El valor a uno mismo es el punto de partida del crecimiento de la persona que siente el valor de hacerse responsable de su propia existencia”.

Viktor Frankl

REFERENCIAS

- American Psychological Association (2010). Manual de estilo de publicación de la American Psychological Association. Adaptada para el español, por la editorial. El Manual Moderno). México: El Manual Moderno.
- Acosta, J. & Aguilar, E. (2011). El papel de los padres en la disminución de la violencia escolar. Manuscrito inédito, UNAM, Distrito Federal, México.
- Barocio, R. (2004). Disciplina con amor. Como poner límites sin ahogarse en la culpa. México: Pax.
- Barreto, A. (2009). Dinámicas para grupos de trabajo, para organizaciones, empresas y equipo. Madrid: CCS.
- Callabed, J. (2004). Como puedo ayudar a un adolescente. Barcelona. Laertes.
- Castanedo, C. (2005). Psicología Humanística norteamericana. México, D.F.: Herder.
- Cárdenas, F. (2008). El impacto de la globalización en la construcción de la identidad: Jóvenes de la ciudad de México. México: UNAM, Facultad de Psicología. Tesis de Licenciatura.
- Canto, J. (2006). Psicología de los grupos: estructura y procesos. Málaga: Aljibe.
- Delgado, Y. (2006). Taller teórico-vivencial de autoestima y asertividad dirigido adolescentes de una secundaria pública (tesis de licenciatura). UNAM. Facultad de Psicología, México D.F.
- Dávila, O. (2004). Adolescencia y juventud: de las nociones a los abordajes. Última década.
- Erikson, E. (2000). El ciclo vital completado. Barcelona: Paidós.
- Feldman, R. (2006). Psicología en aplicaciones en países de habla hispana. México: Mc GrawHill.

- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, (2011) La adolescencia, UNICEF, México. Recuperado de: http://www.unicef.org/mexico/spanish/ninos_6879.htm
- García, C.; Muñiz, M. y Montalvo, J. (2008). Conceptos de psicología. México: Trillas.
- Gogineni, B. (2007). El humanismo siglo XXI. Unión internacional Ético-Humanista.
- González, E.N. (2006). Existencialismo y Humanismo ante la crisis de la psicoterapia. Una revisión. Fundamentos en humanidades. Disponible en: www.redalic.com
- García, F. (2009). Procesos Básicos en Psicoterapia Gestalt. México, D.F.: Manual Moderno. Segunda Edición.
- Gullota, T.; Adams, G. & Markstrom, C. (2000). The adolescent experience. United States of America: Academic Press.
- Horrocks, J. (2001). Psicología de la adolescencia. México: Trillas.
- Horrocks, J. (2008). Psicología de la adolescencia. México: Trillas.
- Izquierdo, C.M (2003). El mundo de los adolescentes. México. D.F. Trillas.
- Identidad según Erich From., buenastareas.com. Recuperado (21, diciembre 2013)., de <http://www.buenastareas.com/ensayos/Identidad-Seg%C3%Ban-Erich-From/2857653.html>
- Jensen, J; traducción, Ortiz Salinas, M.E. (2008). Adolescencia y adultez emergente. Un enfoque cultural. México: Pearson Educación.
- Krauskopf. D. (s/f) las conductas de riesgo en la fase juvenil en web: http://prejal.oit.org.pe/prejal/docs/bib/200803130018_4_2_0.pdf, revisado el 20 de diciembre de 2014.

- Loob, M.S. (2013). El ahora-para-lo-siguiente en psicoterapia. Madrid, España: Asociación cultural los libros del CTP.
- Luckas, E. (2007). El Sentido del Momento. España. Paidós.
- Längle, A. (2000). Viktor Frankl: una biografía. Barcelona. Herder.
- León. S. (2006). Propuesta de un programa de sensibilización Gestalt acerca del duelo dirigido a jóvenes. México: UNAM, Facultad de Psicología. Tesis de Licenciatura.
- Müller, M. Müller, R. (2009). Fenomenología y terapia Gestalt. Santiago de Chile: Cuatro vientos.
- Muñoz, M. (2008). La sensibilización Gestalt en el trabajo terapéutico. Desarrollo del potencial humano. México, D.F: Pax.
- Martínez, Y.A. (2008). Filosofía existencial para terapeutas. (S.M.S.C., ed.) México.
- Moreno, T. (2010). La relación familia-escuela en secundaria: algunas razones del fracaso escolar. Revista de Currículum y formación de profesorado, 14,2. Pp. 240-255.
- Moral, M.; Ovejero, A. (2004). Jóvenes, globalización y posmodernidad: crisis de la adolescencia social en una sociedad adolescente en crisis. Papeles del psicólogo, núm. 87, pp. 72-79.
- Mejía, J. & Weiss, E. (2011). La violencia entre chicas de secundaria. Revista mexicana de investigación educativa. 545, 570. Pp. 1-16. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14018533010>
- Nardone, G; Giannotti, E. & Rocchi, R. (2003). Modelos de familia. Conocer y resolver los problemas entre padres e hijos. Barcelona: Herder Editorial, S.L.
- Papalia, D. (2010). Desarrollo humano. México, D.F.: McGraw-Hill.

- Pareja, G. (2007). Viktor Frankl: Comunicación y Resistencia. México. Coyoacán.
- Pérez de Vilar Ruíz, M., & Torres Medina, C. (1999). Dinámica de grupos en formación de formadores: Casos prácticos. Barcelona: Herder.
- Rogers, C. (2002). Que significa convertirse en persona. En: El proceso de convertirse en persona. México: Paidós., p.p 15-35,103-116.
- Reguillo, R. (2010). Los jóvenes en México. México. Fondo de Cultura Económica.
- Rodríguez, R. (2006). Taller para la promoción y comunicación de asertividad dirigido a adolescentes de primer grado en una secundaria publica (tesis de licenciatura) UNAM, Facultad de Psicología, México D.F.
- Ramos, L. (2010). La agresividad de los adolescentes de educación secundaria. Tesis de Maestría. Centro chihuahuense de estudios de posgrado. Chihuahua, México.
- Rogers, C. (1993). Psicoterapia centrada en el cliente. México: Paidós.
- Robine, J. (2007). La terapia Gestalt. México: Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.
- Sociedad Mexicana de Psicología (2010). Código Ético del psicólogo. México: Trillas.
- Santrock, J. (2006). Psicología del desarrollo. El ciclo vital. España: Mc Graw Hill.
- Salama, H. (2004). Gestalt de persona a persona, México: Alfaomega.
- Sartre, J. (1998). El existencialismo es un humanismo. México: Quinto Sol.
- Unikel, A. (2007). Logoterapia dentro y fuera del campo de concentración. México: Ediciones LAG.
- Woldt, L. (2007). Terapia Gestalt, historia, teoría y práctica. Estados Unidos: Manual Moderno.

-Yalom, I. (2011). Psicoterapia existencial. Barcelona, Herder.

-Yaqui, A. (2013). Filosofía existencial para terapeutas y uno que otro curioso. México. LAG.

ANEXOS

ANEXO 1

P. I. L.

PURPOSE IN LIFE TEST

EL PROPOSITO EN LA VIDA

AUTORES: CRUMBAUNGH Y MAHOLICK

AÑO: 1968

La parte central de esta prueba (A) consiste en 20 frases – 20 ítems con perfiles de polaridad- cada una de los cuales expresan un sentimiento negativo.

La prueba fue convalidada científicamente y se basó en 1151 protocolos, trabajos a lo largo de 5 años en el Bradley Center en Columbia.

La intencionalidad de la prueba es la medición de la “frustración existencial” y por ello se utiliza en logoterapia.

El probando debe encerrar con un círculo el número que le parece más apropiado en este momento de su vida.

El 1 expresa el extremo negativo y el 7 el extremo positivo.

El 4 que está en el centro es neutral, y debe ser “evitado en lo posible” su uso.

Una vez marcadas todas las frases, se suman los números y ello le dará un resultado.

-Los puntajes por debajo de 92 indican falta de un sentido o propósito claro en la vida.

- Los puntajes que se encuentran entre 92 y 112, se encuentran en el rango de indecisión con respecto al sentido de la vida.

- Los puntajes sobre los 112, se pueden tomar como indicadores de la presencia de sentido o propósito en la vida.

Las partes B y C son complementarias y se evalúan “cualitativamente”.

PURPOSE IN LIFE TEST

NOMBRE:.....

.

EDAD: SEXO: FECHA:.....

PARTE A

Para cada una de las siguientes proposiciones, encierre en un círculo el número que sería más certero para usted. Tenga en cuenta que los números (escala), siempre se extienden de una forma de sentir al extremo opuesto. "Neutral" implica no discernir uno u otro camino. Trate de usar este puntaje lo menos posible.

1. Yo estoy comúnmente:

1	2	3	4	5	6	7
Completamente aburrido			(neutral)			exuberante entusiasta

2. La vida es para mí:

7	6	5	4	3	2	1
Siempre excitante			(neutral)			completamente rutina

3. En la vida yo tengo:

1	2	3	4	5	6	7
Ninguna meta o aspiración			(neutral)			muy claras metas y aspiraciones

4. Mi existencia personal es:

1 2 3 4 5 6 7
Totalmente vacía, (neutral) llena de sentido con un fin
sin sentido ni fin determinado

5. Cada día es:

7 6 5 4 3 2 1
Constantemente nuevo (neutral) exactamente lo mismo

6. Si yo pudiera elegir:

1 2 3 4 5 6 7
Preferiría no haber nacido (neutral) me gustaría tener nueve vidas
iguales a esta

7. Después de jubilarme, yo quisiera:

7 6 5 4 3 2 1
Hacer alguna cosa excitante (neutral) vagar el resto de mi vida
de las que he querido hacer
siempre

8. En la ejecución de mis propósitos en mi vida, yo:

1 2 3 4 5 6 7
No he hecho ningún (neutral) he progresado hasta completar su
progreso ejecución

9. Mi vida está:

1 2 3 4 5 6 7
Vacía, llena solo con (neutral) desarrollándose con sucesos
desesperanza buenos y excitantes

10. Si yo muriera hoy, yo sentiría que mi vida ha sido:

7 6 5 4 3 2 1
muy valiosa (neutral) completamente inútil

11. Pensando en mi vida, yo:

1 2 3 4 5 6 7
A menudo me pregunto (neutral) siempre veo una razón para
por qué existo mi existencia

12. Viendo el mundo en relación a mi vida:

1 2 3 4 5 6 7
Me confunde completamente (neutral) se adapta significativamente a
Mi vida

13. Yo soy una persona:

1 2 3 4 5 6 7
muy irresponsable (neutral) muy responsable

14. En lo concerniente a la libertad del hombre para hacer sus propias elecciones, yo creo que el hombre es:

7	6	5	4	3	2	1
Absolutamente libre para hacer todas las elecciones de su vida			(neutral)	completamente sujeto a las limitaciones de la herencia y del medio ambiente		

15. Con respecto a morir, yo estoy:

7	6	5	4	3	2	1
Preparado y sin temor y sin temor preparado			(neutral)	temeroso y no preparado		

16. Con respecto al suicidio, yo:

1	2	3	4	5	6	7
he pensado en él seriamente			(neutral)	nunca lo pensé dos veces		

17. Yo he considerado mi habilidad para encontrar un sentido, propósito o misión en la vida como:

7	6	5	4	3	2	1
Muy grande			(neutral)	prácticamente ninguna		

18. Mi vida está:

7	6	5	4	3	2	1
En mis manos y yo la controlo			(neutral)	fuera de mis manos y controlada por factores externos.		
