



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.

**ESTUDIOS INCORPORADOS A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25

TESIS PROFESIONAL

**LA MOTIVACIÓN EN EL DESARROLLO DEL SENTIDO DE VIDA
PARA ADULTOS, EN PROCESO DE REHABILITACIÓN
ALCOHÓLICA, MEDIANTE LA ESCALA SAVEME.**

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

SARAHÌ VELÁZQUEZ MENDOZA

ASESOR:

PSIC. JOSÉ ANTONIO REYES GUTIÉRREZ

ORIZABA, VER.

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.

AGRADECIMIENTOS

A Dios: por darme vida y permitirme llegar hasta el día de hoy, por darme la sabiduría, fortaleza, inteligencia y paciencia. Por ser mi guía en momentos de luz y oscuridad.

A mis padres: por ser parte de mi vida, por darme estudios y confiar en mí. A mi madre, por ser mi apoyo y ejemplo, porque a pesar de las pruebas de la vida, lo logre, y este triunfo es para ti mamá, te amo. A mi padre, gracias por ese coraje de enfrentar la vida que me heredaste, te amo.

A mi hermana: la consentida de la casa, que me soporta mis altas y bajas, que siempre será mi compañera de vida y que nunca olvide que en esta vida todo se puede con dedicación y constancia.

A mi esposo: la persona más inesperada de mi vida, pero con la casualidad más afortunada, gracias por todo tu apoyo incondicional y estar conmigo en momentos de felicidad pero también de tristeza, gracias por amarme tanto, Te amo.

A mi terapeuta: Psic. Lilia Arcos Ruíz, por enseñarme herramientas necesarias para encarar la vida, por transformar mi vida. Gracias inmensas.

A mi asesor: Psic. José Antonio Reyes Gutiérrez que durante más de 4 años me apoyo de todas las manera que se pudo, por sus consejos, por sus clases, por ser la guía en esta tesis. Muchas gracias.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	6
-------------------	---

CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del problema.....	9
1.2 Formulación del problema.....	10
1.3 Justificación del problema.....	11
1.4 Formulación de hipótesis.....	12
1.4.1 Determinación de variables.....	12
1.4.2 Operacionalización de variables.....	12
1.5 Delimitación de Objetivos.....	13
1.5.1. Objetivo general.....	13
1.5.2 Objetivos específicos.....	13
1.6 Marco Conceptual.....	14
1.6.1 Concepción de Sentido de vida.....	14
1.6.2 Concepción de la Motivación.....	14
1.6.3 Concepción de la Adulterez.....	15
1.6.4. Concepción del Proceso de Rehabilitación.....	15

CAPÍTULO II MARCO CONCEPTUAL DE REFERENCIA

2.1 Antecedentes de la Institución.....	16
2.2 Ubicación geográfica.....	16

CAPÍTULO III MARCO TEÓRICO

3.1 Fundamentos teóricos de sentido de vida.....	18
3.2 Fundamento teóricos de motivación.....	26
3.3 Fundamentos teóricos de adultez.....	31
3.4 Fundamentos teóricos de proceso de rehabilitación.....	40
3.5 Fundamentos teóricos del enfoque humanista.....	47

CAPÍTULO IV PROPUESTA DE TESIS

4.1 Contextualización de la propuesta.....	58
4.2 Desarrollo de la propuesta.....	62

CAPÍTULO V DISEÑO METODOLÓGICO

5.1 Enfoque de la investigación.....	105
--------------------------------------	-----

5.2 Alcance de la investigación.....	105
5.3 Diseño de la investigación.....	106
5.4 Tipo de investigación.....	106
5.5 Población.....	107
5.6 Muestra.....	107
5.7 Instrumentos de prueba.....	107

CAPÍTULO VI RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

6.1 Resultados cuantitativos.....	108
6.1.2 Validación y confiabilidad de instrumentos.....	109
6.1.3 Puntos de corte.....	112
6.1.4 Análisis estadístico.....	113
6.2 Resultados cualitativos.....	114
Conclusión.....	122
Referencias.....	125
Glosario.....	129

INTRODUCCIÓN

El tema de un sentido de vida en las personas son tomados a la ligera sin tomar la importancia que se merecen en la vida de cada individuo pues está claro que una vida sin sentido es aburrimiento y rutina diaria, sin vivir plenamente y con felicidad, y si estos temas en personas con una vida sana no es tomado en cuenta, menos en personas con una adicción y/o problemas existenciales que atraviesen, es por eso que esta tesis está basada en un curso taller bajo la motivación adecuada para generar un sentido de vida en personas con un proceso de rehabilitación sin antes evaluar el grado de falta de sentido de vida para que posterior al curso taller sean nuevamente evaluados los participantes y obtener resultados cuantitativos y cualitativos, con la intención de ser herramientas para los profesionales de psicología y manejar adecuadamente a las personas en estos procesos y se obtengan resultados satisfactorios en una prevención, e intervención en este tema que es superficial para estos días, y mejorar el desempeño en los centros de A.A.

En el capítulo I se encuentra la descripción y formulación del problema, donde también forman parte la justificación, las variables que sustenta dicha investigación así como la hipótesis generada para la problemática, no dejando a un lado los objetivos y marco conceptual de sentido de vida, motivación y demás.

En el Capítulo II se describen los antecedentes y datos que se obtuvieron del Centro de Rehabilitación, así como la ubicación geográfica.

El capítulo III contiene de manera extensa los fundamentos teóricos en la que es basada dicha investigación partiendo con el fundamento de sentido de vida, posteriormente hablar sobre motivación, para dar paso a describir la etapa de la adultez para la cual va dirigida dicha investigación, así como exponer que es un proceso de rehabilitación y la filosofía con que se maneja los centros de A.A, para finalizar describir y explicar el enfoque humanista, como también la gestal en la que fue basada esta tesis.

En el capítulo IV se visualiza como tal la propuesta de la investigación donde se presenta la contextualización de la misma, que incluye el nombre, objetivos, justificación, la población para la cual va dirigido, área de trabajo, y del mismo modo se presenta el desarrollo del curso-taller.

En el capítulo V se desarrolla la metodología de la investigación, dando inicio el enfoque que se utilizó en la investigación, diseño, tipo de investigación, contando con la delimitación de la población, selección de la muestra y el instrumento que se utilizó.

En el capítulo VI se describen cuantitativamente y cualitativamente los resultados obtenidos durante la aplicación del instrumento en el centro de rehabilitación, los cuales son descritos a través de gráficas, tablas, ya que se obtuvieron por medio de un análisis estadístico previamente realizado.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del problema.

Los seres humanos tienen diversos problemas en la vida, por diferentes situaciones, como pueden ser, económicos, sociales, interpersonales, de identidad, de adicciones y de diferente índole, ¿pero qué pasa cuando una persona no tiene establecido un sentido de vida, en una etapa adulta? ¿Es plenamente funcional y feliz una persona sin un sentido de vida?

Realmente es algo crucial que a lo largo de la vida y de las diferentes etapas que se vive, se maneje y establezca un sentido de vida firme, para poder tener un rumbo en la vida, es importante sentirse pleno en todos los aspectos, pero es más fundamental en un principio construir un sentido de vida para poder ver el rumbo que se tiene y más cuando se tienen problemas de adicciones y se está manejando un proceso de rehabilitación en la persona.

Pero ¿Qué pasa con las personas que después de tener conflictos emocionales, económicos, adictivos, etc., pierden el sentido de su vida? ¿Quién realmente apoya a esas personas, de una manera fundamentada?.

Esta investigación aborda la promoción y difusión de un sentido de vida en personas adultas que han sufrido algún tipo de crisis existencial a lo largo de su camino, y al pensar en personas que han sufrido una crisis existencial fuerte y/o grave, se toma como referencia a las personas que han sufrido algún tipo de adicción a diferente droga, fármaco o situación en la que no ven salida o están en un nivel bajo de motivación para poder tener la plenitud en su vida.

Debido a la sociedad y momentos difíciles en nuestro país, queda claro que es fundamental trabajar un proyecto de vida con personas en diversas situaciones de crisis existencial por la cual se esté pasando. Pues en edad adulta y con situaciones estresantes es probable generar alguna tendencia suicida por los malestares, sin saber cómo manejar o enfrentar esa parte frustrante.

Esperando que las tasas de personas en una adicción en gente adulta no incrementen en un futuro, es bueno realizar un curso taller en donde se promueve que cada persona en diferentes crisis existenciales, desarrollen un sentido de vida, de acuerdo a sus necesidades, y capacidades.

1.2 Formulación del problema.

¿Cuál sería la herramienta de apoyo psicológico para desarrollar el sentido de vida en personas en la etapa de adultez en un proceso de rehabilitación generado por el alcoholismo?

1.3 Justificación del problema.

En la actualidad se vive un desorden social debido a diversas situaciones políticas económicas sociales, diversas dependencias, decepciones amorosas, etc., sin un manejo adecuado de las diversas situaciones y que sin saberlo o darse cuenta se tiene una ausencia de un sentido de vida para un mejor funcionalidad de la misma, sin bien se sabe y se tiene claro que cada cabeza es un mundo, y no hay una manual específico de como tener una vida plena, feliz, y saludable, se pueden generar diversas estrategias adecuadas a las personas, pues hay que tener en claro que no somos iguales, pues todos tenemos diferentes expectativas de nuestra vida, es por eso que al manejar, conocer y promover estrategias, en temas fundamentales que puedan llevar a tener una vida funcional y crear, construir esquemas en nuestra mente acerca de cosas tan fáciles para poder ser feliz.

Es por eso que se propone un curso taller de motivación para la promoción de un sentido de vida, aunando a esto la elaboración de un instrumento que valide el nivel de sentido de vida en las personas, para que se pueda tener un diagnóstico y manejar una evaluación de la persona.

Con el curso-taller y el instrumento de diagnóstico que será aplicado se obtendrán mejores resultados en la población indicada. Teniendo como resultados

la promoción y desarrollo de un sentido de vida, para poder manejar la crisis existencial que origina problemas secundarios en la vida de la persona, y así tener una vida funcional para sí mismo y la sociedad.

1.4 Formulación de hipótesis.

La motivación como una herramienta de apoyo psicológico en el desarrollo del sentido de vida para personas adultas en un proceso de rehabilitación alcohólica, mediante la escala “SaVeMe”.

1.4.1 Determinación de variables.

Variable Independiente: La motivación (mediante curso-taller y escala)

Variable Dependiente: Desarrollo del Sentido de vida.

1.4.2 Operacionalización de variables.



Desarrollar el sentido de vida en hombres en etapa de adultez que se encuentren en proceso de rehabilitación mediante la motivación a través de una evaluación e intervención de técnicas psicológicas.

1.5 Delimitación de objetivos.

1.5.1 Objetivo general.

Desarrollar el sentido de vida en personas en la etapa de adultez en un proceso de rehabilitación mediante la motivación (curso – taller) a través de la evaluación e intervención de herramientas psicológicas.

1.5.2 Objetivos específicos.

- Analizar el grupo de trabajo mediante la selección de las personas en crisis existencial.
- Conocer geográficamente la ubicación del sitio que será aplicado dicho curso-taller de motivación para un proyecto de vida.
- Fundamentar teóricamente la selección de la información necesaria mediante la lectura, navegación de web, análisis de teorías, para obtener fuentes teóricas.
- Elaborar y aplicar un curso taller de motivación para promover un proyecto de vida mediante técnicas psicológicas.0

- Crear un instrumento de medición para evaluar el proyecto de vida, de los participantes antes y después del curso-taller mediante técnicas psicológicas.
- Identificar el enfoque de investigación que se va a trabajar, así como también diseñar la investigación, y por ultimo generar los alcances de dicha investigación.
- Analizar, interpretar, y graficar los resultados obtenidos tras la aplicación del curso taller.

1.6 Marco Conceptual.

1.6.1 Concepción de Sentido de vida.

Un sentido de vida es un plan que se idea, para poderlo realizar, es aquello que una persona se traza con el fin de conseguir uno o varios propósitos para su existencia. (Orozco, 2014)

1.6.2 Concepción de la Motivación.

Necesidad o un deseo que sirve para activar la conducta y orientar hacia un objetivo. (Myers, 2005)

1.6.3 Concepción de Adultez.

Definida por el lapso de entre los 20 y 40 años, suele ser un periodo de posibilidades. (Papalia, Wendkos, Duskin 2001).

1.6.4 Concepción de Proceso de rehabilitación.

Rehabilitación es el conjunto de procedimientos dirigidos a ayudar a una persona a alcanzar el más completo potencial físico, psicológico, social, vocacional, avocacional y educacional compatible con su deficiencia fisiológica o anatómica y limitaciones medioambientales. En contraste a la terapéutica médica clásica, la cual enfatiza el diagnóstico y tratamiento contra un proceso patológico, la rehabilitación produce múltiples intervenciones dirigidas a ambos: la causa y los efectos secundarios del daño y la enfermedad (Modelo Biopsicosocial).

CAPÍTULO II

MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA

2.1 Antecedentes de la Institución.

El Centro de Rehabilitación la Esperanza del Árbol de la Vida AA “CREDAVID” es un Centro de Rehabilitación para personas con alcoholismo y drogadicción sin fines de lucro con servicios gratuitos e instalaciones dignas.

Historia: es un centro de Rehabilitación que se fundó el 01 de julio de 1972 de la mano de sus fundadores Señor Fernando Carmona Cruz y Señora Gloria Lagunés López, con la intención de establecer un anexo para personas con adicciones, uniéndose a los centros de Alcohólicos Anónimos de los cuales tienen reconocimiento a nivel nacional. Fue una lucha intensa, al no contar con nada, y fue construido por personas altruistas, ya que no se cuenta con aportaciones gubernamentales ni de asociaciones, simplemente a través de donaciones.

2.2 Ubicación geográfica

Dirección: Calle 44 entre Avenida 39 y 41, Infonavit el Dorado, Cp. 94540, Córdoba, Ver.

Teléfono: (271) 73 6 17 47.



Figura 1. Fachada central



Figura 2. Fachada lateral

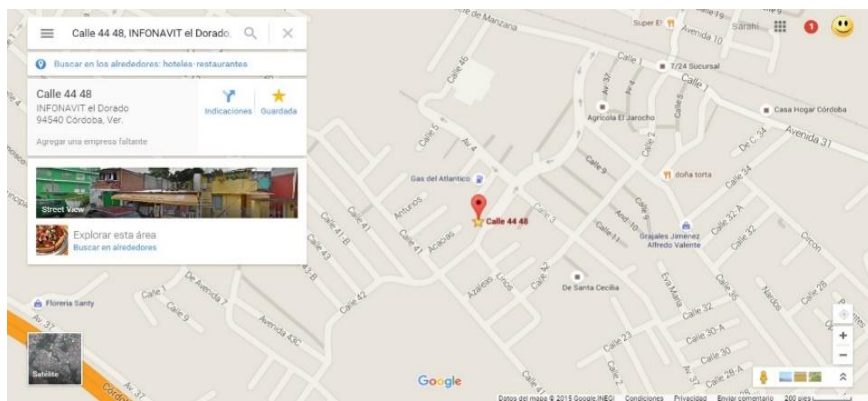


Figura 3. Ubicación geográfica.

CAPÍTULO III

MARCO TEÓRICO

3.1 Fundamentos teóricos de sentido de vida.

¿Un sentido de vida es fundamental para una persona? De acuerdo a la sociedad en la que vivimos se puede manejar como esencial, esencial en la manera en que si no sabemos que queremos, no sabemos a dónde ir, y si no sabemos a dónde ir, no sabemos qué camino tomar.

Un importante representante del sentido de vida es el doctor Viktor Frankl, el psiquiatra y filósofo vienés, antiguo discípulo de Freud, y fundador de la “Logoterapia”, es uno de los pensadores del S. XX que con más amplitud y profundidad ha tratado conflictos psíquicos, y que ha logrado despertar el interés por ellos. Especialmente en dos de sus obras: “La Voluntad de Sentido” y “La Idea Psicológica del Hombre”, considera que lo primario y fundamental para vivir de acuerdo con nuestra dignidad humana es el encontrar un sentido a la vida por eso el menciona que: “El preocuparse por hallar un sentido a la existencia es una realidad primaria, es la característica más original del ser humano”, (Frankl, V. 1985). El que estuvo y vivió de cerca la muerte de su familia, la muerte de sus compañeros en el campo nazi, estuvo rodeado de conflictos, el ver que las

personas optaban por otro tipo de salidas, no tomo la misma decisión que ellos, a pesar de la difícil situación, y le encuentra un sentido a la vida, es de grandes que a pesar de las dificultades vividas por este señor no se decide rendirse y que a pesar del sufrimiento que vive, no le importa y sale ganador de esa batalla, entonces si una persona con problemáticas verdaderamente fuertes, escandalosas, reprimidas, es capaz de salir adelante y a pesar de eso, es promotor de ese sufrimiento vivido y decide mostrarlo a los demás que se puede vivir aun así en la etapa que estés con los diferentes conflictos, que el individuo es el único capaz de decidir si se quiere vivir con una vida con sentido, o de plano decaer y dejarse ganar.

Las ideas sobre la motivación humana y todo sobre el sentido de vida de una persona no solo fueron palabras o un corto juego de Frankl, sino todo lo llevo a los estudios, hay estudios en el Instituto de psicología experimental de la Universidad de Viena que se basaban en 1340 personas, el cual se aplicó un test para observar la frustración del deseo de sentido.

Lo importante que maneja Viktor Frankl es que el individuo necesita encontrar y echar andar el sentido de vida, pero todo este proceso genera cosas nuevas y esas cosas es encontrarse con el ser humano en realidad, llegar a tener un máximo nivel de introspección, y como él lo dice: la realización de un sentido y

el encuentro humano, ofrece al hombre un fundamento para la felicidad y el placer.
(Frankl, V. 1983).

Y como ya se menciona el aporte fundamental de Viktor Frankl es sin duda la logoterapia, pero ¿qué es la logoterapia? Fácil y complejo la logoterapia es la tercera escuela vienesa de psicoterapia y se centra en el significado de la existencia, el sentido de vida por parte del hombre.

El enfoque humanista denominado Logoterapia de Frankl, el concepto básico de Víctor Frankl es el sentido de la vida, la pérdida del sentido de la vida genera neurosis y patologías, el terapeuta tiene como objetivo promocionar y favorecer que el paciente logre restaurar o generar un sentido a la vida para poder desprenderse de la neurosis, o pérdida de sentido de vida, el vacío existencial es el que se trabaja como eje en este tipo de terapias humanistas denominadas logoterapias.

La logoterapia es la que ayuda a humanizar y sacar el lado funcional a la persona para que llegue a su plenitud, se pretende que el hombre despierte de la vida rutinaria que lleva para que transite por la vida con placer, por eso menciona que “la gente vive en un vacío existencial que se manifiesta sobre todo el aburrimiento” (Frankl, V. 1983) y eso es una frase importante si se buscan sentidos de vida, no se caerá en el aburrimiento de la vida. Tan fácil pero que

decisiones importantes para la vida. Es principalmente una teoría que toma muy en cuenta en el hombre no solo su dimensión psicofísica, sino que es de mucha importancia la dimensión espiritual.

La logoterapia es fundada por Viktor Frankl, neurólogo y psiquiatra (1905-1997), él vivió la pérdida de sus padres, hermano y esposa en los campos de concentración nazi, en los que él mismo estuvo preso pero sobrevivió ante todo eso. Frankl hace reflexión en los campos de concentración y estudia y comprende al ser humano, para el mismo sobrevivir. Con todo lo vivido elabora un libro para ayudar al hombre doliente, que a partir de ahí sería la misión de su vida, pero estos escritos fueron a punto de perder pues los nazis se los arrebataron. El ver a sus compañeros morir de hambre, suicidio y demás, hacen que expliquen la importancia que otorga en la pérdida de significado en la vida. Frankl menciona la expresión de neurosis noogena pues representa el aspecto clave de la neurosis (Feixas y Miró 1993).

La misión del terapeuta es ayudar al paciente a encontrar el significado de su propia vida, porque como lo menciona “la vida es potencialmente significativa hasta el último momento, hasta el último suspiro, gracias al hecho de que se pueden extraer significados hasta del sufrimiento” (Frankl, V. 1985). La logoterapia tiene enfoques médicos, psicológicos, filosóficos y antropológicos.

En palabras de D'Angelo (1986) un sentido de vida representa en su conjunto lo que el individuo quiere ser y lo que él va hacer" en diferentes etapas de su vida, así también de todas las posibilidades, capacidades que tiene para realizarlo.

Fomentar una sentido de vida desde adolescentes, es la etapa de la vida en la que formulan los planes, esos planes que nos hacen llegar lejos, o no ir a ningún lado, la etapa en la que quieres realizar todo o no hacer nada, pero ¿qué pasa si en vez de fomentar tu sentido de vida, se te paso la vida por los diversos andares, y no se realizó nada? Es sencilla la respuesta no sabes a donde ir, hay un estancamiento emocional.

Por ello, si ya paso la adolescencia y se tomó un mal camino, se tuvieron diferentes crisis existenciales, no se generaron buenos frutos, ahora, ¿qué se puede hacer? todo, así de fácil, ver que es lo que se quiere para la vida, darle un giro a la vida y sacar todo ese provecho que se perdió.

Un sentido de vida tiene metas, son los fines hacia los que se dirigen las actividades de una persona, las metas deben estar bien definidas (González, Monroy, Kupferman 1999) y esas metas son a diferentes plazos.

Meta	Tiempo
-------------	---------------

Corto plazo	Menos de un año
Mediano plazo	De un año a cinco años
Largo plazo	Mas de cinco años

Pero, ¿qué debe de tener un sentido de vida? Cosas simples y cosas tan complejas que la persona quiera tener, y realizar esas cosas que le den sentido a su vida, ese sentido fundamental en la vida de cada uno.

El sentido de vida puede ser dividido en dos partes:

- Un sentido de vida hacia el interior.
- Un sentido de vida hacia el exterior.

Pero para tener un sentido de vida que nos lleve al éxito y hagamos cosas que sean de felicidad para la vida, hay que trabajar diversos aspectos como la motivación, responsabilidad, tener flexibilidad mental, ser personas de lo más asertivas que se pueda, manejar el duelo, tener inteligencia emocional, mantener una familia estable, y demás aspectos que en conjunto se pueda generar un equilibrio emocional.

Hay personas que se la pasan todo el día trabajando, teniendo cosas rutinarias, que cuando se salen de la rutina se sienten mal, no se sienten ellos

mismos, es parte de su vida que ya está mecanizada. Los sentidos de vida, deben de ser flexibles si una cosa sale mal, pues esta la otra y si la otra vuelve a salir mal, tomar la decisión correcta para generar otras alternativas, pero es importante no amargarse la vida, aprender esa situación que quizá en nuestros tiempos es difícil para ciertas personas. Personas que en situaciones catastróficas no piensen en felicidad, pero si no hay felicidad ¿para qué se vive?

Una de las más interesantes aventuras que se nos presenta en la vida es encontrarle ese sentido de vida con un proyecto. La vida tiene sentido, pero nos corresponde a cada uno encontrarle el sentido individual, encontrarle sentido a la vida es de vital importancia, pues de otra manera podríamos ser presa fácil de los falsos sentidos. De no ocuparnos en encontrar el sentido de nuestra propia vida, podríamos sentir un vacío en nuestro interior.

En ese caso existiríamos, pero no sabríamos por qué, o para qué. Y esto es algo que nos toca resolver por nuestros propios medios, pues nadie puede decirnos cuál es el propósito de nuestra existencia humana, mucho menos como realizar el máximo de nuestro potencial. Para eso tenemos primero que conocernos, conocernos para saber cuáles son nuestras fortalezas y debilidades.

Recordemos que un vacío siempre es llenado, el universo no permite carencias, y muy profundamente nosotros tampoco creemos en ellas. En ausencia

de un verdadero sentido y propósito en la vida, encontraremos alguna otra cosa con que llenar ese supuesto "vacío", y al hacerlo le estaremos dando la espalda (aunque solo momentáneamente) a nuestro impulso interior, que nos motiva a buscar dentro de nosotros mismos las respuestas, esas respuestas que van a generar un proyecto de vida.

Independientemente del punto de partida, de cada persona, del lugar que se encuentre. La creación de un proyecto de vida es esencial. Cada uno de nosotros necesita encontrarle esa chispa a su vida, saber por qué estamos aquí. Una vez establecido este plan, nuestras actividades y proyectos emergen de y son coherentes con él. De esta manera nuestras acciones adquieren sentido y tomamos consciencia de nuestra capacidad de crear nuestra realidad a voluntad. Al reconocer todo esto tomamos consciencia de que el sentido de la vida tiene que ver con asumir la responsabilidad de nuestra vida y lo que ocurre en ella, con convertirnos en creadores de nuestra vida en lugar de ser simples observadores pasivos, y que nos encontramos aquí para un propósito único, que solo nosotros podemos realizar.

Podemos entonces dirigir nuestra vida para manifestar ese propósito en nuestra realidad diaria. Y pensar que algo tan grande podría manifestarse a partir de dos sencillas preguntas: ¿de qué se trata la vida?, y ¿qué vine a hacer aquí? Estas preguntas que a lo largo de la madurez emocional se pueden ir

respondiendo, de acuerdo a los tiempos de cada persona, y sin duda de la motivación que cada una tenga.

3.2 Fundamentos teóricos de motivación.

La motivación un concepto que puede ser tan fácil pero también tan complejo para diferentes personas, y más al pasar por periodos de crisis existenciales que provoque una desmotivación acerca de su propia vida. Es por eso que la motivación es una herramienta necesaria para poder manejar cualquier estrategia funcional en nuestra vida.

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 (Myers, 2005).

La motivación en pocas palabras es la fuerza que nos mueve a través de nuestras metas, expectativas que tengamos para poder generar una vida más provechosa. Es así que para poder tener una mejor relación con nosotros mismos y nuestro alrededor es indispensable tener una motivación al máximo.

Maslow (1991) menciona en su libro que cualquier estado orgásmico que se tenga es ya de por sí un estado motivador. Tan claro, a la hora de tener placer en cualquier aspecto de la vida, el tener felicidad genera motivación para seguir adelante. Los deseos juegan un papel importante en la motivación pues cuando se satisface uno, aparece de inmediato otro, y así es como se va jugando por la vida con la motivación y los deseos alcanzados.

Pero si bien se sabe o por lo menos se espera que se sepa que si no hay un buen equilibrio e independencia en nuestra vida diaria, no podemos llegar a una motivación plena, ¿Qué pasa con la motivación de las personas que se encuentran en un estado de depresión? ¿Qué pasa con la motivación que se encuentran en un estado de dependencia emocional, de fármacos, de sustancias adictivas? ¿Qué pasa con las personas que no saben qué hacer con su vida, por las mañanas? Es simple si no hay un equilibrio e independencia de su ser, no hay una motivación estable, y si no hay una motivación estable no hay ganas de vivir, y si no hay ganas de vivir no hay una vida plena, así de simple.

- *Tipos de motivación*

Para todo hay clasificaciones de lo más simple hasta lo más complejo, y hablando de motivación no es la excepción, así que Bueno y Castanedo (1998) nos dicen que “la motivación es el lugar de origen de esa fuerza que impulsa al

individuo” esta motivación puede ser interna que venga de nosotros, del interior (motivación intrínseca) o una motivación que tenga origen de nuestro alrededor del ambiente (motivación extrínseca).

➤ *Motivación intrínseca*

De acuerdo a Reeve (2003) menciona que la motivación intrínseca emerge de manera espontánea de las necesidades psicológicas orgánicas, la curiosidad personal y los empeños innatos por crecer. Cuando una persona tiene metas por cumplir, de sentir esa emoción por dentro y alcanzar las expectativas, se experimenta la motivación intrínseca.

La motivación intrínseca es la meta a conseguir el aprendizaje a realizar para motivarnos a nosotros/as mismos/as desde nuestro interior. Meta que, como cualquier otra, requiere un camino y un proceso a seguir (De Toro, 2005).

Es por eso como bien se decía si no hay equilibrio y fortaleza en uno mismo no puede haber este tipo de motivación y es fundamental y esencial este tipo de motivación en todas las personas, esa fuerza en nuestro interior de vivir en plenitud con esquemas mentales favorables para poder hacer todo lo que se proponga.

Existen procesos cognitivos que se involucran en la motivación intrínseca como tales:

- **Atribución:** en el que se refiere a dar sentido a la conducta y descubrir las causas que la provocan.
- **Motivación de dominios u orientación hacia el logro:**
 1. **Orientación hacia el dominio:** se enfocan en el desarrollo de las habilidades y las tareas.
 2. **Orientación al desamparo:** se centra en las incapacidades personales.
 3. **Orientación hacia el desempeño:** se enfoca más en el resultado que en el proceso.
- **Autoeficacia:** Se puede producir resultados positivos.
- **Establecimiento de metas, planeación, y auto-monitoreo:** generar pensamientos, sentimientos, y conductas para alcanzar metas.

Toda persona es capaz de fomentar, mejorar, crear su propia motivación de acuerdo a sus expectativas, metas, ilusiones que se crean a lo largo de su vida, para poder tener y mejorar su conducta y llegar a estos objetivos.

➤ *Motivación Extrínseca*

La motivación extrínseca se produce cuando el deseo de aprender es provocado por el interés de alcanzar un estímulo o premio; poder desempeñarse bien en la vida, competir y sobresalir entre las personas (De la Mora, 1997).

Es por eso que la sociedad juega un papel importante en este tema de la motivación extrínseca si los demás no nos dan el ánimo, la luz verde para salir y desear hacer todo lo que nos proponemos de acuerdo a nuestra motivación intrínseca de nada va a servir, es fundamental estar bien con nuestro alrededor, pero sin antes estar bien nosotros mismos para poder tener ese equilibrio dentro y fuera.

Algo importante que menciona Reeve (2003) acerca de este tipo de motivación que es una razón creada en forma ambiental para incentivar o persistir en una acción, la motivación extrínseca significa un medio para un fin: el medio es la conducta y el fin es alguna consecuencia.

Este tipo de motivación se utiliza para poder dar pauta a las personas en diferentes crisis existencial que no están solos, y que atrás de ellos o a su alrededor hay una sociedad que los quiere ver bien, salir adelante y tener frutos en pocas palabras ser funcionales para el país pero siempre y cuando ellos mismos se sientan felices, con pensamientos positivos, y reforzándolos a que no están solos, es por eso que la motivación extrínseca juega un papel fundamental en este

aspecto, pero sin duda no dejando atrás que por ellos mismos debe de haber una motivación intrínseca que lo pueda todo y generar cosas positivas al superar las expectativas de sus vidas.

Existe un proceso motivacional, Mankeliunas (1996) menciona que hay dos variables hipotéticas, que a su vez expresan dos características esenciales del proceso motivacional, en una es la direccionalidad del comportamiento motivado y a otra que menciona es la que proporciona la energía necesaria para realizar actos concretos del comportamiento, la energización o la activación del comportamiento.

1.- todos los organismos se encuentran en actividad, es decir que los motivos generan ese movimiento.

2.- y con esto la activación del organismo lleva a una direccionalidad del comportamiento, se puede decir que sin una no hay otra.

3.- y en base a lo anterior los actos que se generen del comportamiento son movidos a base de satisfacer las necesidades de la persona, y el humano ejecuta los actos según su conveniencia.

3.3 Fundamentos teóricos de adultez.

La etapa del adulto es muy peleada por diferentes autores, aun no hay por así mencionarlo una ley que diga que de esta edad a otra es la adecuada y cada autor tiene un promedio diferente de acuerdo a la edad para enmarcar las etapas de la vida, depende del desarrollo, físico, psicosocial, cognoscitivo, etc, aparte de las experiencias de cada individuo pues hay personas que maduran en una edad cronológica temprana, cuando las experiencias de su vida generan madurez a mayor rapidez que otro. Para que cada autor fundamente esta etapa, por ejemplo J. Craig menciona datos importantes en su libro acerca de la etapa adulta pues el periodo adulto si divide en juventud o adultez temprana que abarca de los 20 y 30 años de edad, para poder proseguir a una madurez de los 40 a los 50 años, en esta teoría que maneja el autor es reflejada de acuerdo al reloj biológico de cada persona, que permite si se avanza de acuerdo a la sincronización interna, así también como su desarrollo cognoscitivo.

Este reloj biológico es importante pues de acuerdo a las investigaciones nos permitirá saber si los en la vida ocurren de manera acertada, si se realizan en tiempo y forma, para poder tener ayuda de los demás de acuerdo al tiempo.

En esta etapa es donde se proponen más expectativas donde se idealizan mejor las pasiones, y motivaciones intrínsecas para poder generar un buen nivel de vida,

El desarrollo cognoscitivo juega un papel importante, pues dará las capacidades necesarias para la toma de decisiones en la vida de cada individuo, esas decisiones a la altura de esta etapa donde se pretende que sea de la mejor manera. No solo se habla de una madurez cronológica debe de estar compuesta por una madurez biológica y psicológica estos tres componentes hacen un todo del cual se crearan mejores cosas si los tres van de la mano.

Por otro lado y desde otra perspectiva para otros autores, la adultez temprana abarca de los 20 y 40 años de edad, (Papalia, Wendkos, Duskin 2001) teniendo 10 años más, a los que propone Craig (2001), menciona que esta etapa es donde el individuo se caracteriza por tener mayor responsabilidades, tienen un hogar a su cargo, crean una familia, tienen más una vida en forma, pero dentro de esta etapa que es la adultez temprana se maneja una adultez emergente comprende de los 20 y 25 años lo cual quiere decir que es la etapa en donde aún no se enfrenta la realidad, se puede decir que es como un puente en el que todos se tienen que tambalear para poder llegar del otro lado, con una madurez establecida o al menos se intenta.

Como se dijo al principio, esta madurez a pesar los componentes, teorías, y demás, depende de cada persona, la medida que se va teniendo el desarrollo, y base a esto dependerá su futuro, su funcional o disfuncional vida.

a) Desarrollo físico

El cuanto al desarrollo físico hay ciertos rangos de promedio en las personas, pero esto dependerá de otras más, en cuanto se vaya teniendo el desarrollo, en un comienzo de la adultez se genera un alto nivel de estabilidad física, se tiene fuerza, vitalidad, resistencia, (Craig 2001) la coordinación motora alcanza su máximo nivel en un periodo de 23-28 años es la etapa donde se encuentra en el mejor nivel de la vida, en cuanto a la salud hay mayor actividad en sus vida, la salud está en un nivel estable (Papalia, Wendkos, Duskin 2001) aunque también se pueden desarrollar enfermedades hereditarias, en eso depende los genes de cada personas, como es una etapa donde hay cierta estabilidad, se corren riesgos, pues se piensa que no habrá un problema, pues por la juventud que se está viviendo, según estudios estadounidenses los accidentes son las causas más altas en las personas de esta etapa, quizá por la falta de responsabilidad, (Papalia, Wendkos, Duskin2001). Se Menciona que conforme las personas saben de la salud influyen en lo que hacen, y lo que hacen incide en cómo se sienten.

En cuestión de la dieta a esta edad no es tan suficiente saber acerca de los hábitos de la salud, pues emociones, personalidad y el círculo social influyen en que saben que se debe hacer y la conducta que generan no es saludable, pues no toman una guía responsable, es por eso las altas tasas de obesidad, bulimia, anorexia.

En cuanto la actividad física de personas que si lo vuelven un hábito será para toda la vida una estabilidad, y obtendrán muchos beneficios, pues mantienen un peso corporal deseable, la actividad física construye músculos fuertes, fortalece el corazón y los pulmones, (Papalia, Wendkos, Duskin 2001).

En cuanto a la fertilidad hay una estabilidad durante los 25 y 38 años hay una estabilidad en cuanto a los espermatozoides, y se obtiene una vida sexual activa, y la mayoría conserva una fertilidad hasta una muy avanzada edad adulta según Craig (2001) aunque mencionando a Papalia, Wendkos y Duskin (2001). Los hombres tienen un reloj biológico que después de los 30 se reduce su nivel de testosterona, el conteo de espermatozoides declina lo cual reduce el nivel de concepción, por consecuencia una baja de testosterona se presenta una baja de masa muscular y la densidad ósea, algunos hombres pueden padecer disfunción eréctil.

En cuanto se empieza la adultez media que abarca de los 40-65 años (Papalia, Wendkos, Duskin 2001), las personas se supone que generan un mayor control sobre su vida, cuenta con una mayor responsabilidad en cuanto a sus actos, son totalmente independientes, tienen mayor tiempo de funciones, algunas personas ya consolidaron una familia, y están en proceso de la crianza de sus hijos, en cuanto al desarrollo físico, si llevaron una gran actividad física en sus

años anteriores, no habrá problema pues siguen en la cúspide en cuanto a la salud, pero por si lo contrario fueron personas sedentarias, pierden tono muscular, y energía. (Papalia, Wendkos, Duskin2001).

b) Desarrollo cognitivo.

Para Craig (2001) la etapa de la adultez no hay una clara investigación que indique si sigue en proceso el desarrollo cognoscitivo, lo único seguro es que se acumulan experiencias y se llena un más la base de datos por todo lo vivido, algunos teóricos mencionan que las capacidades intelectuales alcanzan su nivel más alto entre los 20 y 25 años.

En algunas personas el razonamiento se vuelve abstracto y elaborado lo cual le permite elaborar juicios más complejos y hacer planes a futuro, se supone que la madurez a nivel personal va más allá de cuando se estaba en la adolescencia, se supone que ya existe una cierta madurez intelectual para diversas situaciones en la vida a esta edad.

Horn y Cattell ofrecen una investigación acerca de la inteligencia fluida y cristalizada, la cual en la inteligencia fluida se habla que es la capacidad para resolver problemas nuevos los cuales requieren pocos o ningún conocimiento

previo y en cuanto a la inteligencia cristalizada se hace mención que es la capacidad de recordar y utilizar la información aprendida en toda la vida que se lleve. En la etapa adulta para Horn y Catel estas inteligencias que mencionan deben de estar desarrolladas.

Por otro lado el autor los autores Papalia, Wendkos, Duskin (2001), Mencionan la teoría que es demasiado compleja para explicarla pero se basa en la tradición y se une a la teoría del desarrollo cognoscitivo propuesta por Piaget en el cual define varios niveles de “creación de significado” lo cual cuando se pasa por la adultez los sistemas de cada persona se vuelven indiosincrásicos, lo cual para Kegan el individuo va reestructurando y estructurando su conocimiento de ellos mismos y de su mundo.

En esta etapa de la adultez se tienen más precisas las decisiones que se tomen en la vida de cada quien. Los adultos maduros integran la lógica con la intuición y la emoción, concilian ideas y hechos con contradictorios (Papalia, Wendkos, Duskin., 2001). Con lo cual esto lo añaden en lo que ya se sabe, se interpreta de una mejor manera más sensata y responsable.

c) Desarrollo psicosocial

Hay muchos teóricos en cuanto al desarrollo psicosocial del individuo un autor importante es el famosísimo Erik Erikson que propone su teoría de la competencia en cada uno de las etapas vitales del desarrollo, con lo cual si una persona satisface bien sus necesidades en cada etapa lograra pasar a la que sigue con una fuerza del ego como lo menciona, pero algo importante en su teoría es que en cada una de las etapas se ven determinadas por un conflicto que permite el desarrollo individual, y cuando se logra resolver ese conflicto, se habla de un crecimiento psicológico, pero si por lo contrario no se logra resolver el conflicto adecuado en la vida de la persona se alcanza un fracaso que podría estancar a la personas en la etapa en la que se encuentre.

Erikson propone ocho etapas psicosociales y cada una de estas se basa en la anterior, en cuanto a la adultez la primera que en la que se abarca es la crisis de intimidad frente aislamiento, la cual abarca desde los 20 años hasta los 40 años. La intimidad consiste en establecer una relación estrecha satisfactoria con otra persona. Para Craig (2008) lo ideal es que la persona tenga una unión con otra pero sin que ninguno pierda sus cualidades propias, y en cuanto al aislamiento es la incapacidad o intento vano de lograr reciprocidad.

En esta etapa que menciona Erikson, se encuentra con muchos obstáculos, pues en la mayoría de los adultos no tienen la suficiente madurez para generar una reciprocidad en cuanto a la otra persona, y puede que se fracase en esta

etapa, generando alguna dependencia emocional con una relación íntima, en tanto no se tiene una estabilidad emocional con otra persona puede provocar dificultades, y esas dificultades obtienen depresión, soledad, adicciones, pues en el hecho de que no tienen un apoyo emocional sano y funcional, no importa nada, o en otro caso que se tenga y en vez de ser una pareja funcional se convierte en una dependencia emocional.

Menciona Erikson que las relaciones íntimas requieren de autoconciencia, empatía, capacidad para comunicar emociones, resolver conflictos y respetar compromisos, (Papalia, Wendkos, Duskin 2001). Y es claro sin estos factores no se podrá tener una pareja, pues aparte del amor se necesita un compromiso una responsabilidad, de esto en general se trata esta etapa y es lo que trata de explicar Erikson que por consiguiente si se establece una buena intimidad con la pareja se podrá pasar correctamente a la etapa siete que se llama Generatividad frente estancamiento que abarca de los 40 años hasta los 60 años, aquí lo importante es que la persona dedica su tiempo a su familia. Erikson afirma que se establece tres dominios (Papalia, Wendkos, Duskin2001):

- Procreativo: que consiste en dar y responder a las necesidades de la siguiente generación.
- Productivo: consiste en integrar el trabajo a la vida familiar y cuidar la siguiente generación.
- Creativo: consiste en hacer aportaciones a la sociedad en gran escala.

Pero con respecto a lo negativo si no se estableció una buena intimidad no hay paso a la generatividad, ya hay un aislamiento y por consiguiente se genera un estancamiento, no hay apoyo a las demás generaciones, que es lo que sucede con las personas alcohólicas, no existe una intimidad adecuada con su pareja, y se prolonga un estancamiento en no poder ser funcional, que al igual solo se piensa en un egocentrismo, pues las personas alcohólicas solo piensa en ellas, por eso la gente que no encuentra una salida para la generatividad se ensimisma, se vuelve demasiado indulgente consigo misma, o se estanca (Papalia, Wendkos, Duskin 2001). Por lo mismo las personas que no llevan un desarrollo psicosocial adecuado en cada etapa de la madurez son más propensos a sufrir crisis existenciales los cuales pueden los problemas tener consecuencias como alcoholismo, drogadicción, y esto conlleva a una baja de sentidos de vida, los cuales si bien lo dice Jorge Bucay (2008) “A todos nos vendría bien querernos un poco más o tratarnos un poco mejor. Valorarnos más, respetarnos más, ocuparnos mejor de nosotros mismos.”.

Pues en la sociedad en la que se vive, ya se perdieron muchos valores, los círculos sociales con los que se cuentan pueden moldearse de manera positiva o negativa, sin duda somos seres cambiantes, y eso puede ser una buena ventaja, pues se pueden enfrentar crisis existenciales de la menor manera, y vivir una etapa de adultez como se merece cada uno en este planeta.

3.4 Fundamentos teóricos de un proceso de rehabilitación.

Rehabilitar es la acción y efecto de rehabilitar, este verbo refiere a restituir a alguien o algo a su antiguo estado.

La adicción es un proceso que controla la mente, se desarrolla cuando hay problemas mentales, emocionales y espirituales. (Rosa, 2003).

En cuanto la adicción al alcohol es una droga que más se usa, y es la más antigua del mundo. Para Sánchez (2008) El alcoholismo es una enfermedad crónica que afecta el cerebro, es progresiva, hay múltiples recurrencias y si el afectado no deja de beber puede llegar a la discapacidad y posteriormente la muerte (Sánchez, 2008).

La cuestión con el proceso de rehabilitación en los adictos al alcohol la primer instancia que se acude o quizá lo más común es un Alcohólicos Anónimos, donde se trabajan desde diversas perspectivas dentro de su filosofía, el hombre es proveedor de la familia el que brinda el sostén económico, y cuando el hombre tiene problemas con el alcohol se olvida que tiene una familia y el dinero lo gasta para comprar el alcohol (Rosa, 2003).

La OMS dice que el alcoholismo es una enfermedad cerebral, pues se considera como un fenómeno psicosocial y no como una enfermedad real. (Sánchez, 2008).

El alcoholismo afecta más a las personas en una etapa de adultez, pero esta aumentado su porcentaje en los adolescentes.

El alcohol produce muchos cambios en el organismo es un efecto tóxico directo y un efecto sedante, al principio el alcohólico puede aparentar una alta tolerancia al alcohol, consumiendo de bajos niveles hasta los más altos, por ser una sustancia sedante, en cuestión de personas con problemas de diversos ámbitos quizá puede ser la solución pero solo “pasajera” en media que se olvidan de los problemas, pero no están conscientes que ese problema se agrava en medida de su alcoholismo, pues el comportamiento cambia, su conducta se puede volver agresiva, impulsiva, lo cual genera una disfunción con la familia, y es por eso que se vuelve un caos la vida de las personas, y si va en aumento la enfermedad no ven la salida, y el proceso de rehabilitación puede llegar a ser más duro en cuanto al tiempo y las medidas que se tomen en los diversos anexos.

En el DSM IV se encuentran los trastornos por consumo de sustancias en el cual se encuentra la dependencia de sustancias cual dice que “Un patrón

desadaptativo de consumo de la sustancia que conlleva un deterioro o malestar clínicamente significativos”.

Para A.A. el alcoholismo es una compulsión física unida a una obsesión mental, es decir una obsesión de ingerir alcohol más allá de la capacidad para controlarlo. Por lo tanto menciona que es una enfermedad que no se puede curar pero si se puede detener.

A.A. se basa en un programa de Doce pasos para la rehabilitación de los enfermos por los cuales son:

Los doce pasos

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos al convencimiento de que un Poder Superior podrá devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.
4. Sin miedo, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los alcohólicos y practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Y también se maneja las doce tradiciones que son la columna vertebral del programa de rehabilitación:

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia, la recuperación personal depende de la unidad de Alcohólicos Anónimos
2. Para el propósito de nuestro Grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso que puede manifestarse en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza, no gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de Alcohólicos Anónimos es querer dejar de beber.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a alcohólicos, considerando como un todo.
5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: Llevar el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo
6. Un grupo de Alcohólicos Anónimos nunca debe respaldar, financiar o prestar su nombre a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.
7. Todo grupo de Alcohólicos Anónimos debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.
8. Alcohólicos Anónimos nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. A.A. como tal nunca debe ser organizada, pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.

10. Alcohólicos Anónimos no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.

11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción, necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine.

12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

Es la forma y base de un proceso de rehabilitación en un A.A. para poder obtener cambios en una persona adicta. Porque cuando una persona aplica el programa de recuperación a su vida personal su desintegración se detiene y su unificación empieza. A.A. (2012).

Pero también los terapeutas pueden seleccionar diversos servicios para poder satisfacer las necesidades de los adictos, pues la recuperación debe de ser integral, y maneras todas las áreas de la vida, con lo cual se puede recurrir a diversas terapias como:

- Terapia de estímulo motivacional: utiliza estrategias para producir cambios rápidos en el comportamiento, motivados internamente, para dejar de consumir alcohol y sustancias adictivas y facilitar el inicio del tratamiento.
- Terapia cognitiva conductual: busca ayudar a los pacientes a reconocer, evitar y hacer frente a las situaciones en las que son más propensos a abusar de las drogas.
- Terapia familiar: aborda los problemas de adicciones de una persona en el contexto de las interacciones familiares y su dinámica, que pondrían contribuir al consumo de drogas y otras conductas de riesgo.
- Reforzamiento sistemático: utiliza el refuerzo positivo, como el otorgamiento de recompensas o privilegios por estar libres de drogas, por asistir y participar en las sesiones de terapia o por tomar medicamentos para el tratamiento según las indicaciones.

3.5 Fundamentos teóricos del enfoque humanista (Gestalt).

El enfoque humanista con el cual se está trabajando tiene una larga e importante trayectoria hasta la actualidad, como todo en este universo va evolucionando, modificando de acuerdo a la vida hoy en día, es un enfoque importante y sumamente humano, como bien se maneja, aquí no importa tanto el pasado, o bien las conductas repetitivas de la persona, más bien lo importante es el presente, que si se tuvo una infancia frustrada, que si la cognición de la persona aun no es madura, eso pasa a segundo plano, en el enfoque humanista lo

importante es el presente y que se puede hacer, cual es la guía para generar un futuro funcional.

El enfoque humanista empieza su historia alrededor de los años 60's lo cual es consecuencia de diferentes influencias de la historia y de otros enfoques psicológicos, Feixas y Miró (1993) mencionan que se puede considerar una herencia de la reacción fenomenológica europea atomismo wundtiano. En esta época de los años 1940, 1960 hubo un movimiento norteamericano, en el cual se pensaba en descubrir aspectos subjetivos importantes del individuo, al hablar de aspectos subjetivos, y de rechazar cuestiones de planteamientos cuadrados, y mecanicistas del psicoanálisis y conductismo, nace la psicología humanista, con este enfoque se pretendía una alternativa a las otras teorías existentes de ese tiempo, pero en este nuevo enfoque los principales pilares son la fenomenología y el existencialismo. Pero también fue muy importante la aportación de grandes filósofos para que este enfoque tenga sustento y uno de ellos fue Edmund Husserl (1859-1938) menciona que un paso importante es la observación pura del fenómeno sin prejuicios, ni alguna creencia a priori, ya que para poder empezar con un proceso es fundamental prestar atención particular al estado de conciencia que se tiene. Feixas y Miró (1993) dicen que la epoché es una operación mental en la que el sujeto pone el mundo entre paréntesis. Lo cual en pocas palabras es que la persona no tenga juicios de valor sobre la situación y se quede con su conciencia pura.

Es importante mencionar que este enfoque humanista tuvo influencia del psicoanálisis puro con los autores como Horney y Fromm.

Cabe mencionar que diferentes autores con las bases esenciales del humanismo han propuesto grandes teorías, así como también técnicas terapéuticas, que no hay que dejar pasar en alto, Dicaprio (1989) hace hincapié que los psicólogos humanistas y existenciales incluyen en las teorías la idea del yo como una agente libre, pues el ser humano es capaz de controlar sus actos y tienen la capacidad para tener una introspección y generar cambios por sus propios medios, así como evaluar los comportamientos pasados, y hacer planes para el futuro.

Algunos representantes importantes y reconocidos del humanismo son:

Ludwig Binswanger: Fue discípulo de Husserl con influencia de Heidegger, el primero en introducir el psicoanálisis en Suiza en una clínica psiquiátrica de Kreuzlingen. Lo importante para él era la comprensión y descripciones del paciente, pero para llegar a eso se tiene que hacer un encuentro interpersonal al máximo sin prejuicios entre el terapeuta y el paciente. Su formación está vinculada con Jung y Freud. Ferro (2001) dice que Binswanger decidió emprender una gran tarea, la cual es determinar el modo de comprensión científica que diera la posibilidad de comprender la existencia.

Rollo May: Doctor en filosofía, es una importante figura en la psicología existencial y humanista. Para él lo más importante para la sanación es la empatía, pero menciona que no se genere empatía por sentimentalismo, sino que se llegue a una buena comunicación para que se pueda lograr el objetivo. En la empatía se da un intercambio no verbal de temperamento, creencia y actitud entre el médico y el paciente entre el terapeuta y el cliente, o entre dos personas cualesquiera unidas por una relación significativa (May, 1990).

Pero la empatía puede traer pensamientos negativos, pero para Rollo no son obstáculos, sino más bien provocan pensamientos sinceros que pueden llegar a una sanación funcional.

Abraham Maslow: una figura importante dentro de la psicología humanista el cual su principal teoría se establece en la satisfacción de las necesidades instintivas siguiendo el principio del placer, (Maslow, 1991).

Su concepto principal es la autorrealización, su estudio lo llevo a tener un gran interés con personas humanamente excepcionales. Este personaje establece su jerarquía de necesidades definiéndola en una pirámide, el cual coloca las necesidades más básicas o simples en la base de la pirámide y las más fundamentales en la cima, a medida que la persona conforme vaya satisfaciendo sus necesidades de acuerdo a sus expectativas van surgiendo otras de una

manera mejor, lo cual podrá llegar a la última fase que es conocida como la auto-realización, que es un nivel de placer en todo su esplendor.



Maslow consideró auto-realizados a un grupo de personajes históricos que estimaba cumplían dichos criterios: Abraham Lincoln, Thomas Jefferson, Mahatma Gandhi, Albert Einstein, Eleanor Roosevelt, William James, entre otros, pero en estos tiempos se puede considerar que cualquier otra persona puede llegar a la autorrealización de acuerdo a sus propias necesidades y expectativas que tenga en su vida, sin importar cuál es la regla teoría o ley que se maneje.

Otra perspectiva de Maslow son las meta necesidades y meta patologías, ya que se aborda de otra forma la problemática de la auto realización, pues si las personas no cumplen con la pirámide propuesta por el autor, los individuos se frustran y surgen como tal las meta patologías.

Carls Rogers: figura importante en el humanismo y en el método terapéutico que se establece en la terapia centrada en el cliente, o terapia no directiva, con este método Rogers crea la hipótesis en que el individuo es la que posee en sí mismo su comprensión y lo cual puede generar cambios de actitudes.

Aquilino, Cabanyes y Del pozo, (2003) mencionan que Rogers argumentaba que considera que la conducta de cada individuo es fruto de la propia experiencia y de la interpretación subjetiva de la realidad externa.

Pero lo importante es que si se pretende comprender la conducta lo ideal es llegar al campo fenoménico de cada persona y este tipo de conocimiento se puede alcanzar por tres vías distintas:

1. Preguntar acerca de las experiencias que se han tenido
2. Observación del comportamiento de la otra persona.
3. Crear una empatía adecuada para que la otra persona muestre sin problemas su campo fenoménico.

Lo contrario o la ventaja que él tiene con respecto a la teoría que marca Maslow del auto realización es que Rogers asegura que esta misma es contante y continúa.

La aportación que el maneja es el enfoque centrado en la persona, el cual deja a un lado el terapeuta frío, y rígido, es lo contrario de las perspectivas freudianas y las sociales, pues aquí es importante la empatía en el cliente lo cual debe de provocar un proceso de comunicación adecuado.

Rogers menciona pautas necesarias para entablar una relación con el cliente en la terapia las cuales son:

- ✓ Congruencia hacia el otro
- ✓ Consideración positiva
- ✓ Empatía

Lo importante para Rogers es que la empatía es que el cliente se sienta en una comprensión y que se sienta aceptado para que por sí mismo se dé cuenta del valor que tiene y se puedan generar cambios.

Dentro del enfoque humanista se encuentra la terapia gestáltica que uno de sus pioneros y el principal es Fritz Perls, la palabra Gestalt viene del alemán que significa “forma” o “conjunto” (Myers, 2006).

La terapia Gestalt inicia una perspectiva unificadora del individuo el cual integra sus dimensiones sensoriales, afectivas intelectuales, sociales, y

espirituales, donde reunidas todas permiten una experiencia global. Feixas y Miró (1993) mencionan que el sujeto tiene una tendencia natural y completa su existencia.

Los tres principales principios de la terapia gestal (Feixas y Miró, 1993) son:

1. Valoración de la actualidad: temporal, espacial y material, el aquí y ahora es la condición situacional de la terapia; se intenta evitar todo lo que no está o no se desarrolla en el presente; creando maduración y crecimiento, se pretende que el sujeto no se refugie en el pasado
2. Valoración de la conciencia y aceptación de la experiencia
3. Valoración de la responsabilidad o integridad: cada persona es responsable de su conducta.

Lo importante es el “darse cuenta” (*awareness*) y establece los sentimientos de ese momento, vivir el aquí y el ahora.

Lo realmente importante es vivir el presente y crear cosas para el futuro pero con la responsabilidad adecuada, sin vivir a través de otras situaciones o personas.

Se toma de base a un psicoterapeuta que es importante por su filosofía de terapia se habla del terapeuta argentino, que aparte de psicodramaturgo es un reconocido escritor, Jorge Bucay, terapeuta gestáltico, nació en el barrio de Floresta, en la ciudad de Buenos Aires. En 1973 se gradúa en Medicina especializándose en enfermedades mentales. Trabaja como terapeuta de adultos y parejas.

La salud se puede observar desde dos perspectivas, explicar Bucay: la recuperación de la potencialidad perdida, con la cura de ciertas enfermedades o disfunciones de la mente, el espíritu o el alma, o ese concepto de salud que se identifica con ser quien auténticamente uno es.

Los problemas en la vida más recurrentes es que las personas tienen la tendencia de buscar la responsabilidad de lo que no funciona fuera de ellas.

Según Bucay las dificultades son parte integral de las relaciones, y en concreto del camino del amor. Y sin embargo, la gente busca sin cesar una situación ideal. Pero no podemos concebir una relación íntima sin conflictos.

La propuesta que hace Bucay es: “Hagamos con la vida posible...lo mejor posible”. Sus grandes aportaciones del terapeuta gestáltico son sus cuentos pues menciona que los cuentos para niños, son para dormir, mientras los cuentos para adultos son para despertar, ya que son herramientas terapéuticas para que cada

persona sea capaz de tener una sanación. El menciona que es un ayudador profesional.

La psicología humanista considera al ser humano como:

- Un ser global que debe ser considerado como un todo en el que figuran y convergen: sentimientos, pensamientos, conductas, acciones.
- Las conductas del ser humano son intencionales, y tienen sentido desde la perspectiva material como desde la perspectiva personal de dignidad y libertad
- Toda la existencia humana se desarrolla y transcurre en un contexto interpersonal, este contexto interpersonal es necesario e importante en el desarrollo individual pero teniendo en cuenta la individualidad del ser humano en las relaciones sociales.

Los hombres son seres o personas autónomas, dentro de las relaciones existenciales de interpersonalidad tienen la capacidad de tomar sus propias decisiones, decisiones que dirigen su desarrollo. Este principio es complementario al principio de la necesidad de un contexto interpersonal, de tal manera que solamente una persona autónoma es capaz de asumir sus responsabilidades dentro de las relaciones interpersonales.

- La autorrealización es la tendencia inherente a las personas, es lo que produce la individualidad y el crecimiento e indiferenciación personal.
- La experiencia interior del ser humano es vivenciada como personal y con un significado que es producido por la propia persona, este significado a sus experiencias y vivencias son ejes fundamentales del desarrollo y de las percepciones personales que sobre uno mismo las personas desarrollan.
- La psicología humanista incluye varias corrientes, entre ellas la más destacada fue la de la corriente existencialista, de ahí que se conozca a la psicología humanista como psicología humanista – existencialista.

CAPÍTULO IV

PROPUESTA DE TESIS

4.1 Contextualización de la propuesta.

Nombre: Curso-Taller de motivación (“Con sentido de vida, felicidad segura), para hombres en etapa de adultez como herramienta psicológica para desarrollar un sentido de vida en proceso de rehabilitación por el alcoholismo.

Objetivo:

Desarrollar el sentido de vida en personas que pasan por una crisis emocional debido a una adicción por alcoholismo.

Justificación:

Hoy en la actualidad las personas se enfrentan en un mundo lleno de estrés, preocupaciones económicas, decepciones amorosas, dificultades políticas, etc. sin un manejo adecuado de las diversas situaciones y que sin saberlo o darse cuenta tienen una ausencia específica de un sentido de vida que puede provocar

alguna tendencia suicida para salir erróneamente por la puerta equivocada a sus problemas.

Es importante trabajar este tema con personas en crisis existencial, pues con esas circunstancias de la vida es probable tener alguna tendencia suicida alta por los malestares que se puedan generar en su camino sin saber cómo enfrentar esa parte frustrante y salir de los obstáculos, fijándose alguna meta en la que se pueda trabajar día a día mediante una reflexión de que es lo que se quiere para la vida de acuerdo a las expectativas de cada persona, sabiendo que cada quien tienen sus propias ideas y motivaciones.

Esperando que las tasas de adicciones en personas con problemas existenciales no incrementen en un futuro, es bueno realizar un programa en donde se proponga que cada persona tenga un motivo o motivos suficientes que le den un sentido de vida.

El constructo de sentido de vida fue desarrollado por el psiquiatra y neurólogo Viktor Emil Frankl, y se dio a conocer en su libro “El hombre en busca del sentido” es por ellos que este autor nos menciona que es de suma importancia tener un sentido de vida durante nuestra existencia para poder vivir de una manera adecuada.

Público: Personas en etapa adultez con problemas existenciales por alguna adicción.

Área: Clínica

La implementación de este programa va dirigido al ámbito clínico, específicamente a personas mayores de edad. Se considera la área clínica pues es la específica dentro de la psicología ya que las funciones del psicólogo es prevenir, orientar e intervenir, para esta investigación es necesario estas acciones para que se pueda complementar de una manera adecuada.

Se tratara de desarrollar un sentido de vida en los adultos, con el fin de obtener una mejor calidad de vida y lograr una mejor productividad y placer en el transcurso de su camino a la adultez, ya que al pasar de los años nos encontramos con el hecho de vivir la vida por vivirla, con lo cual es importante tener un desarrollo humano basándonos en el sentido de vida para descartar alguna situación suicida.

Sánchez (2008) menciona a Riesman que “la psicología clínica es un campo científico y profesional cuyo objetivo es aumentar el conocimiento de la conducta humana y promover el funcionamiento efectivo de los individuos. Los

psicólogos clínicos están implicados en la investigación y aplicación de principios y técnicas psicológicas que ayuden a las personas. Los clínicos se ocupan de la investigación, la enseñanza, el diagnóstico o evaluación, la psicoterapia, y colaboran en programas para mejorar el rendimiento y el bienestar psicológico.”

Lo importante en el área clínica es que se debe de evaluar al paciente en un inicio, antes de que se otorgue un tratamiento, para después pasar a una medición final en el cual se observe un cambio significativo, lo cual conlleva a una práctica científica.

Como lo menciona Alonso (2012) dentro de la psicología clínica hay diferentes campos de trabajo, pero el foco principal recae sobre problemas humanos de índole persona o interpersonal. Pero el verdadero trabajo es ser la guía fundamental de la persona para llegar a una estabilidad emocional y duradera.

Para la psicología clínica es importante la psicoterapia es algo fundamental pero también hay cosas más importantes como lo menciona la autora Alonso (2012):

- Etiología: estudio de los problemas clínicos, hacer un análisis de las condiciones en la que suele suceder el problema.

- Evaluación: que consisten en la aplicación de test estandarizados, escalas, pruebas psicométricas etc.
- Clasificación: que sirve para mantener la información clínica ordenada para que se pueda manejar y comparar.
- Diagnóstico: que es la identificación de trastornos previamente definido por manuales.
- Epidemiología: donde se estudian los trastornos psicológicos.
- Intervención: donde se da pauta a la psicoterapia, y también se puede usar la rehabilitación, consejo o asesoramiento psicológico.

4.2 Desarrollo de la propuesta.

*Curso - Taller de
Motivación para
desarrollar un sentido
de vida*

*"Con sentido de vida,
felicidad segura"*

Sarahí Velázquez Mendoza

ÍNDICE TEMÁTICO

INTRODUCCIÓN

Sesión: 1 Proponiendo un sentido de vida,

Sesión: 2 Que tan dispuesto estas al cambio ¿te da miedo?

Sesión: 3 Mejorando mi autoestima.

Sesión: 4 Dependencia Emocional.

Sesión: 5 Mejores relaciones interpersonales mejor bienestar.

Sesión: 6 Tipos de necesidades.

Sesión: 7 Teniendo metas y mis propias ilusiones.

Sesión: 8 Las relaciones de familia.

Sesión: 9 Y ¿Mis sentido de vida?

Sesión: 10 Después de todo..... Te doy las gracias.

INTRODUCCIÓN

Una de las más interesantes aventuras que se nos presentan en la vida es encontrarle sentido, que nos permitirá aprovechar al máximo nuestro camino por este mundo, porque es fácil saber que si nuestra vida no tiene sentido será muy aburrida y monótona en el cual personas con esa forma de vivir puede sentirse tristes, desesperanzadas sin ganas de vivir y quizá la primera salida que vean sea la muerte, claro está que se nace para morir, pero completando las metas que tengas, no dar ese paso antes de lo que te toca.

Se trata de encontrar las respuestas particulares a las preguntas ¿de qué se trata la vida?, y ¿qué vine a hacer aquí?. Es decir, a cada ser humano le toca encontrar sus propias respuestas, a cada cual le toca descubrir su propia verdad. Lo que es útil para uno puede no tener sentido para otro, y lo que es significativo para este último puede carecer de valor para el primero. Tal vez al plantear estas preguntas por primera vez podrían parecer como algo fuera de alcance, y reservado para los grandes filósofos. Pero, los más grandes filósofos comprendieron que esta es una tarea individual, con lo cual nos daban y nos dan la tarea de conocernos a nosotros mismos, para poder saber qué hacemos en esta tierra, a lo que supongo esto es lo primordial de cada ser humano porque si tenemos claro eso, nos moveremos sin perder el camino y fomentando más cosas maravillosas e importantes. Así Rand (1966) en su libro deduce que “Un sentido de vida es lo equivalente pre-conceptual a una metafísica; es una evaluación, emocional y subconscientemente integrada, del hombre y de la existencia. Es lo

que determina la naturaleza de las respuestas emocionales del hombre, y la esencia de su carácter.”

Hay que comprender que vivimos en un mundo en el cual la población aumenta continuamente, y competir por trabajo, pareja, riqueza y estatus social se considera la norma. En vez de desarrollar talentos a niveles asombrosos de los cuales somos capaces, preferiríamos estar comparándonos continuamente a otros. Y de hacerlo, difícilmente emprenderíamos las tareas que nos brindarían satisfacción en la vida. En muchas ocasiones perdemos tiempo al competir al tener que ser mejor que mi vecino, al ganar dinero y querer más, pero estamos tan ocupados en esos pequeños detalles que en lo que verdaderamente importa, que si bien estamos teniendo esa forma de vivir, no dejar a un lado que podemos hacer eso pero con un cierto placer, con un sentido, objetivo y metas, no solo hacer las cosas por hacer pues eso no traerá nada bueno, porque con eso y con las dificultades en nuestro país ya sean económicas, sociales, culturales, nos estamos robotizando.

Un porcentaje de las personas que habitan este planeta no saben por qué están vivas, y ni siquiera piensan en ello. Aun así, una vida sin sentido se hace poco llevadera al pasar el tiempo. Es por eso que muchas personas se encuentran en situaciones no deseadas después de retirarse, que los desempleados se sienten deprimidos, y aun los ricos y famosos se sienten infelices. Encontrarle

sentido a la vida es de vital importancia, pues de otra manera podríamos ser presa fácil de los falsos sentidos. Ya que sin eso podemos llegar a un vacío existencial. Lo que menciona Luna (2005) para Frankl el vacío existencial se puede manifestar con un sentimiento de “no encontrarle sentido o significado a la vida”. También en algunos casos, el vacío existencial compromete el organismo psicofísico dando lugar a síntomas psicósomáticos: pérdida de sueño, irritabilidad, etc.

Una persona podría elegir crear sentido en su vida por medio de la obtención de riquezas, y comenzar así una carrera que le brinde poca satisfacción, con la cual no se identifica internamente, y que termina haciéndole desear estar en otro lugar haciendo algo diferente y de esas personas muchas nos podemos encontrar al principio de la universidad o rondando por ahí. Otra persona podría intentar llenar "el vacío" por medio de las relaciones y sus consecuentes obligaciones y responsabilidades, pero de que vale si en algún momento nos vamos aburrir y no le veremos algo favorable. Pero todas las actividades que realizamos deberían encajar en nuestro plan y crear un sentido amplio que nos permita manifestar lo que realmente somos.

Se corre el riesgo de caminar sin saber, según Bucay (2010) nos menciona las tres preguntas de existencia que son ¿quién soy? ¿Adonde? Y ¿Con quién? en el cual la temática general es poder responder de manera individual a cada una de las preguntas de forma objetiva, segura y honesta para poder conformar la

felicidad, la auto independencia el cual nos llevara a librarnos de ciertas cosas y poder manejar de manera madura situaciones adversas que nos encontremos en el camino, son tan cortas las preguntas que nos hace este gran autor pero tan largas las respuestas que es tan difícil responderlas.

Sesión: 1	Tema: Proponiendo un sentido de vida	Duración: 2 Hrs. 30 minutos
------------------	---	------------------------------------

Objetivo: Conocer el significado de “sentido de vida” mediante conceptos generales Evaluar a los participantes con la escala “SaVeMe”		
Evaluación		Tiempo: 30 minutos
Nombre: Escala de Sentido de vida “SaVeMe”		
Instrucciones: A cada participante del grupo se le dará una hoja con la escala, para que la respondan de manera honesta, y se pueda evaluar. (Anexo 1)		
Inicio		Tiempo: 25 minutos
Dinámica de integración		
Nombre: Juego de tarjetas		
Objetivo: Facilitar la integración de los participantes. Memorizar los nombres.		
Materiales:		
<ul style="list-style-type: none"> • 1 tarjeta de cartulina, (20x10cm) para cada participante. • 1 marcador para cada participante. • alfileres para fijar la tarjeta en la ropa. 		
Instrucciones: Se distribuye a cada participante una tarjeta, un marcador y un alfiler. Todos colocan su nombre en la tarjeta de forma vertical. Se indica que busquen para 3 letras del nombre, 3 adjetivos positivos que reflejen una cualidad personal y las escriban en la tarjeta a continuación de la letra elegida. Luego se les pide que se la coloquen en un lugar visible, en la ropa. Después de esto, se les invita a desplazarse por el salón para leer los nombres y cualidades de los otros. Pueden hacerse comentarios entre los participantes y circular libremente. Luego de unos minutos se les pide formar un círculo para iniciar el ejercicio de memorización. Cada persona se presentará primero con su nombre y luego con uno de los adjetivos escritos. Los siguientes participantes deben repetir el nombre y el adjetivo de los que se presentaron antes		
Desarrollo temático		Tiempo: 40 minutos
Introducción al sentido de vida		
El hombre sufre cada vez más un vacío existencial que resulta difícil de superar debido a la pérdida de referencias y valores concretos que vive la sociedad actual.		
El hombre para Frankl, se siente frustrado existencialmente y necesita una salida digna. Perdidos los instintos primarios debido al desarrollo cultural de los sentimientos y las tradiciones, solo le queda afrontar el presente de una manera positiva. La salida pasa por darle un sentido concreto e intransferible a la propia vida.		
<ul style="list-style-type: none"> • Significado se sentido de vida 		
Reflexionar las preguntas: ¿de qué se trata la vida?, y ¿qué vine a hacer aquí?, preguntas que a lo largo del programa se irán respondiendo con las necesidades y expectativas de cada participante		
Dinámica gestáltica		Tiempo: 30 minutos
Nombre: El diálogo		Autor: Fritz Perls
Objetivo: descubrir la desintegración de la persona acerca de cómo hasta el día de hoy ha sido su vida y experimentar tomando cada parte de lo vivido.		
Instrucciones: se le pide a los participantes que piensen acerca de su vida, de cómo hasta el día de hoy ha sido su vida, con conflictos para darse cuenta, haciendo énfasis en el sentimiento o emoción que acompaña a la situación pidiendo que se dé cuenta de lo que está sintiendo.		
Cierre		Tiempo: 20 minutos
Nombre: Cuento “El buscador”		Autor:
Jorge Bucay		
Objetivo: analizar lo poco o mucho que se ha vivido y cómo es que se ha vivido, para darse cuenta de la situación que tiene cada participante		
Instrucciones: leer el cuento y al final se pedirán comentarios libres a los participantes acerca del cuento.		
Sesión: 2	Tema: Qué tan dispuesto estas al cambio, ¿te da miedo?	Duración: 2 horas

Objetivo: Fomentar la responsabilidad personal en el cambio		
Inicio		Tiempo: 25 minutos
Dinámica de inicio:		
Nombre: La tienda de los deseos		
Objetivo: Reflexionar sobre las propias capacidades y limitaciones.		
Identificar qué aspectos de nuestra forma de ser y/o actuar nos gustaría mejorar		
Materiales:		
<ul style="list-style-type: none"> • cartel publicitario (anexo 2) • hoja de pedido para cada persona del grupo (anexo 3) • cartel con el comunicado legal. (anexo 4) 		
Instrucciones: Se muestra y se lee de forma entusiasta y teatral, un gran cartel publicitario de una tienda: la tienda de los deseos, en la que se anuncian grandes ofertas para cambiar, adquirir o mejorar algunas de las características personales.		
Se entrega a cada persona del grupo una hoja de pedido para que especifiquen los productos y cantidades de los mismos que desea adquirir. Se leen las características personales y se pregunta si se entienden, aclarando los conceptos si fuera necesario.		
Una vez que han rellenado su hoja de pedido para hacer la compra, se les anuncia un comunicado de última hora. En tono grave se dice:		
“¡Un momento de atención por favor! El Ministerio de Consumo y Comercio acaba de hacer público un comunicado”.		
Se lee en voz alta dicho comunicado: (Anexo 3)		
Se propone que durante la conversación en pareja intenten ofrecer sugerencias a la otra persona sobre cómo o qué cree que podría hacer para conseguir las características de su pedido.		
Después del trabajo en parejas, se hace una reflexión en grupo:		
¿Qué han aprendido en la actividad?		
Se trata de que el grupo puede extraer estas conclusiones:		
<ul style="list-style-type: none"> • Es importante reconocer cuáles son nuestras propias capacidades y carencias. • Cada persona es responsable de su cambio. 		
Desarrollo temático		Tiempo: 40 minutos
La flexibilidad mental		
La Flexibilidad es la capacidad de adaptarse rápidamente a las circunstancias, para lograr una mejor convivencia y entendimiento con los demás. Los científicos están de acuerdo: sobreviven aquellas especies cuya capacidad de adaptarse es sobresaliente. Y esto se aplica a muchos ámbitos humanos: la carrera profesional, la familia, la amistad. La rigidez es un terrible obstáculo para cualquier ser humano.		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué es la flexibilidad mental? ➤ ¿En qué ayuda la flexibilidad mental? ➤ Características de las personas con flexibilidad mental 		
Dinámica gestáltica		Tiempo: 35 min.
Nombre: Cambio de roles		Autor: J.L. Moreno
Objetivo: Ser capaz de tomar conciencia de su propia actitud, en especial cuando no reconoce sus actitudes en un determinado momento.		
Instrucciones: Pedir a los participantes que se paren y se acuerden poco a poco de su pasado, de una situación que no les haya gustado, y conforme a eso, ir recordando, sintiendo las actitudes que tuvieron ante esa circunstancia o hechos, e ir dramatizando las experiencias, el proceso será con ayuda del instructor.		
Cierre		Tiempo: 20 minutos
Nombre: Cuento “La regla del oso idiota”		Autor: Jorge Bucay
Objetivo: Analizar que si una situación no se puede cambiar se puede sustituir y si no se sustituye, se debe olvidar para continuar con la vida de forma estable.		
Instrucciones: leer el cuento y al final se pedirán comentarios libres a los participantes acerca del cuento.		
Sesión 3	Tema: Mejorando mi autoestima	Duración: 2 horas

Objetivo:	
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar y reconocer recursos o capacidades personales (cualidades, habilidades, fortalezas) y limitaciones (defectos, debilidades). • Identificar y reducir las autovaloraciones distorsionadas (exageradas globales, etiquetas, las descalificaciones). 	
Inicio	Tiempo: 35 minutos
Dinámica de inicio	
Nombre: Así soy yo	
Objetivo: Identificar las propias características de la persona	
Materiales:	
<ul style="list-style-type: none"> • Papel bond por cada participante • Fotos y dibujos de revistas. Tijeras de punta roma, pegamento. • Pinturas varias colores. • Plumones de colores. 	
Instrucciones: cada participante plasme en su papel bond las características positivas y negativas que tiene, creando consciencia de su persona.	
Desarrollo temático	Tiempo: 30 minutos
<ul style="list-style-type: none"> • Definición de autoestima • Tipos de autoestima 	
La autoestima se define como un sentimiento favorable nacido de la buena opinión que uno tiene de sí mismo como el valor que un individuo se concede globalmente; hace alusión a la confianza fundamental que el ser humano deposita en sus propios recursos, en su eficacia y en sus capacidades.	
De modo más concreto la autoestima puede definirse como la conciencia del valor personal que uno se reconoce. Se manifiesta por un conjunto de actitudes y creencias que nos permite enfrentarnos al mundo y a las dificultades de la vida.	
Dinámica gestáltica	Tiempo: 35 minutos
Nombre: “Me hago responsable”	
Autor: Ángeles Martín	
Objetivo: Lograr que la persona tome conciencia de que es ella la que decide su propia conducta	
Instrucciones: de acuerdo a su vida de cada participante se le pedirá que formule una oración acerca de su vida, y después de cada oración añada las palabras “Yo asumo la responsabilidad”...	
Cierre	Tiempo: 20 minutos
Nombre: Cuento ¿Cómo crecer?	
Autor: Jorge Bucay	
Objetivo: identificar lo necesario de manera individual para darse cuenta de lo que a cada uno le hace falta en su vida y por crecer.	
Instrucciones: leer el cuento y al final se pedirán comentarios libres a los participantes acerca del cuento.	

Sesión 4	Tema: Y tú, ¿de quién dependes?	Duración: 2 horas
Objetivo: Conocer que es un dependencia emocional desde la perspectiva de Jorge Bucay		
Inicio		Tiempo: 15 minutos
Dinámica de inicio		
Nombre: Lluvia de ideas		
Objetivo: establecer conceptos a priori de dependencia emocional		
Instrucciones: preguntar de manera abierta a los participantes que saben acerca del tema, e ir escribiendo sus ideas en un pizarrón.		
Desarrollo temático		Tiempo: 55 minutos
Dependencia emocional		
¿Qué es dependencia?		
Tipos de imbéciles según Jorge Bucay		
<ul style="list-style-type: none"> • Imbéciles intelectuales • Imbéciles afectivos • Imbéciles morales 		
Dinámica gestáltica		Tiempo: 35 minutos
Nombre: Contacto/ retirada		
Autor: Ángeles Martín		
Objetivo: ser capaz de afrontar la realidad y darse cuenta de los momentos que este escapa de su propia realidad.		
Instrucciones: entablar comunicación acerca de una problemática de las personas, se le pide que no escape de la realidad, sino que se dé cuenta de cuándo y cómo él escapa o se ausenta y cuándo y cómo mantiene el contacto.		
Cierre		Tiempo: 20 minutos
Nombre: Cuento “autodependencia”		
Autor: Jorge Bucay		
Objetivo: Identificar como se puede depender de una persona, y como se puede llegar a la independencia		
Instrucciones: leer el cuento y al final se pedirán comentarios libres a los participantes acerca del cuento.		

Sesión 5	Tema: Mejores relaciones interpersonales, mejor bienestar.	Duración: 2 hrs.
Objetivo: Establecer mejor contacto con los demás para tener un mejor bienestar con nosotros mismos.		
Inicio Dinámica de integración Nombre: Valentinas Objetivo: Provocar actitudes positivas cara a uno/a mismo y los demás. Favorecer la autoestima Provocar dinamismo Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Papel • lápiz Instrucciones: En una ficha de papel se dibuja algo bonito para una persona del grupo. Se le hace llegar sin que se sepa quien fue. Comentar las reacciones de las personas que reciben las “valentinas”		Tiempo: 25 minutos
Desarrollo temático Una relación interpersonal es una interacción recíproca entre dos o más personas. Se trata de relaciones sociales que, como tales, se encuentran reguladas por las leyes e instituciones de la interacción social. En toda relación interpersonal interviene la comunicación, que es la capacidad de las personas para obtener información respecto a su entorno y compartirla con el resto de la gente. El proceso comunicativo está formado por la emisión de señales (sonidos, gestos, señas) con el objetivo de dar a conocer un mensaje. La comunicación exitosa requiere de un receptor con las habilidades que le permitan decodificar el mensaje e interpretarlo. Si algo falla en este proceso, disminuyen las posibilidades de entablar una relación funcional. Hay que tener en cuenta que las relaciones interpersonales nos permiten alcanzar ciertos objetivos necesarios para nuestro desarrollo en una sociedad, y la mayoría de estas metas están implícitas a la hora de entablar lazos con otras personas. Sin embargo, es también posible utilizarlas como un medio para obtener ciertos beneficios, tales como un puesto de trabajo; incluso en esos casos, existen más razones que el mero interés material, aunque suelen ignorarse a nivel consciente. Ser asertivo se ha definido como el hecho de defender los derechos personales y expresar los pensamientos, sentimientos y creencias de manera directa, honesta y apropiada que no violen los derechos de otra persona.		Tiempo: 40 minutos
Dinámica gestáltica Nombre: Hacer la ronda Objetivo: Comunicar fantasías o imaginaciones con los demás miembros del grupo Instrucciones: pedir de forma abierta a los integrantes del grupo quien es el que quiere iniciar la ronda con algún tema el cual se puede seguir con los demás compañeros.		Tiempo: 35 minutos Autor: Ángeles Martín
Cierre Nombre: Cuento “Galletitas” Objetivo: Entender el cuento y traspasar a la vida actual de acuerdo a las experiencias de cada participante. Instrucciones: Leer el cuento y al final se pedirán comentarios libres a los participantes acerca del cuento.		Tiempo: 20 minutos Autor: Jorge Bucay

Sesión 6	Tema: Tipos de necesidades	Duración: 2 horas
Objetivo: Dar a conocer las jerarquías de necesidades según Maslow		
Inicio		Tiempo: 35 minutos
Dinámica de inicio		
Nombre: Necesidades		
Objetivo: Reflexionar que es lo necesario en nuestra vida		
Materiales:		
<ul style="list-style-type: none"> • hojas de papel • lapiceros 		
Instrucciones:		
<p>A) Cada participante cuenta con una hoja de papel y lápiz. Se formula la siguiente cuestión que ha de ser respondida individualmente: ¿Cuáles son tus necesidades básicas sin las cuales piensas que no podrías vivir o realizarte como persona?</p> <p>Para contestar a esta pregunta puede ser de gran utilidad que repasen sus actividades desde que se levantan hasta que se acuestan, anotando en una lista que cosas emplean, de qué tipo de servicios precisa, qué personas le son necesarias, etc...</p> <p>B) Luego coloca en una columna las cosas materiales que necesita para su existencia y en otra, las necesidades de otro orden que cree imprescindibles. Una vez hecho esto coloca las necesidades por orden de mayor a menor importancia.</p> <p>C) Se presenta luego al grupo la siguiente hipótesis: Imaginemos que se inicia en nuestra ciudad la alarma generalizada porque va a efectuarse un bombardeo atómico. Cada uno de los integrantes del grupo puede llevarse al refugio 12 cosas. Han de elegir bien ya que éstas han de serles imprescindibles para una futura vida en la que pueden faltar muchos elementos para el desarrollo humano. Cada uno prepara su lista en particular.</p> <p>Una vez realizada la selección, señalar que por la gran cantidad de personas que se espera en el refugio, deben prescindir de 4 cosas o personas apuntadas en su lista anterior. Se puede comentar la elección con los compañeros.</p> <p>Cuando sólo se tienen 8 cosas, se añade el aviso de que sólo pueden entrar con 4 elementos de su lista ya que se ha reducido el refugio a causa de fallos en la seguridad del mismo.</p> <p>Se finaliza comentando con el grupo.</p>		
Desarrollo temático		Tiempo: 30 minutos
Necesidades según Maslow		
<p>La pirámide de Maslow se basa respecto a la motivación humana. El psicólogo Abraham Maslow, nos cuenta que todas las personas tienen necesidades. Las necesidades es la fuente de la motivación. Cuando nace una necesidad el individuo actúa motivado por satisfacerla. Maslow desarrolló una jerarquía de necesidades organizadas en cinco categorías. Es un proceso natural por el que las personas satisfacen sus necesidades en orden ascendente.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Necesidades básicas: (fisiológicas), el hambre, la sed, el deseo sexual, el sueño.... 2. Necesidades de seguridad: necesidad de sentirse seguro ante situaciones de peligro; protección, seguridad, bienestar físico.... 3. Necesidades de filiación: Amor y afecto, amistades.... 4. Necesidades de estima: necesidades de respeto y estima. Estima hacia uno mismo: autoestima, y estima por parte de los demás; prestigio, reconocimiento.... 5. Necesidades de autorrealización: necesidades de autosatisfacción; crear, arte, música.... <p>Todo aquello para lo que esté más capacitado y le produzca satisfacción personal promoviendo su creatividad.</p>		
Dinámica gestáltica		Tiempo: 35 minutos
Nombre: “sí...pero....”		Autor: Ángeles Martín
Objetivo: Ayudar a los integrantes a crear sus propias elecciones de acuerdo a sus necesidades y afrontando la responsabilidad.		
Instrucciones: Iniciar una conversación con los participantes donde vayan creando decisiones, en cuanto a sus necesidades y la responsabilidad de cada quién.		

Cierre

Nombre: cuento "búscate un amante"

Objetivo: Crear la conciencia que hay que buscar pasiones en la vida y poder disfrutar de ellas.

Instrucciones: leer el cuento y al final se pedirán comentarios libres a los participantes acerca del cuento.

Tiempo: 20 minutos

Autor: Jorge Bucay

Sesión 7	Tema: Teniendo metas y mis propias ilusiones establecidas para crear mi sentido de vida	Duración: 2 Hrs.
Objetivo: Conocer y crear metas e ilusiones que ayudaran a reforzar, crear, y/o establecer un sentido de vida.		
<p>Inicio</p> <p>Dinámica de inicio</p> <p>Nombre: ¿cuáles son mis metas?</p> <p>Objetivo: Identificar las fuerzas y debilidades y los pasos que se necesitan dar en el compromiso para lograr las propias metas.</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Video ¿Te atreves a soñar? • Hojas de papel. • Lápiz. • Cuestionario de la Hoja de trabajo. (Anexo 5) <p>Instrucciones: se les presenta el video “¿Te atreves a soñar?” para que posteriormente se divida a los participantes en subgrupos de cuatro personas. Se les distribuye hojas de papel, lápices y la hoja de trabajo para cada participante.</p> <p>Se indica que escriban en una lista las cinco fuerzas que crean tener y que les ayudaría en sus metas personales. (Estas fuerzas pueden ser en el campo de habilidades, conocimientos, rasgos, valores, etc.). Se les indica a los participantes que después de escribir su lista la compartan con las tres personas de su grupo.</p> <p>Una vez terminada la actividad anterior, se les pide que escriban ahora en otra lista cinco debilidades y/o deficiencia posibles de corregir, como conocimientos aún no adquiridos, libros no leídos, actividades no experimentadas o habilidades no desarrolladas.</p> <p>Nuevamente, se les indica a los participantes que compartan sus listas con las otras tres personas de su grupo.</p> <p>Se hará un énfasis en la necesidad de ponerse metas. Se pedirá que hagan otra lista de cinco pasos para el logro de estas (remediar deficiencias, pulir y refinar habilidades o cualidades). Qué escojan una o dos metas y escriban en otra lista las barreras, trabas u obstáculos que tienden a alejarlos de lograrlas.</p> <p>Cada participante irá mencionando a sus tres compañeros los pasos y obstáculos que cree tener para el logro de sus metas. Los demás le darán sugerencias de pasos a seguir, el orden de ellos para empezar ese mismo día y lo que va a lograr cuándo lo haga.</p> <p>Como último paso, se pedirá a los participantes qué en forma individual escriban un contrato consigo mismo.</p> <p>Se solicita a los participantes sellen su sobre con su contrato adentro y les indica que pueden llevárselo a casa o intercambiarlo con algún compañero haciendo una cita para compartir sus logros, lo cual puede servir de motivación mayor.</p> <p>Después de cada participante termino con su hoja de trabajo se comentara y compartirá con el grupo lo sucedido.</p>		Tiempo: 35 minutos
<p>Desarrollo temático</p> <p>Tener metas en la vida es tan importante como la vida misma. Ellas hacen que la vida valga la pena, te aportan entusiasmo, te permiten obtener logros cuando las alcanzas y enorgullecerte de ello, dan sentido a tu vida, hacen que ocupes tu tiempo de manera productiva en vez de malgastarlo con pasatiempos que no te aportan nada</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diferentes tipos de metas • Características de las metas • Clasificación de las metas 		Tiempo: 30 minutos
<p>Dinámica gestáltica</p> <p>Nombre: Asuntos pendientes</p> <p>Objetivo: Experimentar asuntos pendientes de cada participante.</p> <p>Instrucciones: Se les pide a los participantes del grupo que exprese sus sentimientos o emociones en asuntos inconclusos de su vida.</p>		Tiempo: 35 minutos Autor: Ángeles Martín

Cierre

Nombre: Cuento "Animarse a volar"

Objetivo: Animar a los participantes a que se puede lograr cambios en la vida, al oír el cuento.

Instrucciones: Leer el cuento y al final se pedirán comentarios libres a los participantes acerca del cuento.

Tiempo: 20 minutos

Autor: Jorge Bucay

Sesión 8	Tema: Las relaciones de familia	Duración: 2 horas
Objetivo: Establecer buena relación con los integrantes de la familia para una mejor calidad de vida y tener en cuenta nuestros objetivos a nivel familiar.		
Inicio Dinámica de integración Nombre: El mejor momento Objetivo: Recordar buenos momentos con la familia Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • cartoncitos de 5x7 cm • lapiceros Instrucciones: a cada persona se le dará un cartoncito y un lapicero. Se dice: Es importante recordar los buenos momentos que hemos compartido con nuestros padres o hijos. En tu tarjeta escribe una descripción del mejor momento que hayas vivido con tu familia y por otra parte escribe las actividades que te gustaría realizar con tu familia a corto y mediano plazo. Después del juego pregunta: ¿Qué fue lo que hizo especial cada una de las aventuras familiares que acabamos de oír?		Tiempo: 25 minutos
Desarrollo temático Es común pensar que las relaciones familiares son de afecto, respeto, comprensión y ayuda mutua; sin embargo en muchas familias hay conflictos, incluso agresiones, que dañan la salud y el afecto entre familiares. Es necesario reconocer las formas de relacionarnos en la familia para identificar si se mantiene el respeto y la igualdad, o si las diferencias entre los miembros crean desigualdad en el trato y en la distribución de los beneficios que a todos y todas corresponden. <ul style="list-style-type: none"> • Definición de familia • Tipos de familia • Roles en la familia • Valores dentro de la familia • Conflictos en la familia • Acuerdos en la familia 		Tiempo: 45 minutos
Dinámica gestáltica Nombre: El rosal Objetivo: Concientizar de los sentimientos hacia la familia Instrucciones: Ponte bien cómodo, si es posible tendido de espaldas. Cierra tus ojos y toma conciencia de tu cuerpo... Aleja tu atención de hechos externos y date cuenta de lo que está sucediendo dentro de ti...		Tiempo: 30 minutos Autor: Ángeles Martín
Cierre Nombre: Cuento “La ciudad de los pozos” Objetivo: experimentar con ayuda del cuento la manera de vivir que se quiere lograr. Instrucciones: leer el cuento y al final se pedirán comentarios libres a los participantes acerca del cuento.		Tiempo: 20 minutos Autor: Jorge Bucay

sesión 9	Tema: Y después de todo, tengo mi sentido de vida.	Duración: 2 horas
Objetivo: Formar un sentido de vida, después de toda la temática que se estudió a lo largo de las sesiones.		
Inicio		Tiempo: 30 minutos
Dinámica de integración		
Nombre: Mis sentidos de vida		
Objetivo: Motivar a los participantes a que realicen sus sentidos de vida, para una vida plena.		
Materiales:		
<ul style="list-style-type: none"> • Hoja se sentidos de vida (Anexo 6) • Lápiz 		
Instrucciones: se les brinda una hoja en la cual van a escribir sus sentidos de vida, respondiendo las diferentes preguntas, al finalizar será compartido el trabajo, reflexionando que si se logra tener un sentido de vida, el cual hay que trabajar día con día para poder ser alcanzados y que sea un motor en la vida.		
Desarrollo temático		Tiempo: 35 minutos
Cada quien es libre de tomar una cierta posición frente a la vida. Tener en cuenta que no existe el fracaso como tal. Si no se puede conseguir alguna meta es porque seguramente existe otra posibilidad mejor. Las posibilidades son infinitas, solo se tiene que buscar. Analizar qué se hizo mal y no repetir aprender de los errores, buscar otras formas de conseguir metas.		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Siempre se puede aumentar objetivos. Cada vez que se quiera conseguir algo nuevo. ✓ Pensar objetivos ✓ Definir las cosas importantes en la vida ✓ Planificar metas 		
Dinámica gestáltica		Tiempo: 35 minutos
Nombre: Ensayo teatral		Autor: Ángeles Martin
Objetivo: Preparar internamente los roles que se tendrán que representar.		
Instrucciones: Compartir con el grupo los respectivos ensayos tomando conciencia de lo que se quiere lograr de acuerdo al o los sentidos de vida que se fomentaron,		
Cierre		Tiempo: 20 minutos
Nombre: Cuento “sueños de semilla”		Autor: Jorge Bucay
Objetivo: Fortalecer las metas con ayuda del cuento.		
Instrucciones: Leer el cuento y al final se pedirán comentarios libres a los participantes acerca del cuento.		

Sesión 10	Tema: Después de todo...te doy las gracias.	Duración: 2 horas
Objetivo: finalizar las sesiones y evaluar los resultados		
Dinámica 1		Tiempo: 30 minutos
<p>Nombre: Lluvia de gracias</p> <p>Objetivo: Fortalecer el bienestar personal y grupal.</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas azules con forma de gota de agua. (Anexo 7) • Lápiz <p>Instrucciones:</p> <p>Se entrega a cada participante un papel en forma de gota de agua en el cual expresa algo por lo que quiere dar las gracias a sus compañeros y por lo que le haya dejado el taller. Se colocan en círculo y cada persona, dejando caer al mismo tiempo la gota de lluvia al suelo. Cuando todos han acabado se hace una lluvia progresiva aplaudiendo con un dedo, con dos, con tres, con cuatro, con cinco...</p>		
Dinámica 2		Tiempo: 30 minutos
<p>Nombre: ¡Felicidades!</p> <p>Objetivo: motivar al grupo a que se puede lograr tener una vida con sentidos</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hojas • cinta adhesiva, • plumones • reproductor de música • Música relajante y variada <p>Instrucciones:</p> <p>Se comunica que hoy es el cumpleaños mundial y que entre todas y todos vamos a fabricar una felicitación global. Colocamos en la espalda de cada participante una con su nombre. La hoja se pega con cinta adhesiva. Cada persona tiene un plumón y mientras suena la música irá escribiendo mensajes de ánimo y felicitaciones al resto de participantes. Han de ser mensajes en positivo y que motiven para que cada participante consiga los sentidos de vida que se ha propuesto. Cuando todos se han felicitado mutuamente, se despega la hoja y se deja un tiempo para que cada participante, individualmente, lea lo que le han escrito.</p>		
Dinámica 3		Tiempo: 30 minutos
<p>Nombre: Evaluación</p> <p>Objetivo: evaluar el proceso de aplicación de las sesiones.</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cuestionario de evaluación (anexo 8) <p>Instrucciones: Se entrega a cada participante el cuestionario para que puntúe y evalúe las sesiones de forma anónima. Una vez estén cumplimentados, se recogen y se pasa a la siguiente actividad.</p>		
Dinámica 4		Tiempo: 30 minutos
Aplicación del Test de evaluación "SaVeMe" (Anexo 1)		

Anexo 1

Escala de medición Sentido de Vida

"SaveMe"

Instrucciones: En la tabla de abajo se encuentran preguntas relacionadas con tu vida que tendrás que responder con total honestidad, marcando la casilla con una "X" en las cuales las respuestas son: Siempre, casi siempre, algunas veces, casi nunca, nunca.

Edad: _____ Fecha _____

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	nunca
1. Soy responsable con los actos que realizo en mi vida					
2. Me siento feliz con mi estilo de vida					
3. Logro alcanzar las metas a lo largo de mi vida.					
4. Soy responsable con las decisiones que tomo en mi vida.					
5. Dejo fluir mis ideas sin ningún obstáculo.					
6. Dejo que las personas me limiten en alguna actividad.					
7. Me apapacho.					
8. Son sincero /a con mis respuestas					
9. Tengo respeto por mí.					
10. Me gusta verme frente al espejo.					
11. Me hago respetar.					
12. Me agrada como soy y me acepto tanto física como emocionalmente.					
13. Tengo objetivos en mi vida.					
14. Intento de todo para lograr lo que quiero.					
15. Hago planes a futuro.					
16. Me ilusiona mi vida					

"El hombre se autorrealiza en la misma medida en que se compromete al cumplimiento del sentido de su vida"

Escala Sentido de Vida

“SaVeMe”

Sarahí Velázquez Mendoza

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

APARTADO I

1.-Descripción del sentido de vida

APARTADO II

2.- Principales usos de la escala

2.1: Lo que mide la escala

2.2: Población

3.- Diseño y aplicación

3.1: Contenido del manual

3.2: Aplicación

4.- Interpretación de la escala

4.1: Calificación

4.2: Interpretación de resultados

5.-Confiabilidad

6.-Validez

7.-Descripción de factor

8.-Escala de medición (hoja de aplicación)

9.-Planilla para calificar

11.-Hoja de diagnostico

INTRODUCCIÓN

Debido a la falta o carencia de escalas que puedan medir el sentido de vida de una persona lo cual es importante para un desarrollo humano, la escala sentido de vida es un instrumento diseñado para la investigación de la existencia o carencia del sentido de vida de una persona en un corto tiempo con el propósito de trabajar de una manera adecuada en un futuro para la mejora de la calidad de vida del individuo.

Fue diseñado para usarse con individuos mayores de edad, la forma en que se presenta es más apropiada para personas que saben leer y escribir, cual escala es calificada manualmente.

APARTADO I

EL SENTIDO DE VIDA

El constructo de sentido de vida fue desarrollado por el psiquiatra y neurólogo Viktor Emil Frankl, y se dio a conocer en su libro “el hombre en busca del sentido” Frankl (2004). Es por eso que este autor menciona que es de suma importancia tener un sentido de vida durante la existencia para poder vivir de una manera adecuada.

La logoterapia es la tercera escuela Vienesa de psicoterapia y se centra en el significado de la existencia humana, así como en la búsqueda de dicho sentido por parte del hombre. La primera escuela psicológica es el psicoanálisis de Sigmund Freud y la segunda es la psicología de A. Adler. La Sociedad Mexicana de Análisis Existencial y Logoterapia S.C. (SMAEL) está de acuerdo que la logoterapia es la primera fuerza motivante de hombre es la lucha por encontrarle sentido a la propia vida, a la vida tal cual es y toda vida por más problemática que sea siempre.

Por eso a pesar de los problema que podamos tener toda vida vale la pena ser vivida y más aún cuando el hombre pone en práctica la negación de enfrentar su propio destino, frente aquello con lo que se encuentra en la vida sin haberlo planeado; pero ante lo cual sigo siendo libre de actuar, al tomar decisiones como

más nos convenga. El sentido esta siempre cambiando conforme a las evoluciones de nuestra. En este caso de no tener algún sentido, habrá que elaborarlo, aun en las situaciones más difíciles: la de transformar la tragedia, la enfermedad y el fracaso en un triunfo personal. Como menciona Frankl “la vida cobra más sentido cuanto más difícil se hace” ya que se entiende y es basado en sus experiencias, (Logoterapias en México 2011), así es como se dice que mientras más negra se vea la noche, más claro será el amanecer.

Tan solo existe un problema muy serio y es el juzgar si la vida vale o no la pena de ser vivida. (Claro eso dependerá de la postura de la persona, al como este viviendo su vida.) La logoterapia ayuda a humanizar y personalizar al hombre desde sus perspectivas para poder manejar un mejor conocimiento de ellos, y así darle un sentido de vida ayudándolo a establecer plenitud y placer.

Desde el punto de vista práctico esta psicoterapia cumple con el rol de despertar conciencias, porque corremos el riesgo de caminar sin saber, según Bucay (2008) nos menciona las tres preguntas de existencia que son ¿Quién soy?, ¿Adónde voy? Y ¿Con quién? En el cual la temática general es poder responder de manera individual a cada una de las preguntas de forma objetiva, segura y honesta para poder conformar la felicidad, la auto independencia el cual nos llevara a librarnos de ciertas cosas y poder manejar de manera madura situaciones adversas que nos encontremos en el camino, son tan cortas las

preguntas que nos hace este gran autor pero tan largas las respuestas que están difícil responderlas. La logoterapia despierta a la persona en su rol de protagonista de su propia historia, de su felicidad, de sus logros y en su rol de constructor de su persona dando que el hombre es un ser llamado a elegir un sentido de vida en conformidad con su propio ser, por lo tanto “constructor de su destino”

APARTADO II

2. Principales usos de la escala.

2.1 Lo que mide la escala.

Debido a la falta de escalas que puedan medir el sentido de vida, se realizó esta, ya que cuenta con preguntas orientadas a la vida personal y sus motivaciones para poder desempeñar un sentido de vida favorable a lo largo de su vida, lo cual es la principal medición aplicando esta escala. Por sentido de vida se entiende según Rand (1966) que “un sentido de vida es lo equivalente pre-conceptual a una metafísica; es una evaluación emocional y subconscientemente integrada, del hombre y la existencia. Es lo que determina la naturaleza de las respuestas emocionales del hombre, y la esencia de su carácter.”

2.2 Población.

Se diseñó la escala para poder ser aplicable a personas que sean mayores de edad, aproximadamente a partir de los 18 años.

3. Diseño y aplicación.

3.1 Contenido del manual

- ✓ Manual
- ✓ Cuestionario
- ✓ Hoja de diagnóstico
- ✓ Planilla para calificar

3.2 Aplicación.

La escala consta de 16 preguntas las cuales son acerca de la vida personal del examinado, las cuales tienen cinco maneras de responder:

***Siempre, *Casi Siempre, *Algunas Veces, *Casi Nunca, *Nunca.**

Se le pedirá al examinado que responda de una manera honesta a las preguntas de la escala con una "X" en cada casilla de respuesta con un lapicero rojo, haciendo hincapié que no hay respuestas buenas ni malas, solo deberán basarse en su honestidad para poder obtener una mejor interpretación.

Esta escala se puede aplicar de la manera como el aplicador lo desee, ya sea de forma individual o grupal.

Siempre es adecuado tener una breve conversación con el cliente o personas que se vaya aplicar, para que se pueda crear una actitud favorable hacia la escala y se logre una información más adecuada.

La escala no tiene tiempo límite para poder responder, pero es bueno recordar que no deben tardarse, sino dar respuestas inmediatas y así continuar con lo que sigue.

Es favorable tener un lugar específico sin distracciones, para una mejor concentración del examinado y tenga una mayor claridad y honestidad en sus respuestas.

4. Interpretación de la escala.

4.1 Calificación.

Cada reactivo tiene una puntuación de 1 punto a 5 puntos verificando la planilla de respuesta.

4.2 Interpretación de resultados.

La escala se califica de manera manual por medio de la planilla de calificación, simplemente se colocara la planilla sobre la hoja de respuesta en la hoja de diagnóstico al finalizar se suma las puntuaciones y se verifica en el apartado de perfiles, dando una interpretación final.

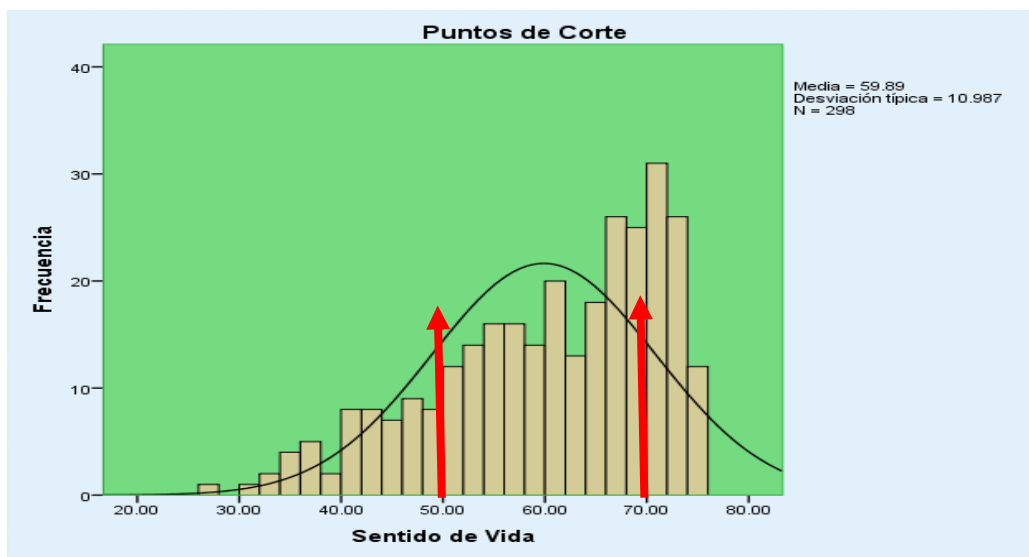
Los resultados serán interpretados a la media que es de 60 de frecuencia y la desviación se encuentra en 11, los perfiles de acuerdo a la tabla 1 que interpreta el puntaje para poder establecer el resultado final.

Puntaje	Perfil
0 < 49 Baja	La persona se encuentra por debajo de un nivel promedio de sentido de vida, lo cual indica que se tendrá que promover y trabajar varios aspectos de su vida para poder generar uno o varios sentidos y la persona no tenga problemas existenciales y cuente con motivaciones a desarrollar.
50-70 Media	La persona se encuentra en un nivel promedio de sentido de vida. Lo cual indica que tiene sentido de vida para poder trabajar en su vida y esta sea favorable.
71 > Alta	La persona se encuentra en un nivel de sentido de vida mayor al promedio. Lo cual indica que la persona está totalmente motivada en su vida y tiene una estabilidad de acuerdo a sus

necesidades.

Tabla 1

En el siguiente histograma también se puede observar los perfiles que se describieron en la tabla 1



5. Confiabilidad.

En busca del término de confiabilidad se encuentra que:

Se refiere a la consistencia de las puntuaciones obtenida por las mismas personas cuando se les examina en distintas ocasiones de examinación. (Anastasi, Urbina, 1989)

Esta escala se puso a prueba a confiabilidad, obteniendo una alfa de Cronbach de .933, considerando que la confiabilidad es psicología debe ser arriba de .70, teniendo que es una escala confiable para ser aplicada.

Se puede ver a continuación en la tabla 2 el Alfa de Cronbach

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.933	15

6. Validez.

En una definición encontrada de validez se toma que, la validez de los instrumentos de medición tiene que ver con lo que miden y con qué tan bien lo hacen; nos indican qué se puede inferir a partir de sus resultados (Anastasi, Urbina, 1989).

Se sometió a validez la escala encontrando 15 reactivos presentando una validez total de 52.25% teniendo en cuenta que una validez en psicología deber ser arriba de 50% por lo tanto esta escala maneja una validez confiable para poder ser aplicada a la población correspondiente.

En la tabla 3 se muestra el porcentaje total de la validez.

Varianza total explicada

Compon ente	Autovalores iniciales			Sumas de las saturaciones al cuadrado de la extracción		
	Total	% de la varianza	% acumulad o	Total	% de la varianza	% acumulad o
1	7.839	52.259	52.259	7.839	52.259	52.259
2	.989	6.596	58.855			
3	.848	5.651	64.506			
4	.765	5.097	69.603			
5	.675	4.499	74.102			
6	.592	3.946	78.048			
7	.532	3.547	81.594			
8	.488	3.256	84.850			
9	.467	3.115	87.965			
10	.424	2.829	90.794			
11	.362	2.411	93.205			
12	.338	2.254	95.459			
13	.260	1.734	97.193			
14	.242	1.612	98.806			
15	.179	1.194	100.000			

Método de extracción: Análisis de Componentes principales.

7. Descripción de factor.

La escala consta de un factor el cual se describe a continuación de acuerdo a la tabla

Factor Único: se habla de fuerza interior y permanencia, debido a los ítems que hablan de motivos, metas, futuro, ilusiones, es fundamental tener una fuerza interior estable para poder manejar adecuadamente los sentidos de vida en la persona, con los ítems relacionados a las ilusiones, los motivos es importante establecer el futuro en nuestra vida, sin alejarnos de la realidad, para poder ocuparnos en nuestra existencia que es lo fundamental en esta escala, diagnosticar la ausencia del sentido de vida.

Matriz de componentes^a

	Componente
	Único Componente
Soy responsable con los actos que realizo en mi vida	.822
Me siento feliz con mi estilo de vida	.820
Logro alcanzar las metas a lo largo de mi vida.	.812
Dejo fluir ideas sin ningún obstáculo	.758
Dejo que las personas me limiten en alguna actividad	.750
Me apapacho	.744
Tengo respeto por mi	.740
Me gusta verme frente al espejo	.734
Me hago respetar	.716
Me agrada como soy y me acepto tanto física como emocionalmente	.699
Tengo objetivos en mi vida	.692
Intento de todo para lograr lo que quiero	.664
Hago planes a futuro	.655
Me ilusiona mi vida	.650
Soy responsable con las decisiones que tomo en mi vida	.532

Método de extracción: Análisis de componentes principales.

a. 1 componentes extraídos

ESCALA DE MEDICIÓN SENTIDO DE VIDA

"SaveMe"

Instrucciones: En la tabla de abajo se encuentran preguntas relacionadas con tu vida que tendrás que responder con total honestidad, marcando la casilla con una "X" en las cuales las respuestas son: Siempre, casi siempre, algunas veces, casi nunca, nunca.

Edad: _____ Fecha _____

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	nunca
1. Soy responsable con los actos que realizo en mi vida					
2. Me siento feliz con mi estilo de vida					
3. Logro alcanzar las metas a lo largo de mi vida.					
4. Soy responsable con las decisiones que tomo en mi vida.					
5. Dejo fluir mis ideas sin ningún obstáculo.					
6. Dejo que las personas me limiten en alguna actividad.					
7. Me apapacho.					
8. Son sincero /a con mis respuestas					
9. Tengo respeto por mí.					
10. Me gusta verme frente al espejo.					
11. Me hago respetar.					
12. Me agrada como soy y me acepto tanto física como emocionalmente.					
13. Tengo objetivos en mi vida.					
14. Intento de todo para lograr lo que quiero.					
15. Hago planes a futuro.					
16. Me ilusiona mi vida					

"El hombre se autorrealiza en la misma medida en que se compromete al cumplimiento del sentido de su vida."

(Viktor Frankl)

PLANILLA PARA CALIFICAR

Esta planilla se pone encima de la hoja de cuestionario que respondió el examinado y de acuerdo al puntaje obtenido en cada casilla se vaciara el resultado de diagnóstico para hacer un puntaje total

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	nunca
1. Soy responsable con los actos que realizo en mi vida	5	4	3	2	1
2. Me siento feliz con mi estilo de vida	5	4	3	2	1
3. Logro alcanzar las metas a lo largo de mi vida.	5	4	3	2	1
4. Soy responsable con las decisiones que tomo en mi vida.	5	4	3	2	1
5. Dejo fluir mis ideas sin ningún obstáculo.	5	4	3	2	1
6. Dejo que las personas me limiten en alguna actividad.	1		3	2	1
7. Me apapacho.	5	4	3	2	1
8. Son sincero /a con mis respuestas	5	4	3	2	1
9. Tengo respeto por mí.	5	4	3	2	1
10. Me gusta verme frente al espejo.	5	4	3	2	1
11. Me hago respetar.	5	4	3	2	1
12. Me agrada como soy y me acepto tanto física como emocionalmente.	5	4	3	2	1
13. Tengo objetivos en mi vida.	5	4	3	2	1
14. Intento de todo para lograr lo que quiero.	5	4	3	2	1
15. Hago planes a futuro.	5	4	3	2	1
16. Me ilusiona mi vida	5	4	3	2	1

Escala de medición Sentido de vida

Edad: _____

Item	Puntaje
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
Total	

Diagnóstico.-

“El hombre se autorrealiza a la misma medida en que se compromete al cumplimiento del sentido de vida”

(Viktor Frankl)

Anexo 2

Cartel:

“LA TIENDA DE LOS DESEOS” ¡EXTRAORDINARIAS OFERTAS! ¡SÓLO DURANTE UNOS DÍAS! POR FINAL DE TEMPORADA

**Aproveche esta ocasión excepcional para renovarse ¿Quién no desea ser más sociable, pero no lo es por vergüenza? ¿Quién no ha tenido alguna vez falta de confianza en sí mismo? AHORA LA SOLUCIÓN LA OFRECE NUESTRA TIENDA: ¿Quiere conseguir una simpatía de azafata, la constancia de los mejores deportistas, el ingenio de los célebres científicos? Y un sinfín de artículos más: HABILIDAD SOCIAL, MAGNETISMO PERSONAL, AUTOCONFIANZA,... ¡¡¡APROVECHE NUESTRAS FANTÁSTICAS OFERTAS Y GRANDES DESCUENTOS¡¡¡
HAGA SU PEDIDO Y YA HABLAREMOS DEL PRECIO**

Anexo 3

Hoja de pedido

ARTÍCULO	CANTIDAD			
	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
Facilidad para relacionarme				
Simpatía				
Autoconfianza				
Serenidad				
Reflexión				
Independencia				
Constancia				
Capacidad de esfuerzo				
Responsabilidad				
Ayudar a los demás				
Otras:				

Anexo 4

Comunicado

AVISO LEGAL MINISTERIO DE CONSUMO Y COMERCIO AGENCIA DETECTORA DE FRAUDES

Este Ministerio ha detectado un fraude por parte de la entidad denominada “LA TIENDA DE LOS DESEOS”. De todos es sabido que las características personales ni se compran ni se venden, por lo que las ofertas anunciadas por dicha entidad, son totalmente falsas. Sentimos las molestias que este tipo de anuncio les haya podido ocasionar. En lugar de acudir a dicha tienda, este Ministerio les propone que conversen con la persona que tienen al lado y le cuenten aquello que habían solicitado en el fraudulento comercio. Probablemente sus sugerencias para conseguir lo que desea, sean de mayor ayuda que el citado negocio fácil. Deje ya de leer este comunicado porque... ¡su compañero/a le está esperando!

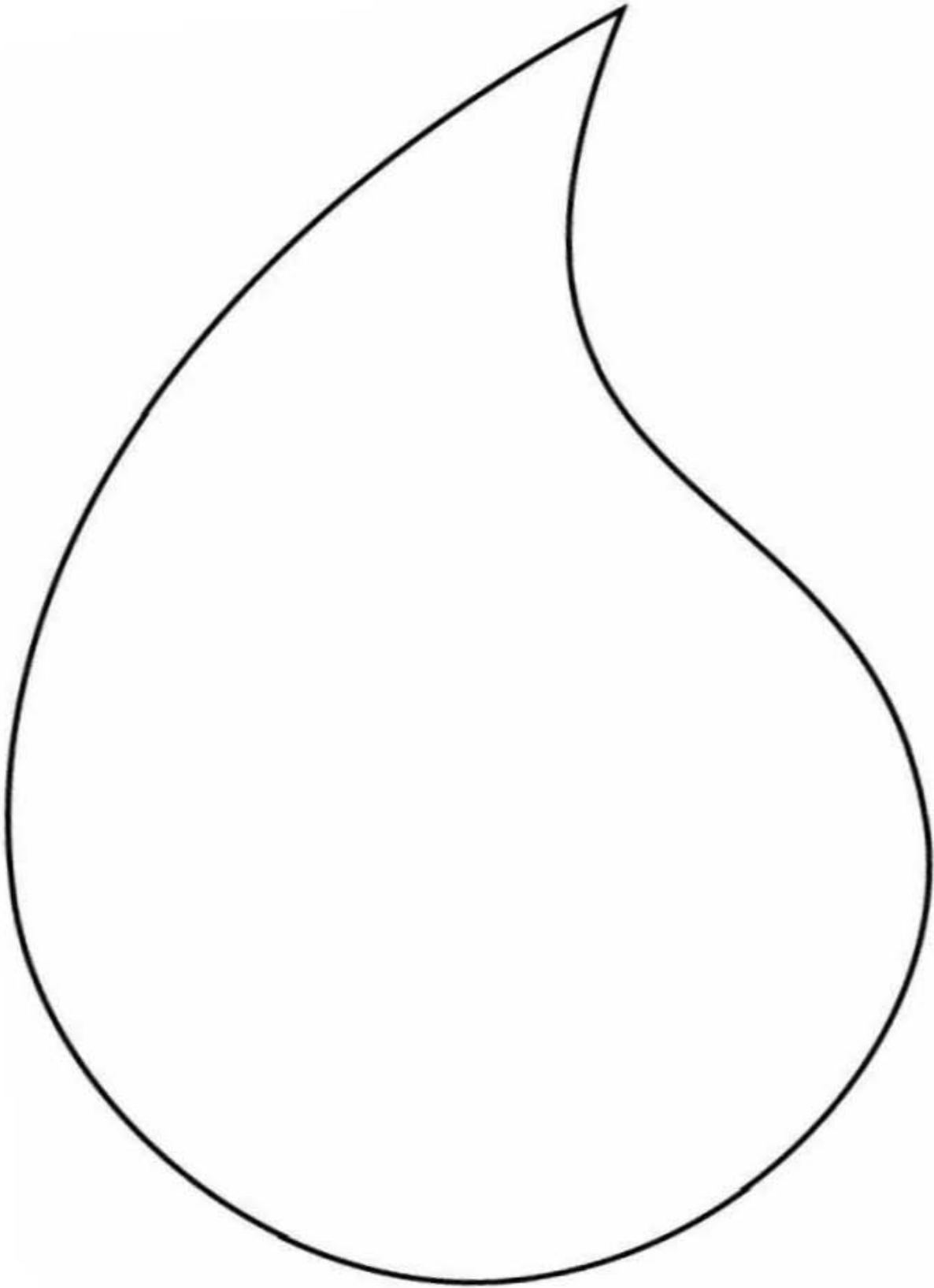
Anexo 5

EN BUSCA DE METAS

1. Voy a empezar ahora mismo con la siguiente meta personal _____ con un primer paso de _____
2. Para (fecha) _____ comenzaré el siguiente paso para cambiar y crecer en la dirección de mi meta personal porque ya tendré o habré logrado, _____
3. Durante los siguientes 5 días, voy a agradecer una de mis fortalezas con _____

Anexo 6

MIS SENTIDOS DE VIDA		
¿Qué quiero lograr?	¿Para qué lo quiero lograr?	¿Cómo lo lograré?
1		
2		
3		
4		
5		
6		



Anexo 8

“¿Y AHORA, QUÉ?”

Responde las siguientes preguntas con total honestidad acerca de todas las sesiones que se realizaron, desde tu perspectiva.

1. Puntúa de 1 a 10 el taller en su conjunto:
2. ¿Cómo te has sentido durante el taller?
3. ¿Estas satisfecho / a de haber realizado el taller? ¿Por qué?
4. Puntúa de 1 a 10 el grado de utilidad del taller en su conjunto:
5. ¿Para qué te ha servido el taller?
6. ¿Crees que el taller te ha sido útil para comunicar mejor lo que sientes y lo que deseas? (Explícalo)
7. ¿Crees que el taller te ha sido útil para afrontar algunas de las dudas de desarrollo personal? (Explícalo)
8. ¿Crees que el taller te ha sido útil para aprender a lograr metas y estructurar tus sentidos de vida? (Explícalo)
9. Escribe todo lo que has aprendido o descubierto en este taller y cómo piensas trasladarlo a tu vida:
10. Puntúa de 1 a 10 tu disponibilidad en cada una de las sesiones
11. Me ha gustado del taller...
12. No me ha gustado del taller...
13. Propuestas de mejora para el taller...

CAPÍTULO V

DISEÑO METODOLÓGICO

5.1 Enfoque de la investigación: Mixto.

El enfoque mixto representa una combinación entre los enfoque cualitativo y cuantitativo, se entremezclan en todo el proceso de investigación o al menos en la mayoría de las etapas. Requiere de un manejo completo de los dos enfoques y una mentalidad abierta, (Hernández, 2003).

Es por eso que se escogió el enfoque alternativo, ya que habrá una medición bajo instrumentos acerca de la ausencia de un proyecto de vida (cuantitativo) y de igual manera se exploraran y reforzaran las características de los diferentes aspectos que hacen un total en un proyecto de vida (cualitativo).

5.2 Alcance de la investigación: Descriptiva.

El propósito de esta investigación consiste en describir situaciones, eventos o hechos, ya que miden, evalúan o recolectan datos sobre diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar.

Esta investigación se maneja como descriptiva ya que se detallan las características de un grupo, y se trata de obtener información acerca del estado actual de la falta de un sentido de vida.

5.3 Diseño de la investigación: No experimental.

En un estudio no experimental no se construye ninguna situación sino que se observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente por el investigador.

Es por eso que se maneja el diseño no experimental pues la situación de una ausencia de proyecto de vida ya está por parte de los integrantes del grupo a trabajar, y se trabajara de forma cualitativa ese aspecto, dentro de esta investigación.

5.4 Tipo de investigación: Mixta.

Es la investigación aplicada para interpretar y solucionar alguna situación, problema o necesidad en un momento determinado. Las investigaciones son trabajadas en un ambiente natural en el que están presentes las personas, grupos, las cuales cumplen el papel de ser la fuente de datos para ser analizados, pero todo esto es con ayuda de la investigación documental que se realiza a través de

la consulta de documento, y teorías para dar a conocer la ausencia de sentido de vida. (Hernández, 2003).

5.5 Población: Hombres en etapa de adultez en un proceso de rehabilitación.

5.6 Muestra: No probabilística.

La población es no probabilística ya que los participantes dentro del grupo no fueron seleccionados de acuerdo a un proceso estadístico, solo se seleccionó de acuerdo a que aportaran las características necesarias para esta investigación

5.7 Instrumentos de prueba.

5.7.1 Observación.

Se eligió la observación pues consiste en saber seleccionar aquello que se quiere analizar. Ya que en esta investigación la observación es de manera fundamental pues se observan las personas con una deficiencia de sentido de vida.

5.7.2 Escala de sentido de vida “SaVeMe”.

Teniendo en cuenta que una escala es de menor extensión que un test y miden características unidimensionales.

CAPÍTULO VI

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

6.1 Resultados cuantitativos.

En este capítulo se presentaran datos de la población en los cuales fue desarrollada dicha investigación, la población fue de 11 hombres en etapas de adolescencia, adultez temprana y adultez tardía, en proceso de rehabilitación con adicciones, en el Centro de Rehabilitación “CREDAVID” en la ciudad de Córdoba, Veracruz. Con una población de 100% masculino.



Grafica 1. Muestra el sexo de los participantes.



Grafica 2. Muestra las edades de cada uno de los participantes obteniendo el 9.09% cada uno con respecto a la edad.

6.1.2 Validación y confiabilidad de instrumentos.

Para la evaluación y el diseño de una prueba psicológica es de vital importancia que cumpla con ciertos parámetros los cuales son confiabilidad y validez. Los cuales permiten tener resultados confiables y precisos, para obtener resultados certeros en dicha investigación.

El concepto de validez hace referencia a un juicio concerniente a lo bien que mide de hecho una prueba lo que pretende medir, (Cohen, Swerdlik, 2001). Lo cual podemos entender que en simples palabras la validez es un instrumento que mide aquello para lo cual se diseñó.

El instrumento se sometió inicialmente a una población de 300 participantes con lo cual era una escala de un total de 36 reactivos los cuales se sometieron a

confiabilidad y validez obteniendo en parámetros adecuados solo 15 reactivos, los cuales presentaron una validez total de 52.25% donde la mínima permitida en psicología es del 50%

Varianza total explicada

Componente	Autovalores iniciales			Sumas de las saturaciones al cuadrado de la extracción		
	Total	% de la varianza	% acumulado	Total	% de la varianza	% acumulado
1	7.839	52.259	52.259	7.839	52.259	52.259
2	.989	6.596	58.855			
3	.848	5.651	64.506			
4	.765	5.097	69.603			
5	.675	4.499	74.102			
6	.592	3.946	78.048			
7	.532	3.547	81.594			
8	.488	3.256	84.850			
9	.467	3.115	87.965			
10	.424	2.829	90.794			
11	.362	2.411	93.205			
12	.338	2.254	95.459			
13	.260	1.734	97.193			
14	.242	1.612	98.806			
15	.179	1.194	100.000			

Método de extracción: Análisis de Componentes principales.

Grafica 3. Representa el porcentaje de validez en el instrumento.

En la siguiente tabla se percibe el componente de la escala los cuales son los reactivos con el grado de validez.

Matriz de componentes^a

	Componente
--	------------

	1
reac27	.822
reac32	.820
reac33	.812
reac29	.758
reac34	.750
reac35	.744
reac31	.740
reac26	.734
reac5	.716
reac28	.699
reac19	.692
reac3	.664
reac23	.655
reac13	.650
reac24	.532

Método de extracción: Análisis de componentes principales.

a. 1 componentes extraídos

Grafica 4. Representa los reactivos adecuados en el componente que conforma el instrumento.

Para referirnos al concepto de confiabilidad es la capacidad de un instrumento de arrojar resultados equivalentes entre los respondedores independientemente de quien lo aplique. (Castañeda, De la Torre, Morán, Lara. 2002).

Al tener este concepto de los autores anteriores se entiende que la confiabilidad es que el resultado al aplicar a una población determinada en condiciones parecidas sea posible que arroje resultados iguales, y si resulta positivo se considera que el instrumento es confiable.

La confiabilidad aceptada en psicología es de 0.70 lo cual la escala de sentido de vida “SaVeMe” arrojo un resultado de .933 lo cual indica que la escala es totalmente precisa y arroja resultados satisfactorios a la hipótesis de la presente tesis.

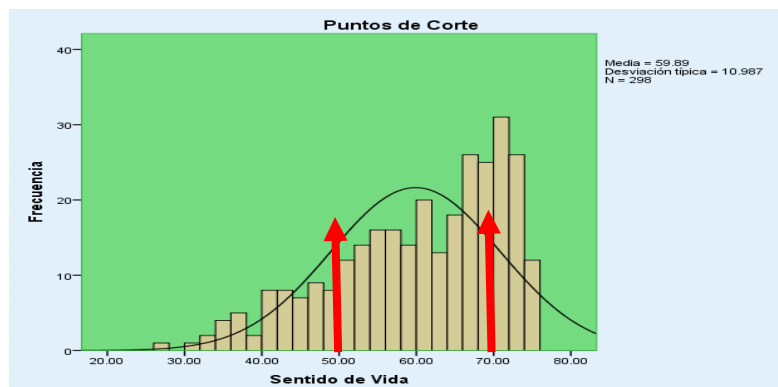
Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.933	15

Grafica 4. Representa el Alfa de Cronbach que arroja el grado de confiabilidad.

6.1.3 Puntos de Corte.

Se presenta el siguiente histograma donde se puede observar el puntaje obtenido en la escala de sentido de vida “SaVeMe” de cada participante donde la media es de 60 y una desviación típica de 11.



Para poder interpretar los resultados se ocupó la siguiente tabla

BAJO	MEDIO	ALTO
0-50	51-70	71- 90
A menor puntaje obtenido en la evaluación existe menor sentido de vida en la persona evaluada.	Este puntaje hace referencia a una promedio en sentido de vida.	En este rango se encuentran las personas que tienen sentido de vida alto.

6.1.4 Análisis estadístico.

En el siguiente análisis se encontró que existe diferencia significativa en la muestra aplicada con respecto a los resultados en la aplicación de la evaluación e intervención de dicha investigación.

Utilizando una prueba no paramétrica de Wilcoxon obteniendo una significancia de .327

Rangos

	N	Rango promedio	Suma de rangos
suma2 - Rangos negativos	5 ^a	4.40	22.00
suma1 - Rangos positivos	6 ^b	7.33	44.00
Empates	0 ^c		
Total	11		

Estadísticos de contraste^a

	suma2	-
	suma1	
Z		-.979 ^b
Sig. (bilateral)	asintót.	.327

6.2 Resultados Cualitativos.

A continuación se presenta los resultados observados en cada sesión del curso taller que se aplicó a los participantes.

En la Sesión 1. Se hizo la presentación del curso taller, donde se les explico a los participantes de manera general la intención y objetivos que se pretendía realizar, fue un grupo de 11 participantes los cuales fueron hombres, se notó al grupo en ocasiones interesados pero otras tantas de una manera indiferente, a la defensiva, se encontraba un participante en un estado de ansiedad alcohólica, con lo cual sus demás compañeros en varias ocasiones se burlaban de él, como el participante estaba muy alterado, se realizaron ejercicios de respiración, los cuales obtuvieron beneficios pues el participante logro relajarse y bajar un poco su nivel de ansiedad. Conforme paso la sesión los participantes comenzaron agarrar confianza, y hubo más atención y participación por parte de algunos integrantes. Con el cuento de Jorge Bucay que se contó al final de la sesión les dio la pauta para revisar su vida, y se cuestionaron lo que han vivido, para poder darse cuenta

de que es lo que quieren vivir, y como han vivido hasta el presente, una persona menciona “este cuento en verdad me pone a reflexionar porque viéndolo bien no eh vivido muchos años”.

En la sesión 2. Dio inicio con los temas del curso, en el cual se habló de flexibilidad mental, hubo más participación de los integrantes, contaron experiencias de sus vidas, respecto a que el alcoholismo los encierra en su mundo tal cual lo dijo un participante “cuando estoy borracho, si me dicen algo mis hijos no les hago caso y hasta los regaño”. Se observó la atención de los participantes, pero también hubo apatía de otros, personas reservadas, introvertidas, se observó que conforme iba pasando el tema la reflexión con respecto al tema, y una participante menciona “Es bueno saber de estos temas, porque de verdad nos están ayudando mucho”

Algunos participantes se les notaba la indiferencia, y aun apatía, no participaban, y se les veía una mirada distante, con inseguridad al hablar, pero por el otro lado, se localizaba a las personas que si participaban, y contaban sus experiencias sin ningún temor dejando a un lado la crítica.

En la sesión 3. Aumento el número de participantes, de 11 en un inicio, para esta sesión ya eran 17, con los cuales hubo una nueva presentación y breve explicación acerca de lo que se iba a tratar las siguientes sesiones.

Esta sesión dio inicio con una dinámica en la que se expresó el potencial de los participantes, hubo más participación, ya no había apatía, se generaba una buena respuesta ante el tema, lograron darse cuenta que si no tiene una buena autoestima no podrán generar resultados satisfactorios en otros aspectos de su vida. Hubo participantes con dudas, y opiniones personales, al final de la sesión comentaron que su parte favorita de la sesión fue el dibujo que realizaron acerca de ellos mismos y sus cualidades.

En la sesión 4. Al inicio de la sesión se preguntó cómo les estaban pareciendo las sesiones y los dos temas vistos, lo cual se escucharon respuestas favorables, en cuanto a los temas vistos a pesar de las pocas sesiones que se llevaban, varios participantes comentaban que después de las sesiones y los días de tribuna comentaban los temas vistos en el taller, y se daban apertura para darse cuenta de las problemáticas que están viviendo, de que les está ayudando y estaban encontrando respuestas a sus comportamiento, actitudes, y demás en ellos mismos.

Esta sesión fue muy importante para los participantes ya que se habló de la dependencia emocional, lo cual con sus miradas se notó lo interesante que les parecía el tema, esta sesión debido a la participación en cuestión de dudas, y experiencias que contaban los integrantes se alargó más de lo previsto la sesión, un participante comento que su esposa lo amenazó con matarse a la hora que el

deicidío que se iba a ir de su hogar, y pregunto si al tener esa actitud se estaba hablando de una dependencia emocional, con lo cual sus demás compañeros le dieron la respuesta de forma inmediata y sin titubeos después de la explicación acerca de la dependencia en el curso.

Se observaba que se generaba más unión entre ellos, había más respeto a la hora de las participaciones, uno que otro participante era reservado, solo escuchando pero poniendo atención a lo acontecido.

En la sesión 5. Era la sesión de la mitad del camino, que se iba a recorrer, en esta sesión me sorprendí mucho al poner la primera actividad “Valentinas” pues debido a que fue un grupo completo de hombres, esperaba la respuesta de solo una línea o escasa línea en los mensajes de acuerdo a la actividad, pero fue todo lo contrario, los mensajes que escribieron los participantes fue extenso y con mucho valor, para los demás, y para mí también, por la apertura que tuvieron cada uno, incluso un señor que está mal de su brazo derecho, pues se le dificulta mucho escribir, termino su mensaje, se le daba la indicación que no se esforzara demás, pero él menciona “estoy bien, y que quiero realizar bien mi actividad”.

Al igual seguía aumentando la participación y empatía con los participantes, se notaba más la armonía, se generaban dudas acerca del tema, sin dejar a un lado las experiencias que mencionaban a la hora de la participación.

Se notaban más animados, con más ganas de seguir el curso, aumentaba su disposición por los temas, a pesar de que era la hora después de sus siesta, estaban concentrados ya atentos a cada sesión.

En la sesión 6. Con mejor ánimo de cada participante, con una mejor disposición y entusiasta con los temas se veía a cada participante, mencionaban que las sesiones les estaba ayudando en cuestión de pararse frente a tribuna, y hablar frente a los demás con mayor seguridad, pero con responsabilidad acerca de sus palabras y actos, tenían una mejor perspectiva de sus acciones, asumiendo el rol con la familia, ya que cada miércoles tienen sesiones familiares.

La sesión numero 6 acerca de los tipos de necesidades con la teoría de Maslow les abrió el panorama que hay diferentes tipos de necesidades y que se puede lograr una autorrealización, no bajaba la participación y aumentaba aún más la empatía del grupo. Al finalizar la sesión mencionaban las gracias por los temas que hasta ese día se habían visto y que les estaba ayudando mucho, varios participantes mencionaban que si le entendieron al tema y que mejor aún se daban cuenta de las prioridades de su vida.

En la sesión 7. Se comienza de una forma diferente con la presentación de un video lo cual fue la temática general de la sesión, eso dio pauta a que los participantes entendieran de una forma rápida y fácil el tema, con el cual fue

atractivo generando comentarios, y proponiendo sus metas, con el cual hicieron un compromiso, la participación aumentaba, se observaba que tenían mejor relación, así solo se observaba al grupo durante dos horas, se notaba la relación entre ellos, de una forma positiva, al finalizar la sesión daban comentarios que les estaban generando buenas respuestas los temas, se observan estables con opiniones coherentes, la actividad acerca de las metas les hizo reflexionar de su futuro y los objetivos que tenían después de salir del anexo.

Su actitud se volvía más positiva acerca de su vida, y las experiencias de su vida, algunos participantes se dieron cuenta cual era la raíz de su alcoholismo.

En la sesión 8. En esta sesión llegaron 5 participantes nuevos, pero hubo una dada de alta a un participante que estuvo desde la sesión 1, se sentía más la unión del grupo y se daban comentarios objetivos acerca del tema, fue un tema importante en relación a la familia, un participante dio comentarios acerca de los problemas familiares que tenía y eso dio pauta que otros participantes también compartieran sus experiencias, el grupo estaba más abierto a la experiencia del curso aunque ya en esta sesión estuviera por cumplirse el término de las sesiones.

Seguían motivados acerca de sus sentidos de vida y generaban más comentarios acerca de la gran ayuda de las pláticas, mencionaron que algunas

personas ya habían estado más de una vez en un centro de rehabilitación y no podían salir de su adicción, pero con los temas revisados eran de mucha ayuda para poder entender más acerca de las conductas y darse cuenta cual era la relación con su familia y su círculo social.

En la sesión 9. Iniciando con una recopilación de las sesiones anteriores dieron comentarios ya en proceso de cerrar el curso, pues en esta última sesión se formalizaron más los sentidos de vida de cada participante con un aumento de su seguridad, autoestima obteniendo un compromiso más responsable acerca de sus sentidos de vida, y que comentaron que son realistas a corto, mediano y largo alcance, por ellos mismos comentaron que si lograban los sentidos de vida, generarían más, para mantenerse ocupados y no regresar a las adicciones. Al último un participante mencionó, “Esta sesión ya casi es la última, de verdad que esto está sirviendo”.

En la sesión 10. Última sesión del curso, donde se trabajaron dinámicas para dar gracias a sus compañeros por el tiempo, experiencias, opiniones compartidas, la dinámica de inicio se desarrolló de manera favorable, notándose una alegría, una comunicación más adecuada entre ellos, se dieron las gracias, compartieron un buen momento, se dio el tiempo para cerrar por total el curso, obteniendo comentarios de agradecimiento, opiniones muy positivas de que en general el curso les ayudo de manera personal y familiar. Escuchando comentario como:

“Muchas gracias psicóloga, de verdad que me ha cambiado la forma de ver mi vida” “psicóloga me gustaría que siguiera con sus pláticas pero que fueran con más tiempo”, “A mí en sus sesiones se me iba muy rápido el tiempo, y logre ver que es mi responsabilidad mi adicción, muchas gracias”, “he aprendido mucho de mí, de mis compañeros y de usted, quiero que siga con las sesiones, muchas gracias”.

CONCLUSIÓN

Debido a la falta de sentido de vida en persona adultas con problemas de adicciones que caen más de dos veces en un centro se realizó la propuesta de manejar este curso-taller junto con la evaluación pre y posteriormente para obtener resultados no solo subjetivos sino más bien objetivos.

En la presente investigación se retomaron ciertos temas que se utilizaron a lo largo del curso taller, para poder trabajar en las sesiones, temas que para las personas en etapa de adultez son esenciales, tener una estable autoestima, generar buenas relaciones intrapersonales, tener una flexibilidad mental para los diversos cambios a lo largo de la vida, y demás temas que son importantes para lograr el éxito en las personas.

Debido a que es una investigación y ayuda para personas en un proceso de rehabilitación y que mejor aún que se encuentren dentro de un anexo, ya que se tiene un seguimiento se dio la búsqueda de un centro, contando con diversas dificultades a la hora de conseguir lugar, pues se topó con los obstáculos que dentro de A.A. no se permite la ayuda de personas que no sean miembros de ese grupo, fue muy difícil, se tacaron diversas puertas en los centros de rehabilitación de la ciudad de Córdoba con respuestas de rechazo, a que una psicóloga maneja los grupos. Pero no contando que el centro de Rehabilitación en el que

se trabajó, es manejado por personas altruistas sin ningún lucro que si es reconocido por A.A. necesitan y están totalmente con a disposición de tener ayuda de parte del ámbito psicológico.

Con la facilitación de los dueños legales de este centro se empezó el trabajo con un grupo pequeño de personas pero conforme iban pasando la sesiones había un aumento de personas, en la primera sesión se encontró a una persona con ansiedad total, de un día después de estar alcoholizado, temblando, con taquicardia, ruborizado, pero conforme pasaban las sesiones se interesó más por el trabajo que se presentaba y todo en general con una disposición totalmente para salir adelante con sus problemas, llegando a la conclusión que es fundamental tener la ayuda de un psicólogo, para entender sus problemas mentales y tener la guía para enfrentarlos y no refugiarse en el alcohol, teniendo en cuenta y de su viva experiencia que un proceso de rehabilitación es complejo, permanente y que deber ser integral, pues sin la ayuda interdisciplinaria se regresa más de una ocasión a la misma problemática.

No cabe duda que con los resultados obtenidos y el logro satisfactorio en cuento a un aumento claro del sentido de vida de las personas y comentarios realmente positivos de viva voz de los participantes al igual que emocionados por salir del anexo en el que se encuentran y tener una mejor calidad de vida, con metas, ilusiones y sueños realistas y alcanzables, queda abierta la propuesta para

que este curso taller, con su debida evaluación antes y después del trabajo realizado, se maneja más a fondo y se pueda ayudar a demás personas, que pasan por una crisis existencial y que su salida fácil a sus problemas sea en primera instancia las adicciones a cualquier sustancia.

Es fundamental tener en cuenta a este tipo de personas con adicciones pues son parte de la sociedad, y que como cualquier otra persona pasa por problemas existencias en pasado y presente, pero con total seguridad se pueden acabar para tener un futuro fructífero.

REFERENCIAS

- Alonso F. Y. (2012) Psicología clínica y psicoterapias. Ed. Universidad de Almería.
- Ardila, R. (1995). Psicología y calidad de vida. Innovación y Ciencia (Asociación Colombiana para el Avance de la Ciencia), 4 (3), 40-46.
- Aquilina, P; Cabanyes, J.T.; Del pozo, a. a. (2003). Fundamentos de psicología de la personalidad. España: Instituto de Ciencias para la Familia.
- Bouret P., Andrade M., García M., González M., Hernández V., Martínez A., Meza M. & Vargas Y. (sin año). Teorías y Técnicas humanistas de Psicología online Sitio web:
<http://www.psicologiaonline.com/articulos/2009/09/TeoriasTecnicasHumanismo.shtml>
ml. Recuperado el 15/08/2015
- Bucay J. (2010). Las tres preguntas, ¿quién soy?, ¿Adónde voy?, ¿Con quién? México: OCEANO
- Bueno, A. J.A.; Castanedo S. C. (1998), Motivación en el aula I: Teoría y práctica habitual, Madrid: Ed. CCS.
- Castañeda, J.J.; De la Torre, L.M.O.; Moran, R.J.M.; Lara, R.L.P. (2002). Metodología de la investigación. México: McGraw-Hill
- Cohen, R.J.; Swerdlik, M.E. (2001). Pruebas y evaluación psicológicas (4ta edición). Mexico: McGraw-Hill.
- Craig, G.J.; Baucum, D. (2001) Desarrollo psicológico, (8va edición). México: Ed. Pearson Educación.

- D'Angelo O (1986), La formación de los proyectos de vida del individuo, Revista Cubana de Psicología 3(2), on line sitio web: http://pespic.bsalud.org./scielo.php?pid=52573221986000200005&script=sci_arttext. Recuperado el 12/08/15
- De la Mora, L. J. G. (1997), Psicología del aprendizaje: Teorías, México: Ed. Progreso.
- De Toro María D. (2005) Inteligencia personal y vital, España: Ed. Visión Net.
- Dicaprio, N. S. (1989). Teorías de la personalidad (2da Edición). México: Ed. Mc Graw Hill.
- Feixas, G.; Miró, M.; (1993) Aproximaciones a la psicoterapia. (13ª edición). España: Paidós.
- Ferro, B.J. Filosofía y psicología en el análisis existencial de Ludwig Binswanger. Psicología desde el caribe (en línea). (2001), (Enero-Julio). Sitio web: <http://www.redaliyc.org/articulo.oa?.id=21300704>. Recuperado 30/08/15.
- Frankl E. V. (2004). El hombre en busca de sentido. Barcelona: Herder.
- Frankl E.V. (1984) El Hombre Doliente. Barcelona: Ed. Herder.
- Gildenberger, C. 1978, Desarrollo y Calidad de Vida. En: Revista Argentina de Relaciones Internacionales, N 12. CEINAR. Buenos Aires.
- González, N. J.,; Monroy, A.; Kupferman, S. E., (1999), Dinámicas de grupos: técnicas y tácticas. México: Ed. Pax.
- Grupo Nacional de áreas terapéuticas de la cultura física(s/a). Los ejercicios físicos con fines terapéuticos II. La Habana, impreso "unidad impresora José A. Huelga" INDER.

- Hernández Sampieri R. (2003), Metodología de la investigación, México, Ed. Mc Graw Hill.
- Reeve, J. (2003) Motivación y Emoción. (3ra edición). México: McGraw-Hill Interamericana.
- La logoterapia de Viktor E. Frankl.(Sin fecha) (sin autor) Sociedad Mexicana de Análisis Existencial y Logoterapia S.C. (SMAEL) recuperado el 01 de noviembre de 2014, de: <http://www.logoterapia.com.mx/logoterapia/logoterapia-viktor-e-frankl>)
- Logoterapias. (2011) Logoterapias en México. Online sitio web: <http://www.logoterapias.com.mx>. Recuperado el 27/11/15
- López, I. A. J. J., Valdés, M. M. (2002) DSM- IV- TR. España: Elsevier Masson.
- Luna, A. (2002). ¿Soledad y depresión?. [Versión electrónica] Bogotá: San pablo
- Luna, J. A. (2005). Logoterapia: un enfoque humanista.[versión electrónica] Bogotá: San pablo.
- Mankeliunas, M. V., (1996) Psicología de la Motivación, (2da edición). México: Ed. Trillas.
- Martín A. (2011) Manual práctico de psicoterapia gestal, (7ma. Edición) España: Desclee de Brouwer.
- Maslow H. A. (1991) Motivación y personalidad, Madrid: Ed. Díaz de Santos.
- May, R. (1990). La nueva salud. España: Kairós, S.A.
- Myers D. G., (2006). Psicología, Buenos Aires: Ed. Panamericana.

- Myers, G. D. (2005) *Psicología Social*, (8va. Ed.) México: Ed. Mc Graw Hill Interamericana.
- Papalia E.; Wendkos, O. S.; Duskin, F. T. (2001) *Desarrollo Humano*. (8ª. Edición). Colombia: McGraw-Hill.
- Rodríguez, M. (2013). Sentido de la vida y Salud Mental. Revista de pensamiento personalista y comunitario del Instituto Emmanuel Mounier.
- Rosa, M. (2003). *Los efectos y las consecuencias de las drogas y el alcohol*. EUA: Ed. By Tyson Glassen.
- Sánchez, E. P. (2008). *Psicología Clínica*. México: Manual Moderno.
- Sin autor. (2012). Alcoholismo. septiembre, 01, 2015, de Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A. C. Sitio web: <http://www.aamexico.org.mx/Programarecuperar.html>
- Sin autor. (2014). Las drogas, el cerebro y el comportamiento: La ciencia de la adicción. National Institute on drug abuse Sitio web: <http://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/las-drogas-el-cerebro-y-el-comportamiento-la-ciencia-de-laadiccio/tratamiento-y-recuperacion>. Recuperado 30/08/15.

GLOSARIO

A.A.: Alcohólicos Anónimos

Adicción: Hábito de conductas peligrosas o de consumo de determinados productos, en especial drogas, y del que no se puede prescindir o resulta muy difícil hacerlo por razones de dependencia psicológica o incluso fisiológica.

Dependencia emocional: La emocional es un estado psicológico que se manifiesta en las relaciones de pareja. Estas relaciones se caracterizan por ser inestables, destructivas y marcadas por un fuerte desequilibrio, donde el dependiente se dependencia somete, idealiza y magnifica al otro.

Desarrollo cognoscitivo: Se enfoca en los procedimientos intelectuales y en las conductas que emanan de estos procesos.

Dimensión espiritual: condición y naturaleza de espiritual. Este adjetivo (espiritual) refiere a lo perteneciente o relativo al espíritu.

Equilibrio emocional: Respuestas emocionales adecuadas que un individuo brinda hacia el entorno que lo rodea.

Flexibilidad mental: La flexibilidad es más que una habilidad o capacidad para adaptarse a las circunstancias, es una virtud que marca un estilo de vida y que permite a las personas adaptarse a las presiones y dificultades.

Gestalt: Es una palabra proveniente del alemán, y se puede traducir como 'forma' o 'contorno'.

Interpersonal: Tipos de comunicaciones, relaciones y vínculos que se establecen entre dos o más personas.

Logoterapia: Del griego λόγος (logo, "palabra") y de terapia.

Motivación: La palabra motivación es resultado de la combinación de los vocablos latinos motus (traducido como "movido") y motio (que significa "movimiento").

Neurosis noogena: Problemas espirituales, entre los que la frustración existencial suele desempeñar una función importante.

Problemas existenciales: cambios en la homeostasis psíquica personal.
Implicando la presencia de una permuta parcial en la identidad personal

Psicoterapia: La psicoterapia es un tratamiento para intervenir y tratar trastornos, conductas problemáticas y problemas diversos de la vida mental utilizando la psicología, la capacidad y las habilidades mentales como medio para el tratamiento terapéutico que se realiza en interacción-interrelación o auto aplicación de técnicas psicoterapéuticas, mentales.

Psicodramaturgo: Especialista en analizar los acontecimientos relevantes de vida de una persona.

Rehabilitación: Acción y efecto de rehabilitar.

Sufrimiento: Es el padecimiento, la pena o el dolor que experimenta un ser vivo.
Se trata de una sensación, conciente o inconsciente

Suicidio: Supone quitarse voluntariamente la vida. Se trata de un término que proviene de dos vocablos latinos y una traducción aproximada podría ser matarse a sí mismo.

Sustancias adictivas: Las sustancias adictivas poseen compuestos semejantes a los neurotransmisores encargados de desencadenar la actividad de los centros cerebrales de recompensa o placer.

Técnicas psicológicas: comprenden un conjunto heterogéneo de métodos y sistemas estructurados. Su finalidad es conseguir los objetivos marcados en el tratamiento y como fin último la superación del problema motivo de intervención psicológica.