

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

"SENTIDO DE VIDA EN MUJERES ADOLESCENTES INSTITUCIONALIZADAS DE 13 A 17 AÑOS."

TESIS DE GRADO

ALBERTO ADAMS MARTINEZ

CARNET 10140-10

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, DICIEMBRE DE 2014
CAMPUS CENTRAL

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

"SENTIDO DE VIDA EN MUJERES ADOLESCENTES INSTITUCIONALIZADAS DE 13 A 17 AÑOS."

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR
ALBERTO ADAMS MARTINEZ

PREVIO A CONFERÍRSELE
EL TÍTULO DE PSICÓLOGO CLÍNICO EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADO

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, DICIEMBRE DE 2014
CAMPUS CENTRAL

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. EDUARDO VALDES BARRIA, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: DR. CARLOS RAFAEL CABARRÚS PELLECCER, S. J.
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANA: MGTR. MARIA HILDA CABALLEROS ALVARADO DE MAZARIEGOS
VICEDECANO: MGTR. HOSY BENJAMER OROZCO
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY
DIRECTORA DE CARRERA: MGTR. GEORGINA MARIA MARISCAL CASTILLO DE JURADO

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

LICDA. EDNA KARINA VAQUERANO MARTINEZ

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

LICDA. LISELOTT SEPULVEDA WITTKER DE MOLLINEDO

Guatemala, 17 de noviembre del 2014

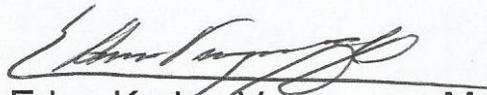
**Señores y señoras
Miembros del Consejo
Facultad de Humanidades
Universidad Rafael Landívar**

Estimados Señores y señoras

Atentamente les saludo, me dirijo a ustedes para presentar a su consideración el trabajo de tesis titulado "**Sentido de vida en mujeres adolescentes institucionalizadas de 13 a 17 años**". Realizado por el alumno **Alberto Adams Martínez** con número de Carne: **1014010** para optar al título de Licenciado de Psicología Clínica.

Asesore y revise el presente documento, por lo que considero que cumple con los requisitos solicitados por la Facultad para su aprobación, por lo que de la manera más respetuosa solicito le sea asignado revisor(a) final

Agradeciendo la atención, me despido



Dra. Edna Karina Vaquerano Martínez.
Médica y Cirujana, especialista en psiquiatría
Código de catedrática 13849



Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado del estudiante ALBERTO ADAMS MARTINEZ, Carnet 10140-10 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus Central, que consta en el Acta No. 05832-2014 de fecha 27 de noviembre de 2014, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

"SENTIDO DE VIDA EN MUJERES ADOLESCENTES INSTITUCIONALIZADAS DE 13 A 17 AÑOS."

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGO CLÍNICO en el grado académico de LICENCIADO.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, al día 1 del mes de diciembre del año 2014.



Irene Ruiz Godoy.

**MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar**

AGRADECIMIENTOS

A Dios y la Virgen de Guadalupe, por ser el eje central de mi vida y darme fuerzas para siempre superar los obstáculos que se me presentaron.

A mis papás, por ser un apoyo incondicional en mi vida, que me han enseñado a creer en lo imposible y en “la luz” que poseo para lograr todo lo que me propongo. Gracias por proporcionarme las bases de amor, humildad, responsabilidad, respeto y honestidad con las cuales he llegado a ser quien soy.

A mis hermanas, les agradezco que me alentaran a seguir peleando y creyendo en mí cada vez que las cosas parecían complicadas. Además por ser excelentes personas de las cuales aprendo todos los días algo y que siempre me cuidan y buscan lo mejor para mí.

A mi novia, por enseñarme a disfrutar, apreciar, valorar y agradecer los momentos “mágicos” y dolorosos de la vida. Por acompañarme y apoyarme desde que éramos pequeños en cada paso que he dado.

A mis amigas, les agradezco que hayan “aguantado presión” en cada actividad que tuvimos que realizar juntos y el que siempre buscáramos crecer como personas y profesionales íntegros.

A mi asesora y revisora de tesis, por todos sus conocimientos y sobre todo por mostrarme lo que implicaba ser un “profesional”. Además de enseñarme a disfrutar y gozar de mi carrera en todo lo que haga, sin nunca olvidar la esencia que me hace ser un ser humano único e irrepetible.

ÍNDICE

Resumen	
I. Introducción	1
1.1. Logoterapia	10
1.1.1 Técnicas de la Logoterapia	12
1.2. Sentido de vida	14
1.3. Adolescencia	21
1.3.1 Adolescentes Institucionalizados	24
1.3.2 Valle de los Ángeles	25
II. Planteamiento del Problema	27
2.1. Objetivos	28
2.1.1. General	28
2.1.2. Específicos	28
2.2. Variables	28
2.3. Definición de los Elementos de Estudio	28
2.3.1. Definición conceptual	28
2.3.1. Definición Operacional	29
2.4. Alcances y límites	30
2.5. Aportes	30
III. Método	31
3.1. Sujetos	31
3.2. Instrumento	32
3.3. Procedimiento	33
3.4. Diseño	34
3.5. Metodología Estadística	34
IV. Presentación y análisis de resultados	36
V. Discusión	42
VI. Conclusiones	48
VII. Recomendaciones	50
Referencias	52
Anexos	56

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo general, determinar el sentido de vida de adolescentes de sexo femenino entre 13 a 17 años de edad, institucionalizadas en la entidad regida por Franciscanos “Valle de los Ángeles”.

La muestra estuvo conformada por 65 adolescentes cursantes de primero básico a cuarto bachillerato, religión católica, nivel socioeconómico medio-bajo o bajo, provenientes de zonas conflictivas, con dificultades psicológicas o una dinámica familia adversa y algunas en situación de orfandad. El diseño utilizado fue de tipo descriptivo. El instrumento aplicado fue el Test del Propósito Vital, versión castellana, (Purpose-In-Life en inglés).

Las conclusiones de la investigación informan que el grupo estudiado tiene presencia de metas claras y sentido de vida el cual parece aumentar con la edad, esto les permite tener mejor capacidad para detectar y experimentar de una manera adecuada el sentido de vida descubierto.

I. INTRODUCCIÓN

La adolescencia es conocida como una etapa de crisis, en la cual una persona deja de lado la niñez para definir las bases para su vida adulta. Este periodo de cambios biológicos, sociales y psicológicos se puede ver afectado si los adolescentes no tienen un estilo y calidad de vida digna que les permita desarrollarse como seres humanos únicos e irrepetibles, el cual es el caso de algunos adolescentes institucionalizados.

Según Luna, Tissen y Sánchez (2011) los y las adolescentes que viven esta condición por muchos años pueden estar afectados de por vida, pues esta realidad hace más probable que crezcan en un ambiente en el cual carecen de redes y lazos afectivos así como de preparación para la vida adulta autónoma. También se encuentra el problema de la falta madurez para la asunción de la autonomía progresiva en el ejercicio de los derechos y la vida. Frecuentemente falta la identificación de sus vocaciones y desarrollo a través del estudio, como la preparación de habilidades y aptitudes para el trabajo. Este panorama hace reflexionar lo siguiente, ¿Cómo es posible que las jóvenes adolescentes en estas condiciones tan adversas puedan llegar a tener un sentido de vida que las haga soportar tantas adversidades en contra de ellas? La respuesta a esta incógnita está relacionada con lo establecido por el fundador de la logoterapia, Viktor Frankl. Este autor propone a partir de su experiencia en un campo de concentración que, sin importar el sufrimiento que el ser humano experimente, siempre hay algo que lo impulsa a salir adelante, pues la vida siempre tendrá un significado u objetivo último que alcanzar (Frankl, 1994).

La logoterapia propone a la voluntad de sentido como la motivación primaria del ser humano. Dicha motivación le permite a todos los seres humanos dar un sentido o propósito a su vida y con ello llegar a desarrollar su potencial máximo. Por lo tanto, si el ser humano encuentra sentido a su existencia y a sus experiencias, éste se sentirá pleno y encaminará su vida a la felicidad, a la práctica de valores y a la búsqueda constante de superación.

Por ello, Frankl (1994) plantea que el sentido de vida no se inventa, sino que se descubre y que éste está presente en las diferentes áreas de la vida de una persona. Por otra parte, el vacío existencial representa la pérdida o carencia de significado en la existencia humana y es cada vez más frecuente entre la población, especialmente en las mujeres (Mercado, 1999).

En Guatemala existe un instituto regido por la orden franciscana, cuyo objetivo es proporcionar un hogar-escuela para que los niños, niñas y adolescentes que viven allí, logren desarrollar integralmente todas las áreas de su vida como seres humanos. Sin embargo, este es un proceso individual y depende de la actitud y colaboración de los niños, niñas y adolescentes, ya que a pesar de la formación académica, religiosa y ocupacional que reciben, muchos no tienen un plan de vida a futuro o simplemente viven dentro de la institución por obligación de los padres, tutores legales o para contar con lugar donde vivir y recibir una alimentación ideal.

Teniendo en cuenta lo anterior, el objetivo principal de esta investigación es determinar si las adolescentes institucionalizadas de 13 a 17 años en la entidad “Valle de los Ángeles” poseen un sentido de vida. Para poner en contexto esta investigación se presentan estudios nacionales e internacionales que fortalecerán el mismo. A continuación se presentan los antecedentes nacionales en temáticas relacionadas con esta investigación:

Para iniciar, Bolaños (2012) realizó una investigación cuasiexperimental con el objetivo de comprobar cómo la logoterapia contribuye a mejorar el estado emocional y asimilación del tratamiento médico de los pacientes con tuberculosis del Hospital Rodolfo Robles del departamento de Quetzaltenango. Se trabajó una muestra de 44 pacientes, cuyas edades oscilaban entre 20 a 50 años, de ambos sexos, la mayoría casados o con conviviente, con escolaridad primaria, hablantes del idioma castellano, provenientes del sur occidente de Guatemala y que recibían terapia 3 veces por semana. El instrumento utilizado fue el Logo-Test. Como resultado de la investigación, se demostró que la logoterapia es una herramienta terapéutica que en psicología se utiliza para motivar y facilitar la restauración emocional en el quehacer clínico.

Arriola (2010) tuvo como objetivo general, describir el sentido de vida en estudiantes del Seminario Mayor Nuestra Señora de la Asunción, para comprender desde una perspectiva existencial su sentido de vida. La muestra estuvo conformada por 54 seminaristas del sexo masculino, comprendidos entre las edades de 18 a 35 años, con nivel diversificado y provenientes de diferentes departamentos y etnias de la República de Guatemala. El diseño utilizado fue de tipo cuantitativo. El instrumento aplicado fue el "Cuestionario de opiniones sobre la propia vida", elaborado desde la teoría de Víctor Frankl. Con el resultado de la prueba administrada a la muestra, se pudo determinar que no existe diferencia estadísticamente significativa y que los seminaristas cuentan con un sentido de vida satisfactorio, no siendo factores determinantes la edad, etnia, año de formación y título diversificado.

López (2010) tuvo como objetivo de investigación, analizar el sentido de vida en personas pertenecientes a maras, por medio de los valores de creación, actitudinales y de experiencia, para así comprender la problemática desde una perspectiva existencial. Para esto, fueron seleccionados 8 sujetos, 6 hombres y 2 mujeres, los cuales eran miembros activos de maras ubicadas en la ciudad capital, en edades comprendidas entre 17 y 35 años, a quienes se les aplicó una entrevista semi-estructurada, la cual contaba con 15 preguntas que valoraban los siguientes indicadores: Valor vivencial, Valor actitudinal y Valor creativo. Se concluyó que los miembros de maras tienen la capacidad para encontrar y darle significado a su vida, y a esto se le suma la voluntad de querer demostrar un cambio y de querer responder a la vida por medio de acciones positivas, pero a pesar de esto, los actos que realizan los miembros de las maras van en contra de un sentido de vida positivo.

Montúfar (2010) realizó una investigación cuyo objetivo principal fue determinar la eficacia del programa de Logoterapia como herramienta psicoterapéutica para incrementar la autoeficacia en adolescentes institucionalizados. El diseño seleccionado para esta investigación fue de tipo experimental. Se trabajó con dos grupos, uno experimental y otro de control. Se seleccionaron 24 adolescentes, 12 para cada grupo. El programa utilizado se basaba en 12 sesiones con una duración de 60 minutos cada una y cuya finalidad era conseguir que cada adolescente incrementara su capacidad de identificar

sentimientos y emociones, así como lograr que tuvieran un autoconocimiento y, a su vez, ser eficaces en su vida. Para esto, se utilizó la Escala de Autoeficacia General de Baessler y Schwarzer, la cual evalúa el grado de autoeficacia que presenta el individuo. Dicha escala fue aplicada antes y después de la implementación del programa de Logoterapia. La conclusión principal de este estudio, evidenció que los adolescentes que participaron en el programa lograron incrementar su autoeficacia, ya que existió una diferencia estadísticamente significativa entre el grupo control y el experimental.

En esta misma línea de trabajo, Alegría (2009) realizó un taller que tuvo como objetivo contribuir, a través de técnicas logoterapéuticas, a la mejora de la motivación en adolescentes de escasos recursos, enfocándose en lograr un mejor estilo de vida. El proyecto realizado consistió en proporcionar a un grupo de ochenta adolescentes, estudiantes de tercero básico, una serie de talleres sobre principios y técnicas logoterapéuticas. Para la medición de este estudio pre-experimental, se utilizó un cuestionario sobre motivación y expectativas de vida y una evaluación final sobre los talleres impartidos. Los resultados más relevantes demostraron que los talleres fueron una fuente de motivación en los adolescentes en cuanto a propósitos de vida, incluyendo los enfocados a esforzarse y continuar sus estudios; también lograron orientarlos para descubrir que existe la posibilidad de superarse y buscar oportunidades para aspirar a una vida mejor. La principal conclusión, fue que la aplicación de técnicas y principios logoterapéuticos en la adolescencia reflejaron resultados positivos para dar un sentido o propósito a la vida.

Por otra parte, Samayoa (2009) realizó un estudio que tuvo como objetivo principal establecer la relación entre la Calidad de Vida y el Sentido de Vida en los jóvenes adultos participantes del Movimiento de Encuentros de Promoción Juvenil, comprendidos entre las edades de 20 y 28 años. El diseño utilizado para establecer dicha relación fue el descriptivo correlacional, utilizó el Logo-test de Elisabeth Lukas para medir la orientación al sentido de los jóvenes y un cuestionario elaborado especialmente para este estudio, que mide la consideración de calidad de vida de los mismos. Con los resultados de cada cuestionario, utilizó el factor de correlación r de Pearson para establecer la relación entre

un concepto y el otro. Concluyó que quienes participan en encuentros de promoción juvenil, presentan mayor conciencia del sentido de vida.

Asimismo, Velásquez (2009) en su investigación experimental, tuvo como objetivo determinar si el taller de logoterapia es efectivo para aumentar el sentido de vida de un grupo adultos mayores institucionalizados. Para esta investigación se seleccionó de manera aleatoria a un grupo de 20 adultos mayores de 60 años, sexo masculino que pertenecen al área del Adulto Mayor de la Secretaria de Obras Sociales de la Esposa del Presidente (SOSEP) en Quetzaltenango, Guatemala. Después de esta selección, se dividieron en dos grupos de 10 personas cada uno. El primer grupo constituyó el grupo de control y el otro el grupo experimental. Para realizar la medición pertinente de los grupos, se utilizó el Logo-test de Elizabeth Lukas, ya que dicho instrumento tiene como objetivo conocer si existe o no un sentido de vida en las personas. Partiendo de esto, se realizó un taller de Logoterapia para comparar y relacionar la efectividad con base a los resultados obtenidos de la aplicación del pre test y post test. El resultado principal indica que el taller de logoterapia mejoró el sentido de vida de los participantes pues existió una diferencia estadísticamente significativa entre las medias del grupo control y el grupo experimental.

Velásquez (2006) realizó una investigación descriptiva con estudios de casos, cuyo objetivo general fue establecer el sentido de la muerte a través del sentido de vida que tienen los adolescentes que padecen cáncer y sus madres. Se trabajó con una muestra de 3 sujetos; 3 madres de los pacientes, una mujer y dos hombres quienes presentan la enfermedad. La edad de los sujetos era 16, 19 y 21 años, con CA (cáncer) en los huesos y leucemia, en etapa terminal y/o en recaída. La edad de las madres de los pacientes estaban comprendidas entre 40 y 52 años. El instrumento empleado en este estudio fue el "Logo-Test" de la Dra. Elizabeth Lukas, en la versión revisada para Guatemala de la Dra. Jourdain. Tras analizar e interpretar los casos, se concluyó que dos de los tres casos analizados, presentan un nivel óptimo de realización interior de sentido de vida. Sin embargo, los resultados muestran diferencias significativas en cuanto al grado de realización de sentido de vida, entre los sujetos que tienen mayor tiempo de haber sido

diagnosticados que aquellos que tenían un menor tiempo. Siendo los primeros quienes presentan un nivel excelente de sentido de vida.

Respecto de los estudios realizados internacionalmente en relación a la temática de esta investigación, se incluyen los siguientes:

Martínez y Martínez (2013) en su estudio experimental, tuvieron como objetivo de investigación, establecer si el método de esclarecimiento existencial, que surge de la logoterapia, aumentaba la percepción de sentido de vida en un grupo de estudiantes universitarios nacidos en Colombia. Partiendo de esto, los sujetos de estudio fueron 25 participantes, entre 16 y 25 años, divididos en dos grupos, uno experimental con 15 sujetos y un grupo control con 10. Como instrumento para realizar el pre y post test, se empleó la Escala Dimensional del Sentido de Vida. Como resultado de esta investigación se evidenció que el método de esclarecimiento, el cual surge de la logoterapia, genera efectos significativos en el aumento de la percepción de sentido de vida en los jóvenes que participan en el mismo.

Salinas (2013), tuvo como objetivo de investigación, identificar y relacionar el propósito de vida y el sentido existencial de los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología del Centro Universitario Ixtlahuaca, México. Participaron 278 estudiantes (38 masculinos y 241 femeninos) que cursaban 2°, 4°, 6°, 8° y 10° semestre, cuyas edades oscilaban entre los 17 y 33 años. Esta investigación utilizó un diseño de investigación transversal correlacional, en donde se aplicó la escala del Propósito de Vida y la Escala Existencial. Los resultados indicaron que existe una relación positiva entre el propósito de vida y la dimensión existencial, ya que los participantes presentaron un propósito de vida definido, una libertad arbitraria y omnipotente, una dificultad para tomar distancia de sí mismo y una autotranscendencia dirigida a adquirir estatus social. Además, no existieron diferencias notables en el grado que se experimenta el propósito de vida entre el sexo masculino y femenino.

García, Gallego y Martínez (2012), realizaron un estudio descriptivo que tenía como objetivo analizar las diferencias asociadas al género en las puntuaciones totales y factoriales del Purpose-In-Life Test (PIL por sus siglas en inglés), así como sus ítems. La

muestra de este estudio estuvo conformada por 295 universitarios (198 mujeres y 97 hombres) con edades entre 18 y 29 años, de la ciudad de Valencia, España. Como instrumento de medición se utilizó la parte A del Purpose-In-Life Test, en su versión española adaptada por Noblejas de la Flor. Como principal conclusión de este estudio, se determinó que el grupo de mujeres universitarias alcanzaron rangos promedio más altos que los hombres, tanto en la puntuación total del PIL como en las factoriales, lo cual indica que las mujeres se caracterizan por un nivel general de sentido de vida superior al de los hombres, lo cual se debe a que presentaron un nivel superior en: la capacidad para percibir sentido y valorización de la vida como llena de cosas buenas y razones para ser vivida; percepción más positiva del mundo en relación con la propia vida; tener objetivos y metas ligados a acciones concretas; sentido de responsabilidad hacia los objetivos existenciales; dedicar menos pensamientos al suicidio; sensibilidad a las cosas de la vida cotidiana y atribuir a las mismas más importancia; y mayor sensibilidad en la creación de su propia existencia.

Por su parte, Manrique (2011) propuso una investigación cuyo objetivo fue comparar la intensidad del sentido de la vida en adolescentes infractores en la ciudad de Medellín, Colombia. El método utilizado fue de diseño descriptivo mixto. La muestra estuvo compuesta por 44 adolescentes infractores a quienes se les aplicó el Cuestionario del propósito de la vida (PIL) desarrollado por Crumbaugh y Maholick, que consta de una primera parte que sirve para recolectar información cuantitativa y otras dos partes para recolectar información cualitativa. Los resultados mostraron un bajo índice de vacío existencial en los adolescentes encuestados. A mayor tiempo de permanencia en la institución de resocialización, mayor es la intensidad del sentido de vida. La familia (real e ideal) es importante como valor fundamental en torno al cual se construye su sentido de vida. Se plantea que el constructo "sentido de la vida" posee diferentes niveles de complejidad que dan cuenta de varios aspectos: el deseo de vivir, el objetivo o propósito de la vida que da la orientación propia de cada existencia, el significado que cada uno le atribuye a su vida y a los diferentes valores que la rigen y, por último, el análisis del sentido en general.

García, Gallego y Pérez (2008) realizaron una investigación la cual tenía como objetivo comprobar qué relación existe entre el sentido de la vida y la desesperanza en una población de 302 estudiantes españoles. La hipótesis de trabajo afirma una relación significativa, de signo negativo, entre ambas variables, de manera que a mayor logro de sentido se asocian inferiores niveles de desesperanza y, por el contrario cuando hay vacío existencial hay posibilidad de niveles superiores de desesperanza. Los instrumentos empleados fueron el Purpose-In-Life Test (Test del Propósito de Vida en castellano) y la Hopelessness Scale (Escala de Desesperanza en castellano). Los estadísticos usados fueron el coeficiente de correlación de Pearson y el coeficiente rho de Spearman. Los resultados apoyan la hipótesis planteada, la cual indicaba que el logro de sentido se asocia a nivel nulo-mínimo de desesperanza, mientras que el vacío existencial se asocia a nivel moderado-alto de desesperanza, de manera estadísticamente significativa.

En otro ámbito y grupo de estudio, pero siempre en la línea logoterapéutica, Medrano (2007) tuvo como objetivo aplicar la Logoterapia en las mujeres en situación de violencia intrafamiliar en la Comisaría de la Mujer de Sangolquí, Ecuador, con la finalidad de que entendieran el sentido de su existencia y a la vez asignar la responsabilidad de incidir sobre su realidad inmediata logrando de esta forma, contrarrestar su malestar psíquico. La muestra de la investigación abarcó entre seis y diez casos de mujeres violentadas, elegidas aleatoriamente, comprendidas entre las edades de 20 a 40. Se concluyó que la logoterapia hizo que las mujeres mejoraran la sintomatología presentada al igual que encontraron su sentido de vida. La principal recomendación fue que el rol de investigadora social, o psicóloga en este caso, requiere la realización de autoevaluaciones constantes con la finalidad de no entorpecer los procesos que surgen con los grupos y las personas de trabajo.

Mercado (1999) realizó una investigación descriptiva cuyo objetivo era comparar los niveles de vacío existencial en mujeres solteras, casadas y divorciadas con hijos. Este estudio se efectuó con 360 mujeres con hijos (120 solteras, 120 casadas y 120 divorciadas), entre 15 y 45 años de edad, usuarias de los servicios de guardería del Centro de Desarrollo Integral No. 1 del DIF, de la Ciudad de Toluca y de la guardería

participativa del IMSS, en Lerma Estado de México, México. El instrumento empleado fue el cuestionario de Propósito de Vida (PIL), cuya finalidad específica es detectar el nivel de vacío existencial que tiene una persona, o bien, el grado con el cual una persona ha encontrado sentido a la vida. Como resultado de esta investigación, se concluyó que las mujeres solteras y casadas presentaron un nivel mayor de vacío existencial en comparación con sus coetáneas divorciadas, ya que al haber superado un periodo de crisis encuentran un mayor propósito en su vida y perciben mayor optimismo ante su existencia

Por último, Noblejas de la Flor (1994) tuvo como objetivo de estudio sistematizar los principales elementos de la logoterapia, de forma que favoreciera la comprensión y difusión de conocimientos y posibilitara la realización de investigaciones empíricas. Para este estudio se contó con una muestra representativa de 841 personas de 16 años o más, de ambos sexos, así como también con 30 pacientes del Servicio de Psicología Clínica del Hospital General Universitario “Gregorio Marañón” de Madrid, España. Esta muestra se considera no probabilística de tipo casual. Como método de investigación se aplicaron los tests Purpose-In-Life Test (PIL) y el Logo-Test. La aplicación de éstos fue tanto de forma colectiva como individual. Los resultados del estudio demuestran que se encuentran diferencias culturales, las cuales confirman la necesidad de adaptar tests al ámbito cultural en donde se aplican.

En conclusión, los estudios realizados tanto a nivel nacional como internacional muestran que el sentido de vida puede ser trabajado con un grupo de adolescentes, ya que en este periodo de transición entre la niñez y la adultez las personas tienen la oportunidad de formar un camino libre y autónomo que eventualmente será la base de su vida adulta. Esto se debe a que el sentido de vida es un elemento universal que todas las personas poseen en menor o mayor grado y dependiendo de esto pueden llegar a vivir su vida digna y plenamente independientemente de las condiciones o limitantes.

Para fundamentar teóricamente la presente investigación, se presentan a continuación el siguiente marco teórico.

1.1. Logoterapia

La logoterapia, proviene del término "Logos", cuyo significado es "sentido" y por lo tanto se entiende que esta terapia se enfoca en descubrir el sentido de la vida en cada persona (Frankl, 2000a). Esta corriente psicológica es conocida como la tercera escuela vienesa de psicología (la primera es el Psicoanálisis de Sigmund Freud y la segunda es la Psicología Individual de Alfred Adler), la cual fue creada por el Dr. Viktor Emil Frankl, a partir de su experiencia en un campo de concentración nazi durante la Segunda Guerra Mundial. Después de esta experiencia, Frankl escribe el libro del "Hombre en búsqueda de sentido" el cual tenía como objetivo resaltar el hecho de que como humanidad se posee una capacidad innata para encontrar un sentido a cada cosa que pasa en la vida; este autor más que crear algo innovador rescató aquello que se iba perdiendo en el mundo que era "la creencia de que siempre hay algo más".

A pesar de que Frankl redescubriera aquello que hace único a los seres humanos, la tendencia innata a buscar un sentido, su verdadero aporte al mundo fue el haber creado un enfoque teórico-práctico que tuviera como base la virtud exclusivamente humana de que en última instancia el sentido de la vida se define en una decisión íntima y responsable de una persona única e irrepetible ante determinado evento singular y peculiar en su vida (Frankl, 1992).

Por otra parte, la logoterapia tal y como lo propone Acevedo et al. (2011) también es conocida como "elpidoterapia" (terapia de la esperanza), pues el sentido de vida solamente puede ser encontrado si la persona posee una esperanza o fe ciega en que siempre existe algo mejor de lo que puede entender de una situación o experiencia, pero debe tener el tacto y la conciencia necesaria para aprovechar la oportunidad para aprender con humildad y gratitud lo que la vida le regala en vez de limitarse a no creer en el potencial de sentido que existe en cada uno de estos momentos.

Partiendo de esta idea, Díaz (2011) propone que el trasfondo de la logoterapia es la virtud del mártir o héroe, pues la persona siempre está dispuesta a sufrir a pesar de

los pesares con el fin de hallarle un sentido a un momento particular de su vida. Aunado a lo anterior, indica que la filosofía detrás de la logoterapia es el amor, la cual surge de la unión indisoluble e íntima entre el tú-y-yo. El "yo" se entiende como la persona única e irreplicable que es uno como ser humano y el "tú" debe entenderse como el prójimo o las personas que nos rodean (toda la humanidad).

Teniendo en cuenta lo anterior, el autor propone que existen dos supuestos básicos que rigen la logoterapia. El primero, es el de "soy amado, luego existo" ya que en la medida que un tú ama incondicionalmente a un yo, afirma su existir en el mundo. Por su parte, en la medida en que un yo ama a un tú, ese tú existe en el mundo y por lo cual el segundo supuesto filosófico básico de la logoterapia es "me dueles, luego existo", pues debe entenderse que únicamente en la medida en que un yo simpatiza con el dolor del mundo de personas que lo rodea, ese yo es capaz de brindar al mundo lo mejor de sí mismo ya que le apuesta a lo que puede llegar a ser ese tú si se le da la oportunidad de intentarlo. Sin embargo, si un yo no apostara por un tú, todo aquello que queda para sí mismo lo esclavizaría por el resto de su existencia, al darse cuenta de que es egoísta e inhumano ante el mundo del tú, del cual depende totalmente ya que está íntimamente unido a él (tu-yo).

Al mencionar este análisis filosófico de la logoterapia, se puede entender que la filosofía de esta corriente hace humano al humano al considerar que las personas tienen un compromiso con el mundo que lo rodea y de igual manera, ese mundo tiene un compromiso por apostarle a esa persona por todo lo que puede llegar a ser para el mismo. Pero debe hacerse hincapié en que únicamente esto se puede llegar a cumplir si la persona se compromete a cumplir con el sentido íntimo de su vida y con aquel que lo vincula con el mundo.

Partiendo de lo anterior, Frankl (2012) propone que la logoterapia tiene como deber, enseñar que lo más íntimo del ser humano está impregnado precisamente de una voluntad de sentido que guiada por su conciencia, hacen que las personas ante un sentimiento de falta de vacío (frustración existencial) puedan dar un sentido único y especial a su existencia debido a su condición humana, igualmente única e irreplicable. Es por esta razón, que este autor refiere que el sentido no puede

prescribirse o inventarse por un terapeuta o por alguien diferente a la persona misma, ya que el sentido de vida debe ser buscado y descubierto por la persona ya que ésta posee la habilidad innata para conseguir y ganar hasta en su último momento de vida, un sentido a su existir.

1.1.1. Técnicas de la Logoterapia

Según Luna (2012) dentro de la logoterapia existen diversas técnicas y herramientas que les permiten a las personas encontrar un sentido de vida adecuado a cada situación que se le presente. No obstante, menciona que independientemente de la técnica, todas tienen como base fundamental el empleo del diálogo socrático, el cual pretende que el o la paciente logre un insight a través de preguntas directas generadoras de conocimiento y por lo cual se busca que el paciente construya junto con el terapeuta un significado único e irrepetible a su problemática o situación de vida. Teniendo en cuenta esto, a continuación se presentan las técnicas de mayor eficiencia y efectividad dentro de esta teoría psicoterapéutica.

Para comenzar, Frankl (2000b) formula dos técnicas diseñadas para el tratamiento de las neurosis psicógenas y obsesivo-compulsivo. La primera técnica es la de la intención paradójica la cual es utilizada en el caso de las neurosis de angustia y las condiciones fóbicas cuya característica principal es la ansiedad anticipatoria que produce una situación o evento en el cual el individuo siente miedo. En el caso de enfrentar la situación aversiva, la persona refuerza dicha creencia instalándose un miedo aún mayor en ella. De esta manera se crea un círculo vicioso que persistirá hasta que el paciente no evite o se retire de las situaciones en las que espera tener miedo. A este fenómeno Frankl lo denominó "pasividad errónea".

Con respecto al empleo de la intención paradójica, al logoterapeuta no le interesan los síntomas en sí mismos, sino la actitud del paciente frente a su neurosis y a sus manifestaciones sintomáticas. Por lo tanto, el terapeuta induce al paciente a intentar voluntariamente aquello que trata de evadir, movilizándolo

su capacidad de autodistanciamiento mediante el sentido del humor de modo que la persona desee provocar precisamente aquello que teme. De esta forma el paciente logra que su miedo patológico sea sustituido por un deseo paradójico que hace vea su síntoma desde “afuera de sí mismo” en vez de creer que él mismo es el síntoma y, por lo tanto, este se vuelve manejable o excluido de la persona.

La segunda técnica es la de desreflexión, la cual es especialmente útil en el caso de las neurosis sexuales y obsesivo-compulsivas debido a que en ambas el paciente realiza una hiperintención forzada por obtener algo, haciendo que se produzca una hiperreflexión igualmente forzada. En otras palabras, las intenciones desbordadas y forzadas hacen imposible el funcionamiento deseado y esperado por la persona.

En estos casos, el logoterapeuta aplicará la desreflexión por medio de la cual animará al paciente a olvidarse de su padecimiento para superar la tendencia a la preocupación y a la hiperreflexión por medio de su capacidad de autotranscendencia. De esta manera, el sujeto ampliará su campo de visión con el fin de reducir o eliminar la tendencia neurótica a la hiperreflexión y a la hiperintención. Al lograr esto, la persona aprenderá a ignorar su neurosis con el fin de centrar su atención en todo aquello que está fuera de sí mismo que le ofrece una oportunidad de amar, permitiendo de esta manera descubrir una vida llena de potenciales y valores que tienen un significado especial y atractivo para la existencia como ser humano (Frankl, 2003).

También propuso como técnica terapéutica la interpretación de sueños. Esto se debe a que Frankl consideraba que los sueños eran el camino directo para conocer el contenido del inconsciente espiritual y que en última instancia las personas que acuden a la clínica pueden enriquecer su experiencia de sentido de vida al conocer las posibilidades y conocimientos dentro de sus sueños, los cuales deben ser “resignificados” por cada uno de ellos (De Moraes, 2011).

Otro recurso terapéutico planteado por el fundador de la logoterapia fue la biblioterapia, la cual pretende usar los libros como un factor terapéutico adaptado o basado en la problemática actual del paciente. Por lo cual, el valor del libro no sustituye al terapeuta, más bien este lo utiliza a su favor para que la persona logre encontrar un sentido a su situación a través de la identificación efectiva con una narración que refleje su dinámica de vida o una parte de ella (García, 2007).

Por otra parte, Lukas (2003) basándose en lo propuesto por Frankl, propone la técnica de la modificación de actitudes, la cual pretende la sustitución de actitudes erróneas o viciosas por actitudes correctas o con sentido para la persona. Esto da pauta a que la persona desarrolle una logoactitud, que le permita orientarse hacia el sentido y los valores, así como tomar consciencia de su responsabilidad esencial y la libertad de elegir qué respuesta dar en cada situación de sus vidas, independientemente de lo felices o dolorosas que sean.

Siempre fundamentado en la logoterapia, Luna (2012) describe la técnica del denominador común la cual debe ser empleada cuando la persona está “bloqueada” en una situación entre dos alternativas respecto a las cuales no logra tomar una decisión. Por lo tanto, se trata de reorientar las diferentes posibilidades, elecciones o valores a un denominador común que da un criterio de valor único al poner en contraposición las propuestas, permitiéndole de esta manera tomar una decisión acertada y con sentido a la persona.

1.2. Sentido de Vida

La mejor manera de explicar el sentido de la existencia humana es a través de la teoría logoterapéutica (Luna, 2012). La logoterapia como una teoría psicoterapéutica asciende a la dimensión humana, situando a la persona en una condición para admitir los fenómenos específicamente humanos con los que se tropieza y los cuales le permiten tener una oportunidad para dar sentido a su existencia (Frankl, 2012). Para lograrlo la persona debe apelar a su parte espiritual.

Para comprender esto, Frankl (2000b) creó una ontología dimensional la cual pretendía explicar las tres dimensiones de la vida humana. La primera dimensión era la orgánica la cual abarcaba todos los procesos fisiológicos que envolvían a las personas, la segunda dimensión era la psíquica, la cual engloba todos los procesos emocionales, conductuales y cognitivos del ser humano. Estas dos categorías están interrelacionadas, por lo cual una puede beneficiar o afectar a la otra. Respecto a la tercera dimensión, Frankl comentó que la espiritualidad hacía humano al humano pues únicamente esta categoría permitía a las personas explotar todas aquellas potencialidades que los hacían ser únicos y singular en este mundo. Dentro de esta categoría se encuentran los fenómenos del amor, creatividad, conciencia, decisiones volitivas y autónomas, comprensión del valor, la religiosidad, la creencia en un Dios, entre otras. Un aspecto importante que resalta Frankl, es el hecho de que espiritualidad no se debe confundir con religiosidad, pues la espiritualidad todos la tenemos desde que nacemos y la religiosidad se adquiere al estudiar y comprender una religión. No obstante, Lukas (2003) indica que la religiosidad puede mejorar la espiritualidad de la persona, ya que puede aprender a manejar y conocer diversas características específicamente humanas aprendidas en algunas religiones. Una última consideración hecha por Frankl respecto a su ontología dimensional, es que las partes psíquica y orgánica no pueden afectar de ninguna manera la dimensión espiritual, ya que esta última está por encima de ambas y puede llegar a determinar el cómo vivir y superar las adversidades o disfrutar los beneficios presentadas en ambas áreas. Aunado a lo anterior, el área espiritual no puede “enfermar” pero sí se puede ver nublada y únicamente puede volver a convertirse en un faro de luz en la vida de la persona si ésta decide recobrarla.

El sentido se define como la capacidad exclusivamente humana para poder responder libre y voluntariamente a cada una de las situaciones singulares que presenta la vida. Esto se debe a que no existe ninguna situación en la vida que carezca de auténtico sentido y es el deber de cada persona encontrar dicho sentido aunque en diversas ocasiones las situaciones límites que se presentan en su existencia hacen que las personas se cieguen a encontrar alguna posibilidad de significado o propósito en dichos momentos.

Sin embargo, Frankl (2000a) establece que indiferentemente de la condición de la persona (religión, estado físico, nivel socioeconómico, sexo, edad, entre otras) el dar un sentido a la existencia depende exclusivamente de cada una de ellas, además de mencionar que ésta no es una tarea imposible, pues todos los individuos innatamente tienen dos características fundamentales en su ser que les permite lograr esta meta, las cuales son la autotranscendencia y el autodistanciamiento.

El autodistanciamiento es esa capacidad humana para alejarse o distanciarse de sí mismo o de su sí mismo "enfermo". Esto quiere decir que los individuos pueden entender que ellos no son en sí un problema, enfermedad o víctima de la tragedia, más bien llegan a comprender que tienen problemas, que están enfermos y que tomaron la decisión de victimizarse ante todas aquellas experiencias traumatizantes de su vida. Por lo cual, para lograr hacer esta distinción entre ser y tener "algo", la persona tiene que usar su capacidad natural de reírse de sí mismo. Al hacer esto, entiende que su vida no está tan "mala" como parece, más bien logra ver que todo problema ofrece una posibilidad de ser en el mundo.

La autotranscendencia es esa cualidad puramente humana de siempre ir más allá de uno mismo. Es decir, el ser humano siempre apunta a entregarse a una causa, amar a una persona o simplemente enfrentar con valor las adversidades que la vida le presenta. La autotranscendencia le permite a la persona convertir cualquier oportunidad o situación adversa en una realidad de amor única e irrepetible en su vida para él o ella o para el mundo que los rodea.

Por esta razón, la autotranscendencia es la cualidad primaria que permite al ser humano orientarse para encontrarle sentido a la vida pues se rige bajo la influencia de la voluntad de sentido que posee toda la humanidad, y cuya función natural es que las personas tiendan a dar un sentido a su vida a través de su conciencia. Debe mencionarse que esta insaciable necesidad de dar sentido a la vida hace que la persona pueda crecer y desarrollarse integralmente, permitiéndole llegar a ser quien quiera ser en el mundo a pesar de los obstáculos que encuentre en su existir.

En relación a estas cualidades innatas del ser humano, existen tres valores esenciales que propone la logoterapia para poder lograr con mayor facilidad la obtención de sentido de vida. Dichos valores fueron propuestos por Frankl (2002) y son los siguientes:

- Valores de actitud: Estos valores surgen cuando el hombre “acepta” el contenido del destino adverso de su vida. En esta categoría, estaría el Homo Patiens (hombre doliente), el cual tiene la capacidad para saber cómo sufrir y sobre todo cómo plasmar sus sufrimientos en un logro humano.
- Valores de creación: Los valores de creación surgen cuando el hombre “da” algo al mundo. En esta categoría se encuentra el Homo Faber (hombre que hace o fabrica).
- Valores vivenciales: Estos valores aparecen cuando el hombre “acoge” algo del mundo. El Homo Amans pertenece a este estrato, pues este tipo de personas encuentran sentido en la vida a través de la experiencia, el encuentro y el amor. También mediante las vivencias emocionales y estéticas.

Aunado a lo anterior, en la vida de cada ser humano existe un único suprasentido, el cual debido a su condición limitada como ser humano imperfecto no es ni será capaz de descubrirlo porque dicho suprasentido es más que humano. A pesar de esto, existen grandes metas humanas que cada individuo puede cumplir a lo largo de su vida, las cuales reciben el nombre de tareas existenciales. Para clarificar esto, se puede mencionar que el suprasentido es el fin utópico al cual todas las personas apuntan, pero que jamás lograrán alcanzar. Por su parte, las tareas existenciales, al igual que los sentidos cotidianos y relevantes, sirven como un medio para "lograr" alcanzar el suprasentido, pero más que eso le permiten a la persona autotranscender y autorealizarse aunque nunca logre descubrir dicho suprasentido.

Otro aspecto indispensable al hablar de sentido, es el hecho de aclarar los mitos que existen alrededor de esta temática. Para comenzar, no se puede buscar y encontrar un solo sentido de vida, con excepción del suprasentido, pues si existiera únicamente un sentido de vida al no encontrarlo o concretarlo la vida realmente sería un simple

absurdo al cual el ser humano fue enviado a "vivir". Esto se debe a que el sentido puede ser encontrado en cualquier momento o instancia de la vida, pero el mismo no puede ser creado o inventado, solo puede ser descubierto. Por otra parte, dos personas no pueden experimentar el mismo sentido de la misma manera, esto se debe a que por ser seres únicos e irrepetibles cada una de las experiencias serán únicas e irrepetibles y, por lo tanto cada sentido que se encuentre será singular y peculiar para cada persona. Además, la búsqueda de sentido está orientada por la conciencia y sirve como motor primario de motivación intrínseco ante la vida.

A pesar de todo lo mencionado anteriormente, Frankl (1980) indica que las personas, en diversas ocasiones, son incapaces de descubrir el sentido a su vida y dicha incapacidad les impide saber lo que deben de hacer, como orientarse o guiarse ante su situación de vida, además de desconocer completamente lo que desean. Esta situación en la vida de las personas fue denominada por Frankl como frustración existencial o vacío existencial. Este término hace referencia a esa frustración e impotencia que una persona sufre al no poder encontrar la enseñanza que posee aquello que está viviendo o experimentando. Esta tendencia hace que la persona se sienta decaída, desesperada, desamparada, desmotivada y desesperanzada ante la vida "trágica" que tienen que vivir. Este estado existencial, lleva a la persona a no querer vivir su vida tratando de llenar ese sentimiento de vacío por medio de la voluntad de placer (tratar de satisfacer todas aquellas insatisfacciones personales lo antes posible sin importar los medios) o la voluntad de poder (poner todo el empeño por tener una alta posición social y económica). Eventualmente, esta tendencia a querer evitar la sensación de vacío, hace que las personas tiendan a caer en el conformismo (hacer todo lo que los demás hacen) o en el totalitarismo (hacer lo que los demás quieren).

Asimismo, Frankl (1980) menciona que la frustración existencial, la cual puede llevar a una neurosis noógena en el ser humano, no es tan pesimista o trágica como parece, pues lo único que hace es dar un aviso o alerta a la persona de que hay algo que está haciendo o decidiendo "incorrectamente" en su vida, debido a que este tipo de cuestionamiento más que ser una patología *per se* es más bien un esfuerzo humano

por resolver su dolencia neurótica. Por lo tanto, esa sensación de vacuidad le permite a la persona darse el tiempo necesario para reevaluar el camino propio y libre que ha tomado en su vida para eventualmente transformar ese vacío en un sentido incomparable que hará que su ser se llene de vitalidad. Este proceso de encontrar sentido y frustrarse ante la búsqueda incesante del mismo a lo largo del ciclo vital de la persona, se conoce como noodinámica (Frankl, 2004). De dicha dinámica, se desprende la naturaleza cíclica y holista que representa el hecho de vivir, ya que la vida es como una montaña rusa en la cual uno puede estar en la cima (sentido) pero periódicamente uno debe descender a los abismos del ser (vacío existencial) para poder reencontrarse con su yo interior.

Otro aspecto que se debe tomar en cuenta respecto a la concepción de sentido de vida, es la temporalidad de la existencia humana. Es indispensable tener en consideración que el ser humano es un ser finito y temporal en este mundo. Por lo tanto, lo único certero y verdadero de la existencia humana es que vivir supone morir, pero no vivir implica estar muerto. Partiendo de esto, el ser humano debe sacar máximo provecho de los tiempos que rigen la existencia humana que son el pasado, presente y futuro.

El pasado es la manera más segura del ser pues el haber vivido implica haber cosechado aquello que uno quiere en su presente. Por lo tanto, el pasado es una narrativa de la vida. Como narrativa, se puede hacer alusión a ella como una obra de arte de la cual se está agradecido o como una "obra de exigencia y dolor" con lo que solo se puede quejar, justificar y sufrir todo aquello que no es del agrado de cada uno. Por otra parte, el futuro es el horizonte de las expectativas y metas, del cual se alimenta la vitalidad. Por último la logoterapia posiciona el presente como el tiempo del aquí y ahora, en el cual se debe entender como el tiempo de la iniciativa y del goce, que le permite a la persona tomar las riendas de su pasado y su futuro para hacer de su vida lo que él desea. Por ello, se puede decir que el presente es lo más parecido a la eternidad, ya que le permite al ser humano asombrarse de su vida, tomar riesgos para poder hacer algo que lo haga trascender y, sobre todo, tener en

todo momento la curiosidad de que siempre existe un sentido al se puede apelar (Acevedo et al, 2011).

No obstante, Acevedo y Battafarano (2008) indican que las personas se pueden "enfermar en el tiempo", haciendo que no vivan con placer cada uno de los tiempos existenciales. Entre las enfermedades de los tiempos se encuentran las siguientes:

- **Pasado**

- Conservadurismo: querer que la vida sea algo estático y estable, que dé pauta a tener el control absoluto.
- Idealización: querer que el mundo sea tal y como la persona desea, pues este sujeto cree conocer qué es lo mejor para esta humanidad.
- Rencor: nace del odio e impide progresar a la persona en su desarrollo integral como ser humano y con ello lograr autotrascender.

- **Presente**

- "Fotografía sin vivir": momento en el cual el sujeto trata de tomar fotos de su vida para "algún" día poder disfrutarlas.

- **Futuro**

- Ansiedad: la persona esta predispuesta a que lo peor siempre está por venir o que todo aquello que desea no saldrá tal y como quiere.
- Agobio: cuando una persona quiere hacer tanto, que en determinado momento excede sus posibilidades y que por ello nunca logra completar una acción determinada, de manera que deja todo inconcluso.
- Ambición: se da cuando la persona siempre quiere más de la vida ya que está insatisfecha, en vez de disfrutar lo que ya se posee en el aquí y ahora.

1.3. Adolescencia

Según Consuegra (2007), la adolescencia es una etapa de transición en el desarrollo que se da entre la niñez y la adultez, que se caracteriza por cambios biológicos y psicológicos. Este periodo del ciclo vital de la vida humana comprende entre los 11 y 20 años.

Los cambios físicos presentados en este periodo son conocidos como pubertad. En este proceso de transición entre la infancia y la adultez se alcanza un estado de fertilidad, se produce el conocido “estirón” y se manifiestan los caracteres sexuales secundarios.

Esto se debe a que en este periodo se da un aumento en la liberación de hormonas de la hipófisis anterior, haciendo que la secreción de somatotropina, o también conocido como la hormona del crecimiento, produzca el “estirón”. Por otra parte, el aumento de liberación de gonadotropina y corticotropina ACTH hacen que las gónadas (los testículos u ovarios) y la corteza suprarrenal, liberen más hormonas gonadales (andrógenos, estrógenos y progestágenos) y suprarrenales haciendo que se inicie la maduración de los genitales y el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios, los cuales comprenden los cambios anatómicos y fisiológicos, que aparte de los órganos reproductores, producen la diferencia anatómica y fisiología entre hombres y mujeres (Papalia, Wendkos y Duskin, 2010). A pesar de lo anterior, todos estos cambios físicos tienen una manifestación y momento de aparición diferente en cada persona. Esto se debe a que existen algunos factores determinantes que influyen en la aparición y desarrollo de los caracteres sexuales secundarios los cuales son los factores genéticos, los factores alimentarios y dietéticos, el entorno socioeconómico, el estado de salud individual, la actividad física y la ubicación geográfica.

Por otra parte, según Piaget (1981) el adolescente se encuentra en el último estadio del desarrollo cognoscitivo propuesto por él. De acuerdo con este psicólogo, hacia los 16 años, la manera de pensar de una persona está totalmente formada. Después de esta edad, las aptitudes cognoscitivas no sufren modificaciones importantes.

En este periodo, el adolescente es capaz de reflexionar a partir de premisas, es decir, que ya no necesita de la presencia de los objetos. De esta manera, el potencial cognitivo se amplía no sólo respecto a acciones interiorizadas, sino que también a enunciados puramente formales e hipotéticos. Esto implica que el razonamiento no se produce sobre lo concreto sino que también sobre lo posible (hipotético). Con esto, se abren paso para las estructuras de la lógica y las matemáticas y las elaboraciones propias del conocimiento científico. Ahora, el adolescente utiliza a su conveniencia hipótesis y proposiciones sin requerir de un sostén perceptivo. Esto se debe a que ha desarrollado un razonamiento hipotético-deductivo.

Con este tipo de razonamiento, el adolescente es capaz de desarrollar una hipótesis y crear alternativas para ponerla a prueba. Este proceso es sistemático y basado en el método de “ensayo y error” para descartar las cosas que le pueden o no servir en su vida. Es importante considerar que la educación y la cultura juegan un papel indispensable en el desarrollo de este pensamiento, ya que si no existe una exigencia por poner en práctica el razonamiento hipotético-deductivo, posiblemente los adolescentes no lo lleguen a desarrollar a su totalidad.

Otra reto con el que se encuentra el o la adolescente en este periodo de su vida es el hecho de tener que relacionarse con el medio social que lo rodea. Por esta razón, Erik Erikson, creador de la teoría psicosocial, consideraba que en este etapa del ciclo vital se presentaba el quinto estadio de su teoría conocido como “identidad vs confusión de roles” (Erikson, 1972). Este autor, se refirió al logro de la identidad como una de las metas más importantes del desarrollo ya que se crea una concepción integral y coherente del yo, constituida por metas, valores y creencias con las cuales una persona tiene un compromiso sólido. Por esta razón, durante este periodo de transición entre niño-adulto el adolescente se ve obligado a confrontar esta crisis de modo que pueda convertirse en un adulto único con un coherente sentido del yo y un rol adaptativo y valorado dentro de la sociedad.

Para lograr superar esta crisis, Erikson propone tres problemas fundamentales que los jóvenes deben de enfrentar, los cuales son la elección de una ocupación, la adopción de valores con los cuales vivir y el desarrollo de una identidad y orientación sexual satisfactoria (Erikson, 1972). Con respecto a este último punto mencionado, se puede entender la misma como una atracción emocional, romántica, sexual o afectiva duradera hacia otros. Se distingue fácilmente de otros componentes de la sexualidad que incluyen sexo biológico (femenino o masculino), identidad sexual (el sentido psicológico de ser hombre o mujer) y el rol social del sexo (respeto de las normas culturales de conducta y estereotipos de feminidad y masculinidad). Por ello, Papalia et al. (2010) indican que la orientación sexual puede ser de tres tipos:

- Heterosexual: Las personas que tienen una atracción consistente por personas del sexo opuesto.
- Homosexual: Atracción consistente por personas del mismo sexo.
- Bisexual: Atracción por ambos sexos.

La orientación sexual es diferente de la conducta sexual porque se refiere a los sentimientos y al concepto de uno mismo. Hay que tener en cuenta que las personas pueden o no expresar su orientación sexual en sus conductas, lo cual dependerá de la coherencia que tengan con su sentido del yo.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, la adolescencia debe ser entendida como un periodo crítico en la vida de las personas ya que en esta etapa se logra definir y cimentar el desarrollo biopsicosocial del individuo, que le permitirá enfrentar los retos de la vida adulta además de marcar significativamente su esencia como un ser único e irrepetible en el mundo. Los procesos mencionados anteriormente pueden verse afectados en adolescentes que se encuentran institucionalizados, independientemente de la razón.

1.3.1. Adolescentes Institucionalizados

El Congreso de la República de Guatemala, en la Ley de Protección Integral de la Niñez y Adolescencia (2003), define como adolescente institucionalizado a todos aquellos menores entre 13 y 18 años de edad, cuyos derechos han sido amenazados o violentados y fueron remitidos por un Juez de la Niñez y Adolescencia, a hogares sustitutos o instituciones para otorgarle de forma provisional la protección que necesita. En esta línea, Luna et al. (2011) hacen referencia a que el sistema institucional de Guatemala está preparado con varios mecanismos que propician, legitiman y legalizan la separación y la posterior internación o institucionalización de los y las adolescentes, aunque en la mayoría de los casos en las instituciones no existen los recursos necesarios para brindar una atención de calidad a las personas que son remitidas a ellas. Por otra parte, las internaciones se producen a través de las entidades judiciales, las derivaciones de entidades comunitarias, las escuelas y los pedidos espontáneos de las familias en situaciones de crisis y en condición de extrema pobreza.

Asimismo, dichas autoras indican que el hecho de estar institucionalizados, hace que los y las adolescentes se vean obligados a lidiar con las condiciones económicas y físicas de la institución, el hecho de establecer vínculos dentro de la institución con sus pares y autoridades de la misma, así como aceptar el otorgamiento de ayudas que le permitan el retorno a su familia nuclear, ampliada o a la comunidad de origen, aunque existen casos en los cuales se inicia la búsqueda de una nueva familia por parte de una entidad gubernamental o no gubernamental. Aunado a esto, estos jóvenes están pasando por todo los cambios biopsicosociales que existen en la adolescencia, lo cual hace que su estadía dentro de una institución dificulte significativamente el hecho de desarrollarse integralmente en cada una de las áreas de su vida.

1.3.2. Instituto “Valle de los Ángeles”

La institución “Valle de los Ángeles”, fue construida por la orden de los franciscanos como un orfanato en 1988, atendiendo en ese momento 26 niños. La visión de esta institución es educar y cuidar a los niños abandonados y huérfanos. Se encuentra ubicada en la Aldea San José El Manzano, Zona 6, Santa Catarina Pinula, Guatemala.

En la actualidad, apoyan a más de 200 menores, entre niños, niñas y adolescentes, que se encuentran en alguna situación de riesgo o cuyas familias son de un nivel socioeconómico bajo. Asimismo, el objetivo actual de trabajo pretende lograr un desarrollo integral en los niños, niñas y adolescentes como seres humanos a través de una formación académica, religiosa, psicológica, física y ocupacional que se adapte a su realidad de vida.

Respecto del colegio, está certificado por el Ministerio de Educación para que brinde educación primaria, secundaria y diversificada, en la jornada matutina. En el área de primaria se aceptan niños y niñas, pero en el área de secundaria y diversificado únicamente se aceptan mujeres. Asimismo, se debe considerar que muchas veces los alumnos no van acorde a la edad asignada para cierto grado ya que no todos recibieron un proceso formal de educación inicial o media.

Según K. Santizo (Comunicación personal, 30 de septiembre, 2014) directora del colegio de Valle de los Ángeles, la educación de este instituto tiene un alto nivel de formación espiritual ya que la mayoría de sus acciones giran en torno a esta temática. Asimismo, mencionó que los y las alumnas tienen diversas actividades que incluyen encuentros juveniles con otras instituciones, actividades extracurriculares impartidas por voluntarios, reunión con los parientes de los alumnos una vez al mes y visitas periódicas a centros de estudios superiores para las alumnas de 4to bachillerato con el fin de que puedan elegir qué carrera continuar, si así lo desean.

En conclusión, la teoría logoterapéutica creada por Viktor Frankl expone la importancia que tiene poseer un sentido de vida y utilizarlo a través de actuar responsable e intencionadamente en cada uno de los momentos positivos y negativos de la existencia. Basado en lo anterior, es importante describir que los adolescentes definen y cimentan, en esta etapa de vida, el desarrollo biopsicosocial integral para la vida futura, pero no es garantía de contar con un sentido de vida que los guíe a través de su existencia. El sentido de vida no depende de los cambios físicos, psicológicos o sociales, está ligado al hecho de que él o ella como ser único e irrepetible responda de la mejor forma a las adversidades y oportunidades que le presenta la vida.

Este panorama puede complicarse si él o la adolescente se encuentra institucionalizado, ya que esto es un reto más a vencer, sin embargo el sentido de vida latente en la persona saldrá a relucir en el momento justo.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la sociedad guatemalteca, un segmento de la población de mujeres adolescentes han vivido diferentes situaciones que incluyen: pérdida o ausencia de padres a temprana edad, falta de recursos económicos, violencia familiar, abuso sexual o laboral, nulo acceso a educación, entre otras, lo que repercute significativamente en su desarrollo integral como seres humanos únicos e irrepetibles. Estas situaciones, pueden ser factores de riesgo para que las jóvenes adolescentes no encuentren un propósito de vida o pierdan el deseo de vivir. Como resultado, algunas jóvenes podrían atentar contra su vida o dignidad como ser humano, por desesperación y desolación ante las situaciones vividas.

Afortunadamente hay organizaciones que apoyan a este segmento de la población ofreciendo nuevas oportunidades. Este es el caso del instituto “Valle de los Ángeles”, localizado en Santa Catarina Pinula, Guatemala, que apoya a un grupo de mujeres adolescentes ofreciéndoles la oportunidad de superarse a través del estudio. Además brinda los recursos necesarios para que estas jóvenes accedan a un mejor estilo y calidad de vida, que sumado a las oportunidades brindadas, les permitirá el desarrollo de un sentido de vida que les permita enfrentar maduramente las experiencias afrontadas desde temprana edad. Frankl (2000b) demostró que no necesariamente existe un vínculo entre el sentido de vida en la persona y sus deseos de superación académica o socialmente, pues en muchas ocasiones las personas pueden estar experimentando un vacío existencial que se puede ver reflejado en la inseguridad e insatisfacción que presentan las personas al momento de vivir su vida única e irrepetible. Por tanto la presente investigación se plantea la siguiente interrogante:

¿Cuál es el sentido de vida de un grupo de mujeres adolescentes de 13 a 17 años, institucionalizadas en “Valle de los Ángeles”?

2.1 Objetivos

2.1.1 General

Determinar el sentido de vida de un grupo de mujeres adolescentes de 13 a 17 años institucionalizadas en “Valle de los Ángeles”.

2.1.2 Específicos

- Identificar el nivel de sentido general presente por edad en el grupo de estudio.
- Identificar en cada uno de los grupos de edad de la muestra, los factores específicos de la prueba Purpose-In-Life (percepción de sentido, experiencia de sentido, metas y tareas y dialéctica destino/libertad).
- Detectar la edad donde se presenta un mayor sentido de vida respecto a las otras edades.
- Proponer una guía de lectura para las alumnas, que brinde las herramientas necesarias para informar sobre el sentido de vida.

2.2 Variables

- ❖ Sentido de vida
- ❖ Mujeres adolescentes institucionalizadas

2.3 Definición de los Elementos de Estudio

❖ Definición Conceptual:

Sentido de Vida

Según Frankl (2004) el sentido de vida es una capacidad del ser humano para responder responsablemente a las demandas que la vida le plantea en cada situación particular, con el fin de poder darle un propósito único e irrepetible a su existencia.

Mujeres adolescentes institucionalizadas

La Ley de Protección Integral de la Niñez y la Adolescencia (2003), establece que las mujeres adolescentes institucionalizadas son aquellas personas cuyos derechos han sido amenazados o violentados, que deben ser remitidas por un Juez de la Niñez y Adolescencia a hogares sustitutos o instituciones para otorgarle de forma provisional la protección que necesita.

❖ **Definición Operacional:**

Sentido de vida

Basado en el Cuestionario Purpose-In-Life test, los indicadores que deben ser medidos para conocer la noodinámica de una persona son los siguientes:

- *Niveles de sentido de vida:* presencia de metas y sentido de vida, indefinición con respecto al sentido de vida y vacío existencial.
- *Percepción de sentido:* Implica la captación de motivos y razones para vivir la vida y la valoración que ésta merece, en general.
- *Experiencia de sentido:* La percepción de que la vida es única e irrepetible para cada uno y que está llena de situaciones que ofrecen un sentido.
- *Metas y tareas:* Son los objetivos ligados a acciones concretas en la vida del ser humano y a la responsabilidad personal percibida hacia los mismos.
- *Dialéctica destino/libertad:* Implica la tensión destino vrs. libertad en cada momento de la vida y el afrontamiento de la muerte como acontecimiento incontrolable, impredecible e inevitable.

Mujeres adolescentes institucionalizadas

Para este estudio, son las adolescentes de 13 a 17 años, institucionalizadas en la institución Valle de los Ángeles. Para corroborar la información se utilizaron las fichas de inscripción de la institución.

2.4 Alcances y Límites

Los resultados obtenidos durante esta investigación reflejan la realidad actual de las adolescentes institucionalizadas que participaron en este estudio, respecto de su sentido de vida. Los resultados obtenidos pueden ser base de comparación para grupos de mujeres adolescentes con características similares a las de las participantes. Esta investigación puede ser referente para otros estudios con poblaciones similares. Finalmente, los resultados de esta investigación, permitirán a las autoridades de la institución, fomentar espacios y actividades para reforzar el tema de interés.

Uno de los límites del estudio es que se investigó un área específica que es el sentido de vida, por medio de la herramienta utilizada. Los resultados obtenidos estadísticamente no son representativos de la población guatemalteca en general.

2.5 Aportes

En esta investigación se determinó si existe un sentido de vida claro y específico en la vida de las integrantes de la muestra. Se elaboró una guía de lectura sobre el tema investigado con lenguaje accesible para brindar a las jóvenes y autoridades las herramientas necesarias para informarse sobre el tema.

A los estudiantes de la Universidad Rafael Landívar este estudio les servirá como punto de partida para estudios similares o para indagar otra área de investigación respecto a mujeres adolescentes institucionalizadas.

A los profesionales de la psicología, este estudio les permitirá tener una noción sobre la realidad presentada en las mujeres adolescentes institucionalizadas en relación a su sentido de vida, ya que existe poca información respecto a esta temática a nivel nacional.

III. MÉTODO

3.1 Sujetos

Se seleccionaron como sujetos de estudio a 65 mujeres adolescentes de 13 a 17 años, quienes cursan de primero básico a cuarto bachillerato y están institucionalizadas en Valle de los Ángeles. Esta muestra fue seleccionada por conveniencia la cual es definida por Hernández, Fernández y Batista (2006) como casos disponibles a los cuales se tiene acceso y facilidad de colaboración.

De acuerdo a la información proporcionada por K. Santizo (Comunicación personal, 07 de febrero, 2014), los niños, niñas y adolescentes se encuentran en la institución debido a las condiciones adversas que presentan en su vida, ya que los lugares de donde provienen, son considerados zonas conflictivas, presentan dificultades psicológicas y/o un nivel socioeconómico bajo o medio-bajo. Asimismo, se puede encontrar diversidad de edades dentro de las aulas de clase, pues se trata de ubicar a cada alumna de acuerdo a su preparación académica independientemente de su edad. Un porcentaje de la muestra son huérfanas o actualmente están a cargo de algún tutor legal. Es importante mencionar que las características que se presentan a continuación son de la muestra seleccionada, no de la población total que habita en Valle de los Ángeles.

Características de la muestra	
No. Participantes	65 alumnas institucionalizadas
Sexo	Femenino
Edades	De 13 a 17 años
Nivel Socioeconómico	Medio-bajo o bajo
Escolaridad	1ero Básico a 4to Bachillerato
Religión	Católica
Encargados	Padres / Tutores legales

3.2 Instrumento

Como instrumento se utilizó el Purpose-in-Life Test (PIL), por sus siglas en inglés, (Crumbaugh y Maholick, 1969), en su versión castellana (Noblejas de la Flor, 1994). Se trata de una escala tipo Likert (1 a 7) de 20 ítems, cuya puntuación se obtiene sumando los valores de las opciones de respuesta que el sujeto selecciona, permitiendo obtener una medida del logro de sentido de la vida desde planteamientos logoterapéuticos (Crumbaugh y Maholick, 1969).

Alcanza un coeficiente de fiabilidad de 0.84, razonables validez de constructo y concurrente (Crumbaugh & Henrion, 1988) y ha sido sometido a estudios de validación cruzada (Crumbaugh, Raphael & Shrader, 1970). La versión ha mostrado tener una alta consistencia interna (alfa de Cronbach = 0.88). La interpretación de la Parte A del PIL, según los datos de la baremación de Noblejas de la Flor (1994), es la siguiente:

Puntuación	Clasificación
Más de 105 puntos	Presencia de metas y sentido de vida
Entre 90 y 105 puntos	Indefinición con respecto al sentido de la vida
Menos de 90 puntos	Vacío Existencial

Por otro lado, el análisis factorial de la versión castellana de esta parte del PIL distingue cuatro factores, que explican el 54 % de la varianza en el espacio de los valores y el 100 % en el factorial (Noblejas de la Flor, 1994). Dichos factores son:

Factor	Descripción	Ítems	Oscilación de la Puntuación
Percepción de Sentido	Captación de motivos y razones para vivir la vida y la valoración que ésta merece en general.	4, 6, 9, 10, 11, 12, 16, 17 y 20	Entre 9 y 63
Experiencia de Sentido	Percepción de la vida propia y de la vida cotidiana como plenas de cosas buenas.	1, 2, 5, 9, 17, 19 y 20	Entre 7 y 49
Metas y Tareas	Objetivos ligados a acciones concretas en la vida y a la responsabilidad personal percibida hacia los mismos.	3, 7, 8, 13, 17, 19 y 20	Entre 7 y 49
Dialéctica Destino/Libertad	Tensión destino Vs. libertad y afrontamiento de la muerte como acontecimiento incontrolable, impredecible e inevitable	14, 15 y 18	Entre 3 y 21.

Un aspecto importante de estos indicadores es que no existen puntos de cortes establecidos, lo cual se debe a que en esta área de la prueba a mayor resultado se puede indicar que la persona está mejor en relación a este aspecto de su vida.

3.3 Procedimiento:

- ❖ Se presentó el anteproyecto de tesis para su revisión y aprobación.
- ❖ Se buscó información a través de diferentes fuentes como libros de texto, tesis inéditas, revistas científicas, publicaciones en internet y entrevistas con profesionales para crear el marco teórico.
- ❖ Una vez aprobado el anteproyecto, se solicitó la autorización de la directora del instituto Valle de los Ángeles, para la realización de la investigación.

- ❖ Se aplicó el test del propósito vital (Purpose-In-Life) (PIL) de forma grupal a las participantes en los diversos grados de primero básico a quinto bachillerato.
- ❖ Se organizaron, resumieron y analizaron los resultados obtenidos utilizando el programa de computación Excel. Se analizó la estadística descriptiva, incluyendo media, moda, mediana y desviación estándar con el fin de hacer correlaciones entre ellas.
- ❖ Se discutieron y analizaron los resultados, con los mismos se elaboraron conclusiones y recomendaciones pertinentes dentro del informe final.
- ❖ Se creó la propuesta de guía de lectura sobre el sentido de vida para las participantes.

3.4 Diseño

Esta investigación parte de la metodología descriptiva, la cual se define según Hernández et al. (2006) como un proceso que permite conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas. Su meta no se basa en la recolección de datos, sino en la predicción e identificación de las relaciones que existen entre dos o más variables. Los investigadores no sólo se encargan de recopilar información, sino que recogen los datos sobre la base de una hipótesis o teoría, exposición y resumen de la información de una manera cuidadosa, para luego analizar minuciosamente los resultados a fin de extraer generalizaciones significativas que contribuyan al conocimiento.

3.5 Metodología Estadística

Para realizar este estudio con los datos obtenidos se utilizó la estadística descriptiva, la cual brinda los procedimientos necesarios para transformar datos del análisis en un fenómeno colectivo, además de tener como base de sus herramientas de estudio las medidas de tendencia central y los valores medios de una distribución (Hernández et al., 2006).

Algunas de las medidas que se utilizaron en esta investigación son:

- Media: es conocida como el promedio aritmético de una distribución. Se obtiene sumando todos los valores y luego dividiéndolos entre el número de casos. Es la medida de tendencia central más utilizada.
- Mediana: valor que divide a las distribuciones por la mitad, la mitad de casos estudiados se encuentran por debajo de esta y la otra mitad por arriba.
- Moda: es la categoría que sucede con mayor frecuencia.
- Desviación estándar: promedio de desviación de las puntuaciones con respecto a la media que se expresa en las unidades originales de medición de la distribución.

Los resultados de esta investigación fueron procesados y recopilados en el programa de computación Excel 2013.

IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados obtenidos de la aplicación del instrumento Purpose in Life Test a la muestra seleccionada.

Tabla 1: Resultados generales del estudio

Índices	Sentido de Vida	Indicadores específicos			
		Percepción de Sentido (PS)	Experiencia de Sentido (ES)	Metas y Tareas (MT)	Dialéctica Destino-Libertad (DDL)
Media	117.46	53.71	40.09	43.78	17.25
Error típico	1.88	1.05	0.88	0.54	0.37
Mediana	121	55	42	44	18
Moda	131	60	46	47	20
Desviación estándar	15.13	8.47	7.13	4.35	2.97
Rango	60	39	35	17	13
Mínimo	80	24	14	32	8
Máximo	140	63	49	49	21
N	65	65	65	65	65
Nivel de confianza	3.75	2.10	1.77	1.08	0.74

Fuente: Consolidado de información recabada de las boletas respondidas por las adolescentes de la institución Valle de los Ángeles.

Según los datos obtenidos del instrumento, el grupo de 65 participantes se encuentra dentro la categoría de “presencia de metas y sentido de vida” debido a que su media es de 117.46. El dato que divide al grupo por la mitad es 121 y el resultado que prevaleció con mayor incidencia fue 131. Respecto a la desviación estándar de 15.13, se puede considerar como baja ya que el coeficiente de variación es de 12.88% respecto a la misma. Teniendo en cuenta esto, se puede indicar que el grupo se comporta de manera homogénea en sus respuestas. No obstante, existe una diferencia significativa de 60 puntos entre el resultado menor (80) y el mayor (140).

Respecto a los indicadores específicos, el grupo obtuvo un resultado medio en PS (53.71 de 63) y ES (40.09 de 49), pero alto en MT (43.78 de 49) y DDL (17.25 de 21). Al igual que el resultado general, el grupo se comportó de manera homogénea en cada uno de los indicadores específicos además de que su desviación estándar (PS=8.47; ES=7.13; MT=4.35; DDL=2.97) fue baja tal y como lo indica su coeficiente de variación respecto a dichos valores (PS=15.77%; ES=17.78%; MT=9.94%; DDL=17.22%).

En relación a los datos que dividen al grupo por la mitad son altos (PS=55; ES=42; MT=44; DDL=18), lo cual coincide con el resultado de mayor prevalencia en el grupo respecto a estos indicadores específicos (PS=60; ES=46; MT=47; DDL=20). A pesar de esto, similar a lo ocurrido en el indicador principal de la prueba, existe una diferencia significativa (PS=39; ES=35; MT=17; DDL=13) entre el dato menor (PS=24; ES=14; MT=32; DDL=8) y mayor (PS=63; ES=49; MT=49; DDL=21) de cada uno de los indicadores específicos.

Tabla 2: Sentido de vida por edades

Sentido de Vida por Edades					
	<i>13 años (13â)</i>	<i>14 años (14â)</i>	<i>15 años (15â)</i>	<i>16 años (16â)</i>	<i>17 años (17â)</i>
Media	110.50	117.50	116	120.07	126.86
Error típico	4.21	3.30	4.23	4.41	3.53
Mediana	109.5	116.5	118	122	126
Moda	115	131	131	135	125
Desviación estándar	14.58	13.22	16.39	17.08	9.34
Rango	44	44	49	60	28
Mínimo	92	96	91	80	109
Máximo	136	140	140	140	137
Cuenta	12	16	15	15	7
Nivel de confianza	9.26	7.04	9.08	9.46	8.63

Fuente: Consolidado de información recabada de las boletas respondidas por las adolescentes de la institución Valle de los Ángeles.

En general, independientemente de la edad el grupo pertenece a la categoría de “presencia de metas y sentido de vida”, ya que la media de cada una de las edades es mayor al puntaje requerido para dicha categoría (13 años=110.5; 14 años= 117.5; 15 años=116; 16 años=120.07; 17 años=126.86). Aunado a lo anterior, se puede observar que conforme aumenta la edad, la media respecto al sentido de vida aumenta gradualmente, con excepción de la edad de 15 años en donde hay una disminución poco significativa. Respecto al dato que divide al grupo por la mitad (13 años=109.5; 14 años= 116.5; 15 años=118; 16 años=122; 17 años=126.86), aumenta progresivamente respecto a la edad. En esta línea, el resultado de mayor repetición dentro de los grupos también aumenta respecto a la edad (13 años=115; 14 años=131; 15 años=131; 16 años=135), con excepción de la edad de 17 años (125) en donde existe una disminución significativa respecto a la edad anterior pero cuyo dato no es menor al obtenido en la edad de 13 años.

A pesar de lo anterior, podría existir un grupo vulnerable de participantes dentro de las edades de 13 a 16 años ya que los resultados menores se encuentran en la categoría de “vacío existencial”. De la misma forma, las alumnas de 13 años están cerca de la categoría de “indefinición con respecto al sentido de vida” y por lo cual podría llegar a ser un grupo sensible respecto al tema de sentido de vida.

Tabla 3: Indicador percepción de sentido por edades

Indicador Percepción de Sentido por Edades					
	<i>13 años</i>	<i>14 años</i>	<i>15 años</i>	<i>16 años</i>	<i>17 años</i>
Media	49.17	54.13	53.27	54.33	59.29
Error típico	2.59	1.82	2.02	2.74	1.13
Mediana	49.5	55	54	59	59
Moda	41	60	63	61	63
Desviación estándar	8.98	7.06	7.82	10.61	2.98
Rango	31	25	24	39	8
Mínimo	32	38	39	24	55
Máximo	63	63	63	63	63
Cuenta	12	15	15	15	7

Nivel de confianza	5.71	3.91	4.33	5.87	2.76
--------------------	------	------	------	------	------

Fuente: Consolidado de información recabada de las boletas respondidas por las adolescentes de la institución Valle de los Ángeles.

En los resultados obtenidos en la tabla 3, se observa que el grupo posee una alta percepción de sentido ya que las edades de 14 a 17 años tienen un puntaje mayor a 50 (14 $\hat{=}$ 54.13; 15 $\hat{=}$ 53.13; 16 $\hat{=}$ 54.33; 17 $\hat{=}$ 59.29), el cual se puede considerar como alto. El único grupo que tiene una percepción media-alta, ya que el puntaje fue menor en comparación a las otras edades, fue el de 13 años (49.17). El grupo que se muestra con mayor homogeneidad en sus resultados es el de la edad de 17 años.

De igual manera, el grupo de 13 y 16 años posee una desviación estándar alta (13 $\hat{=}$ 8.98; 16 $\hat{=}$ 10.61) lo cual muestra la dispersión y heterogeneidad de los datos en estos grupos. Por lo que en ambos grupos podría existir una percepción de sentido poco clara y ambigua respecto a su vida.

Tabla 4: Indicador experiencia de sentido por edades

Indicador Experiencia de Sentido por Edades					
	<i>13 años</i>	<i>14 años</i>	<i>15 años</i>	<i>16 años</i>	<i>17 años</i>
Media	38	39.63	40.07	40.20	44.57
Error típico	1.63	1.58	1.91	2.46	1.36
Mediana	38.5	40.5	43	43	45
Moda	41	32	46	48	45
Desviación estándar	5.64	6.33	7.39	9.51	3.60
Rango	18	20	21	35	11
Mínimo	28	29	28	14	38
Máximo	46	49	49	49	49
Cuenta	12	16	15	15	7
Nivel de confianza	3.58	3.38	4.09	5.27	3.33

Fuente: Consolidado de información recabada de las boletas respondidas por las adolescentes de la institución Valle de los Ángeles.”

De estos datos, se puede destacar que las participantes de las edades entre 15 y 17 años tienen una alta experiencia de sentido como consecuencia de su puntaje obtenido (15 $\hat{=}$ 40.07; 16 $\hat{=}$ 40.20; 17 $\hat{=}$ 44.57). En relación a las edades de 13 y 14 años, tuvieron

un puntaje medio-alto ($13\hat{=}38$; $14\hat{=}39.63$). El grupo de mayor puntaje y homogeneidad es el de 17 años.

En esta ocasión, los grupos cuya desviación estándar fue alta fueron las edades de 15 y 16 años ($15\hat{=}7.39$; $16\hat{=}9.51$), lo cual puede demostrar la dispersión y variabilidad que existe en estas participantes respecto a su capacidad para experimentar de la mejor manera su sentido de vida. Aunado a la desviación estándar, cabe resaltar que existe un resultado bajo (14), respecto al puntaje de esta área, en la edad de 16 años reflejando de esta manera la inestabilidad que existe en este grupo.

Tabla 5: Indicador metas y tareas por edades

Indicador Metas y Tareas por Edades					
	13 años	14 años	15 años	16 años	17 años
Media	41.08	43.94	44.13	44.73	45.29
Error típico	1.42	1.06	1.15	1.11	0.64
Mediana	42	44.5	45	46	45
Moda	43	42	49	47	47
Desviación estándar	4.91	4.25	4.44	4.32	1.70
Rango	17	16	15	15	4
Mínimo	32	33	34	34	43
Máximo	49	49	49	49	47
Cuenta	12	16	15	15	7
Nivel de confianza	3.12	2.26	2.46	2.39	1.58

Fuente: Consolidado de información recabada de las Boletas respondidas por las adolescentes de la institución Valle de los Ángeles.

Según los resultados obtenidos, el grupo en general presenta un alto puntaje respecto a la temática de metas y tareas ($13\hat{=}41.08$; $14\hat{=}43.94$; $15\hat{=}44.13$; $16\hat{=}44.73$; $17\hat{=}45.29$). También, se puede observar que conforme aumenta la edad el puntaje es mayor, lo cual podría indicar que el hecho de tener una edad mayor puede permitir a las participantes establecer metas y tareas claras en relación a su vida. Al igual que en tablas anteriores, el grupo de mayor puntaje y homogeneidad es el de 17 años.

A diferencia de otros indicadores, en este indicador específico de la prueba el grupo tuvo una desviación estándar similar ($13\hat{=}4.91$; $14\hat{=}4.25$; $15\hat{=}4.44$; $16\hat{=}4.32$; $17\hat{=}1.70$) en las diferentes edades, además de tener resultados parecidos en cuanto a la respuestas mínimas ($13\hat{=}32$; $14\hat{=}33$; $15\hat{=}34$; $16\hat{=}34$; $17\hat{=}43$) y máximas ($13\hat{=}49$; $14\hat{=}49$; $15\hat{=}49$; $16\hat{=}49$; $17\hat{=}47$) .

Tabla 6: Indicador dialéctica destino-libertad por edades

<i>Indicador Dialéctica Destino-Libertad Por Edades</i>					
	13 años	14 años	15 años	16 años	17 años
Media	16.33	17.44	16.67	18	18
Error típico	0.99	0.68	0.84	0.71	1
Mediana	16.5	18	15	19	19
Moda	20	18	15	20	20
Desviación estándar	3.42	2.73	3.24	2.75	2.65
Rango	12	10	10	9	7
Mínimo	8	11	11	12	13
Máximo	20	21	21	21	20
Suma	196	279	250	270	126
Cuenta	12	16	15	15	7
Nivel de confianza	2.17	1.46	1.80	1.52	2.45

Fuente: Consolidado de información recabada de las Boletas respondidas por las adolescentes de la institución Valle de los Ángeles.

En relación a estos resultados, se puede indicar que el grupo en general tiende a considerar que poseen la capacidad para crear su propia vida, en vez de estar determinadas por un destino previamente establecido, esto se puede observar en los resultados los cuales fueron altos ($13\hat{=}16.33$; $14\hat{=}17.44$; $15\hat{=}16.67$; $16\hat{=}18$; $17\hat{=}18$) respecto al punteo máximo de esta área.

De igual manera, el grupo se comportó homogéneo, teniendo en cuenta las desviaciones estándar, de manera similar independiente de la edad. No obstante, se debe destacar que a diferencia de los otros indicadores, en este caso el grupo en general, tuvo la respuesta mínima más baja en todas las edades respecto al punteo de este indicador.

V. DISCUSIÓN

Esta investigación determinó el sentido de vida presente en mujeres adolescentes institucionalizadas en Valle de los Ángeles, por medio de la aplicación del instrumento Purpose-in-Life test. Los resultados de la muestra investigada informan que hay “presencia de metas claras y sentido de vida” el cual parece aumentar con la edad, lo que coincide con lo propuesto por Gallego et al. (2012) quien determinó que las mujeres que tienen la oportunidad de estudiar tienen un sentido de vida alto, incluso mayor que el de los hombres.

En relación a los indicadores específicos de la prueba aplicada, “percepción de sentido” y “metas y tareas”, la obtención de puntajes altos, homogéneos y que acrecientan con los años de las investigadas, indican que a mayor edad ostentan una mejor capacidad para establecer metas y tareas concretas en su vida para satisfacer sus aspiraciones, lo que les permite visualizar de manera diferente las oportunidades que se les presentan y así descubrir un significado especial en cada uno de esos propósitos. Esto coincide con los resultados de Mercado (1999) quien identificó que las mujeres divorciadas al haberse sobrepuesto de un periodo de crisis, lograron encontrar propósito en su vida y percibir más optimismo ante su existencia.

Los indicadores específicos “experiencia de sentido” y “dialéctica destino-libertad”, presentan dispersión en los resultados obtenidos, así como los puntajes mínimos más bajos en comparación a los otros. En ambos indicadores, la edad es factor determinante, ya que a más edad existe mejor percepción para distinguir la responsabilidad que se tiene para determinar la propia vida y no limitarse a algo previamente establecido (destino). A mejor definición de esta cualidad, las participantes podrán experimentar el sentido presente en la libertad que tienen ante la vida y en cada una de las decisiones que tomen. De lo contrario, si se tiene una filosofía en la que todo está previamente establecido, podrían llegar a caer en un estado de apatía que les impida experimentar el sentido propio de vida en cada situación que se les presente. Esto afirma lo propuesto por García et al. (2012) quienes establecieron que las mujeres tienen una mayor sensibilidad y capacidad para experimentar, valorar y responsabilizarse de su vida a través de acciones concretas para alcanzar sus metas y propósitos que le den sentido a su existencia.

El grupo estudiado, refleja capacidad media respecto a su percepción de sentido y la manera en que experimentan las diversas experiencias de su vida que aumenta conforme la edad, lo que confirma la situación planteada por Piaget (1981) quien describe que la mejora respecto a la capacidad de encontrar sentido conforme avanza la edad, puede estar relacionado con el nivel de madurez cognoscitivo ya que hacia los 16 años los seres humanos logran concretar el razonamiento hipotético-deductivo así como todas sus aptitudes cognoscitivas. En este estadio, los y las adolescentes pueden llegar a elaborar premisas sobre lo concreto y lo posible, además de la capacidad necesaria para desarrollar una hipótesis y crear alternativas para ponerlas a prueba. El hecho de encontrar un sentido, involucra dicho proceso abstracto sobre el aprendizaje singular y peculiar que ofrece cada momento único e irrepetible, que solamente cada persona es capaz de descubrir por sí mismo.

El hecho de que el grupo en general haya obtenido un puntaje alto respecto a su sentido de vida es indicador de que han logrado o están en proceso de superar el quinto estadio del desarrollo psicosocial conocido como “identidad vs confusión de roles” (Erikson, 1972). Este estadio conlleva tres aspectos esenciales que le permiten a la persona formar una concepción integral y coherente de su yo, los cuales son la elección de una ocupación, adopción de valores con los cuales vivir y el desarrollo de una identidad y una orientación sexual satisfactoria. Con los resultados obtenidos, superficialmente se puede indicar que las participantes tienen una elección de ocupación y una identidad y orientación sexual establecidas, pero se afirma el hecho de que presentan valores claros y definidos que les permiten desarrollarse de manera integral en el ámbito espiritual, teniendo noción de que en cualquier situación de la vida se puede encontrar un sentido, ya que se observa en las jóvenes evaluadas, los tres valores logoterapéuticos (de creación, vivenciales y actitud) los cuales les han permitido llegar a convertirse en personas que valoran la unicidad de su vida.

El grupo de adolescentes de 17 años evaluadas, obtuvieron el puntaje más alto a nivel general como en los diversos indicadores específicos de la evaluación, ya que han concretado adecuadamente su desarrollo cognitivo además de haber superado apropiadamente el estadio del desarrollo psicosocial establecido para su edad, a

diferencia de las edades menores en los cuales existen grupos que presentan cierta vulnerabilidad respecto a su sentido de vida como resultado de la falta de maduración cognoscitiva y la crisis presentadas a nivel psicosocial.

Las adolescentes institucionalizadas en Valle de los Ángeles tienen la oportunidad de recibir una formación integral en diversos aspectos de su vida, incluido el ámbito espiritual, lo que permite forjar los constructos para descubrir un sentido de vida, situación que coincide con lo descrito por Manrique (2011), quien detectó que a mayor tiempo de permanencia en una institución de resocialización, mayor es la intensidad de sentido de vida. El concepto anterior coincide también con lo propuesto por Arriola (2010) quien determinó que los seminaristas, independientemente de su condición, cuentan con un sentido de vida satisfactorio, resaltando la importancia de poseer una base espiritual sólida para tener un sentido de vida definido. Considerando que esta situación es similar a la encontrada en Valle de los Ángeles ya que la formación de este instituto se fundamenta en los preceptos franciscanos que resaltan la importancia de tener una espiritualidad integral. Respecto a esto, Frankl (2000b) comentó que el sentido de vida únicamente puede ser alcanzado cuando la persona asciende precisamente a esta área espiritual que hace único e irrepetible al ser humano, lo cual afirma la importancia de la formación espiritual que reciben las jóvenes, pues se les brindaron herramientas eficientes para dar un propósito a su existencia. Asimismo, el hecho de que las participantes estén involucradas activamente en actividades y encuentros juveniles puede favorecer su búsqueda de sentido, lo cual concuerda con los resultados de Samayoa (2009) los cuales demuestran que los y las jóvenes que participan en encuentro juveniles mejoran su conciencia de sentido.

Dentro de los factores que permiten que las participantes tengan un sentido de vida claro, se encuentra el hecho de tener una nueva esperanza de vida al ingresar a Valle de los Ángeles, ya que muchas de las adolescentes pudieron haber vivido un periodo de inestabilidad y de alto riesgo previo a su internalización. Esto está relacionado con lo establecido por Acevedo et al. (2011) y García (2007) quienes mencionan que al tener un menor nivel de desesperanza las personas tienen una mejor percepción de sentido de vida a diferencia de cuando existe un nivel moderado-alto de desesperanza el cual se

asocia con un vacío existencial. Aunado a lo anterior, el hecho de sobreponerse a situaciones adversas o que ponen en riesgo la vida permiten en muchas ocasiones mejorar significativamente la capacidad de encontrar un sentido de vida si se les brinda a las personas las herramientas adecuadas para lograrlo, tal y como indican Alegría (2009), Bolaños (2012), Medrano (2007), Martínez y Martínez (2013), Velásquez (2009) y Velásquez (2006).

Esta capacidad de salir adelante ante las demandas de la vida, está íntimamente relacionado con las virtudes específicamente humanas propuestas por Frankl (2000b) que son el autodistanciamiento y la autotrascendencia. El autodistanciamiento se puede observar cuando las jóvenes son alejadas de una realidad de vida que puede llegar a nublar su capacidad de encontrar sentido, lo cual les permite reconsiderar la manera en que están enfrentando las demandas de su existencia, a través de un proceso íntimo de introspección en el cual puedan evaluarse a sí mismas, logrando descubrir las oportunidades de sentido presentes en cada situación de la vida. La autotrascendencia, se hace evidente cuando la institución les brinda todo lo que necesitan para una formación holística, lo que les facilita tener una nueva visión del mundo en la cual puedan llegar a establecer metas y propósitos en su vida, orientados a ayudar a su familia, personas en situaciones similares a las suyas o a superar sus propias vivencias, situaciones que coincidan nuevamente con los tres valores logoterapéuticos que facilitan la búsqueda de sentido.

También se obtuvieron en los resultados, punteos mínimos bajos a nivel general y específico, específicamente en el grupo etario de 13 años, lo que confirma que algunas participantes están atravesando un período de vacío existencial. Este resultado podría ser aceptable en el grupo de 13 años quienes estuvieron cerca de la categoría de “indefinición con respecto al sentido de vida”, pues en esta edad están comenzando el proceso de la adolescencia lo que conlleva estar en el dilema de seguir siendo una niña o el tener que comenzar a pensar y actuar como una persona adulta, creando así un periodo de inestabilidad crítico por el cual transitan todos los seres humanos y que es parte de la noodinámica planteada por Frankl (2004), que implica un proceso dinámico y natural de pérdida-ganancia de sentido presente a lo largo de la existencia.

Un problema frecuente de esta noodinámica es cuando las personas prolongan el periodo de “pérdida” de sentido al considerar que la vida carece de significado o propósito, tal y como les puede estar sucediendo a algunas participantes de 13 a 16 años, quienes están categorizadas dentro del rubro de “vacío existencial” debido a la puntuación baja referente a su sentido de vida o en una o varias de las cualidades para dar sentido a la vida (percepción de sentido, experiencia de sentido, metas y tareas o dialéctica destino-libertad). Estas jóvenes están dentro de las categorías planteadas por Frankl (1980) de totalitarismo, en la cual hacen lo que lo demás quieren, o en la de conformismo, al hacer todo lo que los demás hacen. Cualquiera de estas categorías alejan a las personas de su capacidad para encontrar sentido pues en ambas se les impide ser auténticas, libres y responsables de la vida y por lo cual, en el caso de estas jóvenes, se podrían llegar a evidenciar posibles conductas desadaptativas o de alto riesgo en el futuro. Por esta razón, ellas podrían estar viviendo una situación similar a la detectada por López (2010) quien menciona que a pesar de que los jóvenes se encuentren en constante riesgo debido a su pertenencia y participación en el grupo delictivo de las “maras”, poseen la capacidad para encontrar y darle significado a su vida además de la voluntad para buscar un cambio, pero ellos decidían a través de sus actos ir en contra del hecho de encontrar un sentido de vida positivo.

Considerando esta situación, las jóvenes que obtuvieron punteos bajos en la evaluación tienen los recursos y herramientas necesarias para dar sentido a su vida, ya que al estar institucionalizadas dentro de “Valle de los Ángeles” disfrutan la oportunidad para desarrollarse integralmente, sin embargo por los resultados, la prioridad de estar participantes puede estar vinculada a satisfacer sus necesidades físicas y psicológicas, dándole poca importancia a la parte espiritual, viven en esta institución porque no tienen otra opción o por obligación de sus padres y/o tutores legales. Esto confirma lo planteado por Frankl (2000a) que indicó que independientemente de que las personas posean todos los recursos para que su vida tenga un propósito por el cual vivir, es decisión de cada persona adoptar la actitud adecuada para aprovechar dichos recursos y oportunidades para dar un sentido claro a su existencia, pues de lo contrario difícilmente lo lograrán.

En conclusión, en esta investigación se observó el papel fundamental que juega la edad y la formación integral que reciben las adolescentes de 13 a 17 años de la institución Valle de los Ángeles, ya que conforme logran asimilar adecuadamente cada de los procesos biopsicosociales que implica el periodo de la adolescencia, tienen mejores constructos que les permiten dar un sentido a su vida considerando que depende exclusivamente de ellas beneficiarse de las oportunidades presentas en dicha institución.

VI. CONCLUSIONES

- El grupo estudiado tiene “presencia de metas claras y sentido de vida” el cual parece aumentar con la edad así como una mejor capacidad en cada uno de los indicadores de la prueba, lo cual se evidenció en la media alta obtenida (117.46) y en la homogeneidad presentada en los datos generales e indicadores específicos.
- Independientemente de la edad el grupo pertenece a la categoría de “presencia de metas y sentido de vida”, ya que la media de cada una de las edades es mayor al puntaje requerido para dicha categoría (13^â=110.5; 14^â= 117.5; 15^â=116; 16^â=120.07; 17^â=126.86).
- Los resultados generales de los indicadores específicos percepción de sentido (53.71 de 63) y experiencia de sentido (40.09 de 49) informan que poseen capacidad media para detectar las oportunidad para dar sentido a su vida así como experimentar de una manera adecuada dicho sentido cuando es descubierto.
- El grupo en los indicadores específicos de metas y tareas (43.78 de 49) y dialéctica destino-libertad (17.25 de 21) obtuvieron una media alta, lo cual determina que las participantes pueden tener propósitos concretos, claros y definidos al igual que tener conciencia de que la propia vida depende de la manera en que se construya a través de acciones concretas y no por un destino previamente determinado.
- En el indicador “percepción de sentido” las edades entre 14 y 17 años indicaron poseer una alta percepción de sentido ya que tienen un punteo mayor a 50 (14^â=54.13; 15^â=53.13; 16^â=54.33; 17^â=59.29). El grupo que tiene una percepción media-alta, ya que el punteo fue menor en comparación a las otras edades, fue el de 13 años (49.17).

- En el indicador “experiencia de sentido” las edades entre 15 y 17 años mostraron una alta sensibilidad para experimentar el sentido de vida como consecuencia de su puntaje obtenido (15=40.07; 16=40.20; 17=44.57). En relación a las edades de 13 y 14 años, tuvieron un punteó medio-alto (13=38; 14=39.63).
- En el indicador “metas y tareas” todas las edades presentaron una alta capacidad para establecer propósitos claros y concretos respecto a su vida lo cual se ve reflejado en los puntos obtenidos (13=41.08; 14=43.94; 15=44.13; 16=44.73; 17=45.29).
- En el indicador “dialéctica destino/libertad” todas las edades presentaron una noción clara en su libertad para crear su propia vida, en vez de estar determinadas por un destino previamente establecido, esto se puede observar en los resultados los cuales fueron altos (13=16.33; 14=17.44; 15=16.67; 16=18; 17=18) respecto al punteo máximo de esta área.
- La edad de mayor estabilidad y noción clara respecto a su sentido de vida es el grupo de 17 años ya que presentaron el resultado de mayor puntaje y homogeneidad en cuanto a la prueba (126.86 de 140) y en cada uno de los indicadores específicos (PS= 59.29 de 63; ES= 44.57 de 49; MT= 45.29 de 49; DDL= 18 de 21).
- Un factor determinante para que las jóvenes presentaran un alto sentido de vida está vinculado al desarrollo integral y formación espiritual que se les proporciona en el instituto Valle de los Ángeles. Por lo que las adolescentes institucionalizadas pueden llegar a tener un sentido de vida y metas claras si se les proporciona las herramientas adecuadas para descubrirlo.
- Conforme pasan los años las mujeres adolescentes institucionalizadas muestran una mejor noción sobre como descubrir el sentido de vida, debido a que han logrado consolidar efectivamente los procesos biopsicosociales que existen durante esta etapa de su ciclo vital.

- La edad con mayor vulnerabilidad respecto al sentido de vida es la de 13 años ya que están iniciando el proceso de la adolescencia en el cual se evidencia una clara inestabilidad. Esto se ve reflejado en el puntaje obtenido de 110.5 el cual se encuentra cerca de la categoría de “indefinición con respecto al sentido de la vida”.
- Algunas jóvenes entre el rango de 13 a 16 años se encuentran dentro de la categoría de “vacío existencial” así como poseer una capacidad baja en los indicadores específicos, lo cual se puede ver en la respuesta mínima detectada en cada una de estas edades (13 años = 92 de 140; 14 años = 96 de 140; 15 años = 91 de 140; 16 años = 80 de 140), haciendo que se encuentren dentro de la categoría de totalitarismo o conformismo establecidas por Frankl (2000b) y por lo cual podrían llegar a presentar conductas desadaptativas o que pongan en riesgo su vida en un futuro.
- Todas las participantes tienen los recursos y capacidades personales así como las oportunidades necesarias, las cuales son proporcionados en su mayoría por el instituto Valle de los Ángeles, para dar sentido a su vida, pero depende de cada una de ellas aprovechar estas características para poderle dar un propósito y significado a su existencia.

VII. RECOMENDACIONES

A las adolescentes que participaron en la investigación:

- Utilizar las facilidades y oportunidades que les brinda la institución Valle de los Ángeles, en beneficio propio, para obtener un mejor futuro acompañado de un sentido de vida.
- A las jóvenes institucionalizadas, acudir con sus autoridades y/o cuidadores para que les ofrezcan guía y apoyo en caso de manifestar los cambios normales de la adolescencia y así evitar conducta que vayan en detrimento de su vida.

A las autoridades de la institución:

- Permanecer con la preparación holística que les brindan a los niños, niñas y adolescentes que habitan en la institución, ya que esto es un factor positivo para encontrar un sentido de vida.
- Incluir en la formación, evaluaciones y atención psicológica que permitan detectar y tratar situaciones de esta índole, para beneficio de quien lo reciba en la institución.
- Crear programas de reinserción social que les permitan a las estudiantes adaptarse al ambiente que las rodea, además de que les proporcionen herramientas para actuar ante la vida futura.

A los y las profesionales del campo de la psicología:

- Crear programas de prevención, evaluación y tratamiento con enfoque logoterapéutico para ofrecer instrumentos que permitan obtener sentido de vida.

A otros investigadores:

- Realizar investigaciones sobre el sentido de vida en otros grupos poblacionales.
- Considerar el tiempo de institucionalización de los o las participantes, ya que puede ser un factor determinante al evaluar la capacidad de los sujetos para descubrir el sentido de su vida.

REFERENCIAS

- Acevedo, G., Barbero, J., Barreto, P., Bayés, R., Belloch, A., Font, J., Herrero, O., Sarmiento, P., Simón, V. y Tabernero, S. (2011). *Suicidio y vida. Desde y contra la memoria...hacia el sentido*. España: Sello Editorial.
- Acevedo, G y Battafarano. M. (2008). *Conciencia y resiliencia*. Argentina: Centro Viktor Frankl.
- Arriola, E. (2010). *Sentido de vida en estudiantes del seminario mayor nuestra señora de la asunción*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Alegría, K. (2009). *Logoterapia y motivación en adolescentes*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala.
- Bolaños, M. (2012). *Logoterapia en pacientes con tuberculosis: Estudio realizado con pacientes con tuberculosis del Hospital Rodolfo Robles*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Consuegra, N. (2007). *Diccionario de Psicología*. Colombia: Ecoe Ediciones.
- Crumbaugh, J. C. y Henrion, R. (1988). The PIL Test: Administration, interpretation, uses theory and critique. *International Forum for Logotherapy*, 11(2), 76-88.
- Crumbaugh, J. C. y Maholick, L. T. (1969). *Manual of instructions for the Purpose-In-Life Test*. Saratoga: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.
- Crumbaugh, J. C., Raphael, S. M. y Shrader, R. R. (1975). Frankl's view to meaning in a religious order. *Journal of Clinical Psychology*, 26, 206-207.
- De Moraes, I. (2011). *El sentido de los sueños en la psicoterapia de Viktor E. Frankl*. Buenos Aires: San Pablo.
- Díaz, C. (2011). *Logoterapia centrada en la persona*. España: Escolar y Mayo Editores.

- Erikson, E. (1972). *Sociedad y Adolescencia*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Frankl, V. (1980). *Ante el vacío existencial: Hacia una humanización de la psicoterapia*. España: Editorial Herder.
- Frankl, V. (1992). *Teoría y terapia de la neurosis*. España: Editorial Herder.
- Frankl, V. (2000a). *En el principio era el sentido: Reflexiones en torno al ser humano*. México: Editorial Paidós Mexicana, S.A.
- Frankl, V. (2000b). *Psicoterapia y humanismo. ¿Tiene un sentido la vida?*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Frankl, V. (2002). *La voluntad de sentido: Conferencias escogidas sobre logoterapia*. (3 ed.). España: Editorial Herder.
- Frankl, V. (2003). *La psicoterapia en la práctica médica: Una introducción casuística para médicos*. (2 ed.). Buenos Aires: San Pablo.
- Frankl, V. (2004). *El hombre en búsqueda de sentido*. (10ma ed.). España: Editorial Herder.
- Frankl, V. (2012). *Fundamentos y aplicaciones de la logoterapia*. España: Editorial Herder.
- García, C. (2007). *La logoterapia en cuentos. El libro como recurso terapéutico*. Buenos Aires: San Pablo.
- García, J., Gallego, J. y Pérez, E. (2008). Sentido de la vida y desesperanza: un estudio empírico. *Universitas Psychologica*. 8, 2, 447-454.
- García, J., Gallego, J. y Martínez, E. (2012). Diferencias en puntuación total, factores e ítems del Purpose-In-Life Test en función del género. *Revista mexicana de logoterapia*. 27.

- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. (4 ed.). México: McGraw-Hill Interamericana.
- Ley de Protección Integral de la Niñez y Adolescencia, Congreso de Guatemala 77-2007, artículo 25 (2003).
- López, M. (2010). *El sentido de vida en miembros de maras*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Lukas, E. (2003). *Logoterapia. La búsqueda de sentido*. España: Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- Luna, J. (2012). *Abordajes clínicos desde el análisis existencial de Viktor Frankl*. Bogotá: San Pablo.
- Luna, M., Tissen, M. y Sánchez, M (2006). *Niñez y adolescencia institucionalizada: visibilización de graves violaciones de DDHH*. Publicación del Proyecto Relaf: Red Latinoamericana de Acogimiento Familiar.
- Manrique, H. (2011). Descripción del sentido de vida en adolescentes infractores de la ciudad de Medellín. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 3.
- Martínez, E. (2012). *El diálogo socrático en la psicoterapia*. (2 ed.). Colombia: Sociedad para el Avance de la Psicoterapia centrada en el Sentido.
- Martínez, E. y Martínez, M. (2013). Aumentando la percepción de sentido de vida en jóvenes. *Revista mexicana de logoterapia*. 29.
- Medrano, E. (2007). *Tratamiento del malestar psíquico de las mujeres en situación de violencia intrafamiliar desde la logoterapia de Viktor Frankl, en la comisaría de la mujer de Sangolquí, en el año 2007*. (Tesis de licenciatura inédita). Recuperado de [ttp://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/896/21 /tesis.pdf](http://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/896/21/tesis.pdf).
- Mercado, A. (1999). La mujer, el estado civil y vacío existencial. *Revista mexicana de logoterapia*. 3.

- Montufar, F. (2010). *Logoterapia para incrementar la autoeficacia en adolescentes institucionalizados*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Noblejas de la Flor, M. A. (1994). *Logoterapia. Fundamentos, principios y aplicación. Una experiencia de evaluación del "logro interior de sentido"*. (Tesis Doctoral). Universidad Complutense de Madrid, España.
- Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. (2010). *Desarrollo humano*. (11 ed.). México: McGraw-Hill Interamericana.
- Piaget, J. (1981). *Psicología del niño*. (10 ed.). México: Ediciones Morata.
- Salinas, J. (2013). Propósito de vida y sentido existencial: reflexiones sobre la formación del estudiante de psicología. *Revista mexicana de logoterapia*. 29.
- Samayoa, P. (2009). *Relación entre la calidad de vida y el sentido de vida en los jóvenes participantes del movimiento de encuentros promoción juvenil*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Velásquez, B. (2009). *Efectividad del taller de Logoterapia para aumentar el sentido de vida en un grupo de adultos mayores institucionalizados*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Velásquez, L. (2006). *Sentido de vida en pacientes adolescentes que padecen cáncer*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

ANEXOS

Anexo 1: Test del propósito vital

TEST DEL PROPÓSITO VITAL (PURPOSE-IN-LIFE)

Instrucciones: Subraye el número de 1 a 7, que describa verdaderamente tu situación actual.
Tomate tu tiempo para responderlo de la mejor manera.

1. Generalmente me encuentro:						
1	2	3	4	5	6	7
Completamente aburrido		Neutral			Entusiasmado	

2. La vida me parece:						
1	2	3	4	5	6	7
Completamente rutinaria		Neutral			Siempre emocionante	

3. En la vida tengo:						
1	2	3	4	5	6	7
Ninguna meta o anhelo		Neutral			Muchas metas y anhelos definidos	

4. Mi existencia personal es:						
1	2	3	4	5	6	7
Sin sentido ni propósito		Neutral			Llena de sentidos y propósitos	

5. Cada día es:						
1	2	3	4	5	6	7
Exactamente igual		Neutral			Siempre nuevo y diferente	

6. Si pudiera elegir:						
1	2	3	4	5	6	7
Nunca habría nacido		Neutral			Tendría nueve vidas igual a ésta	

7. Después de jubilarme:						
1	2	3	4	5	6	7
Holgazanería el resto de mi vida		Neutral			Haría las cosas emocionantes que siempre deseé realizar	

8. En el logro de mis metas vitales:

1	2	3	4	5	6	7
No he conseguido ningún progreso			Neutral			He llegado a mi realización completa

9. Mi vida es:

1	2	3	4	5	6	7
Vacía y llena de desesperación			Neutral			Un conjunto de cosas buenas y emocionantes

10. Si muriera hoy, me parecería que mi vida ha sido:

1	2	3	4	5	6	7
Una completa basura			Neutral			Muy valiosa

11. Al pensar en mi propia vida:

1	2	3	4	5	6	7
Me pregunto a menudo la razón por la que existo			Neutral			Siempre encuentro razones para vivir

12. Tal y como yo lo veo en relación con mi vida, el mundo:

1	2	3	4	5	6	7
Me confunde por completo			Neutral			Se adapta significativamente a mi vida

13. Me considero:

1	2	3	4	5	6	7
Una persona irresponsable			Neutral			Una persona muy responsable

14. Con respecto a la libertad que dispone el ser humano para hacer sus propias elecciones, creo que es:

1	2	3	4	5	6	7
Completamente esclavo de las limitaciones de la herencia y del ambiente			Neutral			Absolutamente libre de hacer todas sus elecciones vitales

15. Con respecto a la muerte, estoy:

1	2	3	4	5	6	7
Falta de preparación y atemorizada		Neutral			Preparado y sin temor	

16. Con respecto al suicidio:

1	2	3	4	5	6	7
Lo he considerado seriamente como una salida a mi situación		Neutral			Nunca le he dedicado un segundo de mi pensamiento	

17. Considera que mi capacidad para encontrar un significado, un propósito o una misión en la vida es:

1	2	3	4	5	6	7
Prácticamente nula		Neutral			Muy grande	

18. Mi vida esta:

1	2	3	4	5	6	7
Fuera de mis manos y controlada por factores externos		Neutral			En mis manos y bajo mi control	

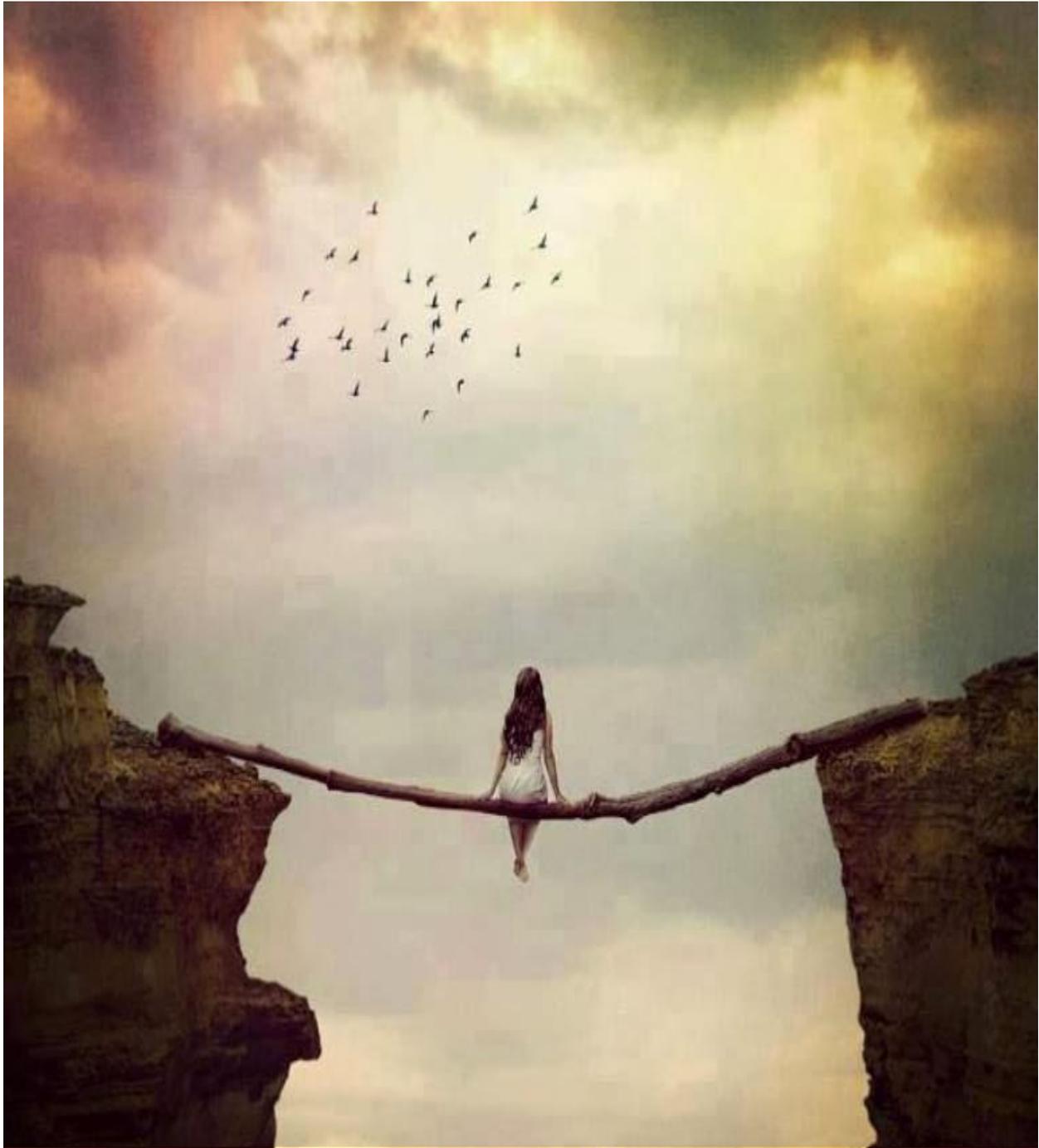
19. Enfrentarme a mis tareas cotidianas supone:

1	2	3	4	5	6	7
Una experiencia dolorosa y aburrida		Neutral			Una fuente de placer y satisfacción	

20. He descubierto:

1	2	3	4	5	6	7
Ninguna misión o propósito en mi vida		Neutral			Metas claras y un propósito satisfactorio para mi vida	

Anexo 2: Propuesta de guía



GUÍA BÁSICA

“Sentido de Vida en Adolescentes”

Elaborado por: Alberto Adams Martínez

PRESENTACIÓN

La presente guía describe los principios básicos de la logoterapia para que los y las adolescentes lectores comprendan los mismos y los puedan aplicar a su vida.

Por medio de lenguaje sencillo y comprensible se explican los conceptos teóricos, los cuales se acompañan de algunos ejemplos.

¿Qué es sentido de vida?

La naturaleza humana es parecida a las gotas de agua, ya que cada gota es única y jamás se podrá



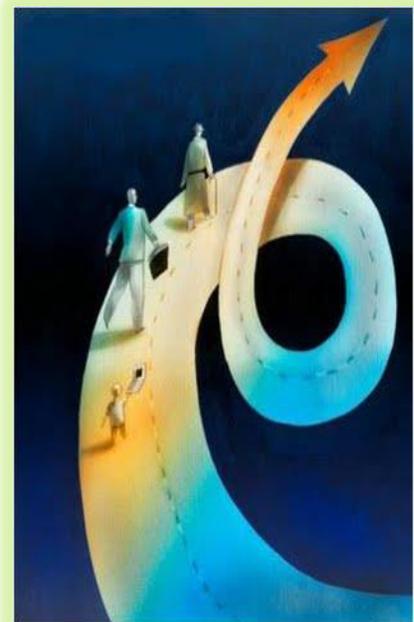
encontrar una igual a otra. Cada persona ha existido con una vida única e incomparable sin importar las diferentes situaciones, emociones y sentimientos que se experimentan a lo largo de la misma.

Existe una condición especial en cada una de estas vidas pues cada ser humano tiene un propósito de vida. Algunas personas buscarán riquezas, éxito, renombre, una salud duradera, vivir a costa de las decisiones de otros o tratando de imitar la vida de los demás.

Sin embargo, la realización y cumplimiento de lo anteriormente mencionado ¿dará un significado especial a la vida de estas personas? o ¿se necesitará algo más que una buena posición social, riquezas y bienestar físico para que su existencia tenga ese valor especial?

En un principio la respuesta podría ser sí, ya que para algunos humanos el tener todo esto puede ser el principio y finalidad de su vida. No obstante, el tener todas estas cosas no es una garantía de que las personas tengan un sentido de vida. Esto se puede ver reflejado en cada una de esas personas que a pesar de tener todo esto, se sienten vacías por dentro o sin un rumbo en su existir.

El tener sentido de vida implica descubrir un significado y/o propósito especial que únicamente cada persona puede encontrar a través de una actitud adecuada en la que utilice sus capacidades, valores, destrezas y recursos frente a las oportunidades y vicisitudes que experimente a lo largo de la vida.



Cada ser humano al descubrir un sentido de vida llegará a experimentar una sensación inigualable e indescriptible al hallar la lección que se le presenta en alguna situación, por lo que el verdadero conflicto se encuentra en el hecho de saber si se logró descubrir el sentido correcto en dicha situación y en el hecho de creer que únicamente existe un solo sentido en la vida. Para evitar estos problemas se deben tener en cuenta tres aspectos:

1. El sentido no puede ser inventado o imaginado, solo puede ser descubierto.

2. Es necesario utilizar la conciencia, la cual se define como esa voz interna que cada persona posee y que tiene como función guiarla hacia lo mejor en su existir, para tener la capacidad de asumirlo y comprenderlo.



3. Cada momento de la vida ofrece un sentido que descubrir. Si solo existiera un sentido, al cumplirlo la vida ya no tendría una razón de ser.



El hecho de que el sentido de vida solamente pueda ser descubierto hace énfasis en que el aprendizaje valioso de cada momento no debe ser tomado a la ligera. Un verdadero sentido de vida, no trata de responder a los “por qué” de la situación, sino a los “para qué”. El buscar los por qué de la situación, lleva a la persona a buscar razones concretas y detectar por qué fue importante vivir esa situación, pero el responder los para qué, ayuda a cada hombre y mujer a entender la razón indispensable por la que debían vivir esa situación.

A continuación se presenta un ejemplo de la diferencia entre el “por qué” y el “para qué”:

Situación	Un excelente y querido profesor, quien trabajaba en un colegio por 10 años, falleció súbitamente en un accidente de tráfico. Ante esto tres de sus estudiantes más cercanas, tratan de encontrarle un significado a esta pérdida que parece no tener razón de ser, porque es claramente “injusta”.		
Preguntas	¿Por qué razón falleció el profesor?	¿Por qué tenía que fallecer el profesor?	¿Para qué tuvo que existir ese profesor en mi vida?
	<p><i>“Supongo que al ir a gran velocidad eventualmente perdió el control del auto”.</i></p>	<p><i>“Él no tenía que morir de ninguna manera, era tan buena persona que no se lo merecía”.</i></p>	<p><i>“Con él aprendí a no darme por vencida ante ningún problema en mi vida...es algo por lo que lo recordaré siempre sin importar donde esté”.</i></p>
Estudiante 1			
	<p><i>“Al ir tan rápido en su carro se estrelló contra un poste”.</i></p>	<p><i>“No sé por qué tuvo que morir... solo sé que no tenía que ir tan rápido”.</i></p>	<p><i>“El me ayudó cuando mis papás se peleaban todos los días, me daba fuerzas y ánimos para seguir peleando por mi vida”.</i></p>
Estudiante 2			
	<p><i>“Chocó contra una especie de poste por ir a una velocidad que no estaba permitida”.</i></p>	<p><i>“La verdad no quiero pensar por qué tuvo que morir. Siempre fue tan bueno con todo que realmente no comprendo por qué la vida es tan injusta”.</i></p>	<p><i>“Muchas veces me sentía sola por no tener amigos o familiares a quienes contarles mi vida...el profe me escuchó cuando nadie más lo hacía y sino no lo hubiera hecho, creo que hace mucho tiempo me hubiera quitado la vida. Gracias a él pude ver una nueva oportunidad en mi vida.”</i></p>
Estudiante 3			

En las respuestas brindadas por las estudiantes en **“por qué”** se observa similitud y se refleja las causas de la situación de fallecimiento del profesor.

En las respuestas del **“para qué”** se determina que las estudiantes expresan razones especiales por las cuales este profesor fue importante para ellas, cada una determinó algo diferente, único e irrepetible para sí misma.

Los ejemplos anteriores demuestran que cualquier situación por desagradable y dolorosa que sea, finalmente tiene un sentido de ser en la vida de las personas. Ellas rememoraron lo aprendido y recibido con su maestro, lo que les permitió dar un sentido de vida a la pérdida.

Existen 4 ejes que facilitan la búsqueda del sentido en la vida de. En el esquema siguiente se presentan los mismos.



Diagrama elaborado por: Alberto Adams Martínez

1) Percibir la oportunidad de sentido:

Un aspecto fundamental para detectar el sentido de vida en cada situación, consiste en creer precisamente que cada momento tiene algo que enseñarnos. Cada cosa que sucede en la vida, sea positiva o negativa, ayuda a las personas a crecer y madurar. Es difícil considerar que una situación negativa pueda ofrecer algo bueno, pero tal y como se vio en el ejemplo del maestro es posible encontrar una enseñanza incluso cuando la situación pareciera no ameritarla. En el caso de las experiencias positivas, se podría preguntar ¿cómo algo que ya es bueno puede ser mejor?, para ejemplificar, lea el siguiente caso:



María logró graduarse, después de haber estudiado con suma dedicación, en el mismo colegio.

El día de su graduación fue abanderada por sus altas notas y todas la respetaban por ser una gran persona, esto parecía no llenar a María, ese día tenía una sonrisa a medias.

Su mejor amiga no tardó en notar esto y le preguntó por qué no estaba contenta ante su logro.

María le explicó que realmente era un paso más y que no se sentía totalmente llena con esta experiencia.

Su amiga le preguntó qué significado tenía para ella el poder haberse graduado, María sorprendida recordó todo lo que pasó para alcanzar esta meta. Primero que todo tuvo que dejar su hogar ya que en su pueblo no existían colegios, segundo valoró todo el esfuerzo que hicieron sus padres para pagarle los estudios y el hecho de tener que alejarse de ellos, recordó todas las noches de desvelo que pasó y todas las fiestas que sacrificó para estudiar, pero sobre todo el valor que tuvo en cada momento de incertidumbre y debilidad que se le presentó porque sin importar qué, ella nunca se dejó vencer ante nada. Entre lágrimas María le agradeció a su amiga por su preocupación y por la pregunta que le hizo, después de eso su cara cambió pues por fin estaba disfrutando, valorando y amando todo lo que su graduación implicaba.

2) Experimentar el sentido:

Reconocer la oportunidad para encontrar un sentido, no conlleva el que la persona pueda experimentar este sentido a su totalidad, tal y como le sucedió a María. La clave para disfrutar a su máximo cada momento está en poder tener presente que cada experiencia se valora y ama como un regalo preciado que jamás se volverá a presentar.



El amor es el eje central de la existencia humana, ya que un mundo sin amor sería como un mundo vacío sin nada que ofrecer. Esta clase de amor no se limita únicamente a una pareja o a los seres queridos, es un amor universal que hace vibrar ante lo maravilloso de experimentar el sube y baja que ofrece la vida y que hace a la persona ser humilde ante la majestuosidad de su existir.

3) Tener metas y tareas claras

La vida se define por etapas cruciales por las cuales deben pasar todas las personas. Todas las etapas tienen sus propios desafíos de acuerdo a la edad en la cual se está viviendo, por ejemplo un bebé aprenderá a caminar, un niño irá a la escuela para poder leer, un adolescente buscará quien es, un adulto buscará su realización, etc.

A pesar de esto, se debe distinguir entre lo que se espera que la persona cumpla en cada etapa de su ciclo vital y lo que desea alcanzar en su vida. Esto se refiere a que cada ser humano al ser único, puede crear una vida irrepetible a su gusto. Para lograr esto la persona es libre de decidir todas las metas y tareas que desea alcanzar en su vida con la condición de que esté consciente de que estos propósitos no pongan en riesgo su dignidad e integridad como ser humano. Ningún proyecto es imposible de cumplir, pues la única limitante que existe es el no creer que se pueda lograr algo que únicamente depende de cada persona.



Para ejemplificar este tema se presenta la situación de Ximena, una joven de 15 años:

Aspectos esperados a su edad	Metas y tareas personales
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar una identidad propia. • Lograr un proceso de madurez cognitivo. • Crear una orientación e identidad sexual adecuada. • Tener un grupo de amigos y amigas. • Haber desarrollado los caracteres sexuales secundarios. • Adopción de valores para la vida adulta • Elección de un oficio o carrera. 	<p><u>Presente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la relación con sus padres y compañeras de clase. • Terminar el colegio. • Aprender a jugar voleibol. • Tener novio. • Bajar de peso. <p><u>Futuro:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tener una familia. • Ser parte de un grupo de apoyo a personas con escasos recursos. • Formarse como una chef e ingeniera exitosa. 

Este cuadro muestra claramente la distinción entre lo esperado para cada edad y lo que una persona desea para su vida. Se debe tener en cuenta que muchas veces las metas personales pueden estar vinculadas con aquello que se espera para la edad y que eso puede facilitar en que se supere adecuadamente dicho periodo. Lo importante de todo esto, es que las metas y tareas le den un sentido y propósito especial a la persona.

4) Crear el propio destino:

En ocasiones se les inculca a las personas que están determinadas por un destino que no se puede cambiar porque está controlado por fuerzas superiores con las cuales no puede pelear. ¿Qué sucede cuando la persona se aburre y desespera de este destino? Muchas veces solamente le queda resignarse y vivir apáticamente su existencia sin tener en cuenta que hay otra elección la cual es poder escribir y crear su propia historia. Afortunadamente, los seres humanos tenemos el poder de cambiar nuestra vida, siempre que tenga en cuenta que tiene dos tipos de libertades.



La primera libertad es la *condicionada*, la cual significa que se debe regir por las normas sociales y sus limitantes físicas que tienen consecuencias claras. Algunos ejemplos de este tipo de libertad son: no golpear o matar a otros seres humanos y no obligar a una persona a hacer algo en contra de su voluntad.

El segundo tipo de libertad es la *incondicionada*, la cual obliga a la persona a ser creativo y responsable por lo que desea lograr de su vida y sobre todo sobre cómo desea vivir cada experiencia. En este sentido, es una libertad que les permite a las personas hacer de cada aspecto positivo o negativo de su vida, una experiencia de sentido íntimo al darle un valor irremplazable.



Para ejemplificar esto se hablará de la siguiente situación:

Valentina desde muy joven tuvo grandes habilidades para ser una gran deportista. Disfrutaba nadar y en poco tiempo a la edad de 13 años, gracias a su disciplina y entrega, logró ser parte de la selección nacional de natación de su país. Esta situación cambió el día que Valentina fue víctima de un asalto en el cual le dispararon en ambas piernas. Afortunadamente, no perdió la vida pero los doctores le indicaron que difícilmente volvería a nadar. Esta situación hizo que Valentina perdiera todo propósito y cayera en un periodo de depresión profundo. Un día esta joven tuvo que ir a recoger su uniforme a su antigua escuela de natación y vio a un grupo de personas con diversas discapacidades nadando, sin dudar un segundo le preguntó al administrador del lugar quiénes eran esas personas y muy amablemente le dijo que era la selección paraolímpica de natación, lo cual sorprendió tanto a Valentina que decidió quedarse a ver todo el entreno. Al final de la sesión se acercó a una de estas personas y le hizo una serie de preguntas sobre cómo era posible que nadara a pesar de su condición. El joven amablemente le dijo que la limitante de él no era su silla de ruedas, sino el creer que toda su vida era esa silla. Valentina pensativa y motivada por las palabras del atleta decidió dar un cambio radical y poco a poco, sin importar el dolor que pudiera sentir o las muchas veces en las que sintió que no podía más, comenzó a entrenar como antes y a sus 17 años logró triunfar en una competencia a nivel internacional. Pero la satisfacción de ella no estaba en este logro sino en ver cómo, a pesar de su capacidad diferente, nadaba más rápido que muchas de las personas que eran "normales".

En este caso la persona comprendió que a pesar de las condiciones cada quien es dueño de su vida y de su historia, lo único que hay que hacer es tener fe, motivación y voluntad en que siempre existe algo mejor en cada adversidad y que uno tiene la capacidad para lograrlo.



A continuación, se presenta un ejemplo de la importancia de creer en la capacidad de uno mismo.

Un grupo de científicos estudiaban detenidamente el proceso de evolución de las mariposas. Al equipo le llamaba la atención todo el sufrimiento por el cual debían pasar las mariposas al salir de su crisálida con sus frágiles alas. Por lo que un día tuvieron la idea de ayudar a las mariposas en este proceso al hacer un pequeño corte en su crisálida justo en el momento en que estaban por salir. Para sorpresa de los científicos las mariposas al salir no volaban y en poco tiempo morían al no poder alcanzar las flores para poderse alimentar.

La conclusión de este equipo fue que las mariposas debían de pasar por ese proceso doloroso de romper su crisálida para poder confiar en la fuerza de sus alas "frágiles" y con ello tener la seguridad y confianza para poder volar después.

Lo mismo sucede con los seres humanos, debemos vivir las experiencias que nos corresponden para ser mejores cada día.



Para concluir esta guía, se presentan siete sugerencias sencillas para vivir plenamente:

Piensa menos, siente más.

France el ceño menos, **sonríe** más.

Habla menos, escucha más.

☮ Juzga menos, acepta más.

Mira menos, haz más.

Quéjate menos, aprecia más.

» Teme menos & ama más. «

DONT WORRY. BE HAPPY.

DONT WORRY. BE HAPPY.

» Teme menos & ama más. «

REFERENCIAS

- Acevedo, G., Barbero, J., Barreto, P., Bayés, R., Belloch, A., Font, J., Herrero, O., Sarmiento, P., Simón, V. y Taberner, S. (2011). *Suicidio y vida. Desde y contra la memoria...hacia el sentido*. España: Sello Editorial.
- Frankl, V. (1980). *Ante el vacío existencial: Hacia una humanización de la psicoterapia*. España: Editorial Herder.
- Frankl, V. (2000a). *En el principio era el sentido: Reflexiones en torno al ser humano*. México: Editorial Paidós Mexicana, S.A.
- Frankl, V. (2000b). *Psicoterapia y humanismo. ¿Tiene un sentido la vida?*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Frankl, V. (2004). *El hombre en búsqueda de sentido*. (10ma ed.). España: Editorial Herder.
- Frankl, V. (2012). *Fundamentos y aplicaciones de la logoterapia*. España: Editorial Herder.
- Lukas, E. (2011). *Una vida fascinante: En la tensión entre ser y deber ser*. (2da Ed). Buenos Aires: San Pablo
- Lukas, E. (2004). *Equilibrio y curación a través de la logoterapia*. España: Ediciones Paidós Ibérica S.A.
- Lukas, E. (2007). *El sentido del momento: Aprende a mejorar tu vida con logoterapia*. España: Ediciones Paidós Ibérica S.A.

Imágenes obtenidas de:

- ✓ [Http://microsoft.com](http://microsoft.com)
- ✓ <http://www.imagenesrf.com/imagenes-de-gotas-de-amor/>
- ✓ http://logoterapiagalicia.blogspot.com/2013_04_01_archive.html
- ✓ <http://todomikeg.blogspot.com>
- ✓ <http://lacienciadelespiritu.blogspot.com>
- ✓ <http://impactoevangelistico.net/noticia/3027-que-sentido-tiene-vida>
- ✓ <http://motivacionysuperacionpersonal.wordpress.com>
- ✓ <http://horizontes-manuel.blogspot.com>

- ✓ http://es.123rf.com/stock-photo/cap_and_gown.html
- ✓ <http://defendiendomife.wordpress.com>
- ✓ <http://www.inspirulina.com/que-es-el-amor.html>
- ✓ <http://cienciasdelafelicidad.mx>
- ✓ <http://amarantemlm.blogspot.com/2013/11/un-minuto.html>
- ✓ <http://www.imagui.com/a/diferentes-etapas-del-desarrollo-humano-TdKbGyGrq>
- ✓ <http://delcanto.org/2014/05/31/carmen-y-carlos-los-muertos-de-mi-libertad/>
- ✓ <http://letsbefreaksforevah.blogspot.com/2013/11/libertad.html>