



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**TALLER PARA MANEJAR EL SENTIDO DE LA VIDA Y
DEL TRABAJO, DIRIGIDO A ADULTOS MEDIOS BASADOS
EN LOS POSTULADOS DE VIKTOR FRANKL.**

TESINA QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

MARÍA DEL CARMEN LAZCANO LAZCANO

DIRECTORA:

LIC. MARÍA EUGENIA GUTIÉRREZ ORDÓÑEZ

SINODALES:

MTRA. LAURA ANGELA SOMARRIBA ROCHA

MTRA. GUADALUPE BEATRIZ SANTAELLA HIDALGO

LIC. LETICIA MARIA GUADALUPE BUSTOS DE LA TIJERA

LIC. DAMARIZ GARCÍA CARRANZA



Ciudad Universitaria
CD.MX.

Junio 2017



Universidad Nacional
Autónoma de México



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 está 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

Hay muchas personas a las que agradecer, las cuales desde mi niñez han estado y me han impulsado; también a los que han permanecido en diferentes etapas de mi vida y las que me han acompañado en el inicio de mi hogar y a quienes han soportado cada una de mis locuras, siguiendo mi ritmo y compartiendo este camino.

A Dios, por permitirme vivir este momento, y pasar todo un trayecto, enseñándome un mejor camino.

A mis hijos, Axel e Itzayana; que han soportado mis prisas, mis cambios de humor, el hacer una pausa en lo que ellos quieren y siguen demostrando tanto amor hacia su mamá, ustedes han sido mi fuerza para decir, sí se puede, aunque el viento esté en contra.

A mi esposo, que me dio este regalo, el apoyo económico para cubrir todos y cada uno de los gastos que este proceso implicó. Por su estimulación para terminar, muy a su manera y picando mi orgullo para seguir adelante.

A mis padres, quienes me enseñaron a no desistir, sin importar lo que otros digan, el grabar en mi corazón y mente, que este era la única herencia valiosa que me podían dar, que con trabajo lo demás viene después. También por el cuidado brindado a mis hijos y velar por ellos.

A mis hermanos; Javier y Martha, quienes estuvieron en cada instante de este camino, siempre disponibles para cuidar a mis hijos, apoyándome con información y palabras de aliento. A Luis, por creer que sí podía lograrlo y por todo su cariño que me ha brindado. A Salvador, quien en el momento crítico que lo necesité, estuvo para levantarme y tener la palabra precisa para impulsarme.

A mi directora de tesina, María Eugenia, por estar ahí cada que lo requería y más que mi maestra, por ser una compañía y amiga durante este periodo.

A mis sinodales, Laura Somarriba, Guadalupe Santaella, Leticia Bustos y Damariz García; por darse el tiempo para revisar mi documento; así como brindarme sus maravillosos aportes para este trabajo.

Dedicatoria

Quiero dedicar este trabajo a dos personas principalmente, que si me lo permiten podré apoyarlos, así como ellos lo han hecho, durante este tiempo. A Mi hermano Javier y mi esposo Manuel, que aún con todas sus emociones, cansancio, y luchas internas; en ningún momento me dijeron "Hoy no puedo apoyarte"; quienes también están en pie de lucha. Javier, fuiste el culpable que yo amaré la psicología.

Axel e Itzayana, este trabajo representa la culminación de un ciclo, que no había podido cerrar, y con todo y los miedos, desvelos, se puede lograr tus sueños, con un poco de esfuerzo, ustedes serán grandes.

Papá y mamá, esta es la culminación de su trabajo, papá gracias por esas palabras, que fueron las impulsoras y que me retaron para llegar hasta este momento, mamá por creer en mí y sentir que has terminado en este rubro.

Salvador, por ser el culpable de querer siempre más, de querer seguir tus pasos, tú me demostraste un tipo de camino, te molestaba porque quería hacer muchas cosas como tú lo hacías.

Martha, por ser mi cómplice, por ser mi hermana de corazón, por demostrarme en esa manera tan despreocupada, "Tu puedes María", "para ti es fácil" y estar dispuesta a someterte a los ritmos de mis hijos y mis necesidades en este trabajo.

A Luis, porque el objetivo estará en nuestra mente, pero en el momento que esté en nuestro corazón, es cuándo podremos hacer lo que queremos; nunca es tarde para seguir con ese proyecto inconcluso.

Índice

| | |
|---|----|
| Resumen..... | 1 |
| Introducción..... | 2 |
| | |
| CAPITULO I ADULTEZ MEDIA..... | 4 |
| 1. Adultez media | 4 |
| 1.1 Concepto..... | 4 |
| 1.2 Etapas del Adulto | 5 |
| 1.3 Características por áreas del desarrollo..... | 6 |
| 1.3.1 Características físicas | 6 |
| 1.3.2 Características cognoscitivas..... | 9 |
| 1.3.3 Características socio-emocionales..... | 14 |
| | |
| CAPÍTULO II EXISTENCIALISMO | 21 |
| 2. El Existencialismo humanista..... | 21 |
| 2.1 Concepto de Existencialismo | 21 |
| 2.2 Antecedentes históricos | 24 |
| 2.3 Postulados de la Teoría Existencialista..... | 30 |
| | |
| CAPITULO III LA LOGOTERAPIA | 38 |
| 3. Logoterapia | 38 |
| 3.1 Viktor Frankl | 38 |
| 3.2 Concepto..... | 45 |
| 3.3 Sentido de la vida..... | 46 |
| 3.4 Sentido del trabajo | 50 |
| 3.5 Técnicas de Logoterapia:..... | 54 |
| | |
| Propuesta..... | 57 |
| Justificación:..... | 57 |
| Objetivo General | 58 |
| Objetivos específicos | 58 |
| Población | 59 |
| Escenario | 59 |
| Materiales..... | 60 |

| | |
|-------------------------------|----|
| Instrumentos | 61 |
| Cartas Descriptivas | 67 |
| Discusión..... | 75 |
| Alcances y limitaciones | 78 |
| Bibliografía | 79 |
| Anexos | |

Resumen

En la adultez media, se presentan varios cambios a nivel emocional, físicos y cognoscitivos; los cuales permiten plantearse el sentido de la vida y del trabajo que han desempeñado hasta el momento, pueden sentirse delegados de sus deberes profesionales, como en sus necesidades personales; por lo que es importante focalizar su verdadero sentido de vida y trabajo, desde el enfoque de la logoterapia de Viktor Frankl, por tal motivo se realizó la propuesta del taller para apoyarlos en el encuentro de los sentidos antes mencionados, en el cual se trabajará desde el punto de vista del existencialismo donde el supuesto de vida es básico así como los motivos que tienen y sus necesidades reales.

Palabras clave: logoterapia, Frankl, existencialismo, adultez media.

Abstract

In the middle age adult, it's present several changes, to emotional, in body and cognitive; which allow to considerer the meaning of life and the job, that they have played so far away; maybe the man could feeling delegates of their profession, like their personal needs; because it's important, understand their real meaning life and job; for this purpose in logotherapy Viktor Frankl, for this reason the proposed workshop to support them in meeting the above senses, which will work from the view of existentialism where the course of life is basic and the reasons they have and their real needs

Key words: logotherapy, Frankl, existentialism, middle age adult.

Introducción

Desde tiempos remotos, el ser humano se ha planteado la pregunta sobre el objetivo de su existencia; ha tratado de encontrar un sentido a su vida y el sentido de su profesión, o como los señala Viktor Frankl en sus postulados, el sentido de vida y sentido de trabajo; además del sentido del amor y la muerte.

Hay etapas en la vida de una persona, en la cual se cuestiona principalmente el sentido de su existencia; algunos autores del Desarrollo Humano, refieren que se presenta principalmente en la adolescencia, en esta etapa da inicio a los cuestionamientos de hacia dónde se va a dirigir la persona y que hará en su futuro de adulto, ya que cada vez lo puede sentir más cercano; sin embargo, en la adultez medía, se vuelve a presentar con gran intensidad, cuestionarse el motivo de su existencia, o el motivo por el que está desarrollando alguna profesión.

El adulto medio, en la mayoría de las ocasiones no le da la importancia necesaria para determinar el conflicto existencial, ya que se tiene la idea de que en esta etapa, la mayoría de los seres humanos son exitosos, han cumplido o están cumpliendo con sus metas planteadas en etapas anteriores, han alcanzado la cima en su desarrollo personal, emocional y profesional; pero se ha encontrado que por el medio donde se localizan tienen mayor estrés, mayor carga y conflictos internos por la supuesta necesidad de cumplir sus expectativas sociales; por lo que no saben si su vida realmente tiene un objetivo para ellos mismos y no para otros; así como la profesión que desempeñan.

También es importante señalar que las personas en esta etapa tienen grandes cambios

en cuanto a sus características físicas, emocionales, cognoscitivas y psicosociales, en algunos casos llegan a su culminación y comienza el declive; pero aún así, se rescatan muchas de las habilidades adquiridas en la juventud que no han desarrollado; esto les permite tener ventajas en comparación con otras etapas; sin embargo, pocas de las veces se pueden dar cuenta de ello, por tal motivo es importante el apoyo para descubrir sus verdaderos sentidos de la vida y del trabajo dentro de un taller enfocado a ellos.

El objetivo del taller, “Re-definiendo mi Ser”, es que el participante identifique el sentido de su vida y su trabajo; permitiéndole sentirse satisfecho consigo mismo y encontrar las alternativas que le permitan hacer cambios necesarios en su vida.

Con ello podrá evitar la sensación de frustración y desgano de hacer algo para él mismo. Para tal efecto, revisaremos información teórica; desglosado en capítulos.

En el primer Capítulo es de Adulthood media, conociendo: Concepto del Adulto, Etapas del Adulto y Adulto Medio en esta veremos las características físicas, cognoscitivas y socioemocionales.

En el segundo Capítulo veremos el Existencialismo, revisando el Concepto de existencialismo, sus antecedentes históricos y postulados existencialistas.

El tercer Capítulo es de Logoterapia, conteniendo: Biografía del Autor, Concepto de Logoterapia, Sentido de la vida, Sentido del trabajo y Técnicas de la logoterapia.

Por último veremos el desarrollo del taller llamado: Manejo del sentido de la vida y del trabajo, dirigido a adultos medios, basado en los postulados de Viktor Frankl (“Re-definiendo mi ser”).

CAPITULO I ADULTEZ MEDIA

1. Adultez media

En este capítulo se revisarán las características de la Adultez media; en la cual conoceremos más sobre los cambios que suelen pasar en este tiempo, es importante conocer nuestro sujeto principal, por lo que iniciaremos con el concepto.

1.1 Concepto

Papalia, Feldman & Martorell (2012) identifican la adultez media entre los 40 y 65 años de edad; sin embargo, no existe un consenso determinado que señale exactamente en dónde comienza y en dónde termina esta etapa, referente a la parte social o biológica.

En EU, en el siglo XXI, los baby boomers que tenían entre 35 y 54 años, suelen estar en la cúspide de sus carreras y vidas; por lo que generalmente tienen una estabilidad económica, sentimiento de libertad y responsabilidad; o al menos es lo que se creería, pero esto también depende del nivel socioeconómico y cultural en el que se desarrollen.

Es importante señalar que de acuerdo a como vivan esta etapa, es como podrán conducir su envejecimiento; este periodo puede ser donde pueden encontrar su dominio o control de sus propias vidas, pero también es el momento de poder revalorar las metas que tienen en mente y las aspiraciones que en algún momento de sus vidas pudieron tener y que por ciertos motivos no lo lograron o cambiaron sus caminos.

1.2 Etapas del Adulto

En la adultez se definen diferentes etapas, las cuales tienen sus propias características y cambios físicos-emocionales y cognoscitivos.

Dentro de las etapas que destaca Papalia (2012) en la adultez se señala la emergente o temprana; media y la tardía.

- A. Adultez emergente o adultez temprana: comienza formalmente a los 18 años, en la parte social se puede definir como el inicio de la etapa adulta, cuando comienzan a ser independientes; pero la madurez psicológica suele llevar más tiempo o de acuerdo a los logros que obtenga. Para ser adulto hay características que lo definen: responsabilidades propias, tomar decisiones independientes e independencia financiera.
- B. Adultez media: no se tiene claro desde que momento comienza, algunos lo definen a partir de los 35 años hasta los 54 y otros de los 40 años a los 65 años; pero si se coincide que en esta etapa la mayoría de las personas mantienen su estabilidad emocional, control de sus vidas y un desarrollo profesional estable.
- C. Adultez tardía: es la etapa de envejecimiento, en el cual la mayoría de las personas están en su etapa de retiro profesional; en algunos casos es la etapa en la cual pueden disfrutar de sus vidas, estar más relajados, pero también representa una etapa en donde se sienten relegados de sus actividades o responsabilidades.

Para efectos de la presente tesina, nos enfocaremos principalmente en la Adultez media, a continuación se describirán sus características por áreas del desarrollo.

1.3 Características por áreas del desarrollo

Como individuos compartimos ciertas características y semejanzas en comportamientos de acuerdo al entorno social y cultural en el cual nos desenvolvemos; sin embargo, por cada etapa tenemos rasgos diferentes.

1.3.1 Características físicas

Papalia (2012) refiere que cuando las personas se mantienen activas desde temprana edad; tienen el beneficio de gozar mejor condición física; las que son sedentarias con el tiempo pierden tono muscular y energía. En los siguientes puntos se revisarán cada uno de los aspectos físicos que van cambiando con la edad.

- a) Funcionamiento sensorial y psicomotriz: se refiere a todos los sentidos del ser humano.
- Vista: se ha identificado que a partir de los 45 años, comienza generalmente a fallar la vista para leer de cerca y con más edad la visión en general se va deteriorando. Los problemas visuales se observan en aspectos como: visión cercana, visión dinámica (lectura de anuncios en movimiento), sensibilidad a la luz, búsqueda visual y velocidad de procesamiento.

Por su parte Jeff (2016) menciona que en esta etapa a partir de los 50 años, se presenta la presbicia que es la dificultad para ver de cerca, debido al envejecimiento del ojo; el cristalino se vuelve rígido impidiendo que se acomode, de tal manera que los síntomas que se presentan son: la incapacidad para ver objetos cercanos y la necesidad de alejar el libro o algo que deseen leer; este padecimiento no tiene forma de evitarse, ya que es generado por la edad.

- Oído: Papalia (2012) indica que existe una pérdida gradual, generalmente es más frecuente y rápido en hombres que en mujeres. Entre los 45 y 65 años hay una pérdida de oído debido a la exposición continua al ruido.
Álvarez (2013) dice que a la edad de los 60 años se presenta la presbiacusia, la cual es la pérdida de audición bilateral y progresiva a nivel neurosensorial, a causa de la degeneración de diferentes estructuras del oído interno, está determinada por factores genéticos, ambientales, sociales y otras enfermedades relacionadas al envejecimiento.
 - Gusto y olfato: Papalia (2012) menciona que también en esta etapa se pierden estos sentidos; al disminuir las papilas gustativas y el número de células olfativas también, los alimentos pierden sabor para el adulto medio; es decir, algunas personas pueden ser más sensibles a los diferentes sabores que otras.
 - Tacto: a la edad de 45 años se comienza a perder la sensibilidad al tacto y después de los 50 al dolor. También disminuye la fuerza muscular, se pierden fibras musculares; se tiene más resistencia que fuerza.
- b) El cerebro: al ir envejeciendo se deteriora principalmente en las áreas de respuesta rápida; elección de tareas, habilidades motrices y del habla. También se estropea la mielina que cubre los axones nerviosos y ayuda a que los impulsos viajen más rápido. Pero en esta edad el conocimiento basado en la experiencia es mejor que en otras etapas, además llega a tener menores incapacidades de trabajo que los más jóvenes.
- c) Cambios estructurales y sistémicos: en la quinta y sexta década la piel pierde textura y suavidad, la capa de grasa se adelgaza; las moléculas de colágeno se

endurecen y la elastina se hace quebradiza; se pierde estatura porque se encogen los discos vertebrales. La densidad ósea se va perdiendo gradualmente.

d) Sexualidad y funcionamiento reproductivo: el nivel de hormonas disminuye, teniendo como consecuencia cambios hormonales tanto para las mujeres, como para los hombres; disfunciones urinarias; cambios sexuales, la excitación es menor y los orgasmos son rápidos y pocos frecuentes y se termina el ciclo reproductor.

- Premenopausia: inicia generalmente a la edad de los 39 años, se presentan sofocos, palpitaciones, irritabilidad, fatiga, cambios de humor y olvidos. En otros casos se presentan dolores de cabeza, ansiedad y sequedad en la piel. También suelen presentarse la disminución de lubricación vaginal, y muchas mujeres suelen relacionarlo con la falta de deseo sexual. En esta etapa los ciclos menstruales son irregulares (Blasco, 2008).
- Menopausia: es cuando la mujer deja de ovular y menstruar, por lo que ya no puede concebir hijos. Hay adelgazamiento de los tejidos vaginales y una lubricación inadecuada.

Blasco (2008) menciona que es un cambio vital en la vida de las mujeres, la cual tiene cambios importantes y esta se determina por la última fecha de menstruación, es decir la última regla.

- Cambios de funcionamiento sexual masculino (andropausia): los niveles de testosterona se reducen a la edad de 30 años y va en disminuyendo de acuerdo con la edad; esta se relaciona con la disminución de densidad ósea y masa

muscular; menor impulso sexual, baja su energía, irritabilidad y sobrepeso.

- e) Estado de salud: generalmente en esta etapa es cuando se comienza a sufrir de algunas enfermedades, principalmente de las personas de estratos sociales bajo, ya que tienen menor acceso a la medicina preventiva. Aparecen problemas de hipertensión y diabetes principalmente. Los problemas de salud se ligan al estilo de vida que llevaban desde niños hasta la adultez temprana; pero el poder mantenerse activos en esta etapa les permite gozar de mejor salud o mejorarla un poco.
- f) Posición socioeconómica y salud: las personas con un nivel socioeconómico bajo tienen menos probabilidades de mejorar su salud y menor acceso a la atención médica; por tal motivo el nivel de mortandad es mayor en los estratos sociales que tienen menos poder adquisitivo que de los que tienen un nivel económico más alto.

1.3.2 Características cognoscitivas

En este apartado conoceremos más afondo de los cambios cognoscitivos y las características que definen al adulto medio.

De acuerdo a Wechsler. Horn y Cattell (1965 y 1967, en Papalia 2012), la inteligencia tiene dos vertientes; fluida y cristalizada. **La primera es** la habilidad que resuelve nuevos problemas, la cual alcanza su máximo en la adultez temprana, después de ello sigue el encapsulamiento, lo que le permite seleccionar y recuperar la información; **la segunda es** la habilidad para recordar y utilizar los recursos que tenga, la cual mejora en la presente etapa, se presenta lo que se conoce como

pericia o conocimiento especializado, ya que son hábiles para resolver problemas en su campo.

Se identifica a la inteligencia fluida que alcanza su auge en la adultez temprana y la inteligencia cristalizada va mejorando en la edad media; sin embargo, hasta este momento todos los estudios sólo habían sido transversales, por lo que llegan a diferir de acuerdo a las generaciones; por tal motivo Schaie retoma estas dos inteligencias, realizando un estudio longitudinal determinando lo que a continuación se describe.

Schaie (1994, en Papalia 2012) menciona que en la edad media varias habilidades llegaron a su nivel máximo, se observa un mejoramiento de la educación, estilos de vida sanos y otras influencias medio ambientales positivas, pero las habilidades numéricas se reducen; sin embargo, es importante señalar que la disminución cognoscitiva antes de los 60 años, es señal de algún problema neurológico.

Como se ha señalado, el poder tener la habilidad fluida y cristalizada, permite al adulto medio sobresalir y mantenerse activo; de acuerdo al estudio longitudinal en las habilidades mentales primarias, que realizaron en Seattle; la intuición le ayuda a identificar porque suceden algunas situaciones.

Lo anterior da pauta a una mayor observación de las competencias que los adultos medios tienen, en la resolución de problemas en los cuales se han desempeñado; esto da pie a lo que llaman "*conocimiento especializado o pericia*" (p. 501, Papalia 2012), que refleja la inteligencia cristalizada.

La pericia va avanzando de acuerdo al desarrollo de la adultez media y son casi

independientes de la inteligencia general; por tal motivo sostienen que debido a la experiencia, las habilidades fluidas no salen a flote, ya que sólo se dedican a una clase de conocimiento, teniendo un mayor rendimiento cognoscitivo; cada uno de los razonamientos intuitivos dan pauta al pensamiento postformal.

Sinnot (1984,1998, enigmapsi) propuso algunos criterios del pensamiento postformal:

- **Mecanismos de conmutación:** pasa del pensamiento abstracto a lo práctico real y viceversa.
- **Múltiple causalidad, múltiples soluciones:** conciencia de que las situaciones tienen más de una sola causa y solución, distinguiendo cuales pueden servir.
- **Pragmatismo:** capacidad para elegir lo mejor de varias soluciones.
- **Conciencia de la paradoja:** reconoce que cada problema o solución implica algún conflicto.

El pensamiento postformal maneja la información en un contexto social, requiriendo un análisis objetivo y observación; por lo que en estos aspectos los adultos maduros son quienes utilizan este pensamiento.

Papalia (2012) refiere que el pensamiento postformal se caracteriza por ser integrativo, por lo que los adultos maduros integran lo lógico, intuición y la emoción; así que son

capaces de interpretar lo que leen conforme a sus experiencias y entorno.

Creatividad: la mayoría de las personas alcanzan sus mayores logros en la adultez media; pero esta inicia con el talento innato de cada quien. De acuerdo a Simonton (2000, en Papalia, 2012) la creatividad dependerá del contexto social, la cual brota de diferentes experiencias que pueden fortalecer la constancia y dominio de las adversidades.

Keegan (1996, en Papalia, 2012) realizó un análisis en el cual pudo observar que la creatividad extraordinaria, resulta del conocimiento agudo y bien determinado de un tema, teniendo un gran apego emocional al trabajo.

Por lo anterior se identifica a una persona creativa excepcional por tener una inteligencia general, toma riesgo, es independiente, perfeccionista, innovador y flexible.

Schaie (1977-1978, en enigmapi 2016) menciona que los cambios funcionales de la inteligencia son diferentes en cada etapa de la vida de una persona, sólo nos centraremos a las que corresponden en la etapa que se menciona en este capítulo:

1. Ejecutiva: se refleja entre los 30 y 40 años; coinciden con las etapas de responsabilidad y de logro, llegan a ser responsables de organizaciones y/o empresas.
2. Reorganizadora: se presenta al terminar la edad adulta intermedia e inicia la edad adulta tardía; es cuando las personas se jubilan.

Como lo mencionamos antes nos enfocaremos más a fondo en la etapa de la adultez intermedia.

Schaie (1977-1978, en Craig, 2009) indica algunas características principales de este adulto que son:

Responsable: todo el panorama de responsabilidad se encuentra centrado en la familia, cuando la tienen; compañeros de trabajo, la comunidad, los cuales influyen en las decisiones que deben de tomar. También a esta edad se presenta la etapa **ejecutiva:** la cual es aplicable para aquellas personas que han logrado obtener cierto estatus laboral, como pueden ser los directores de una empresa, empresarios, administradores, funcionarios, ejecutivos corporativos, los cuales influyen en las tomas de decisiones de factores que afectan a otras personas.

Por lo que se puede observar que la inteligencia evoluciona de acuerdo a la orientación que se le proporcione y la forma en cómo se aplica la misma, lo cual no tiene nada que ver con el deterioro mental que tenga la persona al ir envejeciendo.

Al finalizar la adolescencia se puede percatar que se detiene la creación de nuevas estructuras debido a los cambios neurofisiológicos, por tal motivo en cuanto se va evolucionando, los cambios son de tipo funcional y se optimizan las estructuras construidas, Corral (2009) menciona que para Piaget (s/f) hay dos tipos de adultos:

- a) **Adulto que llega:** ya no tiene la capacidad de inventar, aunque utiliza lo que ha logrado hasta ese momento, pero ya no hay creatividad.
- a) **Adulto creativo:** en todos los ámbitos se consideran constantes en los cambios y creatividades.

También señala que la vida intelectual de un adulto se enfoca a dos constructos, **el intelectual y el de valores**; el primero se enfoca a los constructos de nuevas estructuras en el pensamiento científico; el segundo se trata de la voluntad, la cual interviene en casos de conflicto entre dos tendencias de valores altos o inferiores, que se determina por la escala de valores de la persona.

Desde la perspectiva de Jung (1933, 1953, 1969, 1971, en Papalia, 2012) tiene lugar en el adulto el **proceso de individuación**; el cual se identifica, cuando las personas nos convertimos en un ser completo, desarrollando las potencialidades; sin embargo para continuar con el crecimiento continuo debemos pasar por ciertas crisis, que de acuerdo a Jung es la crisis de la mitad de la vida; en esta crisis, suele salir a flote la creatividad, que es el tiempo de aflicción y auto-curación. En esta etapa se debe afrontar todo aquello a lo que se teme y llega a ser doloroso; una vez que se asimila se llega a la individuación.

1.3.3 Características socio-emocionales

En las características socio emocionales, también son conocidas como psico-sociales, ya que desde este punto se derivan muchas de las emociones que se llegan a experimentar, de acuerdo al entorno en el que se encuentren.

Algunos de los teóricos humanistas, como Maslow y Rogers (1968, en Papalia, 2012) creían que en esta etapa era donde la mayoría de las personas podían tener cambios positivos; Maslow lo llamaba autorrealización y Rogers indicaba que el funcionamiento requería de una armonización del "yo" con la experiencia.

Donellan y Lucas (2008, en Papalia 2012) mencionan que el adulto medio generalmente tiende a ser más escrupuloso, lo cual tiene relación con la experiencia laboral, por tal motivo su estado y equilibrio emocional tienden a ascender; son más confiados, maduros, cálidos, tranquilos, realizando aportaciones productivas, permitiéndoles una vida saludable (Roberts y Mroczck, 2008, en Papalia, 2012).

En este periodo se presenta lo que Jung (1933, 1953, 1969, 1971, en Papalia 2012) nombró como individuación, donde emerge el verdadero "yo"; alrededor de los 40's, se centran en las obligaciones familiares y sociales, las mujeres son más expresivas e interesadas en los demás, y los hombres se orientan más al logro; sin embargo en esta etapa desplazan su interés en el "yo interno" y su espiritualidad; también se enfrentan a renunciar a la imagen juvenil y reconocer su mortalidad.

Para Erikson (1985, en Papalia 2012) esta etapa es la mirada hacia lo externo, entrando a la etapa **generativa frente a estancamiento**. Donde la generativa es el interés por orientar y ayudar a la siguiente generación para que logre estabilizarse, dando pauta a la perpetuación de uno mismo por medio de la influencia.

Josselson (2003, en Papalia 2012), indica que existe un "reloj social", que permite que los adultos medios tiendan a hacer actividades concretas, sin embargo, de acuerdo a los cambios sociales es variable lo que cada persona vive a determinada edad.

Por ejemplo, algunas personas a los 40 años, apenas tienen su primer hijo, otros entre los 40 y 50 años, ya son abuelos, también por los cambios y reformas constitucionales que se han estado viviendo en México, ya el retiro laboral es a los 65 o 70 años, cuando antes era a los 60.

Menciona Papalia (2012), que es a la mitad de la vida, cuando las personas se enfrentan a cambios personales, estilo de vida; hay quienes tiende a sentirse en crisis, el estado de salud se desequilibra, si llegan a perder un empleo, arriba de los 40 años se complica más encontrar empleo y esto tiende a deteriorar sus estados de ánimos, por tales motivos se menciona la crisis de la mitad de la vida o segunda adolescencia.

Jacques (1967, en Papalia 2012) indica que esta crisis se detona por la conciencia de la mortalidad, ya que es cuando más pueden visualizar las metas o sueños que tenían en la juventud y tal vez no llegue a lograrlo o por el contrario no tuvieron la satisfacción esperada al obtenerlos; sin embargo, hay personas que se encuentran en la mejor etapa de su vida y la comienzan a vivir en plenitud.

Emocionalidad: de acuerdo a un estudio, llamado MIDUS (2004, Midlife in the United State Study; estudio sobre la mitad de la vida en Estados Unidos), se pudo detectar que hay una disminución gradual de las emociones negativas; pero en el adulto medio, las emociones positivas aumentan en los hombres y disminuyen en las mujeres. Para medir la salud mental realizaron un estudio llamado Ryff (1998) en el cual demostraron que en este periodo la salud mental es más positiva, expresando mayor bienestar en algunas áreas como ser autónomos. Carstensen (1991, en Papalia 2012) tiene la teoría de selectividad socioemocional, en la cual las personas tienden a elegir con quien pasar el tiempo de acuerdo a tres metas: 1) fuente de información, 2) desarrollar y mantener el sentido de sí mismo, 3) fuente de confort y placer o bienestar emocional; así que en la adultez media se busca a quienes les hacen sentir bien.

Relaciones: en este periodo, se suelen buscar relaciones más estables y de bienestar, aunque es importante señalar que estas relaciones pueden tener un efecto positivo o negativo.

Relaciones consensuales: en el matrimonio actual que llegan a estar juntos más de 20 años, en ocasiones suelen terminar en divorcios, en ocasiones están insatisfechos; si logran pasar esta etapa, llegan a mantenerse satisfechos en sus relaciones, pero tiene gran importancia la convivencia que hayan tenido.

Relación con hijos maduros: llegan a la etapa del nido vacío, para las parejas esto tiende a ser estresante, cuando su identidad está enfocada en los roles que desempeñaron durante mucho tiempo, padre y madre; tratan de mantener relaciones con sus hijos adultos, pero suele haber conflicto cuando los padres siguen preocupándose por ellos, sus hijos necesitan ser tratados como adultos.

Corral (2001 y 2002, en Delgado, 2009) menciona que hay dos tipos de datos empíricos que enfocan la forma de pensar y actuar de los hombres y de las mujeres, estos datos son:

- Desarrollo moral: es la forma de conducirse de acuerdo a las normas aprendidas en su entorno.
- Análisis formal y abstracto de los valores: es cuando los pugnan de acuerdo a lo que observan y no como se los enseñaron.

En la actualidad, debido a todas las exigencias sociales y cambio de valores que tiene la humanidad, hacen que los vínculos familiares y emocionales sean menos, lo que ocasiona que el hombre indefenso y en ocasiones busque esa necesidad de poder

cubrir esas emociones con paliativos. La inestabilidad laboral, económica y emocional aporta que la humanidad tenga nuevas enfermedades psico-sociales.

Por lo que en la edad adulta hay tres vectores que suelen ser fundamentales para una estabilidad emocional: vida familiar, vida profesional, vida social y política. Gilligan (1982, en Delgado, 2009) pudo observar que las mujeres responden de manera diferente a los hombres; las mujeres enfocan sus respuestas a la ética y apoyo a otros, mientras los hombres realizan un análisis lógico-formal. Por lo que menciona que las mujeres se enfocan a:

1. Las decisiones se centran en el yo: es la primera etapa en la cual se enfoca la supervivencia y la preocupación de sí mismo.
2. Aparecen los conceptos de egoísmo y responsabilidad: es primordial el apego en esta etapa, ya que requiere de las conexiones de otros.
3. Centra la atención en la bondad y verdad: estos conceptos adquieren mayor relevancia para la persona y lo integra a su vida diaria.
4. Responsabilidad y cuidado: se enfoca en una comprensión moral, inculcado o reconstruido de acuerdo a las necesidades que tenga.

En este contexto de lo moral, se incluyen la inteligencia emocional o inteligencia social; ya que como individuos nos formamos por las experiencias sociales y emocionales.

La necesitabas {se refiere a la madre} más y la querías menos, la querías peor. A los veinte años, la necesitabas menos y la querías más, la querías mejor. El verdadero afecto no está hecho de necesidad, evita la dependencia (.) [intenta superar] la cobarde evitación del esfuerzo de crecer, la mórbida añoranza de la morbidez del

claustró materno () Querer a alguien exige valor y esfuerzo. Querer de verdad exige valor y esfuerzo, sí.

Frabeti (2006, el cuarto purgatorio, en Delgado 2009)

Se ha hablado de las emociones individuales, pero en esta etapa del adulto medio, también es importante señalar la emocionalidad de la pareja.

Curran, Hazen, Jacobvitz y Sasaki (2006. en Delgado 2009), se interesaron en el ajuste emocional de la pareja; el cual se refiere a la forma en cómo cada miembro de la pareja responde, escucha y se conecta con el otro; empiezan los ajustes de estos a partir de la paternidad, por los retos a los cuales se deberán enfrentar; también mencionan que la imagen que tienen de sus padres es la manera en la que ellos construirán sus relaciones de pareja; por lo que, si tienen un sentido fuerte podrán tener relaciones más estables que la de sus padres.

Por lo antes mencionado, actualmente el adulto medio se enfrenta a diferentes desafíos que le ayudarán a enfrentar esas etapas, pero también a salir airoso de los mismos; Sennett (s/f, en Delgado 2009) indica que en la actualidad hay mucha inestabilidad, por lo que existen 3 tipos de desdenes

- 1) **Instituciones sociales:** las cuales ya no lo apoyan a largo plazo en los planes que pueda hacer, por lo que necesita cambiar su forma de vida y los objetivos que tienen.
- 2) **Talento:** es la habilidad en la que puede desarrollar nuevas habilidades, potencializar nuevas capacidades de acuerdo a las necesidades del entorno.
- 3) **La renuncia:** cómo lograr separarse de su pasado, para ser un consumista de

acuerdo a las exigencias de la sociedad.

Una vez que hemos conocido el desarrollo del adulto medio, en el siguiente capítulo se hablará de del existencialismo y los postulados de Frankl.

CAPÍTULO II EXISTENCIALISMO

2. El Existencialismo humanista

En este capítulo hablaremos del enfoque existencialista humanista en el sentido de la vida y del trabajo, ya que el ser humano busca saber ¿Quién es?, ¿Hacia dónde va?, ¿Qué hace?, ¿Para qué lo hace? y el sentido de sus labores profesionales.

2.1 Concepto de Existencialismo

Para comprender mejor el capítulo iniciaremos conceptualizando el sentido de vida y del trabajo desde el existencialismo y los diferentes autores que la manejan.

Fromm (1941), describe a la existencia del ser en un término filosófico, de ser en vez de tener. Manteniendo el enfoque del valor acerca de la vida que desean en una existencia saludable.

Sartre (1945), refiere que el existencialismo es una doctrina, la cual permite que el ser humano tenga una vida, por lo cual toda la verdad que conoce el ser y sus acciones son de manera subjetiva y tienen un medio para manifestarse.

Maslow (1955, en Dicaprio 1996) refiere que el ser humano necesita lidiar con su dolor, sin tener que evitarlo, teniendo como base las necesidades de la lucha diaria que tenemos, para sobre llevar la vida que poseemos, tratando de ir más allá de lo llamado normal; sino en esa búsqueda de amor, pertenencia, sin enfocarse a lo material, sino los funcionamientos internos de la humanidad, de las cuales se desprenden diferentes niveles, estos los podremos observar más adelante.

Allport (1961, en Dicaprio 1996), le da al humanista existencialista; un enfoque desde lo individual; ya que cada persona es única, siendo comprometida en el descubrir desde sus principales principios y su propio comportamiento. Mencionando que las experiencias subjetivas del "yo" son hechos existenciales.

Rogers (1961, en Dicaprio 1996), retomó la teoría del yo, pero enfocado a la búsqueda y conocimiento de sí mismo. Toma como referencia el entorno natural: en la cual nos adaptamos a las condiciones de nuestro medio, que nos permite desarrollar todas las capacidades necesarias para mantenerse, ya que hay una lucha por ampliar la vida y enriquecernos.

Menciona un término "vida existencial", que se refiere a que la gente debe vivir y enriquecerse de sus propias experiencias internas, como externas; sin forzar los significados y siendo flexibles, evaluando continuamente sus constructos y cambiar de acuerdo a lo vivido.

Nietzsche (1971), aunque es un filósofo, también contribuyó en la formación del Existencialismo; ya que comenzó a definirlo como un valor que ha sido despejado de la realidad y sentido de su permanencia en este mundo, porque para el ser hay dos tipos de mundo, uno es "mundo verdadero" y el otro "mundo aparente" (mundo fingido y mundo de la realidad); sin embargo, la dificultad a la cual se enfrenta es la creencia del "Ideal; pero todo lo que se necesita para el conocimiento es valentía y dureza consigo mismo y empezar con una limpieza interna de sí.

Frankl (1971), menciona que el existencialismo es el análisis de la misma existencia desde un enfoque espiritual para el despertar de la conciencia, y poder ser responsable de ese mismo incitar; por lo que somos responsables de las decisiones y sentido que le demos a nuestra vida. De este recobro de conciencia, define "el sentido de la vida", al cual el paciente se enfrenta a sus propias angustias existenciales o llamadas en este caso espirituales; generalmente esta encrucijada se enfrenta en la adolescencia, aunque de acuerdo al ritmo de vida que tenemos actualmente, se empieza a dar más en la adultez media.

Strauss (s/f, en Frankl 1971), menciona que la existencia se ha deformado de acuerdo a las creencias para renunciar a las metas que se plantea, tratando de ser original.

Binswanger (s/f, en Acosta 2009), menciona que el ser humano se divide en 2, los que están en vela, es decir los que buscan si hay algún problema; pero están juntos por un mismo fin; y los que están a oscuras o duermen, donde se encuentra sólo el que sabe hacia dónde y cómo se puede integrar con los demás grupos. No obstante el individuo, para obtener la totalidad o unidad debe aprender a sentir, pensar, tener y principalmente vivir. Habla de una psicología científico-espiritual; concibiendo entonces la idea de un ser superior, pero que se encuentra en la espiritualidad del hombre.

Acosta (2009) indica que los psicólogos del siglo XVIII dividieron en 3 áreas psicológicas al individuo, que son "sujeto sensciente (afectividad), sujeto cognoscente (percepción y pensamiento) y sujeto tendiente (voluntad y tendencias sensibles)".

Vecco (2010) refiere que el Análisis Existencial es un tratamiento terapéutico, que

constituye una orientación Antropológica, la cual guía un análisis hacia lo espiritual.

Langle (s/f, en Vecco 2010) menciona que el existencialismo tiene como objetivo concientizar sobre la libertad y responsabilidad para definir la existencia humana. Este proceso se induce a través del diálogo, el cual pretende apoyar a las personas a tener una vida emocional y espiritual libre, para que encuentre una vida con sentido.

2.2 Antecedentes históricos

En este apartado veremos los antecedentes que dieron origen a la teoría existencialista; ya que se define desde un entorno filosófico, que inicia principalmente con Aristóteles en la antigua Grecia y llegaremos hasta la filosofía como la de Sartre, pero también dentro de ellos podremos nombrar a Fromm, Nietzsche, Heidegger, hasta llegar a Frankl, principal exponente del existencialismo en el ámbito psicológico.

Greenwood (2011) refiere que los principales filósofos que mantenían ciertas hipótesis sobre el comportamiento y existencia humana fueron Aristóteles, Sócrates y Platón, por mencionar algunos; en esta etapa comenzaron a puntualizar el funcionamiento del universo de acuerdo a sus elementos y sus procesos.

Heráclito (s/f. en Greenwood 2011), manifiesta y cuestiona la existencia, pero del mundo del ser humano, en el cual menciona la existencia de este entorno desde antes de un Dios y que será y fue como lo conocemos actualmente. También refiere que las cosas que existen siempre están en movimiento, por lo que con el ritmo que llevamos pasan desapercibidos.

Empedocles (s/f. en Greenwood 2011) menciona que a los seres humanos los regían 4 elementos naturales (fuego, aire agua y tierra), además de que la combinación o disolución de estos elementos era a través del amor y lucha continua, pero como pensaba que éramos compuestos de elementos, podemos haber vivido en diferentes formas de la naturaleza.

Hipócrates (s/f, en Greenwood 2011) toma los elementos que define Empedocles para dar pie a la teoría de los humores y de ellos depende el equilibrio saludable de las personas, por tanto el dolor surge cuando uno de los elementos tienen deficiencias o se separa del cuerpo; él fue uno de los primeros en tratar la medicina holística.

El enfoque de Sócrates (469-399 a.C. en Greenwood 2011) es más crítico, por que propone que la vida debe ser analizada y vivirla plenamente en la búsqueda de la sabiduría del ser, dando prioridad a los valores, justicia, conocimiento y dejar de ser críticos.

Platón (s/f, en Greenwood 2011) estaba convencido que hay una psique inmoral e inmaterial y que el conocimiento verdadero alcanza una psique purificada que se da cuando se superan las corrupciones materiales, dando pie a la “**teoría de las Formas**”, en la cual el mundo es abstracto, inteligible y sensible.

Aristóteles (s/f, en Greenwood 2011) empezó a hablar principalmente *Sobre el alma*; mencionaba que el conocimiento se basa en las experiencias sensoriales y se vuelven reales por la forma que se le dé a esa experiencia.

Aristóteles presenta la naturaleza en orden jerárquico de acuerdo a su existencia, a lo que llamó **escala natural**, en la que la forma más simple sirve como herramienta esencial para las formas superiores, lo que se conoce como "cadena del ser":

1. Primer motor (realidad pura): es el responsable de todas las decisiones tomadas.
 2. Seres Humanos
 3. Animales
 4. Plantas
- } Es el resultado de la combinación de los cuerpos primarios; estos son organizados de acuerdo a su género y especie
5. Cuerpos primarios (fuego, aire, tierra y agua): crean cuerpos inanimados y organismos vivos.
 6. Materia prima (simple potencialidad): tienen el potencial de formar, pero es simple potencialidad.

(p 37, Greenwood 2011)

En el siglo XVII algunos filósofos surgieron con el despertar del existencialismo. Riveros (2014), refiere que en este tiempo el hombre buscaba la solución pacífica de los conflictos nacionales; por tal motivo indagaba otras formas de conocer el mundo que en ese momento se le presentaba desde el punto de vista de la Filosofía, Religión, Arte y Magia; con esta necesidad de encontrar alternativas surge la Psicología Humanista y dentro de esta el existencialismo, enfocadas principalmente para vivir plenamente. Con ello se parte de que todo ser humano es libre e igual sin importar de dónde venga o que creencias tenga. Desde el siglo XX surgen algunos autores como Goldstein, Fromm, Rogers, Maslow, Perls, May, Horney, Huxley, Marcuse, en Estados Unidos, ya que en el antiguo continente tenemos a Heidegger, Sartre, Binswanger,

Buber, Nietzsche y Kierkegaard, dando así la existencia de este enfoque y la forma de ver la psicología humanista.

En el presente trabajo, sólo mencionaremos algunos autores que su enfoque se acerca más al existencialismo dando pauta a su filosofía y determinación psicológica.

Sartre (1945) indica que "El hombre es el único que no sólo es tal como él se concibe, sino tal como él quiere, y como se concibe después de la existencia" (pág. 55). Realmente quien decide que ser y el sentido que tenemos en esta vida, somos nosotros mismos. El hombre actual necesita de un cuerpo físico para mantenerse o sentirse vivo, por lo que sus acciones que no se insertan en la consciencia es sólo algo vago y las tentativas que no son sustentadas en experiencias fracasan. También plantea que hay dos tipos de personas que manejan el existencialismo, uno con enfoque cristiano y los existencialistas ateos; pero ambos enfoques consideran que la existencia proviene de algo conocido como la esencia de la totalidad. Sartre representa el existencialismo ateo, en el cual plantea que hay un ser el cual permite que el humano exista, se encuentre, esté en el mundo y se pueda definir.

Maslow (1965, en D'Ácaprio 1996); se enfocó en la psicodinámica de Freud, pero le pareció incompleto al igual que otras escuelas; por lo que se dedicó a reconsiderar los postulados y se enfocó a un ser humano más humano que busca desde su interior las respuestas y alternativas que tiene para alcanzar su autorrealización personal; así que propuso que el desarrollo de las personas tiene sus propias luchas internas y eso ocasiona que los motive a ser diferentes y buscar su satisfacción interior.

Allport (1961, en Dicaprio 1996), se enfoca principalmente en que una persona en la edad adulta alcanza la madurez una vez que puede enfrentar y sobrellevar las adversidades que se le presentan a lo largo de su vida, dejando atrás "las rabietas infantiles", echando la culpa a los otros de lo que a él le pasa o de sus propias decisiones. Por tal motivo un ser alcanza la comprensión de su existencia una vez que acepta su responsabilidad en las decisiones que ha tomado, mostrando interés en seguir adelante, dando soluciones sin afectar a terceros; con ello señala que, no quiere decir que deja de sentir, sino lo contrario deja que sus emociones fluyan, pero ya no deja que ellas sean quienes lo guíen en la toma de decisiones; enfrentando el sentido de "deber" por el "haber de", la primera se fomenta en la obligación y la segunda por la elección de estilo de vida. Una vez que alcance este punto, el crecimiento personal será continuo, pero si no sabe hacia dónde dirigirse, tendrá un crecimiento limitado a lo que le mostraron en la infancia.

Rogers (1961, en Dicaprio 1996), retomó la teoría del yo, en la cual describió la importancia de las experiencias en los constructos de la persona; en sus terapias guía con ternura hasta el cambio, siendo amoroso pero firme; teniendo la fuerte convicción de que toda persona posee fuerzas que requiere para seguir operando, lo cual le permite tener un empuje delante de la vida, adaptándose para desarrollarse y convertirse en sí mismo.

También refiere que este tipo de terapias es una comunicación entre ambas personas, ya que suele ser una terapia individual; la cual no lleva un orden riguroso, ni un análisis, sino un acompañamiento para que el ser humano pueda tener un mejor funcionamiento (Rogers s/f, en Oblitas 2008).

Mantiene una expectativa de "estado de congruencia", en la que la estructura del yo es el concepto de la persona y "puede probar todas las experiencias psicológicas en forma consciente". (pag. 339, Dicaprio 1996) en las necesidades reales de cambio que requiere la gente sin tener que ser influidos por otros.

Nietzsche (1971) refiere el análisis existencialista como la libertad del espíritu, sin ser idealista y viendo al ser como un humano, sin esperar los estereotipos imputados por el entorno; sino ese "espíritu libre" el cual se hace cargo de sí mismo y se posee a sí mismo; esta percepción la realiza desde su propia concepción y análisis interno.

Fromm (1976, en Dicaprio 1996) aunque no se enfoca al existencialismo, si nos maneja cierta filosofía que da pie al existencialismo; él refiere que los individuos reaccionan de acuerdo a las angustias que les toque vivir; sin embargo, esto no define cómo se desarrolla la persona; por lo que su personalidad es modificada por la obra de su tipo de existencia especial; por lo que la conexión espiritual del mundo llega a tomar diferentes formas. Refleja la necesidad de pertenencia por su necesidad de autoconciencia como la identidad que desea conocer de sí mismo, pero tendrá un vacío si no lo logra, sin tener el sentido de pertenencia; por tal motivo desde aquí podemos ver que está la necesidad de encontrar ese sentido de vida y el por qué y para qué estamos en este momento.

Se basa principalmente en el enfoque de Marx donde habla de humanismo, en la que si alguien tiene exceso de lujos o de pobreza tiende a ser un vicio, debe enfatizar el "ser mucho" en lugar de tener mucho.

Oblitas (2008) refiere que el existencialismo tiene sus orígenes en la filosofía europea con autores como Jaspers en 1953, Sartre y Kierkegaard en 1994; teniendo también otra vertiente fenomenológica como la Heidegger en 1962 y Strausse en 1963; y

también de dos autores que integraron la filosofía y aplicaciones en psicoterapia que fueron Binswanger y Boss en 1963. Menciona que la filosofía central del existencialismo es que el hombre sólo es capaz de aprender de él teniendo contacto con otros; este tipo de terapia no es dirigida; por lo que se enfoca principalmente en dar libertad a la actuación y decisión de cada individuo, asumiendo sus propios compromisos y consecuencias.

Frankl (1991) indica que hay tres formas de definir al existencialismo, 1. Existencial: es la forma de ser propiamente un ser humano; 2. Sentido de la existencia: para que necesita vivir el ser humano; y 3. Existencia personal: es el afán de encontrar un sentido palpable y determinado de las personas o en otros términos, lo que llamó voluntad de sentido.

2.3 Postulados de la Teoría Existencialista

Sartre menciona que en el siglo XVIII se inició con el estilo del existencialismo ateo en el cual se suprime totalmente a Dios y el cristiano indica que es una naturaleza histórica del hombre; por lo que Sartre maneja dos estilos del existencialismo; que son el ateísmo y el cristiano; indicando que la esencia de todo hombre es la existencia, ya que todo hombre es un concepto universal por las particularidades que lo definen por quien es, y son los únicos que no se conciben tal como quieren; en el sentido profundo se forma una imagen del ser que quiere ser.

Por tal motivo, de acuerdo a Sartre, el existencialismo ve al hombre como angustia, ya que sí se da cuenta de que es quién quiere ser y por ello elige la humanidad, experimenta un sentido de la totalidad y una responsabilidad profunda. En este caso,

nadie nos obliga a tomar cual o tal papel en la vida, sino tomamos el que queremos y necesitamos, pero si no se hace consciente, es como colocarnos una máscara en nuestras emociones.

El existencialismo también retorna la necesidad de tener una creencia religiosa para no dejar de lado las virtudes morales y que dentro de la sociedad tenga también una imagen a quién recurrir en situaciones dolorosas. En ese caso se basa en el amor a sí mismo para demostrarlo al mundo; también muestra que el existencialismo depende de la subjetividad del individuo desde la parte filosófica, pero tratando siempre de dar una dignidad al hombre

En el existencialismo hay dos vertientes: una que lucha por obtener lo que se desea sin importar las situaciones, sin embargo, puede quedarse viendo pasar y semi-aceptar la situación, pero siempre deseando ser eso que no nos atrevemos, que son los que creen en una divinidad; y las otras que son los ateos, quienes no niegan una existencia divina; pero les importa más la posición social, intelectual y cultural; ya que sí no vamos por lo que queremos habrá una frustración, es este aspecto en donde se enfoca la logoterapia: encontrar el sentido de las diferentes situaciones que se presentan y aprender lo que necesitemos en ese momento. (Sartre, 1946)

Rogers (s/f, en Oblitas 2008) menciona una tendencia de la psicoterapia centrada en la persona, la cual ha evolucionado debido a la necesidad de los individuos a trabajar su propio ser y lo que el psicoterapeuta requiere hacer, dejando libre a la persona y respetando la esencia sin hacer juicios, siendo empáticos. Además el ser comienza a quererse a sí mismo por quien es realmente y no como lo que debería ser.

Como ya mencionamos algunos autores, también mostraremos los postulados que cada uno de ellos nos refiere, antes de enfocarnos firmemente en los postulados principales del existencialismo.

Maslow (1970, en Dicaprio 1996), indica que tenemos motivaciones que hacen movernos a nuestras verdaderas necesidades internas por lo que define algunas:

- a) Temas básicos en la motivación humana: aquí hizo una distinción importante, en la cual señala que "necesidad es la falta de algo" el cual es inconsciente y es basado en un impulso; y el motivo es el deseo de algo en específico.
- b) Supresión y distorsión de las necesidades: las necesidades inferiores y superiores pueden ser distorsionadas de acuerdo a las emociones del individuo; debido a los aprendizajes incorrectos y dirección errónea; por lo que las necesidades superiores son mayormente corrompidas por las experiencias desfavorables; es importante que el humano cubra sus necesidades básicas que le permiten su existencia y permitir que sus impulsos naturales se muestren sin ser censurados.
- c) El valor de la supervivencia de las necesidades: los humanos deben aprender a satisfacer sus propias necesidades y encontrar los medios para lograrlo.
- d) Comportamiento instintivo y de tipo instintivo: el comportamiento instintivo se podría definir como algo genético, que se tiene un estímulo y una respuesta sin la necesidad de elegir alguna meta, también es conocido como instintivo total; el tipo instintivo es que se adquiere y aprende de acuerdo a la situación que se presente, pero de manera libre pueden reaccionar.
- e) Motivación contra meta-motivación: los deseos de la motivación son pobres por

llamarlos de una manera; pero la meta-motivación se enfoca al desarrollo de verdad, bondad; que son definidas por el entorno como espirituales, morales o transpersonales. Los valores que permiten lo positivo fomentan el ser existencial del ser humano.

f) Jerarquía de las necesidades: es la estructura en la cual Maslow (1970) define como las necesidades básicas son las que le llevan más energía al humano para satisfacerlas; ya que si no está cubierta alguna de ellas; difícilmente puede pasar a la siguiente necesidad o el poder llegar a la auto-actualización del ser. Las necesidades las fue ordenando de acuerdo a la intensidad que tiene dentro del ser:

- a. Necesidades fisiológicas: comprende la necesidad de hambre, sed, respirar, defecación, sexo, y todas las funciones biológicas del cuerpo. Si alguna de ellas se suspende por un largo tiempo, las demás se retraen.
- b. Necesidad de seguridad: una vez que está equilibrada la necesidad fisiológica, se presenta este nivel, en el cual existe un miedo a no tener pertenencia, y se enfoca más a lo material, intelectual, protección, control, casa, trabajo, sustento y poder adquisitivo.
- c. Necesidad de amor y pertenencia: en este nivel están las necesidades sociales, afectivas y familiares que presenta una persona; algunas son la necesidad de estar en un grupo, ser aceptado, tener su propia familia o el cariño de sus padres, sentirse aceptado en un grupo social o de trabajo.
- d. Necesidad de estima: estas se dividen en 1. Amor propio que es el respeto a sí mismo y 2. Respeto de otros como es el éxito social. La

estimación propia tiene un alto sentido de seguridad. Estas son la autoevaluación, reputación, condición, éxito social, fama, gloria, dignidad, entre otras.

- e. Necesidad de auto-actualización o autorrealización: es la satisfacción de la naturaleza del individuo, siendo libre, realizando sus actividades sin dañar a nadie. Son la necesidad de satisfacer sus propias capacidades, desarrollar su propio potencial, mejorar sus aptitudes siendo mejor.
- f. Necesidad de trascendencia: es uno de los potenciales más altos que describe Maslow en el ser humano; en esta etapa está la contribución hacia los demás. Estas están asociadas al apoyo hacia la sociedad o comunidades, contribuir a la humanidad sintiendo una obligación hacia otros basado en su propia nobleza.
- g. Necesidad de saber y comprender: aunque no existe un lugar como tal, si lo describe dentro de una necesidad para el hombre ya que por naturaleza quiere conocer las causas respecto a su mundo. Buscando y haciendo preguntas más allá de las generadas por la sociedad.
- h. Necesidad de estética: se refiere a la necesidad del orden, simetría y el cierre, aliviando la tensión por no terminar alguna actividad y estructurar hechos.

Allport (1961 en Dicaprio 1996), menciona 7 postulados básicos que se basan en las experiencias personales que van madurando en una persona conforme crecen.

- 1) El yo corporal: es la formación del sentido de "mí mismo"
- 2) Identidad del yo: es la parte del "ego".

- 3) Amor propio: se manifiesta por los esfuerzos y triunfos logrados, aprendiendo a decir "no" para reafirmar su ego.
- 4) Autoextensión: es lo que valora y siente que le pertenece, siendo estas los objetos que tienen valor para él.
- 5) Autoimagen: es lo que cree de sí mismo de acuerdo a lo que se le asigna de niño.
- 6) El yo que afronta la vida de forma racional: es donde se presenta la parte moral y legal.
- 7) Las luchas propias: se proyectan a futuro y empiezan a ser responsable de su propia conciencia.

Roger (1961, 1977 y 1980 en Dicaprio 1996) también menciona algunos postulados

1. Tendencia a la actualización: es el potencial innato de crecimiento; el cual el organismo tiene en el desarrollo de sus capacidades para mantenerse activo. Este se parece al término de valoración que le permite sentirse bien o mal.
2. Introyección, dificulta el proceso de valoración: la estructura se forma por valores y normas fomentadas de otros, parecido a la autoimagen de Allport. Refiere que la toma de decisiones pueden ser inconsciente, debido a las estructuras implementadas por otros, pero conforme lo percibe puede reemplazarlas, haciendo sus propias elecciones.
3. Respecto de la individualidad: toda persona requiere una aceptación incondicional por la necesidad de no ser juzgado.
4. Naturaleza dual del yo: es la percepción que tenemos de nosotros mismos, ya sea por lo instaurado por otros o por el conocimiento consciente de yo real.
5. Bondad básica de la naturaleza humana: Rogers menciona que todo ser tiene

instintos de bondad y sentimientos positivos, el cambio de estos se transforma en frustración de no poder cubrir con necesidades básicas como lo maneja Maslow.

6. **Incongruencia:** es la diferencia que hay entre el yo y las experiencias reales del yo; por tal motivo se enfrentan a sentimientos negativos y como resultado es la frustración.

7. **Introyección:** es la adopción de valores, creencias y comportamientos de otros; los cuales son adquiridos por los que tienen una gran influencia en uno o algún tipo de autoridad.

8. **Condiciones de Valía:** esta condición distorsiona el concepto del "yo", ya que las conductas son tomadas como aceptables para los demás y forman parte de una automatización como si fuera una receta.

9. **Necesidad de un respeto positivo:** desde niños se nos implementa la necesidad de ser respetados por otros, y esto se logra haciendo lo que la otra espera de uno.

Fromm (1955 en Dicaprio 1996) trabaja el tema de lo que significa ser humano y dentro de ello define cinco necesidades humanas; las cuales deben ser adecuadas para no sufrir impedimentos psicológicos:

1. **Relación:** utilizar el amor al tratar a otros en algún tipo de relación que tengamos con las personas.
2. **Trascendencia:** necesidad de obtener control sobre nuestra propia vida, el poder elegir y determinar nuestro futuro o destino; sin esperar a que el entorno influya.
3. **Raíces:** es la necesidad de tener lazos específicos con el entorno.
4. **Sentido de identidad:** es la necesidad de identificar nuestra posición en el

mundo.

5. Estructura: es la necesidad de sentido de su vida y comprensión de su entorno.

Una vez expuestos los postulados de algunos representantes de la psicoterapia existencialista; nos enfocaremos en el mayor exponente de la escuela; Viktor Frankl (1971), el cual identifica algunos sentidos, que son:

1. Sentido de la vida
2. Sentido del dolor
3. Sentido del trabajo
4. Sentido del amor

Para efectos de esta tesina en el siguiente capítulo se retomaran y se profundizará en el sentido de la vida y el trabajo

CAPITULO III LA LOGOTERAPIA

3. Logoterapia

En este capítulo se describirá lo que es la logoterapia que trabaja el sentido de la vida y el trabajo, manejando la perspectiva de un ser que requiere encontrar respuestas a su existencia. Comenzaremos conociendo a su autor.

3.1 Viktor Frankl

Antes de poder adentrarnos a la historia de la logoterapia, es importante señalar que la Teoría Existencialista debe su formación principalmente de un enfoque Filosófico; que viene desde Nietzsche hasta Frankl; que este último es el principal representante del Existencialismo y Logoterapia.

Como hemos podido observar en las definiciones anteriores, el ser humano desde hace muchos años, se ha dado a la tarea de la búsqueda del sentido de la vida; sin embargo, ha tenido ciertos obstáculos para lograrlo; por tal motivo comenzaremos a ver sus antecedentes históricos.

La logoterapia es conocida como la tercera escuela Vienesa, creada por Frankl, la cual encuentra sus raíces en las escuelas que manejan el significado de ser, desde el punto de vista de Freud (psicoanálisis) y Adler (psicología individual). Debido a que el precursor del Existencialismo, era discípulo de Freud y Adler, pero se separó de ellos, debido a la falta de la observación del individuo en su totalidad; es decir la consciencia de su existencia y sus emociones.

La visión de Frankl parte de la teoría del ser-humano, la salud, enfermedad y el cambio (Logo-Teoría y Logo-Actitud); la cual enfoca un tipo de terapia que maneja un sistema y una actitud ante la vida.

La logoterapia se basa en sistemas filosóficos, antropológicos, científicos y psicológicos; los cuales están contemplados en "cuerpo-mente-espíritu-mundo".

Frankl (1971) toma en cuenta que este análisis existencial proviene de lo espiritual, indica que el hombre debe ser consciente al igual que responsable por su deber, que se deduce de un sentido de la vida humana.

Strauss (en Frankl 1971) menciona que no podemos descartar la realidad del hombre, por lo que define la "existencia" de estar en el presente; por tal motivo para este autor, el comportamiento del hombre proviene del momento en que se encuentra y no en el pasado, ni en el futuro.

Cuando se trabaja en terapia desde la perspectiva del existencialismo y logoterapia, es importante percibir en el hombre que su sufrimiento es espiritual, sin considerar que estén enfermos; sino están en esta búsqueda del sentido de su propia vida.

En la logoterapia Guttman (s/f, en Vecco 2015), indica que hay dimensiones para hablar de una unidad del ser humano, el "self noético" o también conocido como espiritual del hombre, "no se enferma, ni muere", ya que es quien contiene la esencia de la vida; aquí es dónde adoptamos decisiones y determinaciones que se consideran el núcleo sano, pero por situaciones que lo quieran dañar, lo único que hace es bloquearse y para ello interviene la logoterapia; ya que el espíritu se encuentra condicionado por el cuerpo y la mente, y así convertirse en unidad.

Ahora nos adentraremos en la vida del autor de la Logoterapia.

Vecco (2012) divide la vida de Frankl en siete etapas:

I^a. Infancia y Adolescencia (1905-1923).

Viktor Emil Frankl nació en Viena a comienzos del siglo XX, el 26 de Marzo de 1905; de familia Judía. Su papá fue Gabriel Frankl quien estudió Medicina, pero por su situación económica tuvo que dejar sus estudios ya que empezó a trabajar; su mamá era Elsa Lión descendientes de familia de escritores y Rabinos de Praga. Tuvo 2 hermanos, el mayor se llamaba Walter Augusto y su hermana menor Stella Josefina (Velásquez 2007).

Vecco (2012) indica que Frankl tuvo gran influencia del carácter de su padre, debido a lo que escribe en su autobiografía, indicando los rasgos característicos que tiene de su papá; además de indicar que también tenía características de su madre, pero lo Psicológico y el sentirse resguardado y protegido es por el temple de su padre. Desde niño mostró curiosidad y ser reflexivo por lo que en su niñez le decían "el pequeño pensador" (pag. 8), por tal motivo desde esta etapa tuvo preguntas sobre la muerte, el sentido de la vida y el vacío existencial.

Uno de los episodios que marcó gran parte de la vida de Frankl, fue en su niñez debido a las dificultades que tuvieron para poder conseguir alimentos, ya que en la Primera Guerra Mundial, a los judíos no se les permitía tener acceso a ciertos alimentos, ni empleos bien remunerados, generalmente lo que podían comprar era algunos granos, patatas y pan. A los cuatro años mencionó sus deseos de ser Médico y fue desde entonces que se cuestionaba sobre el sentido de la vida, y más aun viviendo las dificultades que enfrentaba su familia por ser judíos y marginados

por los alemanes (Velasquez, 2007).

2ª. Juventud, periodo de formación y contacto con el Psicoanálisis (1923-1925). En la adolescencia, a la edad de 19 años ingresó a la Universidad de Viena (Oblitas 2008), en la cual estudió medicina; sin embargo, su primera formación comenzó donde había estudiado Freud "*Realgymnasium*". Asistió a la Universidad de oyente en las clases de Psicología Aplicada; una vez terminado el bachillerato solicitó a Freud apoyo para estudiar Psicoanálisis. (Velásquez 2007)

3ª. Periodo Adleriano y Centros de Asesoramiento Juvenil (1925-1928). En esta etapa comienza a dejar de lado a Freud y después de un tiempo se enfoca en la escuela de Adler; pero tiene tendencias filosóficas y cambiantes, por lo que es expulsado en 1927. En 1925 Frankl promueve los centros de asesoramiento a favor de la juventud Austriaca, los cuales se enfocan a la orientación adecuada de los jóvenes.

4ª. Especialización psiquiátrica y nacimiento del Análisis Existencial y Logoterapia (1928- 1942)

Velasco (2007) indica que en 1926 fue la primera ocasión que Frankl comenta sobre la Logoterapia; en 1929 formuló 3 grupos de valores que enfocan el sentido de la vida

- a. Valores creadores: estos son los que llevan al ser humano a terminar un proyecto propio.
- b. Valores vivenciales: todo lo que vamos experimentado en la vida o la forma en como sentimos a las personas que nos importan.
- c. Valores Actitudinales: es la forma en cómo nos comportarnos en el entorno.

En 1930 termina la carrera de Médico e inicia su especialidad de Neurología y Psiquiatría. En 1936 recibe su especialidad en Neuropsiquiatría (Oblitas 2008).

En 1937 estableció su consultorio como especialista Neuro- Psiquiatra.

En 1938 las tropas de Hitler entran a Viena y Frankl con su familia, comienzan a tener complicaciones. En 1939 fue Director de Servicio en el hospital de Neurología; en ese tiempo siempre se enfocó a su filosofía de salvar vidas humanas.

El 17 de Diciembre 1941 se casó con Tilly Grosser, enfermera Judía, antes de casarse tramitaron su visa para viajar a EU, pero sólo a él se la otorgaron; fue la primera vez que experimentó "Neurosis Neogen" (Neurosis de Sentido de la Vida). (Velásquez 2007).

5^a. Experimentum Crucis: campos de concentración (1942-1945)

En 1942 es llevado a los campos de concentración, junto con su esposa y familia, posteriormente fue cambiado de campo, en el cual murieron su madre y hermano Walter en la cámara de gas; todas las personas que encerraron, fueron liberadas el 27 de Abril de 1945. Cuando salió se enteró que su esposa murió; entró en Depresión y regresó a Viena a buscar a su amigo Otto Pótzl.

6³. Desarrollo y Madurez (1945-1997)

En Noviembre 1945 volvió a tener sus manuscritos que le fueron quitados por los nazis; dictó a una secretaria durante nueve días y nombró ese libro "Un psicólogo en el campo de concentración" lo que actualmente se conoce con el nombre de "El hombre en busca del sentido".

En 1946 publicó el segundo libro "Psicoanálisis y existencialismo". En 1947 se casa por segunda ocasión con Eleonor Khatarina Schwindt, enfermera católica, 20 años menor y tuvieron una única hija a quien llamaron Gabriela, en ese mismo años publicó su tercer libro "Psicoterapia en la Práctica Médica". En 1948 adaptó su obra "Ärztliche Seelsorge" para Neurología y Psiquiatría. (Velásquez 2007).

En 1948 dio conferencia sobre el "inconsciente espiritual", en el cual definía que todo hombre tiene sentido religioso; por tal motivo maneja dos preocupaciones de su época:

1. Unidad de la diversidad: la cual se manifiesta en la somatización, psicológica y noológica, la cual es la libertad y finitud humana.
2. Patodicea: es el estudio del significado y el lugar del sufrimiento.

Con ello realiza un análisis del fenómeno del psicologismo y sociologismo, el cual le da un camino hacia la humanidad y trascendencia de la misma. (Oblitas, 2008)

En 1949 recibió el título de Filósofo con su obra "La presencia ignorada de Dios" y en ese año publicó otro libro llamado "El hombre doliente. Fundamentos Antropológicos de la Psicología". (Velasquez, 2007)

En 1950 fundó la Sociedad Médica de Psicoterapia junto con algunos de sus compañeros, y se dedicó a dar conferencias por todo el mundo. (Oblitas, 2008)

En 1954 destacó la importancia del tratamiento terapéutico en la neurosis noógenas, a través de la logoterapia, por ser considerada específica y su análisis existencial de lo personal. En este año visitó Argentina y desde ese momento se comienza en Latinoamérica con este enfoque.

En 1967 Allport lo invita a Harvard y en 1972 en la Universidad Internacional de San

Diego, en las cuales creó la cátedra de San Diego, regresó a Viena donde ejerció la docencia, labor clínica, sus lecturas filosóficas y fue director de la Policlínica.

Publicó 31 libros traducidos a 24 idiomas; entre 1970 y 1995, recibió 29 títulos de "Doctor Honoris Causa". Muere de un paro cardíaco el 27 de Septiembre de 1997 a la edad de 92 años. (Velásquez, 2007)

Vecco (2012) refiere que Frankl tuvo 20 principales aportes a la psicoterapia:

- 1) Tuvo una posición conciliadora entre el Psicoanálisis de Freud, y la de Adler, en la cual se trabaja la voluntad de placer.
- 2) Resaltó la importancia de superar el reduccionismo de lo sexual en el Psicoanálisis.
- 3) Promovió una visión integral del ser humano y psicoterapia.
- 4) Resaltó la importancia de la cosmovisión inconsciente.
- 5) Luchó por incluir la Dimensión Noética.
- 6) Promovió la confianza en las potencialidades, recursos y fuerza.
- 7) Reinterpretó el concepto de inconsciente de Freud.
- 8) Reinterpretó las teorías de motivación humana; con un enfoque noodinámico.
- 9) Resaltó la importancia individual y unidad.
- 10) Destacó la importancia de elementos existenciales.
- 11) Describió la importancia de la triada Sufrimiento, culpa y muerte.
- 12) Despatologizó y despsicologizó algunas expresiones referentes a las emociones y las experiencias existenciales, haciéndolas ver como la expresión

natural del ser humano.

- 13) Describió algunas enfermedades como fueron Neurosis Laborales, Neurosis Colectivas, Neurosis por Desocupación, Neurosis iatrogénicas, permitiendo abordar lo que llamó "Vacío Existencial".
- 14) Importancia del diálogo y discurso filosófico.
- 15) Importancia de la actitud frente al sufrimiento del paciente.
- 16) Propuesta del modelo Dimensional y Descriptivo en la comprensión integral de enfermedades.
- 17) Importancia de la relación paciente-terapeuta.
- 18) Pionero en utilizar el diálogo Socrático, Sentido del Humor, Análisis Existencial Biográfico, Análisis Existencial de los sueños, Biblioterapia.
- 19) Importancia de la bioética.
- 20) Tiene un enfoque accesible y técnicas propias.

7^a. Periodo actual, cómo se refleja Vicktor Frankl en el mundo (1997 - -->). Existe un instituto con el nombre de Frankl, promoviendo la logoterapia y existencialismo en todo el mundo, haciendo propuestas y publicaciones para seguir manteniendo este enfoque.

3.2 Concepto

En las siguientes líneas, podremos ver cómo se percibe la "Logoterapia", que como su nombre lo indica, es el acompañamiento del ser humano, en la obtención de la consciencia de su objetivo y el motivo de que se encuentre aquí y ahora.

"El hombre se enfrenta con un destino y tiene que modelarlo, o aguantarlo para que sea suyo."... Frankl (1971, pag 8).

Martínez et al. (2013) mencionan que la logoterapia es una terapia específica o inespecífica; la primera se enfoca a los problemas del sentido, crisis existenciales, el vacío que se siente, neurosis noógena y en síntesis la crisis del sentido; la segunda es el abordaje clínico y terapéutico; dentro de estos es la cura médica de almas, apoyando a superar el sufrimiento del ser humano.

De acuerdo al enfoque de esta tesina, sólo abordaremos el sentido de la vida y del trabajo; los cuales se revisarán en los siguientes puntos.

3.3 Sentido de la vida

Desde aquí podemos partir para identificar lo que trabaja la logoterapia; la cual conjuntó al psicoanálisis y la psicología individual; ya que el psicoanálisis trata de sustituir al "ello" por el "yo" consciente; tratando de que el individuo se dé cuenta del inconsciente, pero todo dirigido por lo sexual. La psicología individual se enfoca a un hombre a su voluntad de poderío, quererse hacer valer y el sentido de colectividad; pero cambia la realidad, el escenario de la ganancia secundaria (lo que gana con esa enfermedad). (Frankl, 1946)

Así que la logoterapia hace un análisis del ser existencial o lo que se define como el "ser-hombre", tratando de llevarnos a lo que en el existencialismo se conoce como "la unidad del ser", tomando siempre como base la espiritualidad; con ello no niega la existencia de "un ser superior", por lo que sólo es una herramienta para complementar a la psicoterapia.

Es importante en el tema del sentido de la vida, separar las situaciones que se han planteado de un principio y una meta; ya que en ocasiones no pasan las cosas como querernos o hemos planeado; por tal motivo cuando nos encontremos en este punto, es importante identificar si el problema que se nos presentó tiene importancia y sentido para enfocarnos a él o dejarlo pasar.

El primordial enfoque del sentido de la vida, es la parte humana, de lo que realmente hay en su ser y plantearse la pregunta del sentido de su existencia. El plantearse esta problemática se presenta principalmente en la etapa de la adolescencia; por lo cual tienen desajustes y ajustes en su vida y en algunos casos llegan a ser radicales.

Strauss (s/f, en Frankl 1946) menciona que el hombre no puede separarse de la realidad y su historia por lo que en ocasiones deforma su entorno, lo cual es un intento por querer renunciar a toda meta física o deberes y tratar de liberarse de las imposiciones de su sentido histórico.

Sin embargo, el problema del sentido de la vida no es exclusivo de los adolescentes; se presenta en diferentes etapas de la vida del ser humano, se presenta cuando tiene un suceso que sacude su vida real, para ello es importante tener un acompañamiento para que puedan dar un giro a su vida y no colapsar o hundirse en las preguntas del motivo de su existencia. Pero no tendrá las respuestas totales, sino sólo aquello que pueda concebir en el universo, que tiene un límite. Le es más fácil imaginar que su existencia es más allá de la existencia de su entorno natural.

De un modo u otro, el mundo conoce la vida y que esta se consumirá en algún

momento, sin importar las circunstancias que lo rodeen; por lo que generalmente cada una de las acciones del humano se enfocan a ser felices y el cumplimiento de cada meta es sólo la culminación de la realización, pero no es meramente por placer, sino es más allá de llenar algún vacío o necesidad afectiva o el cumplimiento de poder entender el por qué estamos en esta vida.

Frankl (1946) explica que el ser humano manifiesta en el cerebro cada una de sus emociones, le da mayor énfasis a la alegría que se forma a través de todas las moléculas que la componen y esta dicha es un goce; el cual se convierte en alegría que también nos permite tener un sentido a nuestra vida; sin embargo, si nos enfocamos en buscar la felicidad sin pensar en otra cosa, lo único que lograremos es bloquear el poder llegar a ella.

También es preciso señalar que el hombre busca alternativas, busca la felicidad y encontrar un sentido a su vida, pero todo esto está dado también por los valores que se le presenten desde su nacimiento y el entorno que lo rodea; por lo que en lugar de adquirir esos valores como parte de la vida que tiene, los mantiene como una presión que debe de cumplir para no sentirse culpable; es importante en ese momento que no se viva aferrado a un grupo de valores; sino que pueda ser flexible entre ellos y que estos le permitan encontrar un sentido del cual los mantiene para sentirse auto-realizado.

Cuando un hombre puede descubrir que no importa el puesto que tenga o la posición, sino lo importante es que pueda cubrir con sus expectativas innatas, sin la presión de su entorno; podrá sentirse satisfecho, ya que nada de lo que haga lo sentirá como pequeño; podrá sentir la grandeza de sus acciones. De aquí se

desprende lo que Frankl llama "*valores vivenciales*" (p. 74), los cuales se adquieren al percibir con cierta armonía nuestro universo y poder percibir con emoción y desasosiego ese momento que nos haga vibrar, aunque sea sólo un momento y que por ello se pueda dar cuenta que tiene sentido la vida.

... "También en la vida del hombre son los puntos culminantes los que deciden en cuanto a su sentido" ... (p. 75)

Dentro de las vivencias del hombre se desprende otro grupo de valores que los nombran de actitud; este se define de las formas en como el ser humano enfrenta su destino y las adversidades que se le presentan; el cómo lidia y soporta ello.

Cuando la persona encuentra o percibe que su vida tiene un sentido o una misión, la adopta como suya y trabaja para conseguirlo; podrá sentirse que la vida tiene un valor incomparable; que el poder realizar esa misión y no abandona fácilmente ese camino.

Sartre (1945) define dos sentidos:

1. Hacer que todo hombre sepa y se posea de quién es y de lo que es.
2. El hombre debe elegirse a sí mismo, pero con ello elige a todos los hombres.

La logoterapia se dirige en 3 vertientes:

1. Antropología Filosófica: en la Antropología busca al ser humano desde la respuesta de que es, para que la visión inconsciente sea ya consciente.
2. Sistema terapéutico Integral: el cual integra los aportes de diversos autores de las escuelas como el psicoanálisis, conductual, sistémico, biológico, humanista y filosófico; invitando a los terapeutas a un acercamiento y comprensión del diálogo de cada ser humano y los motivos por los cuales se enferma y vive, (Martínez, 2013).

3. Una Filosofía de vida y cambio de actitud ante la vida; en la cual el ser humano puede ver su vida desde otra perspectiva de acuerdo a los recursos que posee y sólo le falta identificarlos, (Martínez, 2013).

En el desamparo somos capaces de tomar nuestras propias decisiones, ya sea que abramos una serie de opciones o sólo nos enfoquemos a nuestra propia voluntad. En el existencialismo hay un solo amor basado en el amor mismo.

Cuando el ser-humano se olvida de sus valores y de su propio sentido, tiende a considerarse vacío por la falta de un objetivo legítimo y no sólo el cumplir con las normas sociales y capitales, como es el trabajo, en el cual se está rodeado de personas; sin embargo, aún encontrándose en un entorno conocido a veces tiende a deprimirse, por lo que busca llenar ese vacío interno con objetos materiales, soportar a personas que no lo entiende, ingiriendo bebidas alcohólicas, que después le trae culpa.

3.4 Sentido del trabajo

De acuerdo a la logoterapia, el ser humano se enfoca principalmente en entender el sentido de su vida; en la cual debe afrontar las adversidades que se le presenten, pero encontrando el sentido que tiene cada una de las situaciones que llega a pasar.

Frankl (1945) refiere que cuando el ser humano encuentra el sentido de su vida; se enfoca en el sentido del trabajo, que parte de la conciencia de la responsabilidad, pero ya no en el sentido del deber, sino del ser; siendo su misión a la cual se dedicará.

Su misión de vida generalmente se enfoca en el trabajo profesional; pero la profesión no es la que hará al hombre; sino el hombre debe ser feliz al desarrollarla y no la debe

observar como algo insustituible; lo importante de una profesión es el modo en cómo se ejerce, pudiendo hacer valer nuestro toque personal que nos pueda caracterizar.

... "lo que hace de la vida algo insustituible e irremplazable, algo único, algo que sólo se vive una vez, depende del hombre mismo, depende de quién lo haga y de cómo lo haga, no de lo que se haga"... (p. 181)

Cuando las personas ven su profesión como sólo el medio para vivir y dejan de lado su pasión, se convierte en sobrevivir para obtener el sustento, sin que puedan dejar en esa profesión algo muy suyo; entonces el sentido de su vida se enfoca sólo a obtener sustento y su verdadero sentir comienza en el tiempo libre; sin embargo, el ritmo de vida en esta ciudad, el tiempo después del trabajo se convierte en inversión de tiempo en el traslado; compras y en el deseo de llegar a descansar para olvidarse del trabajo, por lo que ya no disfruta de su vida.

Si el afán de un ser humano es la acumulación de bienes o de dinero; podrá sentirse útil y lleno, ya que está cumpliendo una de sus metas; pero hay varias personas que se encuentran en este punto, en el cual están activos, pero cuando hacen un alto en estas actividades o por ejemplo si en las empresas cumplen un ciclo laboral, se convierten en personas desinteresadas por su propia vida y dejan de "sentir" el sentido.

Cuando la vida y el trabajo dejan de tener sentido en la adultez media; pueden llegar a deprimirse, a sentirse pocos lucrativos; o en otros casos se mantienen inmóviles, ya

que no importa lo que hagan o cómo lo hagan, dejan en manos de otros su propia vida, lo que se llama neurosis de desocupación.

Las personas que no se introducen en esta neurosis, se enfocan en un optimismo, buscan alternativas para llenar sus espacios de no trabajo profesional, sin importar la edad que tengan; en varios de los casos cuando hacen voluntariado, realizan actividades que le muestran nuevas formas de relacionarse con su entorno, le siguen dando un sentido a su vida, lo que los lleva a sentirse satisfechos. Si las personas se enfocaran en observar las oportunidades que les da en cada paso, cuando se quedan sin empleo, esto les permitirá retomar y evaluar su vida.

Sin embargo, cuando algunas personas hacen un alto, después de tener una vida tan acelerada, que no les permita definir su meta o misión en su vida; tratan de llenarla con ruidos para no sentir que si no están trabajando constantemente, dejan de tener vida, pero no se dan cuenta que caminan sin llegar a ningún lado; es lo que las lleva a evitar estar en un momento de silencio y a solas con ellas mismas, para no sentir esa ansiedad.

También es importante que no nos mantengamos estáticos, de sentirnos plenamente realizados y que se terminó la búsqueda; sino necesitamos estar en constante aprendizaje, sin referirnos a los estudios intelectuales; sino al estudio empírico y personal que la vida nos presenta de acuerdo a lo que nosotros mismos necesitamos.

Sartre (1946), menciona que todo ser humano además de la búsqueda del ser, debe ser responsable por sus elecciones, juzgando sus acciones y las de su entorno, pero

no desde el juicio de valor o moral, sino desde el juicio de discernir entre sus opciones y tomar la que crea pertinente; con ello el hombre se va haciendo y se compromete con él mismo, por lo que sería incorrecto que se reprochase por sus elecciones. En este sentido es que todo hombre busca su propia libertad, pero no puede tenerla sin querer que los demás la tengan; por consiguiente depende de cada uno encontrar nuestro sentido de la vida que tenemos, ya que antes de estar aquí no existía nuestra vida y es necesario que se encuentre a sí mismo y sólo él es quien se puede salvar.

Walder (s/f) señala que el hombre, además de estar constituido por condiciones biológicas y sociológicas, las cuales crean su concepción de espiritualidad y cultura, en ocasiones lo hace de manera errónea; ya que tiende a exagerar las diferentes situaciones, pero en realidad requiere enfocarse a la visión del mundo. De acuerdo con Scheler (s/f, en Vecco, 2015) se puede percibir el mundo; sin embargo, se puede tener una imagen del universo y la influencia que tiene en sus opciones es más compleja, ya que podemos ser capaces de ser parte de su contenido, pero sin poder explicar o comprender la plenitud que el universo nos ofrece.

Scheler (s/f, en Vecco, 2015) menciona que en el mundo hay 3 formas de percibirlo:

1. Antropología Religiosa: Es el valor del ser humano en donde encuentra una salvación y le permite desarrollar una conciencia a través de sus actos.
2. Antropología Filosófica: Se da en el ámbito de la reflexión filosófica sobre el ser humano, esta trata de mostrar que la estructura del ser se forma desde los

logros, lenguaje, herramientas, etc.

3. Antropología Científica: La cual proviene del mundo moderno, que sólo permite identificar que existe físicamente.

Por tal motivo Acevedo (s/f, en Vecco, 2015), indica que se debe cambiar la vista antropológica, también define 3 formas:

1. El ser-Humano concreto, es lo esencial.
2. El principio viviente, el comienzo de la acción.
3. Espacio para la acción, reflexión, opción libre, trascendencia y relación con otros.

3.5 Técnicas de Logoterapia:

Rage (s/f, en Oblitas, 2004) Menciona que dentro de la logoterapia, existe un diálogo mayéutica; sin tener que influenciar al paciente o tratar de imponer su propia filosofía; lo único que debe realizar es proporcionar su experiencia y responsabilidad.

Hay dos tipos de logoterapia en el tratamiento de neurosis.

- a) La intención paradójica: esta técnica se enfoca en la actitud ante la neurosis y las manifestaciones somáticas. Esta técnica es efectiva en tratamientos breves; en la cual se lleva a cabo una "reorientación existencial" (p. 229, Oblitas, 2004); en la cual el ser humano tiene la capacidad de separarse de sí mismo.
- b) La derreflexión: en este caso los pacientes se exige más; aunque la logoterapia, trata de hacer que el paciente ignore su dificultad; pero sólo se logra cuando el paciente es consciente de sí mismo. Esta técnica es conocida como

derreflexión, ya que ignora su ansiedad pero la cambia por otra; aunque la técnica es que cambie su actividad errónea por una correcta actividad.

Dentro de estos tipos de terapia, existen algunos tipos de análisis que puede hacer el ser humano, en la búsqueda y entendimiento de su sentido del ser:

1. Análisis somático: con ello se puede comprender las alteraciones orgánicas, que nos encontramos con los estudios médicos de laboratorio.
2. Análisis psicológico: es el análisis de los procesos inconscientes y establecimiento del equilibrio psicológico.
3. Análisis existencial: aquí se considera al ser humano como un todo, quien se va convirtiendo desde el ámbito espiritual; siendo libre y responsable. Así que el objetivo fundamental de este análisis es la facilitación del proceso humano de su despertar, es decir que pueda descubrir por sí solo el sentido de su existencia.

En esta tesina hemos hablado del significado, pero en uno de los apartados se mencionó sobre el propósito o sentido de la vida; y es importante conocer la diferencia entre propósito y sentido.

Significado: es el sentido y coherencia de la vida del ser humano.

Propósito: es la intención o la meta en la cual se enfoca el ser.

Dentro de la logoterapia se puede tratar la neurosis por desempleo, ya que muchas de las personas de nuestra población se encuentran sumergidas en ellas; y se les debe apoyar para ir descubriendo su camino hacia la libertad interior hasta su situación actual, lo cual les permite encontrar nuevas alternativas.

Para trabajar, el ser humano se debe de enfrentar a lo que Frankl (1988) llamó "La Triada Trágica"; la cual se manifiesta como expresión espiritual, en esta encontraremos el sufrimiento, la culpa y la muerte. Cada una con su connotación y motivaciones particulares de cada persona:

Sufrimiento: señala que cada persona tiene un único destino, que es la limitación que tiene el hombre para tener su libertad natural; el sufrimiento que le toque a cada ser humano no puede ser evitado, pero depende de cómo lo afronte y el sentido que le dé al mismo, ya sea que le permita crecer o lo paralice.

Culpa: esta se identifica como una respuesta cuando no afrontamos o asumimos la responsabilidad que se tiene de alguna acción; si esta culpa no es manejada adecuadamente se puede convertir en un proceso de aislamiento para tratar de evitar la realidad. Si se lleva un adecuado proceso se podría convertir en arrepentimiento que le permite al ser humano asumir su situación actual.

Muerte: esta situación le permite al hombre conocer que tiene un tiempo para realizar sus metas y darle un sentido a su vida; por lo que en la mayoría de las veces trata de aprovechar el tiempo, no obstante la persona neurótica trata de aislarse y el melancólico lo hace a través del suicidio. Por tal motivo el trabajo de la logoterapia es hacer consciente al paciente de su responsabilidad ante el inevitable tema de la muerte, es decir que todo tiene un fin.

Ya con el conocimiento del enfoque que se trabajará, en el siguiente apartado veremos el desarrollo del taller.

Propuesta

Taller de intervención: "Manejo del sentido de la vida y del trabajo dirigido a adultos medios, basado en los postulados de Viktor Frankl".

Justificación:

La adultez media se define como la etapa en la cual las personas deberían estar realizadas, haber cumplido con la mayoría de sus expectativas y deseos de su infancia y adolescencia, se manifiesta como el periodo en el cual se tiene la mayor estabilidad económica, personal, familiar, profesional y emocional; sin embargo, la situación del país en estos momentos de la existencia humana está llevando a las personas a sentirse insatisfechas con lo que tienen, con lo que hacen y los resultados obtenidos de los mismos.

Las personas que tienen más de 45 años, tienen dificultad para encontrar empleo, cuando por alguna circunstancia debieron abandonar su trabajo; comienza la búsqueda de nuevas oportunidades, pero el mercado laboral ya no los acepta tan fácilmente, debido a que generalmente les cuesta aceptar nuevas formas de desempeñar ciertas actividades, tienen más arraigada sus creencias y formas que les ha funcionado, además de que pocas veces tratan de hacer algo nuevo o de diferente forma.

Las empresas reconocen que tienen mayor conocimiento; saben algunos atajos para resolver ciertas situaciones; pero por la disminución de sus funciones de

reacción y fuerza, los dejan fuera de la selección de personal; pese a ello, hay empresas que desean la experiencia en el entrenamiento de personal joven, pero son las menos.

Siendo en este periodo que se muestran frustrados, poco apreciados, tienden a sentirse desplazados, poco aprovechados y sin sentido de hacer las cosas; al menos que tengan una familia que mantener aún.

Por los motivos antes mencionados, es que se propone este taller, en el cual se les brindará las herramientas necesarias para re- plantear o identificar el sentido de su vida y de su ámbito profesional; permitiéndole sentirse bien consigo mismo y con su entorno.

Objetivo General

Al término del taller, el participante podrá identificar el sentido de su vida y de su trabajo; permitiéndole sentirse satisfecho consigo mismo, encontrando las alternativas que le permitan hacer los cambios necesarios para encontrar dichos sentidos.

Objetivos específicos

- 1- Identificar su propio ser, el cual le permita conocerse a sí mismo.
- 2- Identificar su vida, desde el conocimiento de la existencia del "ser".
- 3- Conocer su existencia interna y real en este momento de su vida.
- 4- Identificar el sentido de su vida y de su trabajo.
- 5- Descubrir las habilidades con las que cuenta, para aplicarlas tanto en su vida cotidiana como en el trabajo.

- 6- Descubrir las verdaderas necesidades y la forma en como las ha manejado.
- 7- Plantear los cambios necesarios para tener claro el sentido que tiene su vida y su trabajo en lo personal y el impacto de estos en su vida diaria.
- 8- Plantear los cambios necesarios para tener claro el sentido que tiene su vida y su trabajo en lo personal y el impacto que estos tienen en su vida.

Población

El presente taller está dirigido a un grupo de adultos de 10 a 15 personas.

Los criterios de inclusión son:

- Tener estudios mínimos de secundaria terminada
- 35 a 55 años
- Hombres o mujeres
- Que estén laborando

Para impartir el taller se requiere de:

- Un psicólogo-que cumplirá el rol de facilitador.
- Especialista o que conozca de logoterapia.
- Que conozca el taller.

Escenario

El taller se puede llevar a cabo en un espacio de 10 x 3 metros aproximadamente, en el cual se puedan acostar las personas para llevar a cabo los ejercicios de meditación.

Tendrá una duración de 24 horas, el cual consta de 8 sesiones con una duración de 3 horas cada sesión, una vez a la semana.

Materiales

Algunos de los materiales que se utilizarán durante el desarrollo de las sesiones son:

1. CD de música “new age” para meditación
2. Laptop o computadora con bocinas y reproductor de CD
3. 1 proyector
4. 1 paquete de 500 hojas, blancas, tamaño carta.
5. 30 Lápices de madera del No. 2.
6. 30 sacapuntas
7. 30 gomas blancas.
8. 50 plumones de diferentes colores, punta delgada.
9. 15 acuarelas
10. 30 pinceles
11. 5 cajas de 24 colores de madera.
12. 1 pizarrón blanco
13. 1 rota folio
14. 50 cartulinas blancas o de colores claros
15. 15 tapetes de plástico flexible
16. 1 mesa para 15 personas
17. 15 sillas
18. 3 tangrams
19. 30 objetos pequeños de diferentes estilos (aretes, carteras, libros, peluches, etc)

Instrumentos

Para medir el nivel de conocimiento que tienen los participantes del sentido de su vida y de su trabajo, se aplicará pruebas utilizadas en logoterapia que se llaman logotest y PIL TEST "sentido de la vida".

- Logotest (Anexo 1)

El logotest es un instrumento de medición utilizado desde 1971, desarrollado por Lukas (1986), discípula de Frankl.

Este logotest ha sido el mayor test disponible para medir el logro del sentido o realización interior del sentido; se aplica principalmente en el ámbito clínico y educativo.

Se puede aplicar a personas mayores de 16 años y nos indicará hasta qué punto una persona considera que su existencia tiene sentido y si reconoce un sentido a su vida.

Este test se adaptó y estandarizó de forma preliminar con adultos chilenos para la versión argentina y española; para su validez se usó el Cuestionario de Salud de Goldberg GHQ12 y la Geriatric Depression Scale. Utilizaron una muestra de 427 adultos mayores, 366 mujeres y 61 hombres. La confiabilidad del test fue de 0.65; obteniendo seis factores de las cuales se enfocan la varianza; este logotest explica en un 36% de depresión (GDS) y 29% de ansiedad (GHQ); con ello se definió que los hombres y mujeres presentan el mismo nivel de frustración existencial y sentido de vida.

Lo que busca el test es:

- Descubrir a tiempo, las neurosis noógenas

- Descubrir el punto de orientación y hacia donde dirige la persona su vida.
- Descubrir hasta donde el usuario está seguro de sus valores, sentido de la vida
- Explorar el significado de la realización interior.

El test se divide en partes que describiremos a continuación:

Parte I.

- Valores de creación: se agrupan en nueva categorías, bienestar material, autorrealización, familia, actividad ocupacional, sociabilidad intereses, vivencia y experiencias, servicio a los otros, necesidad de superación.

Parte II

- Valores de vivencia: intenta captar el nivel de frustración concretando los efectos generales de la frustración. Hay siete maneras de sufrimiento: Agresión, regresión, sobre-compensación, huida, depresión, neurosis y sentido de la vida.

Parte III

- Valores de actitud: busca un valor de perspectiva de acuerdo a otros casos, así que a partir de tres personas se pregunta quién es más feliz y cuál sufre más.

Finalmente tiene una evaluación cualitativa, en la cual la persona se puede expresar libremente acerca de sus fracasos y éxitos, las características se pueden ubicar en un cuadrante:



En el área del análisis textual, sólo hay que verificar la ubicación que tiene el ser entre el sentido y la desesperación, su ubicación en el eje.

En las partes anteriores se suman los puntajes de cada una y de acuerdo a ello, la persona se ubicará en la escala de realización interior de sentido, lo que permitirá poder trabajar.

Como hemos visto el logotest, se basa en los principios de Frankl, midiendo el grado

de realización del significado y la presencia del vacío existencial. La primer parte son nueve afirmaciones que son:

1. El propio bienestar personal
2. La autorrealización
3. La familia
4. La ocupación
5. Los aspectos sociales
6. Los intereses
7. Las experiencias
8. El compromiso con algo
9. La superación de los problemas.

Pueden responder con un "Sí" (0) o con un "No" (2 puntos).

La segunda parte, compuesta por siete afirmaciones que tiene que ver la frustración existencial:

1. Regresión
2. Agresividad
3. Hiper-compensación
4. Reacciones de escape
5. Capacidad para hacer frente a la situación (puntuación invertida)
6. Neurosis
7. Depresión

Pueden responder de tres formas: "a menudo" (2 puntos), "a veces" (1 punto) y "nunca"

(0 puntos).

La tercer parte son tres párrafos breves que describen a la persona del mismo sexo en tres situaciones, cualquier respuesta corresponde a puntuaciones de 0,1 y 2 puntos, las puntuaciones más altas indican un mayor vacío existencial.

El puntaje final, permite ubicar al sujeto en algunos de los cuadrantes antes mencionados.

- PIL TES "Propósito de vida". (Anexo 2)

El test de propósito vital, es una medición del sentido de vida, fue desarrollado por Crumbaught y Mahblich en 1964; que mide también vacío existencial de manera cuantitativa y cualitativa. Está dividida en dos partes:

A. Son 20 ítems tipo Likert de siete puntos, los cuales tienen puntos de anclaje entre cada reactivo.

B y C. Es cualitativo sólo para uso clínico

El PIL se ha validado en diferentes países, obteniendo acercamientos considerables de los factores que la componen. La confiabilidad del test — re test es del 0.66 hasta 0.83 a partir de 1, 6, 8 a 12 semanas de intervalo.

El instrumento cuenta con una versión en castellano realizado por Noblejos en 1994.

Este test contiene cuatro factores:

Primer factor: "percepción del sentido", es la capacidad para captar razones y motivos para vivir la propia vida y el valor que tiene.

Segundo factor: "experiencia de sentido", abordan el sentir la existencia personal como llena cosas buenas su vida.

Tercer factor: "metas y tareas", hace referencia a los objetivos ligados a las acciones que deben realizar en sus vidas, así como la responsabilidad que siente hacia ellos.

Cuarto factor: "dialéctica destino-libertad", se enfoca a la tensión de la libertad y el sentido de vida y enfrentar la muerte como destino.

Procedimiento

El taller se dará a conocer a través de correos electrónicos, publicidad en twitter, facebook y carteles (Anexo 25), que se colocarán en diferentes instituciones y escuelas que se nos permita.

A continuación se detallarán las cartas descriptivas del taller.

CARTA DESCRIPTIVA

| NOMBRE DEL TALLER: Re-definiendo mi ser | | LUGAR: Indistinto | | |
|---|--|--|---|------------|
| OBJETIVO: Identificar su propio ser, el cual le permite conocerse así mismo. | | | | |
| SESION: 1 | | DURACION: 3 horas | | |
| TEMAS | ACTIVIDADES | PROCEDIMIENTO | MATERIAL DIDACTICO | DURACION |
| Presentación | Presentación del taller | El facilitador se presentará ante el grupo y dará los objetivos del taller; también establecerá en conjunto las reglas del mismo. | Pizarrón o rota folio, marcadores | 10 minutos |
| | Evaluación | El facilitador entregará los dos test, para evaluar la forma en cómo perciben su vida actualmente. (Anexo 1 y 2) | Logotest y PIL Test, lápiz | 25 minutos |
| | Presentación del grupo | El facilitador llevará a cabo la dinámica de juegos de presentación "Iniciales de cualidades" (Anexo 3) | Dinámica | 15 minutos |
| Iniciación | La forma de abrir mi mente y mi cuerpo | El facilitador aplicará la técnica de relajación e imaginación guiada (Anexo 4) | Dinámica, tapetes, CD con música de "new age", laptop | 30 minutos |
| | Retroalimentación | El facilitador, pedirá la participación de 3 personas para compartir sus experiencias y explicará el objetivo del ejercicio. | Ninguna | 10 minutos |
| RECESO 10 MINUTOS | | | | |
| El "ser" espiritual | Explorando mi propio ser | El facilitador entregará un cuestionario a cada participante, el cual contestará de manera individual, pero compartirán en equipos (Anexo 5) | Cuestionarios, lápiz | 20 minutos |
| | ¿A qué nos referimos con el término "ser"? | El facilitador definirá el término "ser", de acuerdo al enfoque de Viktor Frankl y algunos exponentes del existencialismo | Diapositivas, cañón y computadora | 20 minutos |
| | Aprendiendo del ser de otros | El facilitador pedirá a los equipos que compartan sus experiencias y lo que comprendieron de esta dinámica. | Ninguno | 20 minutos |
| Cierre | ¿Quién es mi ser? | El facilitador reforzará lo explicado en teoría con la experiencia del grupo | Ninguna | 15 minutos |
| | Tarea | El facilitador indicará la tarea para la siguiente sesión y dará las gracias (Anexo 23) | Tarea | 5 minutos |

CARTA DESCRIPTIVA

| NOMBRE DEL TALLER: Re-definiendo mi ser | | LUGAR: Indistinto | | |
|--|---|--|-----------------------------------|------------|
| OBJETIVO: Identificar su vida, desde el conocimiento de la existencia del "ser" | | | | |
| SESION: 2 | | DURACION: 3 horas | | |
| TEMAS | ACTIVIDADES | PROCEDIMIENTO | MATERIAL DIDACTICO | DURACION |
| Presentación | Presentación del taller | El facilitador dará la bienvenida e indicará el objetivo de la sesión | Pizarrón o rota folio, marcadores | 10 minutos |
| | Tu Alma | El facilitador iniciará con el juego de identificación del alma y explicará la forma de jugarlo (Anexo 6) y solicitará puedan compartir sus experiencias. | Dinámica | 20 minutos |
| | Revisión de tareas | El facilitador pedirá voluntarios para compartir sus tareas, dándoles una pequeña retroalimentación sobre la misma. | Tareas | 20 minutos |
| Existencialismo | ¿Con qué me defino? | El facilitador pedirá que elijan un "objeto", que lo definan o identifiquen (Anexo 7) | Papel y lápiz | 20 minutos |
| | Conociendo mi vida existencial | El facilitador expondrá el tema existencia desde un enfoque filosófico hasta lo psicológico de acuerdo a Frankl | Diapositivas, cañón y laptop | 20 minutos |
| | ¿En dónde me encuentro en este momento? | El facilitador realizará una serie de preguntas, enfocadas a la existencia de cada persona, lo contestarán de manera individual y pedirá que compartan con el grupo, dando una retroalimentación (Anexo 8) | Preguntas, papel y lápiz | 25 minutos |
| | Abrazo mi existencia | El facilitador pedirá que se den un abrazo entre los participantes, compartiendo su sentir y se regalen una palabra positiva, posteriormente solicitar su experiencia | Ninguna | 10 minutos |
| RECESO 10 MINUTOS | | | | |
| Cierre | ¿Quién soy? | El facilitador pedirá se reúnan en equipos para compartir quiénes son internamente y qué fue lo que descubrieron de ellos mismos, después se solicitará compartan sus conclusiones. | Ninguna | 20 minutos |
| | Concluyendo mi trabajo interior | El facilitador realizará una retroalimentación de las experiencias vividas en el taller, de acuerdo a lo que se dieron cuenta, la forma en cómo pudieran aplicarlo en su vida diaria, preguntas y respuestas | Ninguna | 20 minutos |
| | Tarea | El facilitador indicará la tarea para la siguiente sesión y dará las gracias (Anexo 23) | Tarea | 5 minutos |

CARTA DESCRIPTIVA

| NOMBRE DEL TALLER: Re-definiendo mi ser | | LUGAR: Indistinto | | |
|---|---|---|---|------------|
| OBJETIVO: Conocer su existencia interna y real en este momento de su vida. | | | | |
| SESION: 3 | | DURACION: 3 horas | | |
| TEMAS | ACTIVIDADES | PROCEDIMIENTO | MATERIAL DIDACTICO | DURACION |
| Presentación | Presentación del taller | El facilitador dará la bienvenida e indicará el objetivo de la sesión | Pizarrón o rota folio, marcadores | 10 minutos |
| | Rompecabezas colectivo | El facilitador iniciará con un juego de cooperación para integrar al grupo (Anexo 9) | Tangram | 20 minutos |
| | Revisión de tareas | El facilitador pedirá compartan en grupos de 3 personas sus experiencias con la tarea de la sesión pasada, posteriormente pedirá compartan con todo el grupo. | Tareas | 15 minutos |
| Mi mundo | Diferencias entre mundo aparente y mundo verdadero | El facilitador expondrá los conceptos de mundo aparente y mundo verdadero, de acuerdo al existencialismo. | Presentación, cañón, lap top | 20 minutos |
| | Abriendo mi mente y la percepción de otros sobre mi | El facilitador pedirá a los participantes integrar grupos de 3 personas, para realizar la dinámica pintura alternativa (Anexo 10) | Dinámica, colores, pinceles y rotafolio | 20 minutos |
| | Conociendo mi mundo real | El facilitador indicará que en sus mismos equipos discutan sobre su mundo real y aparente, lo que significa para ellos y posteriormente compartirán (Anexo 11) | Preguntas, papel y lápiz | 25 minutos |
| | Reconociendo las diferencias de mis mundos | El facilitador dará una retroalimentación sobre las experiencias compartidas y beneficios de cada mundo que tienen en sus vidas. | Pizarrón y plumones | 15 minutos |
| RECESO 10 MINUTOS | | | | |
| Cierre | Mi existencia en este momento | El facilitador solicitará al grupo que en un cuarto de cartulina dibujen, como ellos quieran, qué tipo de existencia están viviendo en este momento y lo expliquen; posteriormente se pedirá compartan y se dará una retroalimentación. | Cartulina, colores o plumones | 25 minutos |
| | Ejemplificando con casos la existencia interna y real | El facilitador mostrará casos prácticos de personajes conocidos que viven en este momento en una existencia aparente y una existencia real. | Presentación, cañón y laptop | 15 minutos |
| | Tarea | El facilitador indicará la tarea para la siguiente sesión y dará las gracias (Anexo 23) | Tarea | 5 minutos |

CARTA DESCRIPTIVA

| NOMBRE DEL TALLER: Re-definiendo mi ser | | LUGAR: Indistinto | | |
|--|--|---|-----------------------------------|------------|
| OBJETIVO: Identificar el sentido de su vida y de su trabajo | | | | |
| SESION: 4 | | DURACION: 3 horas | | |
| TEMAS | ACTIVIDADES | PROCEDIMIENTO | MATERIAL DIDACTICO | DURACION |
| Presentación | Presentación del taller | El facilitador dará la bienvenida e indicará el objetivo de la sesión. | Pizarrón o rota folio, marcadores | 10 minutos |
| | El vaso medio vacío o medio lleno | El facilitador llevará a cabo la dinámica, posteriormente explicará el ejercicio. (Anexo 12) | Vasos y agua | 15 minutos |
| | Revisión de tareas | El facilitador pedirá a los participantes compartan en grupos de 3 personas sus experiencias con la tarea de la sesión pasada, posteriormente solicitará compartan con todo el grupo. | Tareas | 20 minutos |
| Sentido de vida | ¿Cuál es el sentido de tu vida? | El facilitador solicitará a los participantes que expresen lo que sienten y piensan sobre el sentido de su vida | Pizarrón o rota folio, marcadores | 15 minutos |
| | El sentido de la vida de acuerdo a Frankl | El facilitador expondrá el postulado del sentido de la vida de acuerdo a Frankl | Presentación, cañón, lap top | 20 minutos |
| | Conociendo el sentido de mi vida | El facilitador pedirá a los participantes que realicen un ejercicio para conocer el sentido de su vida, posteriormente compartirán (Anexo 13) | Cartulina y plumones | 30 minutos |
| RECESO 10 MINUTOS | | | | |
| Sentido del trabajo | ¿Cuál es el sentido del trabajo? | El facilitador solicitará a los participantes que expresen lo que sienten y piensan sobre el sentido del trabajo | Pizarrón o rota folio, marcadores | 10 minutos |
| | El sentido del trabajo de acuerdo a Frankl | El facilitador expondrá el postulado del sentido del trabajo de acuerdo a Frankl | Presentación, cañón, lap top | 20 minutos |
| | Experimentando mi sentido profesional | El facilitador pedirá a los participantes respondan algunas cuestiones del sentido del trabajo (Anexo 14). | Cartulina, plumones, preguntas | 30 minutos |
| Cierre | Mi sentido de vida y del trabajo | El facilitador dará un resumen y conclusiones de los temas: sentido de vida y del trabajo. | Ninguna | 15 minutos |
| | Tarea | El facilitador indicará la tarea para la siguiente sesión y dará las gracias (Anexo 23) | Tarea | 5 minutos |

CARTA DESCRIPTIVA

| NOMBRE DEL TALLER: Re-definiendo mi ser | | LUGAR: Indistinto | | |
|--|--|--|--|------------|
| OBJETIVO: Descubrir las habilidades con las que cuenta para aplicarlas tanto en su vida cotidiana, como en el trabajo | | | | |
| SESION: 5 | | DURACION: 3 horas | | |
| TEMAS | ACTIVIDADES | PROCEDIMIENTO | MATERIAL DIDACTICO | DURACION |
| Presentación | Presentación del taller | El facilitador dará la bienvenida e indicará el objetivo de la sesión | Pizarrón o rota folio, marcadores | 10 minutos |
| | Revisión de tareas | El facilitador pedirá compartan en grupos de 3 personas sus experiencias con la tarea de la sesión pasada, posteriormente pedirá compartan con todo el grupo. | Tareas | 20 minutos |
| | Cambiar de punto de vista | El facilitador iniciará con la dinámica y dará las indicaciones al grupo (Anexo 15) | Dinámica, papel y lápiz | 30 minutos |
| Mi habilidades | ¿Qué son mis habilidades? | El facilitador pedirá a los participantes lluvia de ideas sobre lo que son las habilidades, posteriormente las definirá. También solicitará indiquen sus habilidades | Pizarrón o rota folio, marcadores Presentación, cañón, lap top | 25 minutos |
| | Definiendo las habilidades de la adultez media | El facilitador expondrá las habilidades de un adulto medio de acuerdo a Schaie y Allport. | Presentación, cañón, lap top | 20 minutos |
| | Reconociendo mis habilidades | El facilitador pedirá a los participantes que puedan aclarar y reconocer sus habilidades de acuerdo a la dinámica "Identificando mis habilidades y destrezas" (Anexo 16) | Dinámica, papel y lápiz | 30 minutos |
| RECESO 10 MINUTOS | | | | |
| Cierre | Manejando mis habilidades | El facilitador otorgará la retroalimentación sobre el trabajo realizado de las habilidades en la adultez media y como se aplica en el trabajo y la vida | Pizarrón o rota folio, marcadores | 15 minutos |
| | Concluyendo mis habilidades | El facilitador pedirá al grupo sus conclusiones sobre el tema de la sesión y hará una retroalimentación | Pizarrón o rota folio, marcadores | 15 minutos |
| | Tarea | El facilitador indicará la tarea para la siguiente sesión y dará las gracias (Anexo 23) | Tarea | 5 minutos |

CARTA DESCRIPTIVA

| NOMBRE DEL TALLER: Re-definiendo mi ser | | LUGAR: Indistinto | | |
|--|---|---|--|------------|
| OBJETIVO: Descubrir las verdaderas necesidades que tiene y la forma en cómo la han manejado | | | | |
| SESION: 6 | | DURACION: 3 horas | | |
| TEMAS | ACTIVIDADES | PROCEDIMIENTO | MATERIAL DIDACTICO | DURACION |
| Presentación | Bienvenida | El facilitador dará la bienvenida e indicará el objetivo de la sesión | Pizarrón o rota folio, marcadores | 10 minutos |
| | Revisión de tareas | El facilitador pedirá compartan en grupos de 3 personas sus experiencias con la tarea de la sesión pasada, posteriormente pedirá compartan con todo el grupo. | Tareas | 25 minutos |
| | La selva, la copa, la llave y el vino | El facilitador llevará acabo la actividad ante el grupo (Anexo 17) | Dinámica | 20 minutos |
| Mi necesidades | ¿Qué son mis necesidades? | El facilitador pedirá a los participantes lluvia de ideas sobre lo que son las necesidades, posteriormente las definirá. También solicitará indiquen sus necesidades | Pizarrón o rota folio, marcadores Presentación, cañón, lap top | 25 minutos |
| | Conociendo las necesidades | El facilitador definirá las necesidades de acuerdo a Maslow, Rogers y Frankl | Presentación, cañón, lap top | 20 minutos |
| | Descubriendo mis verdaderas necesidades | El facilitador indicará a los participantes formar grupos para la dinámica "descubriendo mis necesidades externas e internas", posteriormente compartirán (Anexo 18) | Dinámica, cartulina y plumones | 30 minutos |
| RECESO 10 MINUTOS | | | | |
| Cierre | Retroalimentación | El facilitador junto con los participantes encontrarán las diferencias entre necesidades internas y externas, como el impacto que estas tienen en su vida personal y profesional. | Pizarrón o rota folio, marcadores Presentación, cañón, lap top | 20 minutos |
| | Cierre de mis necesidades | El facilitador dará un resumen y conclusiones de los temas revisados en esta sesión. | Ninguno | 15 minutos |
| | Tarea | El facilitador indicará la tarea para la siguiente sesión y dará las gracias (Anexo 23) | Tarea | 5 minutos |

CARTA DESCRIPTIVA

| NOMBRE DEL TALLER: Re-definiendo mi ser | | | LUGAR: Indistinto | |
|--|---|--|--------------------------------------|------------|
| OBJETIVO: Plantear los cambios necesarios para tener claro el sentido que tiene su vida y su trabajo en lo personal y el impacto que tiene este en su vida. | | | | |
| SESION: 7 | | | DURACION: 3 horas | |
| TEMAS | ACTIVIDADES | PROCEDIMIENTO | MATERIAL DIDACTICO | DURACION |
| Presentación | Bienvenida | El facilitador dará la bienvenida e indicará el objetivo de la sesión | Pizarrón o rota folio, marcadores | 10 minutos |
| | El viento y el árbol | El facilitador iniciará con la dinámica y dará las indicaciones al grupo (Anexo 19) | Dinámica | 40 minutos |
| | Revisión de la tarea | El facilitador pedirá a los participantes cómo se desarrollaron con su tarea | Tareas | 15 minutos |
| Unidad del ser | ¿Qué es la unidad del ser? | El facilitador explicará la unidad del ser y los componentes de esta | Presentación, cañón, lap top | 20 minutos |
| | Reflexionando mi sentido y ser | El facilitador aplicará la dinámica de reflexión (Anexo 20) | Dinámica, hojas y plumones o colores | 25 minutos |
| | Emociones que se presentan en el cambio de planes | El facilitador pedirá al grupo que indique que emociones se presentan al pensar en un cambio en su vida y planes | Pizarrón o rota folio, marcadores | 15 minutos |
| RECESO 10 MINUTOS | | | | |
| Cierre | Explicando la emocionalidad | El facilitador explicará las 3 formas de emocionalidad de acuerdo a Carstensen | Presentación, cañón, lap top | 15 minutos |
| | Cambiando planes | El facilitador solicitará a los participantes compartir, qué planes han cambiando a partir del taller y que planes desean cambiar en adelante. | Ninguna | 15 minutos |
| | Retroalimentación | El facilitador dará una retroalimentación sobre lo que compartieron los participantes y concluirán con el tema de la sesión | Pizarrón o rota folio, marcadores | 10 minutos |
| | Tarea | El facilitador indicará la tarea para la siguiente sesión y dará las gracias (Anexo 23) | Tarea | 5 minutos |

CARTA DESCRIPTIVA

| NOMBRE DEL TALLER: Re-definiendo mi ser | | LUGAR: Indistinto | | |
|--|---|---|---|------------|
| OBJETIVO: Plantear los cambios necesarios para tener claro el sentido que tiene su vida y su trabajo en lo personal y el impacto que estos tiene en su vida | | | | |
| SESION: 8 | | DURACION: 3 horas | | |
| TEMAS | ACTIVIDADES | PROCEDIMIENTO | MATERIAL DIDACTICO | DURACION |
| Presentación | Bienvenida | El facilitador dará la bienvenida e indicará el objetivo de la sesión | Pizarrón o rota folio, marcadores | 10 minutos |
| | Revisión de la tarea | El facilitador pedirá a los participantes cómo se desarrollaron con su tarea | Tareas | 15 minutos |
| | Un plátano muy apetitoso | El facilitador iniciará la dinámica para la sesión (Anexo 21) | Dinámica | 15 minutos |
| Valores primordiales | Los valores con los que cuento | El facilitador pedirá al grupo que forme grupos de 5 personas y realicen un collage de sus valores, posteriormente deben de compartir | Revistas, pegamentos, cartulina, pegamento y tijeras | 25 minutos |
| | Explicando los valores | El facilitador expondrá los valores que se requieren para este cambio de planes de acuerdo a Frankl | Presentación, cañón, lap top | 20 minutos |
| | Enfrentando mi ser, emociones y valores en mi cambio de vida | El facilitador pedirá a los participantes llevar a cabo una dinámica para exponer el planteamiento de sus planes en el sentido de vida y del trabajo (Anexo 22) | Cartulinas, plumones, colores, revistas, hojas de colores y pegamento | 40 minutos |
| RECESO 10 MINUTOS | | | | |
| Cierre | Retroalimentando a mi ego | El facilitador junto con los participantes mostrará la diferencia en sus necesidades internas y externas, como el impacto que estas tienen en su vida profesional y personal. | Ninguna | 15 minutos |
| | Cierre del cambio de planes de acuerdo al sentido de vida y del trabajo | El facilitador dará un resumen y conclusiones de los temas revisados en esta sesión | Ninguna | 15 minutos |
| | Evaluación final | El facilitador entregará al grupo los dos test, para evaluar si hubo cambio en el sentido de vida (Anexo 1 y 2) | Logotest y PIL test, lapices | 20 minutos |
| | Terminación | El facilitador entregará los diplomas y cerrará el taller | Diplomas | 15 minutos |

Discusión

La propuesta del taller del sentido de la vida y del trabajo en la adultez media, es enfocado principalmente por las crisis existenciales que muchos seres atraviesan en esta edad; se ha podido observar que en esta etapa tienden a dudar de si lo que han hecho está bien, en este rubro el enfoque existencial nos permite conocernos desde dentro, desde la parte "espiritual" por llamarla de alguna forma; como mencionara Fromm (1941) tener un enfoque de valor de la vida ideal para cada persona, teniendo una existencia saludable; ya que cada individuo reacciona a las angustias de manera diferente, pero va cambiando de acuerdo a como el "ser" va evolucionando y la conexión espiritual del mundo toma diferentes formas.

También será importante mostrar al individuo que puede seguir pero sin tener que evadir los dolores que se presentan en sus experiencias, más bien permitiendo la lucha diaria, enfocándose en su interior, más que en la parte económica y material como lo señala Maslow (1995).

Para conocer los mundos que refleja cada persona es importante mostrarles cómo lo están viviendo, si desde un mundo aparente, el cual fingen o desde el mundo real o verdadero, el cual permite enfocarse hacia donde se direccionan como nos lo muestra Nietzsche (1971), que el hombre tiene dificultad a enfrentar el ideal de sí, por lo que necesita una limpieza interna.

A partir de conocer su ser, sus mundos; las personas podrán interiorizar quienes son en verdad y dar el paso a encontrar un sentido a su vida y su trabajo para tener una

mejor satisfacción en lo que viven día a día, como lo señala Frankl (1971) con el manejo de sus postulados del sentido (sentido de vida, sentido de muerte, sentido de amor y sentido del trabajo); lo cual nos permite indagar en las verdaderas necesidades que se tienen como las señaladas por Maslow, Rogers y Allport, por citar algunos; pero es importante invitar a determinar las propias y no las que se imponen por el entorno. Por tal motivo la logoterapia junto con el existencialismo se puede trabajar en lo interior de las personas, para que se pueda visualizar la totalidad del "ser", mostrada por Frankl (1971), quien refiere que si se realiza un análisis profundo, encontrará respuestas a sus verdaderos deseos, que se habían apagado, pero focalizando que dentro de todo ello existen valores enfocados al sentido de vida. Dentro de los valores, Frankl (1929) menciona tres de ellos, siendo: "valores creadores, valores vivenciales y valores actitudinales", los cuales en conjunto permiten a las personas tomar decisiones para el sentido de su vida.

Una vez que se identifiquen sus valores, podrá dar una perspectiva diferente a su labor profesional que ha tenido hasta el momento, permitiéndole disfrutar su trabajo o haciendo cambios necesarios; pero tomando en cuenta las habilidades con las que cuenta en esta edad, como lo menciona Schaie, ya que se tiende a desarrollar unas, pero otras llegan a su máximo en ese momento; refiriendo (1994) que en la adultez media, tienen mejor educación, un estilo de vida más sano, sin embargo reduce la habilidad matemática, pero la inteligencia se divide en fluida y cristalizada; dando lugar a su intuición y toma de decisiones por la experiencia y conocimientos adquiridos anteriormente.

Es importante mostrar que el resultado de cada persona será diferente, ya que somos seres individuales, emocionales y con vivencias diferentes; así que este taller les permitirá dar sentido a su vida personal y profesional; encontrando su satisfacción personal y el sentido al trabajo, sabiendo para qué lo hacen.

Alcances y limitaciones:**Alcances:**

- La información y dinámicas planteadas del taller, para los adultos medios, les apoya a encontrar un sentido de vida y del trabajo, de acuerdo a sus habilidades, necesidades principales y emocionales.
- Permitirá a los adultos medios darse la oportunidad de poder conocer su parte interna, tratando de hacer consciente aquellas cosas que tienen y no sabían.
- Esta tesina es una aproximación para que las personas en esta etapa puedan tener una vida con sentido y poder estar satisfechas con su trabajo.

Limitaciones:

- El taller sólo se enfoca a personas de 35 a 55 años, que están en la adultez media.
- Para personas que estén trabajando y estén buscando un sentido de vida y de su profesión.
- No podrá hacerse un seguimiento, ya que por el tiempo del taller, sólo se trabajará en las actividades y tareas que se dejen durante las ocho semanas; por lo que podría ser conveniente diseñar un seguimiento de la aplicación del taller en la vida cotidiana de las personas.

Bibliografía

Acosta, G. M. (Septiembre-Diciembre, 2009) Binswanger y el Análisis Existencial. Revista Escuela de Administración de Negocios, (67) 121-138. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2061Resumen/menesiResumen206129710091.pdf>.

American Psychological Associations. (2010). Publication Manual (6 ed.). Washington, DC. Recuperado de [https://www.hse.ruidata/2013/12/06,1336424472/.APA%20Manual%206th%20Edition%20\(1\).pdf](https://www.hse.ruidata/2013/12/06,1336424472/.APA%20Manual%206th%20Edition%20(1).pdf).

Barrios M. F. (Noviembre 2014). Ejercicios de Relajación. Recuperado de <http://www.ejerciciosderelajacion.com/articulosirelajacion-bosque-y-mar>. Marzo 2016.

Blasco, S. & Aguilar, M. D. (2008). Menopausia Una etapa vital. Estados Unidos: alfaguara. Recuperado de https://books.pooqle.com.mx/books?id=6e4qphWXu0C&pa=PP1&ipg=PP1&gq=iVienop_ausia+Uha+Etapa+Vitai+Sonia+Blasco,+M.+D.&source=bZots=cCanHSYlc&sig=TLiGRRRdaRgxMJG7LACORFWBJ4&hl=es19&sa=X&ved=OahUKEwiv8qPCveXIVIAhUHOYMKFITINDeqQ6AnizAC#v=onepage&gzMenopausia%20Una%20Etapa%20Vitar/o20Sonia%20Blasco%20M.%20D.&f=false

Gascón, S. P. & Martín, B. C. (2000). Las alternativas del juego, juegos y dinámicas de educación para la paz. México: Edupaz.

Castillo, R. D., Youlton, B. Y. & Ody, V. M. (Abril 2016). Estandarización preliminar del Logo-test para el adulto mayor. Recuperado de dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2052283

Cenfor, C. & Cogolludo, F (2013). El libro blanco de Presbiacusia. España: GAES

Cesio, S. (Eds.), (Mayo 2008). El paso a pensamiento postformal: más allá de Piaget. Argentina:Enigmapi. Recuperado de <http://www.enigmapi.com.ar/pensposformal.html>

Consuegra, A. (2010). Diccionario de Psicología, Bogotá: ECOCE.

Craig, G. J. (2009). Desarrollo Psicológico. Universidad Massachusetts: Pearson.

- Delgado, E. (2009) (Eds.). *Psicología del desarrollo desde la infancia a la vejez*. México: McGraw-Hill.
- Dcaprio, N. (2009). *Teorías de la personalidad* (Trad. Velázquez, A. J. A. & Palencia, G. A. M.), México: McGraw-Hill.
- Fortiz (Diciembre, 2012). El logo test. Recuperado de <http://lalogoterapia.com/ellogo-test/>
- Fankl, V. (1991). *El hombre en busca del sentido* (versión castellana de Doirki), Barcelona: Editorial Herder.
- Frankl, V. (2012). *Psicoterapia y Existencialismo* (Trad. C. Silva & J. Mendoza), México: Fondo de cultura económica.
- Fromm, E. (1941). *El miedo a la libertad*, México, Guanajuato: Paidós
- Greenwood, J. D. (2011). *Historia de la Psicología- Un enfoque conceptual*. México: MCGraw-Hill.
- Gumilla, R. (Junio, 2008). Logo Test México: Carpeta Abierta. Recuperado de <http://ficametabierta.blogspot.mx/2008/06/entre-dé-los-apcdes-que-ha-hecho-el.html> Abril 2016.
- Jeff (Marzo, 2016). Presbicia-síntomas. Recuperado de <http://salud.ccm.net/faq/9669-presbicia-sintomas>
- Jiménez, S. G. (2012). *Teorías del Desarrollo HI*. México: Red tercer milenio
- Keller, F. S. (2004). *L. definición de la Psicología* (Trad. Luzara, J.), México: Trillas.
- Lamar, A. (s/f). *Juegos Mentales más de 250 pruebas y temas diversos, instructivos y creativos*. Recuperado en <http://books.g000le.com.mx/books?id=EmRccXv2L> Julio 2016.
- Martínez, O. E., Shulenberg, S. & Paccialo, A (2013). *Fundamentos antropológicos y filosóficos de la Psicoterapia Centrada en el Sentido*. En Martínez, O. E. (Eds). *Manual de psicoterapia con enfoque logoterapéutico* (p. 23-125). México: Manual Moderno
- Martínez, O. E., Trujillo, C. A. Ma. (Abril 2012). *Validación del Test de Psopósito vital*. Recuperado en Disponible en: <http://www.redalyc.org/ocultarbeulo/oa?id=281925884007>
- Maslow, A. (1954). *Motivation and Personality*. EEUU: Harper & Row.
- Meditationrelaxclub. (Agosto, 2013). *Musicoterapia*. Recuperado de

<https://www.youtube.com/watch?v=ribEKOW63ha>. Marzo 2016

- Mendoza, 1. (Septiembre, 2013). ¿Cómo identificar tus habilidades?. México: UTEL.
<http://www.utekedu.mx/blog/rol-personal/como-identificar-tus-habilidades-vdestrezasi>
 Abril 2016.
- Nietzsche, F. Ecco Horno Cómo se llega a ser lo que se es (2005). México: Alianza editorial.
- Normas APA. (2016). Recuperado de <http://linormasapa.net/normas-apa-20161>
 mayo 2016.
- Núñez, J. (). Kokologia, jugando a descubrirse uno mismo. Recuperado:
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/deed.es>
- Oblitas, L. A. (2004). ¿Cómo hacer psicoterapia exitosa? (PSICOM Editores), Los 22 enfoques más importantes en la práctica psicoterapéutica contemporánea y de vanguardia (229-252). Doi: 958-33-5829-0
- Oblitas, L. A. (2008). Psicoterapias contemporáneas (Cengage Learning), Logoterapia (p 240-263). Doi: 12:978-607-481-426-1
- Pacciolla, A. & Mancini, F. (2012). Cognoscitivismo existencial 2 del significado del
 Recuperado de
https://books.google.com.mx/books?id=91usSHvds58C&pg=PA293&lpg=PA293&dq=manual+de+logotest+gratis&source=bl&ots=V39Du6_7Fd&sig=2z8u4Bpk1z4po1iPhbEfnSnRrIQ&h1=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjA06r5xr_MAhVonIMKHTwiAmsQ6AEIMAD#v=onepage&q&f=false
- Papalia, D.; Feidman, R. & Martoreli, G. (2012) Desarrollo Humano, México, DF: McGraw-Hill.
- Riveros, A. E. (2014). La Psicología Humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia. Universidad Adolfo Ibañez.
- Sartre, J. (1998) El existencialismo es un humanismo, México: Quinto Sol.
- Tesis y monografías (2009-2016). La Introducción de una tesis. Recuperado de
<http://www.tesisymonografias.net/introduccion/>
- Vecco, G. R. G.¹(2012). Análisis existencial y logoterapia hoy. Logoterapia más allá del sentido. Biografía de Viktor Emii Frankl (1-115). Peru: APAEL. Recuperado de
<http://www.logoterapia.pe/Source/ViktorFrankl-aportes-biografia.pdf>

Vecco, G. R. G. (Noviembre, 2015). Qué es la logoterapia. Programa logoterapia Perú. Recuperado de <http://documents.mx/documents/que-es-la-logoterapia-roberto-vecco-apael.htm> l

Velásquez, C. L. F. (Septiembre, 2007) Viktor Frankl: el médico y el pensador de una vida con sentido. IATREIA, 314-320. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180513858009>

Zelinski, E. (2002). El éxito de los perezosos: cómo ser más creativo y exitoso trabajando menos. Ediciones B, S.A.

Anexos

Anexo 1

LOGO-TEST Elisabeth S. Lukas

1. Lea atentamente las siguientes afirmaciones.

Cada vez que encuentre una afirmación que refleje su propio caso hasta tal punto que lo hubiera podido decir usted mismo, escriba "SI".

Si se encuentra una afirmación que es exactamente lo contrario de su opinión, escriba "NO".

Si le cuesta decidirse, puede dejar en blanco el casillero.

1. Si soy sincero(a), he de reconocer que prefiero una vida agradable, tranquila, sin grandes dificultades y con suficiente respaldo económico.

2. Tengo ideas definidas sobre lo que quiero ser y sobre aquello en que quisiera triunfar e intento realizar estas ideas en la medida de lo posible.

3. Me siento a gusto en el calor del hogar y en el círculo de la familia, y quisiera contribuir a que mis hijos sientan lo mismo.

4. Encuentro verdadera realización personal en la profesión u ocupación que estoy ejerciendo o para la que me preparo.

5. Tengo obligaciones y relaciones con otra u otras personas y encuentro satisfacción en ser fiel a estas obligaciones y relaciones.

6. Hay un tema que me interesa especialmente y sobre el cual deseo saber siempre más y al cual me dedico en cuanto dispongo de tiempo.

7. Experimento satisfacción en cierto tipo de vivencias (gusto por el arte, contemplación de la naturaleza, ...) y no quisiera perderla.

8. Creo en una tarea religiosa, política o de mejora de la sociedad y actúo a favor de dicha tarea.

9. Mi vida está ensombrecida por la necesidad, la preocupación, los problemas, la dificultad, ..., sin embargo, me estoy esforzando mucho por mejorar esta situación.

II. Marque con un aspa (X) la frecuencia con que ha tenido las siguientes vivencias. Procure ser sincero, por favor.

1. La sensación de rabia o enojo impotente porque cree que todo lo que ha hecho hasta ahora ha sido inútil.

A menudo De vez en cuando Nunca

2. El deseo de ser otra vez niño y poder empezar de nuevo su vida desde el principio.

A menudo De vez en cuando Nunca

3. Observarse a si mismo intentando mostrar ante usted y ante otras personas que su vida tiene más sentido del que tiene en realidad.

A menudo De vez en cuando Nunca

4. Oposición o aversión a dejarse molestar por pensamientos profundos y, a veces incómodos, sobre su modo de ser y actuar.

A menudo De vez en cuando Nunca

5. Esperanza de transformar un fracaso o una desgracia en un hecho positivo con tal que ponga todo su esfuerzo en conseguirlo.

A menudo De vez en cuando Nunca

6. Experiencia de una angustia que se le impone y que produce en usted falta de interés hacia todo lo que le ofrece la vida.

A menudo De vez en cuando Nunca

7. El pensamiento de que, ante la de la muerte, tendría que admitir que no valió la pena vivir.

A menudo De vez en cuando Nunca

III.

1. Preste atención a la breve descripción de estos tres casos:

A.- Un hombre (Una mujer) ha conseguido mucho en su vida. Es cierto que, hablando propiamente, no ha podido conseguir lo que siempre había deseado, pero, en compensación, se ha construido con el tiempo una buena posición y puede mirar sin demasiada preocupación al futuro.

B.- Un hombre (Una mujer) se ha obstinado en una tarea que se propuso como objetivo. A pesar de sus continuos fracasos, se mantiene firme en su empeño. Por causa de esto, ha tenido que renunciar a muchas cosas y ha obtenido al fin poco beneficio.

C.- Un hombre ha establecido un compromiso entre sus gustos e inclinaciones, por una parte, y las circunstancias inevitables de la vida, por otra. Aunque no especialmente a gusto, cumple con sus obligaciones, pero, en la medida que le es posible, se ocupa de sus propios intereses.

2. Ahora, refiriéndose a los tres casos descritos arriba, responda con una letra a estas dos preguntas:

¿Qué hombre es el más feliz, el A, el B o el C ?

¿Qué hombre es el que más sufre, el A, el B o el C ?

3. Describa, en unas pocas frases dentro del recuadro, su propio caso, comparando aquello que usted ha querido ser y por lo que usted se ha esforzado, con lo que usted ha conseguido. Exprese lo que usted piensa y siente sobre esto.

Anexo 2

PIL (Purpose in Life test) de J. Crumbaugh y L. Maholick, citado en Irvin Yalom (2000)

¡Favor de marcar en UN escalón su posición personal!

p.e. "La clase de Algebra Linealme da asco (1) (2) (3) (4) **5** (6) (7)
 "terminar mi carrera sólo es opcional (1) (2) (3) (4) (5) (6) **7**

¡Favor de contestar todas!

... me motiva totalmente
 ... es absolutamente necesario

-
1. Generalmente me encuentro... completamente aburrido (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) exuberante, entusiasmado
 2. La vida me parece.... completamente rutinaria (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) siempre emocionante.
 3. En la vida tengo.... ninguna meta o anhelo (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) muchas metas y anhelos definidos.
 4. Mi existencia personal es.... sin sentido ni propósito (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) lleno de sentidos y propósitos.
 5. Cada día es.... exactamente igual (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) siempre nuevo y diferente.
 6. Si pudiera elegir... nunca habría nacido (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) tendría otras nuevas vidas iguales a esta.
 7. Después de retirarme... holgazarería el resto de mi vida (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) haría las cosas emocionantes que siempre desee realizar.
 8. En el logro de mis metas... no he conseguido ningún avance (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) he llegado a mi realización completa.
 9. Mi vida es... vacía y llena de desesperaciones (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) un conjunto de cosa buenas y emocionantes.
 10. Si muriera hoy, me parecería
 que mi vida ha sido... ..una completa basura (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) ... muy valiosa
 11. Al pensar en mi propia vida... me pregunto a menudo la
 razón por la que existo (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) siempre encuentro razones para vivir.

12. Tal como yo lo veo en relación con mi vida, el mundo... me confunde por completo (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) ... se adapta significativamente a mi vida.
13. Me considero... una persona muy irresponsable (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) ... una persona responsable.
14. Con respecto a la libertad de que se dispone para hacer sus propias elecciones, creo que el hombre es... completamente esclavo de las limitaciones de la herencia y del ambiente (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) ... absolutamente libre de hacer todas sus elecciones vitales.
15. Con respecto a la muerte, estoy... falto de preparación y atemorizado (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) ... preparado y sin temor.
16. Con respecto al suicidio... lo considero seriamente como una salida a mi situación (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) ... nunca le he dedicado un (segundo) pensamiento.
17. Considero que mi capacidad para encontrar un significado, un propósito o una misión en la vida es... ... prácticamente nula (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) ... muy grande.
18. Mi vida está... fuera de mis manos y controlada por factores externos (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) ... en mis manos y bajo control.
19. El enfrentarme a mis tareas cotidianas constituye... una experiencia dolorosa y aburrida (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) ... una fuente de placer y satisfacción.
20. He descubierto para mi vida ninguna misión o propósito (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) ... metas claras y un propósito satisfactorio.

Anexo 3

Iniciales de cualidades

1. Consiste en memorizar nombres y apellidos
2. El **objetivo** es permitir retener los nombres de otros y favorecer un clima positivo desde el comienzo.

Procedimiento

3. Se puede aplicar en grupos, en una clase, etc, desde los siete años.
4. Para iniciar, cada uno/a dice su nombre y apellidos, a la vez dos calificativos positivos que el definan y que tengan sus mismas iniciales.

El desarrollo se lleva acabo, cuando cada uno/a habla cuando le toca, demasiado deprisa, para que haya tiempo de memorizar los nombres.

6. La evaluación se puede empezar desde una pregunta como ésta: ¿Cómo han sentido ésta "obligación" de encontrar y decir en alto dos cualidades tuyas?

Duración: 15 minutos

Anexo 4

Técnica de relajación e imaginación guiada (30 minutos)

Objetivo: permitir que los participantes estén abiertos y relajados para poder asimilar los temas que se presentarán en la sesión, así como invitar a poder compartir sus experiencias.

Procedimiento

El facilitador pedirá al grupo que se acueste en el piso, sobre uno de los tapetes que se tienen; antes deberá cuestionar a los asistentes si tienen algún problema con las actividades de espalda. Una vez que todos los asistentes estén acostados boca arriba en el piso; colocará el CD con el audio "new age" a volumen moderado; posteriormente solicitará realicen 3 respiraciones profundas y lentas con los ojos cerrados, y así permanecerán a lo largo de la actividad hasta que se les indique que abran los ojos. Cuando el grupo esté tranquilo comenzará a hablar con voz suave, indicando la técnica de relajación el bosque y el mar.

"Colócate en una posición cómoda, si puedes con los brazos extendidos cómodamente a los lados, las piernas estiradas, con los pies ligeramente abiertos hacia fuera, con una disposición a relajarte , cierra los ojos y siente tu respiración, tranquila, en calma.

Vamos a realizar un sencillo ejercicio de relajación:

A partir de este instante vas a tomar conciencia de tu respiración no la modifiques en absoluto, simplemente observa como respiras, no te identifiques con el proceso, has de realizarlo sin juicio, de igual forma en que mirarías, como se mueve la llama de una vela, observando sin juzgar.

Observa tu respiración....sin modificarla, toma conciencia de que algo respira en ti, no te cuesta esfuerzo alguno; respirar, respiras y te llenas de calma, respiras y te llenas de paz.

Vas a ir visualizando una serie de objetos y colores, se te van a dar unas indicaciones básicas, pero tú puedes añadir lo que desees para que te permita mejorar la visualización sugerida.

Vas a comenzar visualizando un prado verde... del color verde que más te gusta... visualiza una extensión de césped verde que se extiende hasta un bosque cercano... observas la hierba verde... los reflejos verdes del sol sobre la pradera... extiendes la mirada hacia el bosque y ves hojas de todos los tonos de verde posibles... es relajante ...muy relajante, el sol se refleja en las verdes hojas de los árboles y se forma ante tus ojos una miríada de delicadas tonalidades de verde que se reflejan entre si creando un espacio tridimensional de color verde... es hermoso y lo disfrutas....respiro tranquilo y en calma un aire puro, lleno de oxígeno que producen los árboles del bosque, me encuentro respirando un aire puro, verde, relajante... con cada respiración me relajo más y más... escucho el susurro que produce el aire al pasan entre las hojas de lo árboles, es relajante, muy relajante, escucho el sonido del viento en las hojas y me relajo...más y más...me quedo por unos instantes observando el prado verde, los viejos árboles centenarios, sus hojas hermosas... y sintiendo mi respiración...

Observa tu respiración....sin modificarla, toma conciencia de que algo respira en ti, no te cuesta esfuerzo alguno respirar, respiras y te llenas de calma, respiras y te llenas de paz.

A partir de este instante vas a visualizar una playa de arena dorada, es del tipo de arena de esta playa la visualizo miro hacia el horizonte y observo un mar tranquilo y azul que se desliza con suavidad hasta la orilla, donde lentamente las olas se deshacen mientras se desgrana el dulce sonido de la espuma.

Visualizo toda la playa, el mar azul... la arena dorada...me tumbo sobre la arena y resulta muy placentero absorber su calor... la energía del sol acumulada, en los granos de arena penetra en mi espalda y la relaja, siento ese calor acumulado y como se infiltra en mi espalda ...es relajante... es muy agradable... es una sensación deliciosa... el mar azul... el cielo azul sin nubes... el sonido del viento el de las hojas de los árboles que hay detrás de mí... el calor en mi espalda...el sol incide sobre mis brazos y los calienta... al tiempo que se hunden pesados en la arena que los calienta ... Relajándose más y más...el sol calienta mi pecho y mis piernas ... mi piernas ...que se hunden pesadas en la arena que las calienta, relajándose más y más...Escucho el sonido rítmico y balanceado de las olas que parecen mecerse en este mar azul tranquilo...bajo este cielo azul precioso...escucho el sonido del viento en las hojas de los árboles... percibo el olor sal sobre del mar azul...Tomo conciencia de mi cuerpo descansando relajado... más relajado.

Tomo conciencia de este estado de conciencia tranquila, relajante, llena de paz y tranquilidad.

Me preparo para abandonar el ejercicio....conservando todos los beneficios conscientes o inconsciente que me aporta...contamos lentamente 1... 2... 3... abro y cierro las manos lentamente tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de

los dedos...tomo aire

Con más intensidadrealizando una respiración profunda... abra los ojos...conservando el estado de relax y calma que he logrado con el presente ejercicio de relajación."

Anexo 5

Explorando mi propio ser

Nombre:

Fecha:

Contesta con lo primero que te venga a la mente, las siguientes cuestiones; trata de ser honesto(a), contigo mismo (a).

1. ¿Quién soy?

R=

2. ¿Cómo me veo?

R=

3. ¿Cómo creo que me ven los demás?

R=

4. ¿Cómo me hace sentir lo que los demás piensan de mí?

R=

5. ¿Qué creo que necesito?

R=

6. ¿Qué creo que quiero?

R=

7. ¿Cuál creo que es la creencia de mí mismo, que no me deja avanzar?

R=

8. ¿Creo que soy una persona exitosa? indicar el motivo

R=

9. ¿Qué es lo que más me gusta de mí?

R=

10. ¿Qué cosa me disgusta de mí?

R=

11. ¿Qué me disgusta de los demás?

R=

12. De lo que me disgusta de los demás, ¿Qué relación tiene conmigo?

R=

13. ¿Cuál ha sido el mayor éxito que he tenido?, de acuerdo a mi propia percepción, explicar el motivo.

R=

Anexo 6

TU ALMA

Objetivo: que el participante puede identificar cómo se visualiza a sí mismo desde una perspectiva interna.

Procedimiento

¿Te has preguntado alguna vez cómo es la muerte? Todos tenemos muy claro que no permaneceremos sobre la faz de la Tierra eternamente, a menos que hayamos descubierto la fórmula del elixir de la inmortalidad. ¿Hay vida después de la muerte? ¿Crees en el cielo y en el infierno? ¿Crees en la reencarnación? Los seres humanos llevamos milenios haciéndonos las mismas preguntas, pero la muerte continúa siendo uno de los grandes misterios sin respuesta.

En esta escena imagina que tu alma sobrevive a la muerte. ¿Qué forma adquiriría una vez liberada del cuerpo?

1. Es del mismo tamaño y forma que el cuerpo que la abrigaba en vida.
2. Mantiene la forma humana pero su tamaño aumenta.
3. El alma es minúscula y tiene forma humana, como la de un hada
4. El alma es como una bola de fuego o una nube, sin forma definida:

Soluciones

La imagen que tienes de tu propia alma es un reflejo directo de la imagen que tienes de ti mismo. La naturaleza del alma cuyo retrato has trazado muestra cómo te sientes con respecto a ti mismo.

- 1- Si es del mismo tamaño y forma que el cuerpo físico es que tienes una de las cosas de más valor en este mundo: autoestima. Te aceptas tal y como eres, con tus defectos y virtudes, y te quieres por lo que eres. Conserva esa actitud y continúa descubriendo la cantidad de cosas que se pueden amar en ti.
- 2- Si tu alma aumenta en tamaño demuestras que en la actualidad no estás muy satisfecho contigo mismo; sientes que todavía hay muchas cosas que debes experimentar y realizar. Ésa es la razón por la que tu verdadero YO aparece con un tamaño muy superior al que tienes ahora. Esta insatisfacción puede ser fuente de inspiración si consigues controlarla; si no es así, no

harás más que atormentarte.

- 3- Si el alma es minúscula como un hada, a pesar de todas tus cualidades todavía no has descubierto lo que te hace genial. No se trata tanto de insatisfacción como del hecho de que dudas de ti mismo. Tienes tendencia a preguntarte: "¿qué es lo que funciona mal en mí?", pero nunca llegas a encontrar la respuesta... Lo que no funciona en ti es que eres un ser humano como todos los demás y, por tanto, imperfecto. Cuanto antes lo aceptes más tranquilo vivirás.
- 4- Si el alma no tiene forma definida es evidente que no te molestan tus defectos ni vez la necesidad, bastante común, de compararte con los demás. A decir verdad, no te interesan en absoluto los asuntos del YO, ya sea porque eres increíblemente superficial o porque eres muy sabio y sabes perfectamente que hay cosas que es mejor dejarlas estar...

Duración: 10 minutos.

Anexo 7

¿Con qué me defino?

Objetivo: que los participantes identifiquen de manera física su propia definición de ser, para que puedan palpar quienes son de acuerdo a sus creencias y percepciones.

Procedimiento

El facilitador solicitará que se reúnan en equipos y que cada integrante menciones que objeto lo identifica, de acuerdo a lo que realizaron en la actividad anterior; indicando los motivos por los cuales lo eligieron y las características de define el objeto y a ellos. Una vez terminada la discusión, los participantes lo escribirán en un papel.

Se solicitará que los equipos participen abiertamente y puedan compartir sus experiencias de esta dinámica.

Duración: 20 minutos.

Anexo 8

Mi existencia

Nombre: _____ Fecha: _____

Contesta los siguientes cuestionamientos, de acuerdo a tu sentir y lo que conoces de tus experiencias.

1. ¿Quién soy? R=

2. ¿Por qué estoy vivo? R=

3. ¿Estoy viviendo o sobreviviendo? Explica el por qué

R=

4. ¿Cuál es el motivo de mi existencia? R=

5. ¿Qué circunstancias atrás me llevaron la estar en este momento?

R=

6. ¿Cuál es mi motivo?

R=

Anexo 9

Rompecabezas colectivo

1. Se trata de reconstruir una figura entre todos
2. **Objetivo:** lograr una colaboración en una tarea común

Procedimiento

3. Se puede aplicar en un grupo, no tiene límite de participantes
4. El material se necesita "tangrams" (Juego de origen chino formado por siete piezas poligonales, generalmente de madera, con las que deben formarse figuras sin superponerlas)
5. Desarrollo: repartir a los participantes en grupos de 9 personas; si hay alguien de más, añadir observadores/as. En estos grupos, cada participante recibe una pieza del rompecabezas. Cada grupo recibe también la figura que debe realizar con sus piezas pero sin el esquema de cómo realizarla. Cada grupo debe intentar reconstruir la figura cumpliendo una regla estricta: cada quien sólo puede tocar la pieza que se le dio.
6. Evaluación: se valorará el funcionamiento del grupo así como la forma utilizada.
7. Notas: se puede hacer a la inversa, dando al conjunto del grupo todas las piezas, y a cada participante un fragmento de las indicaciones de la figura a realizar. Deberán de intentar reconstruir la figura intercambiándose las informaciones parciales que dispone cada uno por la que disponen los otros (intercambiando un mensaje por otro).

Duración: 20 minutos

Anexo 10

Pintura Alternativa

1. Se trata de realizar una pintura por parejas
2. Objetivo: lograr una comunicación — cooperación para conseguir un trabajo creativo, también poder identificar como se refleja la persona hacia los demás y lo que ella no ve.

Procedimiento

3. Se puede aplicar en grupo
4. Material, se requiere papel, colores; pinceles.
5. El grupo debe estar en silencio
6. Cada participante va haciendo un trazo en el papel, hasta conseguir terminar la obra.
7. Evaluación: se analizará los pensamientos y sentimientos vividos (cooperación, conflicto, subordinación). Se valorará los obstáculos y la riqueza de la cooperación; así como la percepción del otro.
8. Notas: se puede repetir con 3, 4 ó 7 participantes por grupo.

Duración: 20 minutos

Anexo 11

Conociendo mi mundo aparente y mi mundo real

Objetivo: el participante identifique, la forma en como es su verdadero mundo y que es lo que ha hecho para aparentar otras cuestiones, de acuerdo a su mundo aparente.

Procedimiento

El facilitador solicitará a los participantes compartan en equipos de tres personas lo que consideran su mundo en este momento; posteriormente harán preguntas por ejemplo:

¿Cómo te sientes con ese mundo?

¿Qué beneficios te ha traído ser de esa forma?

¿Qué dificultades o descontentos internos tienes por ese mundo?

Una vez terminado, indicarán en una hoja cuál es su mundo aparente y su mundo verdadero, dividiendo la hoja a la mitad para que los puedan comparar. Esta parte la compartirán en equipo y posteriormente darán sus conclusiones ante el grupo.

Duración: 20 minutos

Anexo 12

El vaso medio vacío o medio lleno

Objetivo: que los participantes pueden observar la lógica que tienen de acuerdo a cada una de sus experiencias y la forma en cómo ven la vida.

Procedimiento:

El facilitador entregará vasos a cada persona, dividirá en dos al grupo y solicitará que llenen con agua su vaso, a una mitad, le dirá que debe estar el vaso medio vacío y a la otra mitad que debe estar medio lleno, que lo hagan de acuerdo a su perspectiva, no como el resto de su equipo.

Una vez que tengan agua, pedirá que vean sus vasos y los comparen con sus compañeros de equipo y también con el otro; y los observen detenidamente.

Después se pedirá que indiquen el motivo del porque está medio lleno o por qué está medio vacío.

Se dará la retroalimentación, que cada uno lo ve de esa forma de acuerdo a sus experiencias independiente de como hayan sido, sino el sentido que les dimos a cada una de ellas, ya sea de manera positiva o negativa, por tal motivo es la forma en como percibimos el entorno y en este caso el vaso.

Duración: 15 minutos:

Anexo 13

Conociendo el sentido de mi vida

Objetivo: identificar el sentido que le ha dado a su vida, desde sus creencias, hasta la influencia del medio; así como la inclusión de su entorno.

Procedimiento

En este ejercicio el facilitador indicará al grupo que utilicen 1 cartulina y la dividan en dos partes, una donde colocarán el sentido de vida de acuerdo a su pasión y la otra en lo trascendente; una vez que escriba el sentido y su trascendencia, se colocará en la primera parte, en la cual indicará una promesa de vivir a su trascendencia, independientemente de las frustraciones que se lleguen a presentar; se colocará en la segunda parte de trascendencia e indicará que acepta la promesa; si lo desea llevará cabo un diálogo entre ambas partes para finalmente indicar que la promesa es una sola.

Es importante que también señale si hay personas involucradas y preguntarte ¿cuál es el camino que le permita conservar la promesa hecha?, esto le permitirá poder enfocarse a futuro cuando se haya cumplido la promesa.

E facilitador será observador de las dinámicas y sólo será un guía para apoyar a los participantes que lo puedan llevar acabo; una vez que terminen, pedirá compartan sus experiencias.

Duración: 25 minutos,

Anexo 14

Experimento mi sentido profesional

Objetivo: identificará el sentido del trabajo, de acuerdo a sus pasiones y sentido de vida, lo cual lo lleve a tener un mejor desenvolvimiento en sus actividades.

Procedimiento

El facilitador indicará a los participantes, que en la parte de atrás de la cartulina, que utilizaron en el ejercicio de sentido de vida, para contestar las siguientes cuestiones.

1. ¿Cuál es el sentido de sus actividades desempeñadas en su profesión?
2. ¿Qué le da significado a sus acciones?
3. ¿Cuáles son sus responsabilidades reales?
4. ¿Con qué herramientas cuenta para afrontar las demandas que tiene su profesión?
5. ¿Cuál es el motivo para continuar con sus actividades?
6. ¿Qué es lo que desea para su futuro y qué desea transmitir a las nuevas generaciones dentro de su profesión?

Una vez que terminen, los discutirán en grupos de 5 personas, para posteriormente compartir sus experiencias y conclusiones ante todo el grupo.

Duración: 30 minutos.

Anexo 15

Cambiar de punto de vista

1. Consiste en ponerse en el lugar de las otras personas.
2. **Objetivo:** aprender a percibir una situación desde el punto de vista de otra persona.

Procedimiento

3. Se aplica en grupo
4. Se requiere de papel y lápiz
5. El desarrollo es de propuesta-ejemplo para un intercambio con otro grupo cultural (interno o externo al grupo).
 - a. **El Yo:** ¿Qué es importante para mí? ¿Qué es lo que me hace única/o? ¿Cuáles son mis puntos fuertes o débiles? ¿Quién y qué ha hecho de mí lo que soy?
 - b. **El Yo y los otros/as:** ¿Cuáles son mis amistades preferentes (individuos o grupos)? ¿Quiénes son mis héroes, mis modelos? ¿Qué tipo de diferencias tengo y con quién? ¿Cómo se arreglan estas diferencias?
 - c. **El Yo y la sociedad:** ¿Cuál es mi papel en la sociedad hoy y mañana? ¿Qué influencia podría ejercer en ella? ¿En qué medida depende mi existencia de la sociedad?

Los participantes primero responden como creen que responderían los del otro grupo. Después responden las preguntas, desde su punto de vista. La primera serie de respuestas (las de "en el lugar de los otros/as"), se remite al otro grupo, que envía

sus reacciones después de la lectura.

6. **Evaluación:** se analizará la diferencia entre las reacciones prejuizadas y las reales. Consecuencias de nuestros prejuicios. Visión actual de todo el grupo y cambio experimentado en ella.

Duración: 30 minutos.

Anexo 16

Identificando mis habilidades y destrezas

Objetivo: identifica las habilidades con las que cuenta en la etapa que se encuentra, siendo más consciente de ellas.

Procedimiento

1. El participante deberá escribir sus intereses y saber si los ha llevado a la práctica, si es así reconocer si es bueno en ello o no.
2. Se les hará preguntas: ¿Qué actividades realizas por gusto? ¿Cuáles te divierten y entretienen? ¿Qué situaciones nos hacen sentir más satisfechos después de realizarlas? ¿Qué eliges realizar en tu tiempo libre?
3. Se le pedirá al participante realice una lista de las actividades que generalmente realiza en su vida cotidiana como en su trabajo e identifique que habilidades aplicó en cada una de ellas.
4. Identificará en que actividades puede expresar alguna frase que indique se siente bien con lo que hace, y si le gustaría hacer algo de forma diferente.

Duración: 20 minutos

Anexo 17

La selva, la copa, la llave y el lago (20 minutos)

Objetivo: permitir a los participantes la apertura sobre su percepción de sus necesidades internas y la forma en como las llegan a vivir.

Procedimiento:

Después de una agotadora semana de trabajo ¡por fin dos días para disfrutar y relajarte! Despiertas el sábado después de una reparadora noche de descanso y decides dar un largo paseo por el campo antes de la hora de comer. Sales de tu casa y comienzas a andar por un camino que no conocías; lo sigues y encuentras una selva... ¿qué haces? Si has decidido entrar en la jungla para continuar con tu recorrido te toparás con una hermosa copa de cristal tallado llena de vino tinto, ¿qué decides hacer con ella? Siguiendo el paseo y aún en la selva encuentras una llave, ¿qué crees que harías? Por fin se termina el paseo por la jungla y llegas a un lago ¿qué te sugiere?

Soluciones

- 1- La selva representa la vida como desafío, la necesidad que tiene una persona de demostrarse que posee energía suficiente para merecer su propia confianza. Quién se vuelve atrás da a entender que teme los desafíos o que en ese momento no se siente preparado para afrontar un reto. Quién avanza está deseoso de probar sus propios recursos, sus conocimientos y su carácter.
- 2- La copa representa la sensibilidad ante la llegada del amor; quién bebe de ella da a entender que acepta ese amor y asume las novedades y cambios que implicará en su vida. Si además de beber la arroja para romperla, el amor vendrá acompañado por el éxito porque se trata de alguien que pone toda la carne en el asador en los asuntos del corazón.
- 3- La llave es sinónimo de felicidad. Si la has recogido es que sólo quieres lo mejor para ti y los tuyos. Si entre tú y tu familia ha habido un período de distanciamiento, quizás sea el momento de limar diferencias; sólo tú sabes cuál es la puerta que abre esa llave. ¡Atrévete a abrirla!
- 4- En este caso el lago representa el dinero; quien se arroja a él quiere nadar en la abundancia y olvidarse de las preocupaciones pero cuidado, nadar en la abundancia no debe significar vivir por encima de tus posibilidades. Si no quieres tener disgustos económicos procura disminuir tus necesidades de consumo y ajustarte mejor a tu capacidad adquisitiva. Corres el riesgo de convertirte en una persona insatisfecha por cuestiones de dinero.

Anexo 18

Descubriendo mis necesidades externas e internas (30 minutos)

Objetivo: conocer la diferencia entre las necesidades aparentes y las necesidades internas de la persona, haciendo énfasis en sus recurrencias en su vida.

Procedimiento

El facilitador indicará al grupo que en la cartulina de la actividad pasada, harán un cuadrante, en el cual colocará de la siguiente forma:

1. Cuadrante uno: colocará las necesidades que considere primordiales, de las cuales no puede vivir
2. Cuadrante dos: colocará sus necesidades secundarias, que son indispensables, pero no primordiales
3. Cuadrante tres: colocará sus necesidades emocionales para sentirse bien.
4. Cuadrante cuatro: colocará sus necesidades internas y deseos de cumplir sus pasiones, pero que ha dejado de lado por cubrir las otras necesidades.

Una vez terminado el ejercicio, armarán grupos de 5 personas, compartirán lo que pusieron en cada cuadrante y realizarán las siguientes preguntas:

1. ¿Realmente no puedo sobrevivir sin....?
2. ¿He podido cubrir mis necesidades secundarias?
3. ¿Por qué he dejado de lado mis emociones, si eso es lo que me hace feliz?
4. ¿Qué podría hacer para cambiar mi sufrimiento por la falta de esas cosas?

Al terminar, el grupo compartirá sus experiencias.

Anexo 19

El viento y el árbol (40 minutos)

1. Una persona, en el centro del círculo, se deja bambolear de una a otra persona, como las ramas de un árbol mecidas por el viento.
2. **Objetivo:** favorecer la confianza en el grupo y en uno/a mismo/a. Eliminar miedos.

Procedimiento

3. Se hacen grupos de 5 personas o 7.
4. Se forman grupos pequeños. La persona que se sitúa en el centro permanecerá rígida. Las demás la empujarán suavemente. El juego ha de hacerse en el mayor silencio posible.
5. La persona participante se sitúa en el centro y cierra los ojos. Sus brazos penden a lo largo de su cuerpo y se mantiene totalmente derecha, para no caerse. El resto de los/as participantes, que forma un círculo a su alrededor, le hacen ir de un lado a otro, empujándole y recibéndole con las manos. Al final del ejercicio es importante volver a poner a la persona en posición vertical, antes de abrir los ojos.
6. Es importante que cada una/o exprese cómo se ha sentido, sus temores,...
7. A medida que se tome confianza, las personas que forman el círculo pueden ir alejándose, arrodillarse e incluso sentarse con las manos y piernas hacia dentro. Quien está en el centro será bamboleado mucho más fuerte, ya que los/as participantes están más lejos (esta modalidad hay que hacerla con cuidado).

Anexo 20

Reflexionando del “para” del sentido del ser

Objetivo: identificar el para qué están en donde se encuentran y el “para” que hacen a lo que se dedican de a cuerdo a su ser.

Procedimiento

El facilitador pedirá a los participantes que se sienten en haciendo un círculo y comenzará a cuestionarlos con las preguntas:

¿Para qué estás aquí?

¿Para qué trabajas?

¿Para vivir?

¿Para vivir cómo?

¿Para hacer qué cosa con tu vida?, también es importante cuestionarse sobre lo que ha hecho del trabajo y lo que hace él de uno.

Una vez que responda voluntariamente a las cuestiones, el facilitador dará una retroalimentación indicando la importancia de no hacerse esclavo del trabajo para no afectar la salud física y emocional. Dará el ejemplo de un cuento referente a la riqueza de Zelinski.

Un rico empresario de Nueva York fue a pasar dos semanas de vacaciones a una playa de Costa Rica.

El primer día de su estancia quedó impresionado por la calidad y el sabor de un exótico pescado que compró a un pescador lugareño. Al día siguiente, el estadounidense se topó con el costarricense en el muelle, pero éste ya había vendido todas sus capturas. El estadounidense descubrió que el pescador conocía un caladero, que guardaba en secreto, donde el pescado era abundante y de gran calidad. Sin embargo, sólo capturaba cinco o seis piezas al día.

El neoyorquino preguntó al pescador por qué no permanecía más tiempo en el mar para capturar más pescado.

—Pero señor —contestó el pescador—, me quedo en la cama hasta las nueve o las diez cada mañana; juego con mis hijos; salgo a pescar un par de horas; por la tarde duermo una siesta de una o

dos horas; al atardecer ceno tranquilamente en familia y por la noche voy al pueblo a beber vino, tocar la guitarra y cantar con mis amigos. Como ve, llevo una vida plena, relajada, satisfactoria y feliz. El estadounidense respondió:

—Debería capturar mucho más pescado. De este modo se labraría un próspero futuro. Mire, yo soy un hombre de negocios de Nueva York y puedo ayudarle a tener mucho más éxito en la vida. Hice un máster de administración de empresas en Harvard y sé mucho sobre negocios y marketing.

Lo que tiene que hacer para labrarse un futuro es levantarse temprano por la mañana y pasar todo el día pescando, incluso volver a salir al atardecer a por más. En muy poco tiempo, con el dinero extra podría comprar una barca más grande. A dos años vista, tendría cinco o seis barcas que podría alquilar a otros pescadores. En otros cinco años, con todo el pescado que controlaría, podría montar una fábrica de conservas y hasta poseer su propia marca de productos.

«Entonces, al cabo de otros seis o siete años —continuó el estadounidense mientras el costarricense se mostraba cada vez más perplejo—, podría marcharse de aquí a Nueva York o San Francisco, y tener a alguien contratado para que dirigiese la fábrica mientras usted se dedica a comercializar sus productos.

Si trabaja duro durante quince o veinte años, puede hacerse multimillonario. Y luego ya no tendrá que trabajar ni un solo día durante el resto de su vida.

—¿Y qué haré entonces, señor? —preguntó el pescador.

Sin ningún titubeo, el acaudalado hombre de negocios estadounidense contestó con entusiasmo:

—Entonces estará en situación de mudarse a un pueblecito de algún país tranquilo, como México* donde podrá quedarse en la cama hasta tarde cada día, jugar con los niños del pueblo, dormir la siesta por la tarde, cenar tranquilamente al anochecer y tocar la guitarra, cantar y beber vino con sus amigos cada noche.

La moraleja de este cuento es que, en la mayoría de los casos, el éxito, tal como solemos entenderlo hoy, cuesta demasiada sangre, sudor y lágrimas. ¿Qué sentido tiene trabajar duro durante muchos años, sacrificando la felicidad y el bienestar por el camino, cuando puedes tener felicidad y bienestar en el presente si no trabajas tan duro?

La fama y la fortuna quizás estén en tu lista de recompensas vitales; no obstante, el precio que tendrás que pagar en tiempo, energía, sacrificios personales y riesgo puede que sea más alto de lo que te gustaría pagar. Por supuesto, cualquier cosa que merezca la pena tener, siempre tiene un precio, tal como se recalca más adelante en este libro. Sin embargo, hay cosas que no vale la pena tener debido al elevado precio que se debe pagar por ellas. Por extraño que parezca, las personas de los países menos desarrollados suelen saberlo mucho mejor que la mayoría de los ciudadanos de las naciones más industrializadas.

Duración: 25 minutos.

Anexo 21

Un plátano muy apetitoso

Objetivo: que el participante pueda identificar la forma en cómo llega a manejar sus propios valores en el entorno laboral.

Procedimiento

Piensa que estás viendo la televisión y en la pantalla aparece la imagen de un racimo de plátanos terriblemente apetitoso. La imagen se amplía y puedes ver a un simpático chimpancé que empieza a dar buena cuenta de la fruta y a continuación la pantalla te ofrece un plano más general en el que ves a un segundo chimpancé que contempla fijamente al primero desde un pequeño recinto que está delimitado por una valla de unos 50 cm de altura y que está lleno de juguetes ¿Qué hace el segundo chimpancé?

1. No deja pasar ni dos segundos y se lanza a por la fruta.
2. Empieza a hacer cabriolas y monerías mientras se acerca dónde está su compañero.
3. Nada, no tiene hambre y sigue con sus juguetes.

Soluciones

Los chimpancés son los animales que más se parecen a los humanos y tienen comportamientos muy similares cuando se trata de manifestar alguna emoción. Son capaces de reír, de lamentarse o de luchar por aquello que quieren. La actitud del

segundo chimpancé puede darte una idea de cómo reaccionas cuando un compañero de trabajo recibe una felicitación por parte de los jefes o un ascenso o algún tipo de incentivo que le premia.

- 1- Si has contestado que el chimpancé no deja pasar ni dos segundos para coger un plátano, das a entender que no puedes soportar que otros reciban lo que crees que es tuyo. ¡Cuidado! Es preferible que aprendas a dominar tus emociones y empieces a pensar que no eres el único que hace bien su trabajo y eres merecedor de que ¡lo reconozcan. Recuerda la presencia de los juguetes porque simbolizan que tú también has sido premiado. ¿No crees que los demás también han de tener su oportunidad?

- 2- Si eres de los que ha escogido la segunda opción, demuestras una alegría sincera cuando se valora el trabajo de tus compañeros, porque te sientes a gusto con el tuyo y porque sabes que ellos también se alegrarían si tú fueses el premiado. Es muy probable que estés en un buen momento profesional y por ello rebasas entusiasmo, pero procura que la celebración no te aparte durante demasiado tiempo de tus obligaciones.

- 3- Si has respondido que el segundo chimpancé se queda con sus juguetes, significa que no .estás muy integrado con tus compañeros de trabajo y que te limitas a cumplir con tus obligaciones profesionales. Tus superiores saben valorarlo, no hay

duda, pero no hay nada de malo en que demuestres un poco de interés por lo que hacen los que te rodean.

Duración: 15 minutos.

Anexo 22

Armando mi nuevo ser

Objetivo: plantearán sus objetivos personales y profesionales, de acuerdo al sentido de vida y trabajo, para tener una mejor visión de su existencia y adquirir un grado de felicidad.

Procedimiento

El facilitador, entregará a los participantes los materiales para que en la cartulina, hagan una línea del tiempo, en el cual, en el inicio pongan sucesos importantes de su vida pasada y que le han permitido observar el sentido que tuvieron; en el presente, cómo se sienten y sobre su existencia; en el futuro es colocarán los cambios de planes, sin dejar de lado las emociones que se presentan al planearlo y lo que genera internamente al pensar llevarlo a cabo. También deberán describir su totalidad.

Una vez que terminen, otorgándoles un **tiempo de 20 minutos** para llevar a cabo la actividad; los participantes deberán de compartir su trabajo; el facilitador al terminar les dará su retroalimentación de acuerdo a lo que descubrieron de ellos mismos.

Anexo 23

TAREAS

- 1. Primer sesión:** se le pedirá al grupo que durante la semana, reflexione sobre lo trabajado en el taller, si realmente fue honesto consigo mismos; en que se han ocultado que ni siquiera lo han podido expresar a ellos mismos; haciendo una representación de aquello que han omitido, como dedican hacerlo, con un dibujo, poema, canción, aunque no la hagan ellos, sea de otra persona, pero que represente ese "ser".
- 2. Segunda sesión:** los participantes deberán realizar una carta, la cual deberán escribir día a día, de acuerdo a lo que vivieron en el taller; identificando su existencia en este momento y dándose una frase o una palabra positiva, la carta deberá ser dirigida hacia ellos mismos; escrita en tercera persona.
- 3. Tercera sesión:** se pedirá en una hoja tamaño oficio, hagan un círculo con línea punteada, que ocupe la mayor parte de la hoja, se respondan a las preguntas ¿Vives de manera abierta a todas las posibilidades que hay en este mundo o calculas cada paso que das para saber lo que va a pasar en un futuro ya sea cercano o lejano? ¿Qué consecuencias te trae el vivir de alguna de estas maneras? ¿Cuándo realmente vives, cómo y en dónde? Después tomarán la hoja y el círculo será su vida, ahora se volverán a hacer la pregunta de ¿Cuándo realmente vives, cómo y en dónde?, ahora hacer un óvalo sombreado dentro del círculo en el lugar que creas que estás en este momento y del tamaño que creas que lo estás haciendo y escribe el motivo del porque lo

colocaste en esa posición; posterior te preguntará que aprendiste y cuál es tu decisión para continuar con los cambios que harás o sin ellos.

4. Cuarta sesión: durante la semana el participante deberá llevar una bitácora sobre el sentido que le da día a día a su vida y el sentido de su trabajo, para proyectarlo a un futuro inmediato o lejano.
5. Quinta sesión: se les pedirá a los participantes, que identifiquen en que momento han aplicado sus habilidades durante la semana, tratando de llevar un registro de los mismos y apliquen los que identificaron en la sesión.
6. Sexta sesión: la semana realizarán un trabajo de conocimiento interno, en el cual hablarán consigo mismos sobre las necesidades internas que han dejado de lado y descubrieron durante el taller, también sobre sus necesidades externas y cuáles han podido cubrir, cómo se sienten ante ellos desde este momento y cómo podrían trabajar por lo que realmente quieren, realizando un dibujo, pensamiento o como pueda proyectar sus conclusiones.
7. Séptima sesión: realizarán un entorno de su vida, de acuerdo a su propio ser, si han cambiado de planes o no, la forma en cómo podrían realizarlo de acuerdo a sus miedos, emociones y necesidades internas, dándole un sentido a su vida y al trabajo, desde lo que hacen y lo que podrán hacer.

Cambiando mi “Ser”

Taller dirigido a adultos, sentido de vida y trabajo



- *Podrás dialogar contigo.*
- *Conocerás tu esencia, necesidades y habilidades*
- *Te enfocarás en ti, sin máscaras*
- *Lograrás encontrar sentido a la vida y a tu trabajo*

*Lugar: Aula Aurea de
“Centro de Evolución del Ser”
Calle Academia 123, Querétaro*

Registros: enviar correo a: atension@ceser.com