

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"RECURSOS NOOLÓGICOS DE LOS ADOLESCENTES DE QUINTO BACHILLERATO DE UN
COLEGIO CAPITALINO."
TESIS DE GRADO**

EVELYN BERENA BRAN MEJIA
CARNET 11595-11

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, DICIEMBRE DE 2015
CAMPUS CENTRAL

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"RECURSOS NOOLÓGICOS DE LOS ADOLESCENTES DE QUINTO BACHILLERATO DE UN
COLEGIO CAPITALINO."**

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR
EVELYN BERENA BRAN MEJIA

PREVIO A CONFERÍRSELE
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, DICIEMBRE DE 2015
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: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO
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
MGTR. GEORGINA MARIA MARISCAL CASTILLO DE JURADO

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN
LIC. ALEJANDRO JOSE MENA BARRIOS

Guatemala 20 de noviembre de 2015

Señores
Miembros del Consejo
Facultad de Humanidades
Universidad Rafael Landívar
Guatemala, Ciudad

Estimados Señores:

Tengo el agrado de presentar ante ustedes el trabajo de Tesis de la alumna Evelyn Berena Bran Mejía, carnet No. 1159511 titulado **“RECURSOS NOOLÓGICOS DE LOS ADOLESCENTES DE QUINTO BACHILLERATO DE UN COLEGIO CAPITALINO”**

Considero que el trabajo realizado por la Señorita Bran Mejía, además de llevarlo con interés y responsabilidad, llena los requisitos de investigación propuestos por la Facultad. Este trabajo será de mucha utilidad para la población con la que se realizó y podrá ser de beneficio también para poblaciones con características similares.

Con base en lo anterior, ruego a ustedes nombrar revisor para que la alumna pueda continuar con el trámite oficial, previo a optar el grado académico de Licenciada en Psicología Clínica.

Sin otro particular, me es grato saludarles con mis muestras de consideración y respeto.



Mgtr. Georgina Mariscal de Jurado
Código de Catedrático 5488



Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante EVELYN BERENA BRAN MEJIA, Carnet 11595-11 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus Central, que consta en el Acta No. 05444-2015 de fecha 30 de noviembre de 2015, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

"RECURSOS NOOLÓGICOS DE LOS ADOLESCENTES DE QUINTO BACHILLERATO DE UN COLEGIO CAPITALINO."

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, al día 1 del mes de diciembre del año 2015.



Irene Ruiz Godoy

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

AGRADECIMIENTOS

A Dios, Jesús y al Espíritu Santo por ser la fuente de fortaleza y sabiduría en mi vida.

A mis padres, por su amor y apoyo incondicional durante esta etapa y todas las que he atravesado para alcanzar este logro profesional.

A mi hermano, por su amor y por enseñarme a disfrutar la vida y tener una actitud positiva ante todo lo que sucede.

A mis abuelos maternos, por apoyarme desde mi primer día en la universidad y por ser mi ejemplo a seguir en perseverancia. A mis abuelos paternos, por su amor incondicional y su compañía desde el cielo.

A mis tías, por su amor, alegría, apoyo y enseñanzas que me han ayudado a ser una mejor persona y alcanzar mis más grandes metas.

A Josué, por su amor incondicional, su apoyo en los momentos difíciles y por darme ánimos y fuerza para salir adelante cuando todo parecía complicado.

A mis amigos, por todas las experiencias que vivimos estos cinco años, llenos de aventuras, logros y alegrías. Los llevaré siempre en mi corazón.

A mi asesora y revisor de tesis, Mgtr. Georgina de Jurado y Lic. Alejandro Mena, por su apoyo durante el proceso.

Al establecimiento educativo, por permitirme trabajar con sus estudiantes y por tener una actitud de apertura y colaboración durante las evaluaciones.

ÍNDICE

Resumen

I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. Logoterapia.....	9
1.1.1. Libertad de voluntad.....	10
1.1.2. Voluntad de sentido.....	11
1.1.3. Sentido de vida.....	11
1.2. Dimensión noética o noológica.....	12
1.2.1. Recursos noológicos.....	13
1.2.2. Factores noéticos concretos.....	16
1.3. Adolescencia.....	19
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	21
2.1. Objetivos.....	22
2.2. Variables.....	22
2.3. Definición de variables.....	22
2.4. Alcances y límites.....	23
2.5. Aporte.....	23
III. MÉTODO.....	25
3.1. Sujetos.....	25
3.2. Instrumento.....	25
3.3. Procedimiento.....	26
3.4. Tipo de investigación, diseño y metodología estadística.....	27
IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	29
V. DISCUSIÓN.....	43

VI. CONCLUSIONES.....	46
VII. RECOMENDACIONES.....	48
REFERENCIAS.....	50
ANEXOS.....	54
Anexo 1. Ficha técnica.....	55
Anexo 2. Instrumento.....	57
Anexo 3. Consentimiento Informado.....	58
Anexo 4. Programa de Inteligencia Emocional para Adolescentes.....	59

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar los principales factores noológicos utilizados por un grupo de jóvenes de Quinto Bachillerato de un colegio ubicado en la Ciudad de Guatemala. La muestra estuvo conformada por 44 alumnos de Quinto Bachillerato, los cuales poseían entre 16 y 19 años de edad y pertenecían a un estado socioeconómico medio-alto. El diseño utilizado fue transeccional descriptivo. Se aplicó la Escala Dimensional de Recursos Noológicos (Martínez, et. al., 2010).

Los resultados del estudio evidenciaron que los sujetos poseían un nivel alto en la expresión de sus Recursos Noológicos, ya que el grupo obtuvo una media de 64.43 de 80 puntos en el factor Fortaleza/Debilidad, por lo que se concluye que las manifestaciones en el nivel de comprensión de las propias emociones y pensamientos, regulación emocional, percepción y manejo de los sentimientos de otras personas y la capacidad de entregarse a su sentido de vida son expresadas con fortaleza de manera general en la muestra estudiada.

I. INTRODUCCIÓN

La juventud es una etapa en la que, según muchos autores, surgen cambios en los diferentes ámbitos del ser humano y que permiten realizar una transición entre la niñez y la adultez. Los jóvenes de Guatemala conforman un porcentaje significativo de la población en general. Según el Informe Nacional de Desarrollo Humano 2011-2012, elaborado por el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) solo una pequeña porción de la juventud guatemalteca tiene acceso a las oportunidades básicas que debe proporcionar el Estado. Detalla que los mayores niveles de exclusión se ubican en los jóvenes de las áreas rurales, indígenas, los pertenecientes a un estado socioeconómico bajo y en las mujeres.

Esta investigación estuvo enfocada en este grupo etario dentro de la población guatemalteca, la cual buscó información relevante sobre algunas de las características que ellos poseen en la sociedad. Además, de acuerdo con un enfoque Existencialista, se han realizado pocos estudios sobre los conceptos teóricos desarrollados por Víctor Frankl en lo que concierne a los recursos psicológicos, los cuales se definen como las capacidades o manifestaciones espirituales que son expresadas a través del autodistanciamiento, que consiste en la capacidad humana de tomar distancia y reflexionar sobre sí mismo; y la autotranscendencia, que es la capacidad intencional del ser humano para enfocarse o dirigirse hacia algo o alguien significativo fuera de sí mismo (Martínez, 2011).

Dichos recursos se encuentran interrelacionados con los funcionamientos cognitivos y emocionales del individuo, lo que le permite realizar una evaluación de sus pensamientos, emociones y conductas para dirigirlos hacia una meta última que sea significativa para la persona. Por ello el presente estudio tiene como objetivo determinar los recursos psicológicos que poseen los jóvenes de Quinto Bachillerato de un colegio capitalino.

A continuación se presentan algunos estudios llevados a cabo a nivel nacional, en donde los autores investigaron acerca de la etapa de desarrollo de la adolescencia, haciendo énfasis en los recursos que éstos poseen así como de los factores de riesgo que pueden afectarlos en su crecimiento.

Barrera (2015) realizó una investigación con el objetivo de conocer el sentido de vida que manejan los adolescentes que practican o han practicado la automutilación y estudian en un colegio privado. La muestra estuvo conformada por 8 adolescentes de un colegio privado de la ciudad capital, 7 de ellos de sexo femenino y 1 de sexo masculino, pertenecientes a los grados de 6to primaria y 2do Básico. Se utilizó el diseño mixto, el cual consiste en la combinación del enfoque cuantitativo y cualitativo. Se aplicó el test PIL (Purpose in Life) el cual se utilizó para medir el sentido de vida de cada adolescente y se utilizó una entrevista semi-estructurada compuesta por 34 preguntas abiertas. Dentro de los principales resultados obtenidos en la investigación, se descubrió que los adolescentes tienen poca claridad sobre el sentido de su vida, ya que su perspectiva está influenciada por conflictos emocionales, familiares y sociales. Además se identificó que estos conflictos también influyen significativamente en la práctica de la automutilación. El estudio concluyó con la importancia en que los adolescentes encuentren el sentido de su vida para poder tener una vida equilibrada y satisfactoria, por lo tanto es indispensable que aprendan a manejar sus conflictos eficazmente y a trabajar sus emociones.

De igual forma, Barahona (2014) llevó a cabo un estudio que tuvo como objetivo determinar la relación entre autoeficacia y autorregulación con el rendimiento académico de los alumnos de del Colegio San Francisco Javier de la Verapaz. La muestra estuvo conformada por 24 estudiantes de cuarto bachillerato y 26 de quinto bachillerato de ambos sexos y

comprendidos entre los 14 y 18 años. Como instrumento utilizó el cuestionario de autorregulación para el aprendizaje académico en la Universidad y el cuestionario de autoeficacia académica general, ambos elaborados por Juan Carlos Torre Puente (2007). El tipo de estudio realizado fue descriptivo y obtuvo como resultados importantes la existencia de correlación significativa entre autoeficacia y autorregulación, así como también entre la variable de edad, ya que se observó que a mayor edad aumenta la autorregulación y con ello la autoeficacia. Concluyó que el rendimiento académico está influido por la percepción de autoeficacia, pero es más importante la autorregulación que tengan los estudiantes. Recomendó la realización de programas que promuevan estas estrategias en los alumnos, principalmente a los de menor edad.

Por otro lado, Madrigales (2012) tuvo como objetivo en su investigación evaluar el autoconcepto de un grupo de adolescentes de FUNDA en el departamento de Mazatenango. La muestra estuvo conformada por 50 adolescentes, de sexo femenino comprendidos entre 14 y 18 años de edad que llenaron los requisitos clínicos. Como instrumento se utilizó el cuestionario AUTOPB- 96, que evalúa a sujetos comprendidos entre las edades de 14 a 18 años en los contextos social, académico, emocional y familiar. Con base en los resultados se concluyó que el 42% de la población de adolescentes mujeres entre las edades comprendidas entre 14 y 18 años maneja un autoconcepto medio. Como recomendación, especificó que se llevaran a cabo programas que promuevan la formación de un autoconcepto adecuado y se realizara una investigación de tipo cualitativo con el mismo tema para ampliar los resultados encontrados.

Además, Montúfar (2010) se planteó como objetivo en un estudio determinar la eficacia del programa de Logoterapia como herramienta psicoterapéutica para incrementar la

autoeficacia en adolescentes institucionalizados. Utilizó un diseño de tipo experimental y trabajó con dos grupos, uno experimental y otro de control. La muestra estaba conformada por 24 adolescentes, 12 para cada grupo. El programa que creó posee 12 sesiones con una duración de 60 minutos cada una, con un plan específico para su aplicación. El programa tuvo la finalidad de lograr que cada adolescente incrementara su capacidad de identificar sentimientos y emociones, así como lograr que los participantes tuvieran un autoconocimiento y a la vez, ser eficaces en su vida. El instrumento que utilizó fue la Escala de Autoeficacia General de Baessler y Schwarzer (1996). Comparó los resultados del grupo experimental y control, en el pretest y postest, y logró determinar que no hubo diferencia estadísticamente significativa a nivel de confianza del 0.05. Además, entre el pre y postest del grupo experimental, los adolescentes incrementaron la autoeficacia, ya que en éste factor hubo diferencia estadísticamente significativa a un nivel de confianza del 0.05. Recomendó crear programas similares al aplicado para instruir y guiar a los adolescentes y trabajar de manera individual con los participantes, para promover su confianza y autoconocimiento.

Para finalizar, Alegría (2009) realizó una investigación con el objetivo de proporcionar una serie de talleres sobre principios y técnicas logoterapéuticas a un grupo de ochenta adolescentes de 14 a 17 años, estudiantes de Tercero Básico de la Escuela Marista en la Zona 6 de la Ciudad Capital. En la medición de los resultados, utilizó un cuestionario sobre motivación y expectativas de vida que se aplicó al inicio y al final de los talleres, así como una evaluación final sobre los mismos. Obtuvo como principal conclusión que los principios de sentido de vida, Autotrascendencia, libertad, responsabilidad y las técnicas de modificación de actitudes, intención paradójica y derreflexión de la logoterapia sí son aplicables en la adolescencia, reflejando resultados positivos en la aplicación en su vida diaria. Recomendó fomentar espacios

de diálogo en los estudiantes, para que puedan expresar sus miedos y preocupaciones pero al mismo tiempo sean capaces de identificar sus habilidades y cualidades.

Al igual que los estudios realizados en Guatemala, a nivel internacional se han realizado diversos estudios sobre la juventud, los recursos que los individuos poseen en esta etapa de desarrollo y la influencia que algunos factores pueden tener en su bienestar emocional. Algunos de ellos se presentan a continuación.

En Bogotá, Colombia, Quiceno y Vinaccia (2014) llevaron a cabo un estudio con el objetivo de analizar las diferencias en fortalezas personales, depresión, estrés diario y calidad de vida infantil según el sexo y el estrato socio-económico. La muestra estuvo conformada por 686 adolescentes entre 12 y 16 años de Bogotá (Colombia). El diseño fue descriptivo-comparativo de corte transversal. Se utilizaron la Escala de Resiliencia Adolescente (ARS), la Escala de Autotrascendencia versión adolescentes (STS), la Escala Subjetiva de Felicidad (SHS), el Test de Orientación de Vida en los Jóvenes (YLOT), el Inventario de Depresión Infantil (CDI), el Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC) y el Cuestionario de Salud y Bienestar Niños y Adolescentes (The KIDSCREEN-52). En los resultados observaron que los hombres tienen mejores niveles de calidad de vida y fortalezas personales que las mujeres y éstas presentan niveles más altos de emociones negativas. El bullying se presenta más en los hombres y en el estrato bajo. Además encontraron que los factores psico-emocionales y sociales tienen un comportamiento diferencial según el sexo en la adolescencia. Como recomendación expresaron que es necesario hacer intervenciones puntuales considerando las diferencias de sexo.

Pinto, Villagra, Moya, del Campo y Pires (2014) realizaron un estudio en tres ciudades de Argentina, Brasil y Chile. El objetivo consistió en determinar diferencias en relación con el sexo, la edad y el país de origen, en los componentes de la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS), en una muestra de adolescentes de tres ciudades localizadas en los países anteriormente mencionados. Se aplicó el cuestionario KIDSCREEN-52 a una muestra de 1,357 adolescentes con edades comprendidas entre 12 y 17 años (48,6% varones) seleccionados en los tres países. Los datos que obtuvieron reflejaron diferencias significativas en componentes específicos de CVRS entre los tres países. Los varones consiguieron puntuaciones significativamente más elevadas que las mujeres en los componentes Bienestar físico, Bienestar psicológico, Estado de ánimo y emociones, Autopercepción, Autonomía y Relación con los padres y vida familiar. Las puntuaciones medias atribuidas a los componentes Bienestar físico, Bienestar psicológico, Autopercepción, Autonomía, Relación con los padres y vida familiar, Entorno escolar y Recursos económicos muestran un descenso significativo con el avance de la edad; en cuanto al componente Rechazo (social/ bullying), los puntajes medios encontrados aumentaron significativamente con la edad. Como recomendación, sugieren que las intervenciones en prevención y promoción de la salud deben ser concebidas para llegar a los grupos-objetivo específicos y que además contemplen acciones de acuerdo con el sexo y la edad de los adolescentes.

En México, Rivera, Martínez y Obregón (2013) se plantearon como objetivo de investigación identificar los factores asociados con la sintomatología depresiva tomando en cuenta los recursos individuales, familiares y sociales, así como la experiencia de migración en la familia. La muestra estuvo conformada por 360 estudiantes del segundo grado de secundaria (50.6% mujeres y 49.4% hombres), con una edad promedio de 13.5 años. Como instrumentos se utilizaron: CES-D-R, Escala de Recursos Afectivos, Escala de Recursos Sociales; y para

medir los recursos familiares se utilizó la Escala de Evaluación de Interrelaciones Familiares [ERI]. Concluyeron que el 42% de la varianza de la sintomatología depresiva puede explicarse por factores de riesgo y de protección. Entre los factores de riesgo se encuentran: ser mujer, las dificultades para manejar la tristeza y el enojo, así como la incapacidad para buscar ayuda con la red de apoyo social y la migración de la madre. Como factores de protección están: el autocontrol y la expresión en la familia. Como recomendación establecieron que los recursos individuales, familiares y sociales deben fortalecerse para promover un mayor estado de bienestar psicosocial en los adolescentes.

Martínez, Díaz y Jaimes (2010) realizaron un estudio en Colombia con el objetivo de valorar las características psicométricas de validez empírica y consistencia interna de la “Escala de recursos psicológicos Aquí y Ahora” para individuos mayores de 15 años de la ciudad de Bogotá, que permita aportar una herramienta evaluativa que dimensione los factores psicológicos concretos en población clínica y no clínica. La muestra estaba conformada por 627 voluntarios de sexo masculino y femenino. El 28,1% (176) presentaban antecedentes de afección clínica psicológica no estructural, documentada previamente con la prueba de personalidad multiaxial de Millon. La escala se sometió a validación de apariencia y contenido y fue piloteada con 93 personas. Obtuvieron una solución de 6 componentes, que se conceptualizaron como Fortaleza/debilidad, Distancia/apego de sí, Dominio/sometimiento de sí, Inmanencia/trascendencia, Diferencia/indiferencia, y Autoproyección, y conforman la estructura de los Recursos psicológicos, como constructo consistente con los modelos logoterapéuticos. En los resultados no encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres, sin embargo se reflejó una leve mayor expresión en el grupo masculino en los factores de Distancia/apego de sí, Dominio/sometimiento de sí, Inmanencia/trascendencia, Diferencia/indiferencia y Autoproyección. En el grupo femenino se notó una leve mayor

expresión del factor fortaleza/debilidad noética. En cuanto a la edad, encontraron algunas mínimas diferencias entre los grupos pertenecientes a los diferentes grupos etarios.

En España, Madueño (2011) hizo una investigación en la que tenía como objetivo comprender los factores que participan en la conformación de la identidad personal y su crisis, utilizando como base la teoría evolutiva de Erik Erikson. En el estudio se postuló que el desarrollo de la identidad personal sería favorecido por la capacidad de aprender acerca de sí mismo y comprender su propio proceso de identidad. La muestra estaba conformada por 68 hombres y mujeres adolescentes, 40 estudiantes en un Instituto de Secundaria y 28 en un programa terapéutico para adolescentes con problema de drogas, en Madrid, España. Como instrumentos se utilizaron el Test de Identidad (Molla, s.f.), Cuestionario de las áreas Personal, Familiar, Educacional y Social y Cuestionario sobre el Consumo de Sustancias psicoactivas, (Tabaco, Alcohol y Drogas y frecuencia del consumo). Los resultados mostraron que el desarrollo de la identidad personal se pone en riesgo por la presencia de los conflictos en la integración de nuevas experiencias emocionales. El total de la escala de la identidad, el aprendizaje y la laboriosidad, fueron afectados por un bajo logro de la perspectiva temporal y la falta de integración y asimilación de experiencias. El autor consideró la perspectiva temporal como un elemento clave para la prevención del uso indebido de drogas entre los adolescentes que utilizó en su muestra. Concluyó que el factor de perspectiva temporal es el que incide en forma más significativa a favor de la Identidad en ambos grupos, ya que éste conlleva la integración emocional-vital del sentido existencial o búsqueda de significado en la vida.

En los estudios llevados a cabo tanto a nivel nacional o internacional están enfocados en las diversas áreas de funcionamiento de los adolescentes, la percepción que tienen sobre sus capacidades y el sentido o dirección que le dan a sus vidas. Es posible analizar de qué manera

se interrelacionan estos factores para que un individuo tenga un desarrollo adecuado y un ambiente óptimo para que se desenvuelva de una forma adaptativa y saludable.

La investigación se realizará con base en la teoría desarrollada por Víctor Frankl y otros autores que han estudiado los conceptos definidos por él. Por lo tanto, a continuación se abordan las definiciones relevantes que brindan un marco teórico al estudio.

1.1. Logoterapia

La logoterapia es denominada la Tercer Escuela Vienesa de Psicoterapia, después del Psicoanálisis, cuyo autor es Sigmund Freud y la psicología individual propuesta por Alfred Adler. Víctor Frankl desarrolló los inicios de la teoría sobre la Logoterapia a partir de su experiencia en los campos de concentración durante la Segunda Guerra Mundial en los años de 1942 a 1945. Dichos acontecimientos hicieron que a través de su profesión de neuropsiquiatra pudiera observar y determinar los principales aspectos que permitían que algunos de las personas encarceladas fueran capaces de sobrellevar la situación tan dolorosa en la que estaban siendo sometidos.

La palabra logoterapia se deriva de la palabra griega “logos” que significa “sentido, significado o propósito”. Frankl (1991) plantea que la logoterapia se centra en el significado de la existencia humana y en la búsqueda por parte del hombre de su sentido de vida. Se considera que estos dos elementos son los que permiten al individuo observar su vida y redirigirla hacia una meta que considere trascendente.

Como un tipo de terapia, Guttman (citado en Martínez & Romero, 2011), la describe como una forma de pensamiento y una metodología que están combinados para generar un proceso dirigido a capacitar a los clientes a descubrir por ellos mismos el significado de sus vidas. Por otro lado, Noblejas (1994) la define como una forma terapéutica de trabajar con las personas que sufren, derivada de una imagen analítico-existencial del hombre y del mundo. Ambas definiciones proponen un trabajo psicoterapéutico en donde se da énfasis en la individualidad del ser humano, en el que se comprende su existencia en el mundo y como éste puede transformar su vida al brindarle sentido.

La palabra “logos” también significa “espíritu”. Por lo que, como parte del enfoque psicoterapéutico se propone un marco dimensional del ser humano, en la que se encuentran la dimensión biológica, psicológica y la específicamente humana. Debido a esto se estableció el término “noológico” para distinguir la dimensión espiritual del ser humano, sin connotaciones de tipo religiosas. Entonces la logoterapia toma plenamente en cuenta la totalidad del ser humano pero haciendo énfasis en la dimensión noológica (Frankl, 2003).

Entre los pilares básicos que conforman la estructura teórica de la Logoterapia se encuentran la libertad de voluntad, la voluntad de sentido y el sentido de vida.

1.1.1. Libertad de voluntad

La logoterapia plantea que el ser humano posee la manifestación de libertad, la cual puede ser limitada a un nivel psicofísico pero no a nivel espiritual. Frankl, citado en Martínez y Romero (2011) explica que es una libertad frente a los instintos, la herencia y el medioambiente. Dichos elementos pueden condicionar al individuo, sin embargo, no lo

determina o predestina. Esta manifestación es posible a través de la capacidad que tiene la persona de reflexionar sobre sí mismo, por lo que puede ser libre en decidir cómo actuar. Otro concepto que se deriva de la libertad es la responsabilidad. La cual es la habilidad que tiene la persona para responder hacia las preguntas que la vida le plantea y la capacidad de asumir las consecuencias que se deriven de las elecciones realizadas (Martínez & Romero, 2011).

1.1.2. Voluntad de sentido

Forma parte de la teoría motivacional contrapuesta a las voluntades de placer propuestas por Freud y de poder de Adler, en las que se plantea que el individuo actúa en función de sus instintos para la búsqueda y obtención de placer, o para adquirir poder en sus diferentes formas. Frankl (1991) plantea que la búsqueda que realiza el hombre para encontrar el sentido de la vida es una fuerza primaria y no una racionalización secundaria de sus impulsos instintivos. Agrega que ese sentido es único y específico para cada persona, y la responsabilidad de encontrarla es propia, ya que es la única manera de que el hombre logre encontrar un significado que satisfaga su voluntad de sentido, ya que son argumentos que podrá sostener durante su vida como fuente de motivación.

1.1.3. Sentido de vida

Páramo, citado en Barrera (2015), explica que el sentido de vida puede entenderse como una expresión de la necesidad básica que posee una persona de conocer su presente, pasado y futuro, lo cual le permite poseer una directriz hacia sus metas o proyectos. Concepto que guarda similitud con lo planteado por Martínez y Romero (2011) en el que describen el sentido

de vida como un elemento único e irreplicable para cada individuo y que confiere orientación, coherencia, unidad y propósito.

Con respecto a la obtención o descubrimiento de sentido en la vida, Frankl (2003) explica que se puede lograr a partir de: lo que se brinda a la vida, (producción de obras creativas por medio del trabajo o dar algo); lo que se toma del mundo, (experiencia de valores, como vivenciar algo o amar a alguien) y por el planteamiento que el individuo haga ante un destino o situación que no se puede cambiar (actitudes ante el sufrimiento, como enfermedades incurables).

Como se mencionó anteriormente la dimensión espiritual o noológica es un elemento al cual la logoterapia como enfoque psicoterapéutico realiza énfasis, dado la importancia que tiene en la totalidad del ser humano.

1.2. Dimensión noética o noológica

Se plantea como la dimensión de la autoconsciencia y la intencionalidad humana, en el que se comprenden aspectos cognitivos y metacognitivos, pero que al mismo tiempo trascienden hacia la espiritualidad del ser humano (Martínez, 2013).

Las características de la espiritualidad humana descritas por Frankl, citado en Martínez (2013) son las siguientes:

- Lo espiritual es potencia pura para el individuo, cuya manifestación es reconocible a través del accionar de la persona.
- Es una dimensión integradora, que brinda unidad y totalidad al individuo.

- Es autoconciencia, diferencia fundamental con otros seres vivos que no pueden reflexionar sobre sí mismos.
- Consiste en el núcleo sano de la persona.
- En ella se localizan los fenómenos que son específicamente del ser humano.
- Lo espiritual utiliza al organismo psicofísico como un mecanismo de expresión.
- Es el centro de los recursos noéticos o noológicos, es decir el autodistanciamiento y la autotrascendencia.

1.2.1. Recursos noológicos

Son definidos como características antropológicas elementales de la existencia humana, potencialidades inherentes que conforman al ser humano en persona y que Frankl explicaba que se manifestaban en dos dimensiones: en la autotrascendencia, en primer lugar, y, en segundo lugar, en la capacidad para distanciarse de sí mismo (Martínez, 2013). Son un conjunto de fenómenos, capacidades o manifestaciones espirituales, que se encuentran en la dimensión noológica.

Autodistanciamiento

Martínez (2013) define este recurso como la capacidad específica del ser humano para tomar distancia de sí mismo, de monitorear y controlar los propios procesos cognitivos y emocionales. A esta definición Unikel (1998) agrega que esta facultad permite al individuo asumir una actitud libre y responsable frente a los acontecimientos que se le presenten. Es posible referir a la metacognición como un sinónimo para este recurso, ya que ésta se refiere a la conciencia que tiene una persona sobre sus propios procesos mentales (Papalia, Wendkos &

Duskin, 2009). Los recursos noológicos que se derivan del autodistanciamiento son los siguientes:

- **Autocomprensión**

Consiste en la capacidad que posee el individuo de observarse a sí mismo en su situación y en sus circunstancias particulares. Le permite darse cuenta de lo que le sucede, de lo que piensa y de lo que siente. Por medio de conocimiento de su yo, de sus propias cualidades y características, puede identificarse y afirmarse a sí mismo, en un plano atemporal y aespacial pudiendo descubrir y asumir su participación y acción en lo que le sucede en el presente (Martínez, 2013). Asimismo el autor plantea las siguientes características del proceso de la autocomprensión:

- Evalúa lo consciente de forma pasiva y activa, es decir, procesando y valorando la información que ha captado.
- Genera conexiones entre lo que ocurre en el exterior y lo que aparece en la consciencia cuando el individuo se distancia de sí mismo, produciendo mapas mentales que brindan un orden coherente y lógico de lo que ocurre.
- Permite describir con detalle lo que sucede en el presente, destallando la experiencia, sus conexiones y valoraciones.
- Se realiza una aceptación de la información captada a nivel consciente, además implica permitir la experiencia emocional que se vea involucrada.

- **Autorregulación**

Es la capacidad que es posible gracias al autodistanciamiento, permite la apertura de lo espiritual para que la persona pueda aceptar y tolerar el malestar psicofísico, sin permitir que éste lo domine. Este proceso implica: la aceptación del malestar psicofísico y la incertidumbre,

buscando aumentar la tolerancia al malestar; oponerse a los síntomas psicofísicos que buscan regular de alguna forma el malestar y realizar comportamientos alternativos para regular las necesidades psicofísicas (Martínez, 2011).

- **Autoproyección**

La autoproyección es la capacidad del ser humano de imaginarse a sí mismo de otra manera, siendo capaz de entenderse como un proceso y creyendo que el cambio es posible y necesario. Se considera el centro de la motivación para el cambio y la transformación, en donde se lleva a cabo la voluntad de sentido, dicho proceso le permite al individuo: elegir la versión de sí mismo que se desea; determinar las implicaciones que le generará la proyección que está realizando; establecer una relación entre lo que desea y los obstáculos que deberá sobrellevar para alcanzarlo; describir las experiencias que ocurrirán en el futuro, sus conexiones y las valoraciones que tiene sobre ellas; y aceptar lo que puede darse y lo que no (Martínez, 2013).

Autotrascendencia

Es el segundo recurso noológico primordial de la Logoterapia. Consiste en la capacidad intencional de la consciencia para dirigirse a algo o alguien significativo. A partir de ella surge la voluntad de sentido, permite la obtención de la felicidad, el alcance de la verdadera autorrealización y se completan los elementos autotrascendentes planteados por Frankl, el sentido y el amor. A partir de la autotrascendencia el individuo adquiere otras capacidades que le generan un funcionamiento pleno, para poder amar, encontrarse con el otro, descubrir valores y sentido, y poder captar información selectiva de la realidad (Martínez, 2013). Los siguientes recursos se derivan como efectos de esta capacidad en el ser humano:

- **Diferenciación**

Este recurso le permite al ser humano encontrarse con otro de su misma clase, pero estableciendo límites claros para no fundirse uno con otro. Esto fomenta la creación de vínculos auténticos, la obtención de soporte por parte del medio social y la adecuada convivencia con otros. La diferenciación implica el mantenimiento de límites interpersonales adecuados, en donde el individuo pueda reconocer lo que es propio y lo que no; el respeto hacia las emociones de los demás; la capacidad de describir lo que es propio y personal; y que el individuo pueda mantener la autenticidad sin permitir que el contexto lo cambie (Martínez, 2011).

- **Afectación**

La afectación es la capacidad que tiene la persona de tener contacto con el valor o el sentido que capta, de resonar afectivamente en su presencia. Frankl citado en Martínez (2013) explica que la afectación es resultado de la noodinamia, que es la dinámica que ocurre en un campo de tensión, en donde existe un polo representado por el hombre y el otro polo, por el sentido que le requiere (Martínez, 2013).

- **Entrega**

La capacidad de afectación genera al individuo una invitación hacia la acción, al ser afectado por el sentido que ha identificado. La capacidad de entrega se define como la realización del sentido, es decir, cuando la persona se moviliza para poder consumarlo (Martínez, 2013).

1.2.2. Factores noéticos concretos

Los recursos noológicos son potencialidades que se encuentran sumamente ligadas a la espiritualidad humana, es necesario que todos funcionen plena y simultáneamente para que

puedan expresarse correctamente. Por lo que los factores noéticos concretos “son la manifestación de los recursos noéticos a través de su organismo psicofísico, en manifestaciones dimensionales que varían dependiendo del grado de restricción o flexibilidad del organismo psicofísico, así como del nivel de despliegue de la dimensión noológica” (Martínez, 2013, p. 123). La siguiente figura expuesta por Martínez (2013) demuestra la manera en que la dimensión noológica se expresa a través del organismo psicofísico.

Figura 1.1

Expresión de recursos noéticos

DIMENSIÓN NOOLÓGICA	ORGANISMO PSICOFÍSICO	EXPRESIÓN
Autodistanciamiento Autocomprensión Autorregulación Autoproyección	Temperamento Carácter	Factores noéticos concretos
Autotrascendencia Diferenciación Afectación Entrega		

Fuente: Martínez, E. (2013).

Se planteó un modelo dimensional de la existencia humana en el que se identificaron seis dimensiones o recursos noológicos concretos. Estos pueden ser identificados a través de la Escala Dimensional de Recursos Noológicos (Martínez, et. al., 2010). Este modelo se basa en el nivel de manifestación de cada recurso, el cual parte desde la menor hasta la mayor expresión, pasando por diferentes intensidades que van desde el bloqueo hasta el despliegue del recurso. Dicho planteamiento se presenta en la siguiente tabla (Martínez, 2013):

Tabla 1.1.

Dimensiones expresivas de los recursos noológicos

DIMENSIONES		
Impotencia	Potencia
Apego de sí mismo	Distancia de sí mismo
Sometimiento de sí mismo	Dominio de sí mismo
Inmanencia	Trascendencia
Indiferenciación	Diferenciación
Regresión	Proyección

Fuente: Martínez, E. (2013).

Como se explicó anteriormente, los recursos noológicos encuentran su expresión a través del organismo psicofísico del individuo. Dichos factores se presentan de manera concreta en la vida de una persona a partir de cómo los recursos se ven implicados, tal como lo explica Martínez (2013):

Tabla 1.2.

Implicación de los factores noéticos concretos

FACTOR	RECURSOS NOÉTICOS IMPLICADOS
Impotencia/Potencia Noética	Todos
Apego de sí mismo/Distancia de sí mismo	Autocomprensión, autorregulación y autoproyección
Sometimiento de sí mismo/Dominio de sí mismo	Autocomprensión, autorregulación y diferenciación
Inmanencia/Trascendencia	Afectación, entrega y diferenciación
Indiferenciación/Diferenciación	Diferenciación y autocomprensión
Regresión/Proyección	Autoproyección

Fuente: Martínez, E. (2013).

1.3. Adolescencia

La adolescencia es un concepto que se ha descrito principalmente a través del desarrollo humano, ya que permite tener un término de referencia para definir a un grupo etario dentro de una población. Puede decirse que es un constructo social, ya que en muchas otras sociedades se considera que los niños solamente atraviesan la etapa de la infancia y pasan a la etapa adulta, pasando por ritos de iniciación.

Feldman (2009) describe la adolescencia como una etapa que ocurre entre la niñez y la edad adulta. Mientras que Papalia, et. al., (2009) agrega que durante esta transición en el desarrollo ocurren cambios importantes a nivel físico, cognoscitivo y psicosocial. Esto indica que este período de crecimiento conlleva modificaciones importantes en el ser humano y es una etapa preparatoria para ingresar a la adultez.

Autores como Freud, Piaget y Erickson han planteado, a través de sus teorías, diferentes etapas del desarrollo en las que la persona debe consolidar lo requerido en cada fase para pasar satisfactoriamente hacia la siguiente, y así sucesivamente.

Erickson, citado en Papalia, et. al., (2009), expone que la principal tarea que el individuo debe atravesar durante la adolescencia es la crisis de identidad, lo que le permitirá convertirse en un adulto coherente en su sentido del yo y con un rol valorado dentro de la sociedad. Explica que la identidad se forma e integra cuando la persona logra resolver tres problemas importantes: la elección de una ocupación o trabajo, la adquisición de valores por los cuales guiar su vida y el desarrollo de una identidad sexual adecuada y satisfactoria.

Es posible observar cómo las teorías de los diferentes enfoques psicoterapéuticos toman en cuenta la totalidad del ser humano en sus diferentes ámbitos, tales como el físico, social, psicológico, espiritual, cognitivo, entre otros. Pero al mismo tiempo hacen énfasis en la individualidad de cada persona, lo que permite al psicoterapeuta analizar cómo diversos factores pueden desempeñar una influencia determinante en el individuo. En la etapa de la adolescencia es primordial que se desarrollen y adquieran la mayor cantidad de recursos, habilidades y capacidades para poder afrontar con éxito el período de la adultez, la cual implica una cantidad similar o aún mayor de retos, a lo largo de la vida.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La juventud es una etapa del desarrollo del ser humano en la que ocurre una transición entre la niñez y la adultez, durante este proceso de crecimiento ocurren cambios importantes a nivel físico, cognitivo y psicosocial. Los jóvenes deben modificar las habilidades que aprendieron durante su infancia para adaptarlas en su uso en las diferentes situaciones que se les presentarán cuando sean adultos.

El Informe Nacional de Desarrollo Humano 2011-2012, elaborado por el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), muestra que los jóvenes representan el 70% de la población guatemalteca. En los resultados que obtuvieron, se destacó que las amenazas más importantes a las que se encuentran expuestos son malnutrición, el analfabetismo, baja escolaridad, el desempleo, la falta de documentación, la migración forzada y la violencia.

Desde el enfoque existencialista, se plantean una serie de capacidades que ayudan al ser humano a afrontar las situaciones difíciles en la vida. Frankl, citado en Martínez (2010) describe los recursos psicológicos como características de tipo antropológicas primordiales de la existencia del ser humano, las cuales se presentan a través de la autotranscendencia y el autodistanciamiento o capacidad para distanciarse de sí mismo.

Este enfoque psicoterapéutico no ha sido investigado significativamente en la juventud guatemalteca. Por lo que, destacando la importancia de un desarrollo adecuado en los jóvenes, en el que puedan adquirir capacidades y fortalezas para su mejorar su vida y la del país, se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuáles son los recursos psicológicos principalmente utilizados por los jóvenes de Quinto Bachillerato de un colegio privado de la Ciudad de Guatemala?

2.1. Objetivos

2.1.1. Objetivo General

Determinar los principales factores psicológicos utilizados por un grupo de jóvenes de Quinto Bachillerato de un colegio ubicado en la Ciudad de Guatemala.

2.1.2. Objetivos Específicos

- Conocer el nivel de recursos psicológicos que presenta un grupo de jóvenes, según los factores:
 - Fortaleza/debilidad
 - Distancia/apago de sí
 - Dominio/sometimiento de sí mismo
 - Inmanencia/ trascendencia
 - Diferencia/indiferencia
 - Autoproyección
- Determinar si se encuentran diferencias significativas en los recursos psicológicos que poseen el género masculino y femenino.
- Proponer un programa para promover la Inteligencia Emocional de los jóvenes, a través de los conceptos de Autodistanciamiento y Autotrascendencia.

2.2. Variables

- Recursos psicológicos

2.3. Definición de variables

2.3.1. Definición conceptual de las variables

Los recursos noológicos, también denominados recursos noéticos, son un conjunto de fenómenos, capacidades o manifestaciones espirituales, que se expresan por medio del autodistanciamiento y la autotranscendencia. Frankl, citado en Martínez (2013).

2.3.2. Definición operacional de las variables o elementos de estudio

Para fines de esta investigación, se utilizó la Escala Dimensional de Recursos noológicos de Martínez, Díaz y Jaimes (2010) en la obtención de resultados. La escala es de tipo Likert y cuenta con 49 reactivos a través de los cuales se evalúan los factores: Fortaleza/debilidad, Distancia/apego de sí, Dominio/sometimiento de sí mismo, Inmanencia/transcendencia, Diferencia/indiferencia y Autoproyección.

2.4. Alcances y límites

La investigación se realizó con estudiantes que cursan el grado de Quinto Bachillerato en un colegio capitalino con el objetivo de determinar los recursos noológicos que poseen. Los resultados son completamente válidos para los jóvenes que fueron estudiados, lo que permite la generalización de los datos únicamente a individuos que compartan las mismas características que las personas que pertenecieron al estudio. Además, el mismo puede ser útil como una referencia para otras investigaciones que sean similares y que se hayan realizado en contextos semejantes.

2.5. Aporte

El estudio es de beneficio en el país, para conocer los recursos, fortalezas o capacidades que pueden desarrollarse durante la juventud. Para promover un desarrollo adecuado en este grupo etario y que sean una fuente de progreso para Guatemala.

Existió una contribución hacia los beneficiarios directos, ya que a través de los resultados obtenidos se realizó un Programa para promover la Inteligencia Emocional

utilizando los conceptos de Autodistanciamiento y Autotrascendencia, propuestos dentro de las dimensiones de los Recursos Noológicos. Dicho programa podrá ser aplicado en el nivel educativo de Bachillerato.

Para la Universidad Rafael Landívar y el Departamento de Psicología, es un aporte significativo contar con un estudio realizado desde un enfoque logoterapéutico y con énfasis en la juventud del país, el cual podrá ser de utilidad para profesionales y futuros colegas, tanto para la obtención de teoría como de datos de referencia para realizar otras investigaciones.

III. MÉTODO

3.1. Sujetos

La muestra de la investigación estuvo conformada por 44 alumnos de Quinto Bachillerato de un colegio ubicado en la Ciudad de Guatemala, los cuales poseen entre 16 y 19 años de edad y pertenecen a un estado socioeconómico medio-alto.

La selección de la muestra se realizó a través de un muestreo no probabilístico, el cual sigue un proceso en el que el investigador elige quienes la conformarán (Grande & Abascal, 2005). Este tipo de muestras consisten en un subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no dependió de la probabilidad, sino de las características y criterios de la investigación (Hernández, Fernández & Baptista, 2006). La clase de muestreo fue por conveniencia, en la cual según Grande y Abascal (2009) se acude a una población que cumple con el criterio de accesibilidad o comodidad.

3.2. Instrumento

En este estudio se utilizó la Escala Dimensional de Recursos Noológicos (Martínez, et. al., 2010), la cual evalúa las manifestaciones concretas de los recursos noológicos a nivel psicofísico de los individuos que pertenecen a una población clínica o no clínica (Martínez, 2011). Según el análisis de confiabilidad realizado por los autores a través del coeficiente alfa de Cronbach, el cual valora la consistencia interna, la prueba obtuvo un total de 0,91, lo cual determina un nivel alto de confiabilidad. El cuestionario se encuentra conformado por 49 ítems y seis factores, los cuales explican el 64,82% de la varianza. Las puntuaciones se realizan con base en una escala tipo Likert de cuatro grados que van desde “Totalmente desacuerdo” a “Totalmente en desacuerdo” y oscilan entre 49 y 196. (Martínez, et. al., 2010). Los factores estudiados a través del test son los siguientes:

- **Fortaleza/Debilidad:** Consiste en el nivel de expresión de las potencialidades personales. Incluye los ítems 4, 5, 7, 11, 14, 15, 16, 17, 22, 23, 24, 30, 31, 34, 35, 37, 40, 41, 44 y 49. La puntuación puede oscilar entre 20 y 80.
- **Distancia/Apego de si:** Es el nivel de distanciamiento que tiene la persona respecto al organismo como individuo psicofísico. El factor se evalúa a través de los ítems 1, 2, 3, 6, 8, 12, 13, 20, 21, 48, 33 y 39. La puntuación puede oscilar entre 12 y 48.
- **Dominio/Sometimiento de sí mismo:** Es el nivel de auto-gobernabilidad que posee el individuo. Está integrado por los ítems 9, 10, 19, 26, 33, 38, 39 y 42. La puntuación puede oscilar entre 8 y 32.
- **Inmanencia/Trascendencia:** Consiste en el nivel de sensibilidad hacia el mundo y sentido. Incluye los ítems 32, 36, 45, 46 y 47. La puntuación puede oscilar entre 5 y 20.
- **Diferencia/Indiferencia:** Grado de distinción interna y externa entre los propios recursos y los de los demás. En cual comprende los ítems de 2, 18, 26, 27 y 28. La puntuación puede oscilar entre 5 y 20.
- **Autoproyección:** Nivel de prospectiva personal esperanzadora. Incluye los ítems 10, 20, 25, 29 y 43. La puntuación puede oscilar entre 5 y 20.

3.3. Procedimiento

- Selección del tema a investigar.
- Elaboración de la pregunta de investigación.
- Realización de un perfil preliminar del tema, donde se incluyó muestra, tipo de investigación, instrumento y aporte.
- Aprobación del perfil del tema.
- Definición del objetivo general y de los objetivos específicos del estudio.

- Consulta de estudios nacionales e internacionales que se relacionan con el tema a investigar.
- Redacción del marco teórico que le brindará sustento a la investigación.
- Definición del método de investigación que se utilizará.
- Aprobación del Anteproyecto.
- Recopilación de la información a través de la aplicación de la prueba a la muestra seleccionada.
- Organización y codificación de la información recopilada.
- Interpretación de los datos a través de procesos estadísticos.
- Comparación de los resultados obtenidos con la teoría y otros estudios.
- Por último, redacción de los resultados, conclusiones y recomendaciones.

3.4. Tipo de investigación, diseño y metodología estadística

Para llevar a cabo la investigación se utilizó un Enfoque Cuantitativo, el cual según Hernández, (2006) “emplea la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías” (p.5).

Los estudios descriptivos tienen como objetivo especificar las propiedades, características o perfiles del fenómeno de estudio, identificando cómo es y de qué manera se manifiesta en su contexto. El diseño es una parte importante de la investigación ya que consiste en el plan o estrategia que se utiliza para la obtención de información en dicho proceso. Por lo que, en este estudio se empleó un diseño transeccional descriptivo, el cual busca recopilar datos en un momento específico para poder posteriormente, analizar la incidencia de los niveles de una o más variables en una población (Hernández, et. al., 2006).

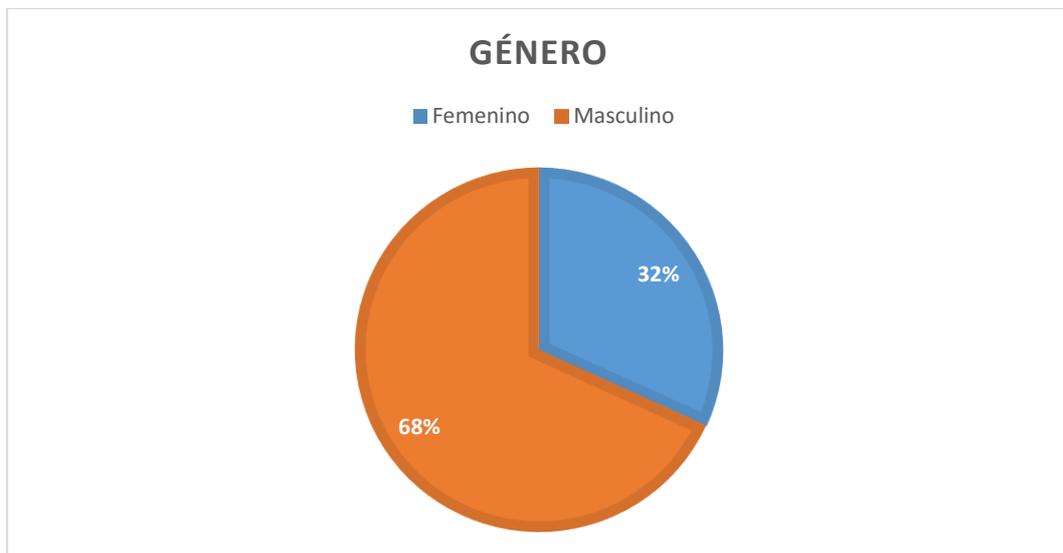
El procedimiento estadístico para la interpretación y análisis de los resultados fue el propuesto por la Estadística Descriptiva, la cual se desarrolla a través de una serie de técnicas con el objetivo de presentar y reducir los datos obtenidos en una investigación. La presentación de los mismos se realizó mediante un proceso de tabulación, que consiste en la ordenación de la información en tablas, y su representación gráfica. Además, se utilizaron medidas de tendencia central que permiten comparar los diferentes datos recopilados. (Fernández, Cordero & Córdova, 2002). Los resultados se obtuvieron a través de Excel y el programa IBM SPSS versión 23, y son presentados por medio de gráficas y cálculos estadísticos en los que se incluyen frecuencias, porcentajes, medidas de tendencia central tales como media, mediana y moda; y medidas de dispersión, desviación estándar, varianza y rango.

IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Para dar respuesta al objetivo general del estudio, el cual fue determinar los principales factores psicológicos que posee un grupo de jóvenes de quinto Bachillerato de un colegio ubicado en la Ciudad de Guatemala. Se aplicó la Escala Dimensional de Recursos Psicológicos de Martínez, Díaz y Jaimes (2010) a una muestra de 44 estudiantes, pertenecientes a un estado socioeconómico medio-alto y en un rango de edad de entre 16 y 19 años. Posteriormente, se realizó un análisis estadístico de los resultados obtenidos a través del programa IBM SPSS versión 23, los cuales se presentan a continuación de manera gráfica y descriptiva.

Gráfica 1: Género de la muestra.

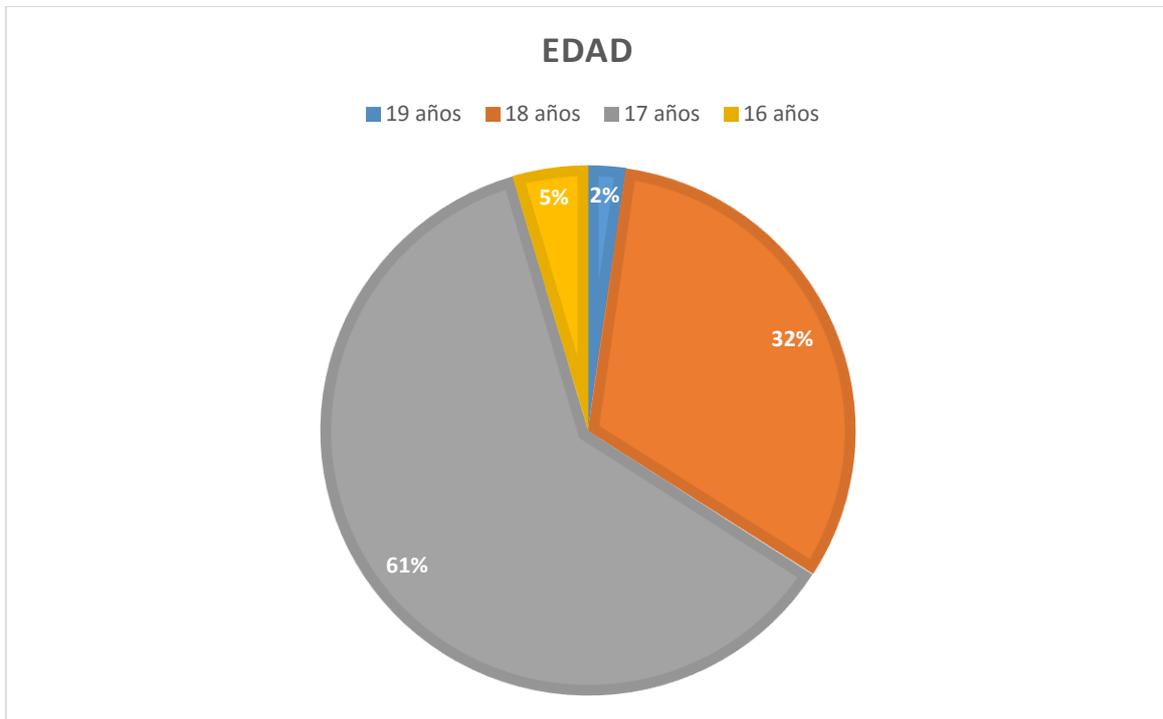
Se presenta el género del grupo de estudiantes pertenecientes al estudio.



En la gráfica se puede observar la cantidad de sujetos que participaron en la investigación, de los cuales el 68%, que equivale a 30 personas, pertenecían al género masculino y el 32%, que corresponde a 14 sujetos, pertenecían al género femenino.

Gráfica 2: Edades de la muestra.

A continuación, se muestra el rango de edad presentado por los individuos estudiados.



El rango de edad de los participantes fue de 16 a 19 años. Respecto a los porcentajes, el 61% poseían 17 años, equivalente a 27 sujetos. El 32%, correspondiente a 14 individuos, tenían 18 años. Mientras que en los porcentajes menores, el 5% equivalente a dos de 16 años y el 2%, un sujeto, con 19 años.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos generales.

A continuación se presentan los estadísticos descriptivos generales obtenidos a través del análisis de las respuestas brindadas por los participantes en la escala aplicada.

<i>Factor</i>	<i>N</i>	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>	<i>Media</i>	<i>Desviación Estándar</i>
<i>Fortaleza/Debilidad (F/D)</i>	44	54	77	64.43	5.32
<i>Distancia/Apego de sí (D/A)</i>	44	18	39	30.80	4.78
<i>Dominio/Sometimiento de sí mismo (D/S)</i>	44	11	27	19.84	3.96
<i>Inmanencia/Trascendencia (I/T)</i>	44	6	16	9.70	2.25
<i>Diferencia/Indiferencia (D/I)</i>	44	6	19	12	2.70
<i>Autoproyección (A)</i>	44	6	16	9.77	2.37

La tabla expone el análisis descriptivo de los resultados de la investigación. Respecto a la media obtenida en los factores, el grupo presentó un puntaje alto en el factor Fortaleza/Debilidad (64.43 de 80); uno medio en el dominio Distancia/Apego de sí (30.80 de 48); en el factor Dominio/Sometimiento de sí mismo (19.84 de 32) y en el factor Diferencia/Indiferencia (12 de 20). Por lo contrario, los sujetos del estudio obtuvieron un resultado bajo en los factores de Inmanencia/Trascendencia (9.70 de 20) y Autoproyección (9.77 de 20). En cuanto a la desviación estándar alcanzada en cada factor (F/D= 5.32; D/A= 4.78; D/S= 3.96; I/T= 2.25; D/I= 2.70; A=2.37), se puede considerar que fueron bajas respecto a cada media obtenida. Para explicar el coeficiente de variación se aplicó la fórmula:

$$\frac{\sigma}{\bar{X}} \times 100$$

Obteniéndose los siguientes en los factores (F/D= 8.25%; D/A= 15.51%; D/S= 19.96%; I/T=23.20%; D/I= 22.5%; A= 24.26%), lo cual denota una variación baja. Por lo que se puede

observar que el grupo se comportó de manera homogénea en sus respuestas. Sin embargo, es posible notar que los coeficientes de variación van en aumento según el orden de los factores.

Nivel de Recursos Noológicos

Para obtener el punto medio o punto de corte para cada uno de los factores e identificar donde se ubican los resultados, se procedió a realizar la siguiente operación, tal como lo señalan autores como Vargas e Ibáñez (2007):

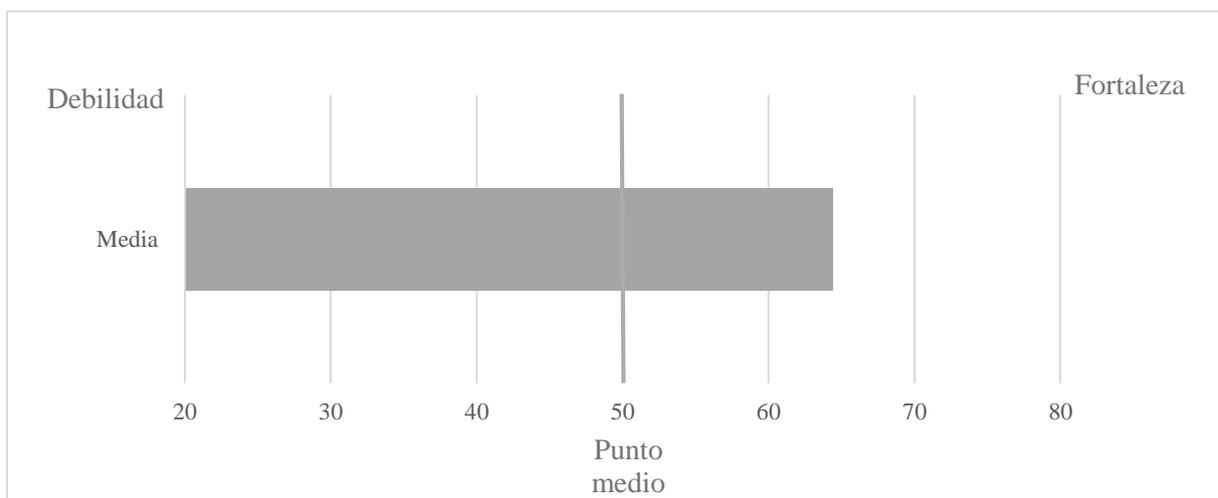
$$2.5 (\text{valor medio de } 1 - 4) \times \text{total de ítems}$$

Lo anterior permite realizar un análisis desde el modelo planteado por Martínez (2013) sobre la expresión en la dimensión de cada factor en los participantes del estudio, es decir, la manera en que los sujetos presentan diferentes intensidades que pueden partir desde el bloqueo hasta el despliegue completo del recurso noológico representado.

- Para el factor de Fortaleza/Debilidad, el valor mínimo es de 20 puntos y el máximo de 80. Se obtuvo un punto medio o punto de corte de 50 a través de la aplicación de la fórmula:

$$2.5 \times 20 = 50$$

Gráfica 3. Nivel en el factor de Fortaleza/Debilidad.



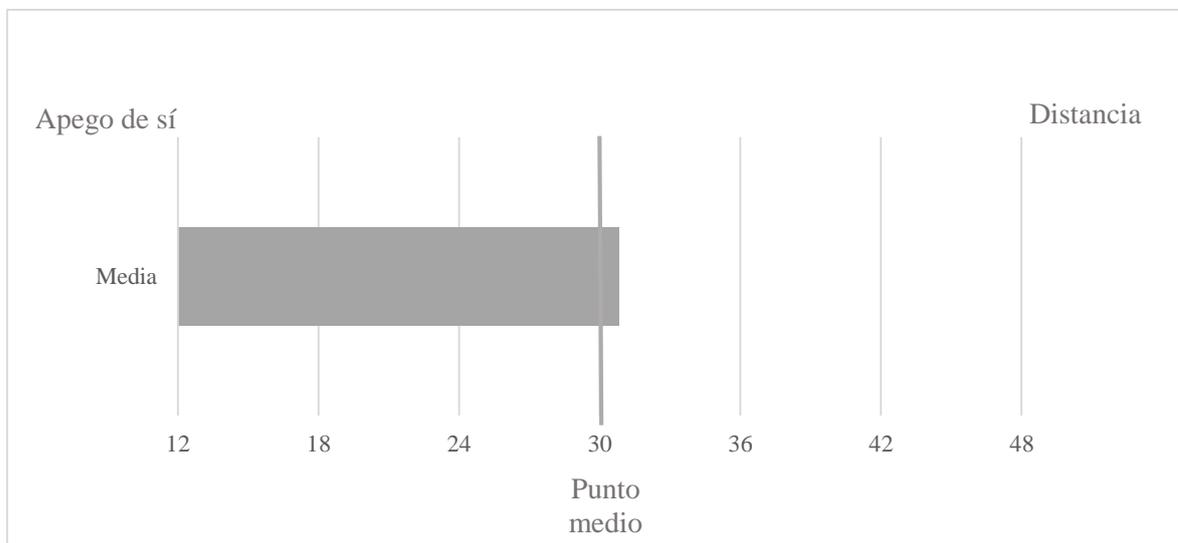
Es posible observar que el grupo obtuvo un resultado por encima del punto medio (50) en el factor, ya que la media fue de 64.43. Lo que significa que los individuos muestran una alta expresión de sus potencialidades a nivel personal. En el factor de Fortaleza/Debilidad se

interrelacionan todos los recursos psicológicos: autoconciencia, autorregulación, autoconciencia, diferenciación, afectación y entrega. Por lo que, las manifestaciones en el nivel de comprensión de las propias emociones y pensamientos, regulación emocional, percepción y manejo de los sentimientos de otras personas y la capacidad de entregarse a su sentido de vida son expresadas con fortaleza de manera general en la muestra estudiada.

- Para el factor Distancia/Apego de sí, el valor mínimo es de 12 puntos y el máximo de 48. A través de la aplicación de la fórmula, se obtuvo un punto medio de 30:

$$2.5 \times 12 = 30$$

Gráfica 4: Nivel en el factor de Distancia/Apego de sí.



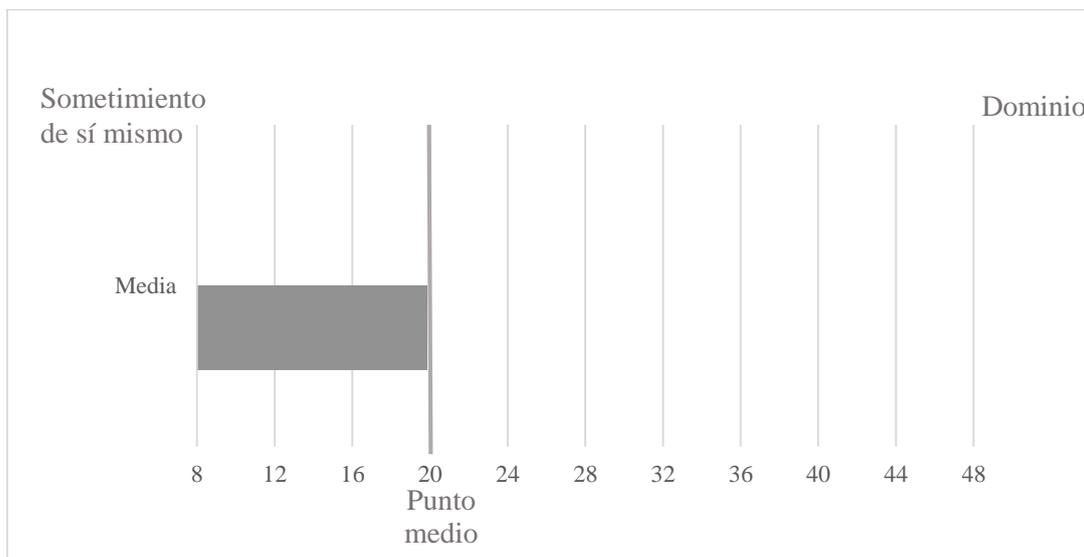
El resultado alcanzado se encuentra levemente por encima del punto medio (30), debido a que la media resultante fue de 30.80. En el factor de Distancia/Apego de sí, se encuentra relacionado el recurso psicológico de autoconciencia, que refleja la capacidad de la persona de observarse a sí mismo, permitiéndole entender sus emociones, pensamientos y experiencias; el de autorregulación, que consiste en la habilidad de vivenciar el malestar emocional para poder comprenderlo y solucionarlo; y el de autoconciencia, que se enfoca en la capacidad de cambio para alcanzar las metas que el individuo se plantea para el futuro. El resultado muestra que los sujetos poseen los recursos, pero se mantienen en la línea media entre tener poca conciencia de sus habilidades y el despliegue de las mismas, en donde pueden realizar un

análisis propio distanciándose de sí mismos para poder comprender las experiencias presentes y su proyección en el futuro.

- Para el factor de Dominio/Sometimiento de sí mismo, el valor mínimo es de 8 puntos y el máximo de 48. El punto medio alcanzado a través de la siguiente fórmula fue de 20:

$$2.5 \times 8 = 20$$

Gráfica 5: Nivel en el factor de Dominio/Sometimiento de sí mismo.

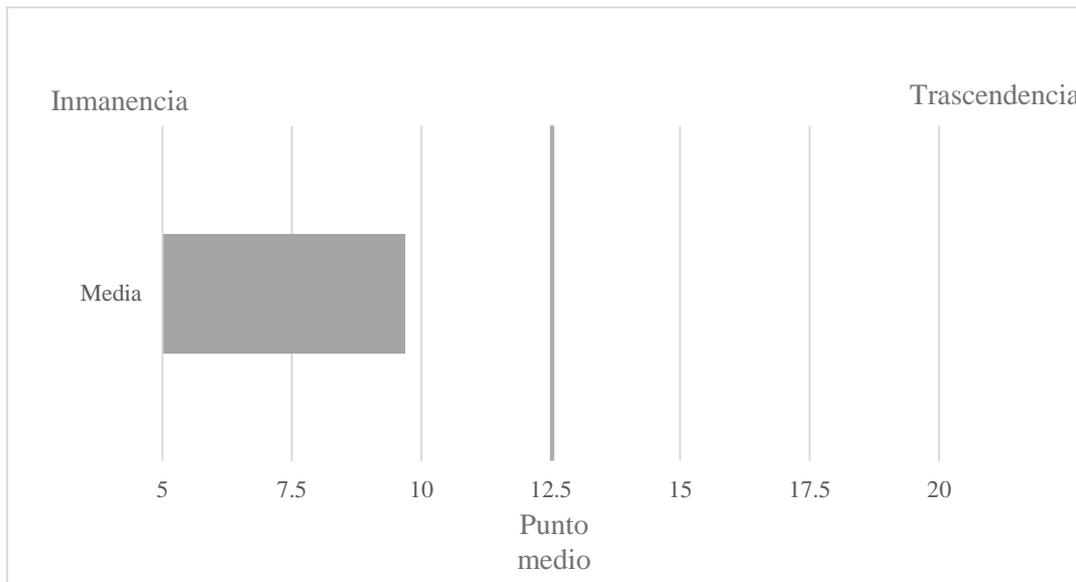


Los resultados evidenciaron un puntaje levemente por debajo del punto medio (20), debido a que la media fue de 19.84. Los recursos psicológicos involucrados en el factor de Dominio/Sometimiento de sí mismo son autocomprensión, autorregulación y diferenciación. El último implica el mantenimiento de límites interpersonales adecuados que permiten la creación de vínculos auténticos con otras personas. La expresión media de los recursos relacionados evidencia que el grupo es capaz de manejarse adecuadamente a nivel personal y social, en donde los sujetos no tienen un papel pasivo en sus relaciones, sino que dominan los conocimientos que tienen de sí mismos y las conductas que mantienen en su ambiente.

- En el factor de Inmanencia/Trascendencia, el valor mínimo es de 5 puntos y el máximo de 20. El punto medio de 12.5 fue obtenido a través de la fórmula:

$$2.5 \times 5 = 12.5$$

Gráfica 6: Nivel en el factor de Trascendencia/Inmanencia.

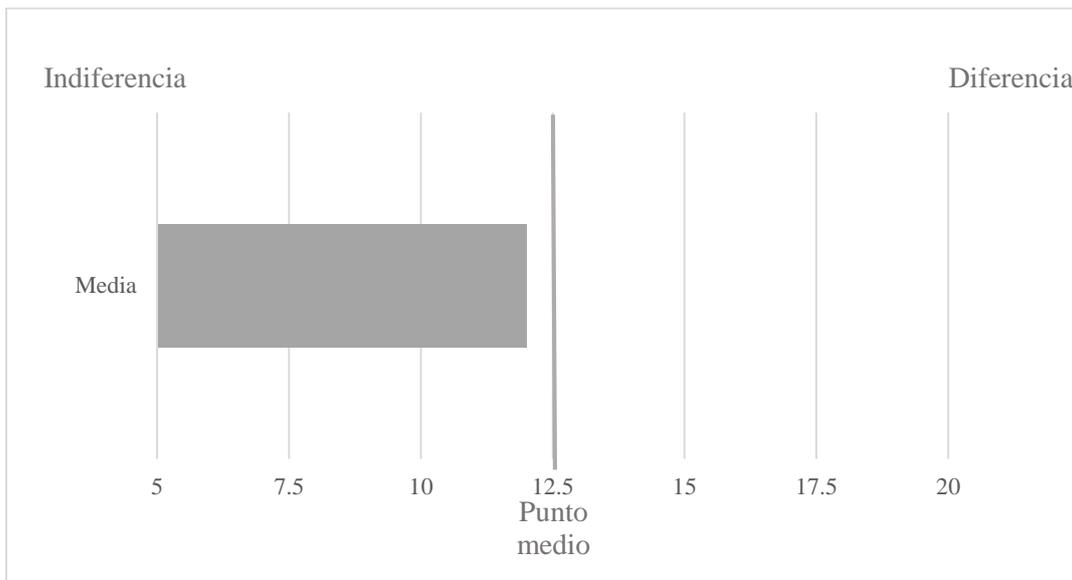


La media obtenida (9.7) evidencia un resultado por debajo del punto de medio o de corte (12.5). Los recursos noológicos involucrados en el factor de Trascendencia/Inmanencia son diferenciación, afectación y entrega. La afectación se refiere a la capacidad de establecer un contacto emocional y cognitivo con el sentido de vida que se posee. Mientras que la entrega consiste en la movilización que hace el individuo para concretarlo. Por lo que los resultados reflejan que posiblemente los sujetos no tengan un sentido de vida definido, por tanto, existe un nivel bajo en conductas, pensamientos y emociones activas dirigidas específicamente para alcanzar una meta que sea trascendente para ellos.

- Para el factor de Diferencia/Indiferencia, el valor mínimo es de 5 puntos y el máximo es de 20. Se obtuvo un punto medio de 12.5 a través de la aplicación de la fórmula:

$$2.5 \times 5 = 12.5$$

Gráfica 7: Nivel en el factor de Diferencia/Indiferencia.

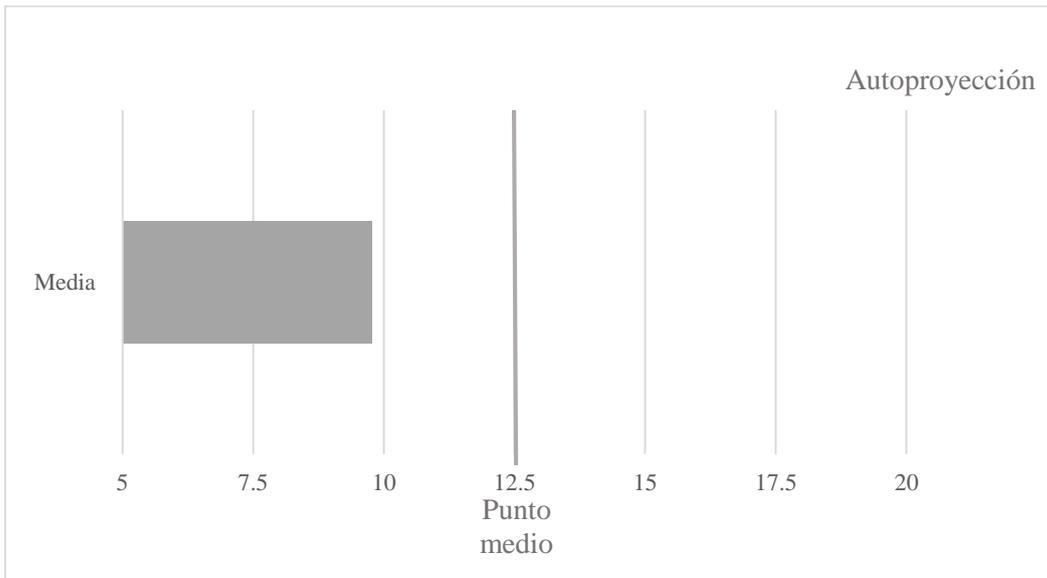


El resultado refleja un puntaje levemente por debajo del punto medio (12.5), ya que la media alcanzada fue de 12. En el factor de Diferencia/Indiferencia, los recursos psicológicos relacionados son diferenciación y autocomprensión. Esto evidencia que los participantes son conscientes de sus características personales, comprenden sus emociones y el ambiente en que se desarrollan, también son capaces de establecer límites, promoviendo relaciones interpersonales adecuadas. Sin embargo, aún no es alcanzado un nivel de diferenciación alto con respecto a las personas que se encuentran a su alrededor.

- En el factor de Autoproyección, el valor mínimo es de 5 puntos y el máximo es de 20. El punto medio obtenido a través de la fórmula fue de 12.5:

$$2.5 \times 5 = 12.5$$

Gráfica 8: Nivel en el factor de Autoproyección.



La media obtenida (9.77) evidencia un resultado por debajo del punto de corte (12.5). El recurso involucrado es el de autoproyección, lo que refleja que la muestra posee una baja capacidad para imaginarse y concebirse de una forma diferente a lo que son ahora, por lo que las proyecciones que hacen del futuro son pocas o no están concretadas en todas sus características, como por ejemplo, determinar qué acciones necesita llevar a cabo, identificar obstáculos y aceptar lo que puede realizarse y lo que no.

Para responder al objetivo específico que consistía en determinar si se encuentran diferencias significativas en los Recursos Noológicos que poseen el género masculino y femenino, se presentan los resultados estadísticos descriptivos y comparativos obtenidos en ésta área.

Tabla 2. Estadísticos descriptivos por género.

<i>Factor</i>	<i>Género</i>	<i>N</i>	<i>Media</i>	<i>Desviación Estándar</i>	<i>Media de error estándar</i>
<i>Fortaleza/Debilidad</i>	Femenino	14	66.21	12.93	3.46
	Masculino	30	64.83	4.91	0.90
<i>Distancia/Apego de sí</i>	Femenino	14	31	5.08	1.36
	Masculino	30	30.7	4.71	0.86
<i>Dominio/Sometimiento de sí mismo</i>	Femenino	14	20	4.02	1.07
	Masculino	30	19.77	4.01	0.73
<i>Inmanencia/Trascendencia</i>	Femenino	14	9.57	2.59	0.69
	Masculino	30	9.77	2.11	0.39
<i>Diferencia/Indiferencia</i>	Femenino	14	11.14	2.32	0.62
	Masculino	30	12.4	2.81	0.51
<i>Autoproyección</i>	Femenino	14	10.43	2.41	0.64
	Masculino	30	9.47	2.33	0.43

En los resultados puede observarse que el género femenino presentó medias más altas en los factores de Fortaleza/Debilidad, Distancia/Apego de sí, Dominio/Sometimiento de sí mismo y Autoproyección. Mientras que el género masculino, evidenció medias altas en Inmanencia/Trascendencia y en Diferencia/Indiferencia. En general, las mujeres tuvieron puntajes más altos en la desviación estándar, lo que significa que los hombres mostraron una mayor homogeneidad en sus respuestas que ellas.

Tabla 3. Estadísticos comparativos en cuanto a género.

<i>Factor</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>Prueba t para la igualdad de medias</i>	
			<i>t</i>	<i>gl</i>
<i>Fortaleza/Debilidad</i>	3.12	0.09	0.52	42
			0.39	14.78
<i>Distancia/Apego de si</i>	0.61	0.44	0.19	42
			0.19	23.81
<i>Dominio/Sometimiento de sí mismo</i>	0.06	0.81	0.18	42
			0.18	25.4
<i>Inmanencia/Trascendencia</i>	0.96	0.33	-0.27	42
			-0.25	21.38
<i>Diferencia/Indiferencia</i>	0.96	0.33	-1.46	42
			-1.56	30.55
<i>Autoproyección</i>	0.23	0.64	1.26	42
			1.25	24.72

Los resultados obtenidos a través de la prueba t de Student para comparación de medias demuestran que no existe diferencia estadísticamente significativa entre los resultados obtenidos por el género femenino y el masculino, aunque se observan diferencias en los datos, los mismos no son estadísticamente significativos, considerando que ninguna de las comparaciones resultaron ser inferiores al valor de $P= 0.05$. Aunque cabe resaltar que, la cifra que más se acercó al rango pertenece al factor de Fortaleza/Debilidad ($P= 0.09$).

Como información complementaria se realizó un estudio comparativo de los resultados obtenidos por los participantes en cuanto a las edades a las que pertenecían. Para comparar las medias de los factores versus los distintos rangos de edad se llevó a cabo un análisis de varianza (ANOVA), el cual permite determinar si diferentes medias muestran diferencias significativas o por el contrario, se puede suponer que éstas no difieren.

Tabla 4. Estadísticos comparativos respecto al factor edad.

<i>Factor</i>	<i>Suma de cuadrados</i>	<i>gl</i>	<i>Media cuadrática</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Fortaleza/Debilidad</i>	273.20	3	91.068	1.391	0.26
	2619.52	40	65.488		
	2892.73	43			
<i>Distancia/Apego de si</i>	21.56	3	7.187	0.3	0.83
	959.60	40	23.99		
	981.16	43			
<i>Dominio/Sometimiento de sí mismo</i>	13.05	3	4.35	0.263	0.85
	662.84	40	16.571		
	675.89	43			
<i>Inmanencia/Trascendencia</i>	20.49	3	6.831	1.389	0.26
	196.67	40	4.917		
	217.16	43			
<i>Diferencia/Indiferencia</i>	52.18	3	17.393	2.657	0.06
	261.82	40	6.546		
	314	43			
<i>Autoproyección</i>	14.30	3	4.765	0.838	0.48
	227.43	40	5.686		
	241.73	43			

El análisis de los resultados refleja diferencias entre los puntajes obtenidos en los rangos de edad de la muestra estudiada, sin embargo, no existe una diferencia estadísticamente significativa entre cada uno de los grupos. El valor más cercano al nivel de significancia fue el obtenido en el factor de Diferencia/Indiferencia ($P= 0.06$).

V. DISCUSIÓN

Los recursos noológicos, descritos por Víctor Frankl, son un conjunto de fenómenos, capacidades o manifestaciones espirituales que existen en la dimensión de la autoconciencia y la intencionalidad de los seres humanos, en donde incluyen aspectos cognitivos y metacognitivos que trascienden la espiritualidad humana. Martínez, et. al., (2010) identificaron seis dimensiones en donde los recursos pueden manifestarse desde un menor nivel hasta un despliegue completo. Además, Martínez (2013) determinó cuáles recursos noológicos se ven implicados en cada dimensión o factor, explicando cómo estos se interrelacionan en su expresión por medio del organismo psicofísico de cada individuo.

El presente estudio determinó los principales factores noológicos utilizados por un grupo de jóvenes de Quinto Bachillerato de un colegio ubicado en la ciudad de Guatemala, por medio de la aplicación de la Escala Dimensional de Recursos Noológicos de Martínez, et. al., (2010). En ese sentido, los resultados de la muestra investigada demostraron un nivel por encima del punto medio en el factor de Fortaleza/Debilidad (media de 64.43 sobre 80 puntos), lo que evidencia que los individuos son capaces de identificar sus capacidades en las áreas cognitivas, emocionales, interpersonales y las relacionadas con su sentido de vida. Estos hallazgos coinciden con lo encontrado por Rivera, et. al., (2013), quienes identificaron que los factores de protección durante la adolescencia están enfocados en las habilidades de autocontrol y expresión adecuada de emociones.

En relación al factor Dominio/Sometimiento de sí mismo, la obtención de un puntaje levemente por debajo del punto medio (19.84 de 32) significó que los participantes pueden realizar un análisis propio de las percepciones que tienen sobre su ambiente logrando así autorregularse a nivel emocional y cognitivo para poder desenvolverse de manera adecuada a nivel personal e interpersonal. Lo cual se relaciona con lo encontrado por Barahona (2014) quien determinó que la autorregulación cumple un papel importante en el desarrollo de la autoeficacia en los adolescentes, debido a que obtuvo un resultado estadísticamente significativo $P=0.54$ en un nivel de significancia de 0.01, demostrando la correlación entre la autorregulación y autoeficacia.

La obtención de un resultado por debajo del punto medio en el factor Inmanencia/Trascendencia (9.70 de 20 puntos) muestra que los sujetos estudiados posiblemente no tengan definido su sentido de vida, por lo que pueden presentar menos pensamientos y conductas encaminados para lograr una meta que sea trascendente para ellos. Esto encuentra similitud con los resultados de Barrera (2015), quien identificó poca claridad sobre el sentido de vida que poseía su muestra conformada por adolescentes, debido a que su perspectiva estaba influenciada por conflictos emocionales, sociales y familiares.

Respecto al factor Diferencia/Indiferencia, los sujetos obtuvieron un puntaje levemente por debajo del punto medio (12 de 20 puntos), lo que evidencia que ellos conocen sus características personales, comprenden sus emociones y son capaces de establecer límites adecuados en las relaciones con otras personas, sin embargo, no alcanzan un nivel de diferenciación alto respecto a los demás. Estos resultados coinciden con lo encontrado por Madrigales (2012), quien determinó que el grupo de adolescentes estudiados presentaban un nivel de autoconcepto medio, ya que la media obtenida por el grupo fue de 52 puntos sobre 108. Por otro lado, el género masculino presentó un nivel más alto en este factor en comparación a las mujeres, lo que puede significar que ellos tienen una mayor capacidad para diferenciarse del resto de personas con las que conviven. Dicho aspecto se relaciona con el estudio de Pinto, et. al., (2014), quienes observaron puntuaciones significativamente más elevadas en los componentes de autopercepción ($P= 0.001$) y autonomía ($P= 0.001$) en los hombres pertenecientes a su muestra. Respecto a los resultados comparativos hechos en cuanto a los rangos de edad en los sujetos estudiados, se observó que el valor más cercano al nivel de significancia fue obtenido en este factor ($P= 0.06$). Se infiere que la capacidad de diferenciación aumenta conforme a la edad, por lo que posiblemente los sujetos mayores consideren más importante enfatizar sus características personales para ser reconocido como un individuo único. Estos resultados se asocian con los encontrados por Madueño (2011), quien concluyó que el factor de perspectiva temporal es el que incide en forma más significativa a favor de la identidad en los grupos estudiados, ya que éste conlleva la integración emocional-vital del sentido existencial o búsqueda de significado en la vida.

Se evidenciaron diferencias en los resultados presentados por el género femenino y el masculino. Las mujeres obtuvieron medias mayores en los factores Fortaleza/Debilidad,

Distancia/Apego de sí, Dominio/Sometimiento de sí mismo y Autoproyección. Esto se relaciona con lo encontrado por Martínez, et. al., (2010), en donde las mujeres tuvieron un resultado alto en el factor Fortaleza/Debilidad (53.67 de 80). Sin embargo, en este estudio, los hombres obtuvieron medias mayores en los factores Inmanencia/Trascendencia y Diferencia/Indiferencia. Resultados que coinciden con los identificados por Martínez, et. al., (2010), en donde los sujetos pertenecientes al género masculino presentaron punteos altos en los mismos factores. Los autores también determinaron que no existían diferencias significativas en cuanto a género y edad, resultados que coinciden con los obtenidos en el presente estudio.

Los recursos psicológicos primordiales planteados por Frankl, son la autotrascendencia y el autodistanciamiento. El último, es la capacidad para tomar distancia de sí mismo, de monitorear y de controlar las propias emociones y pensamientos (Martínez, 2013). Los resultados evidenciaron una puntuación media en el factor Distancia/Apego de sí (30.80 de 48), lo que muestra que los participantes aún no tienen la habilidad completamente desarrollada para comprender sus sentimientos, lo que piensan de ellos mismos y del mundo, por lo que pueden presentar dificultades para analizar sus procesos metacognitivos. Estos resultados pueden vincularse con los encontrados por Pinto, et. al., (2014), en donde concluyeron que las puntuaciones obtenidas en los factores de bienestar psicológico, auto percepción y autonomía descendían significativamente con el avance de la edad. Lo que enfatiza la importancia del desarrollo de estas habilidades en la adolescencia, ya que promueven su desarrollo psicológico de una manera adecuada.

Por otro lado, la autotrascendencia consiste en la capacidad intencional de la consciencia que permite dirigirse a algo o alguien significativo, es el medio por el que se completa el sentido y el amor, los cuales son los elementos autotrascendentes planteados por Frankl. En la investigación se obtuvo un nivel bajo en el factor de Autoproyección (9.77 de 20 puntos), lo que significa que los sujetos poseen una baja capacidad para imaginarse y concebirse de una forma diferente a lo que son ahora, por lo que su sentido de vida posiblemente no está concretado y definido de manera clara. Esto puede asociarse con lo planteado por Frankl (1991), quien considera que la voluntad de sentido es un factor determinante en las personas, ya que es una fuerza primaria que permite el establecimiento del

sentido de vida propio para cada individuo, lo que según Martínez y Romero (2011) es un elemento único e irrepetible que confiere orientación, coherencia, unidad y propósito. Por lo que al estar combinados ambos elementos, la persona posee argumentos concretos y sostenibles como una fuente de motivación en su vida.

La adolescencia es una etapa de desarrollo del ser humano en la que se da la transición entre la infancia y la adultez, en ella ocurren cambios importantes a nivel físico, cognoscitivo y psicosocial. Erickson (citado por Papalia, et. al., 2009), explica que la identidad de un individuo se integra al elegir un trabajo u ocupación, al adquirir valores por los que puede guiar su vida y al desarrollar una identidad sexual adecuada y satisfactoria. Los resultados generales del estudio, demuestran que el grupo posee capacidades y habilidades personales que son identificadas y que se presentan con fortaleza aunque no estén desarrolladas por completo. Debido a que los participantes están en su último año de estudios a nivel diversificado, es posible que se encuentren en una etapa de integración de su identidad y estén terminando de adquirir los valores que ellos consideren primordiales para alcanzar sus metas más altas para su vida.

En conclusión, en la investigación realizada se observó la importancia que tiene el desarrollo de habilidades y recursos psicológicos en los adolescentes con el fin de promover un desarrollo saludable en el ámbito personal, social, familiar y académico.

VI. CONCLUSIONES

Con base en resultados obtenidos en este estudio, se llega a las siguientes conclusiones:

- El grupo estudiado presenta una expresión alta de sus Recursos Noológicos de manera general, lo que significa que son capaces de identificar las habilidades y capacidades que los ayudan a desenvolverse de manera adecuada en su vida.
- En el factor Fortaleza/Debilidad, los participantes obtuvieron un puntaje por encima de la media (64.43 de 80), lo que demuestra una alta expresión de las potencialidades a nivel personal.
- El resultado en el factor Distancia/Apego de sí (30.80 de 48) reflejó la capacidad de los sujetos para realizar un análisis propio pero aún no poseen un despliegue completo de las habilidades de autocomprensión y proyección en el futuro.
- En el factor Dominio/Sometimiento de sí mismo, la muestra obtuvo un resultado medio (19.84 de 48), lo que evidencia que el grupo puede desenvolverse adecuadamente a nivel personal y social, pero aún no alcanzan un dominio completo de sus características personales.
- En el factor Inmanencia/Trascendencia, el puntaje obtenido (9.7 de 20) reflejó que los participantes posiblemente no tengan un sentido definido, por lo que existe un nivel bajo de conductas concretas dirigidas para alcanzar metas que sean trascendentes para ellos.
- En el factor Diferencia/Indiferencia, los sujetos obtuvieron un resultado medio (12.5 de 20) evidenciando que aún no han alcanzado un nivel alto de diferenciación con respecto a las personas con las que se relacionan, sin embargo, son capaces de identificar sus cualidades y habilidades, estableciendo relaciones interpersonales adecuadas.

- En el factor Autoproyección, el resultado alcanzado (9.77 de 20) denotó que los sujetos poseen una baja capacidad para concebirse e imaginarse como una persona diferente a la que son ahora, por lo que las proyecciones que hacen de ellos mismos posiblemente no estén concretadas.
- Respecto al factor de género, se determinó que no existe diferencia estadísticamente significativa entre los resultados obtenidos por el género femenino y el masculino, lo que significa que los participantes comparten las potencialidades que se reflejaron en el estudio.

VII. RECOMENDACIONES

A los adolescentes que participaron en la investigación:

- Tomando en cuenta que se obtuvo un resultado alto en la expresión general de los Recursos Noológicos, se recomienda utilizar sus habilidades y capacidades personales para dirigir su vida hacia metas que tengan un significado trascendente en su vida.
- Promover relaciones interpersonales adecuadas con sus compañeros para generar un espacio de convivencia en donde puedan comunicar las experiencias significativas que atraviesan durante la adolescencia.
- Establecer límites adecuados en las relaciones que se tienen con otras personas en el ámbito social, familiar y educativo para promover su salud emocional y mental.
- Enfatizar sus cualidades y características personales para promover su autoconocimiento y autoaceptación.

A las autoridades del colegio:

- Continuar con la misión y visión que cuentan en su establecimiento educativo para fomentar el desarrollo integral de los estudiantes.
- Incluir programas que promuevan el establecimiento de metas y cambios en corto y largo plazo en los estudiantes que se encuentran en diversificado.
- Promover que los estudiantes reciban atención psicológica individual para identificar y tratar situaciones que les generen malestar a nivel emocional y que estén afectando su desenvolvimiento académico.
- Llevar a cabo el Programa de Inteligencia Emocional desarrollado en el presente estudio para promover el conocimiento de los Recursos Noológicos y fomentar su desarrollo en los estudiantes.

A los/las profesionales de la psicología:

- Realizar investigaciones con adolescentes utilizando un enfoque logoterapéutico para contar con mayores recursos informativos sobre el tema.
- Investigar la forma en que desarrollan los Recursos Noológicos conforme la edad, para determinar si existen diferencias significativas entre varios grupos etarios.
- Realizar investigaciones sobre los Recursos Noológicos en contextos diferentes al utilizado en este estudio, por ejemplo en el ámbito rural.
- Promover la realización de programas que enfatizen la formulación de un sentido de vida en los adolescentes.

REFERENCIAS

- Alegría, K. (2009). *Logoterapia y motivación en adolescentes* (Tesis de Licenciatura). Recuperada de http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13_2812.pdf
- Barrera, V. (2015). *Sentido de vida que manejan los adolescentes que practican o han practicado la automutilación y estudian en un colegio privado* (Tesis de Licenciatura). Recuperada de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2015/05/42/Barrera-Vivian.pdf>.
- Barahona, M. (2014). *Correlación entre autoeficacia, autorregulación y rendimiento académico en los estudiantes de 4to. y 5to. Bachillerato del Colegio San Francisco Javier de la Verapaz.* (Tesis de Licenciatura). Recuperada de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/83/Barahona-Maria.pdf>
- Feldman, R. (2009). *Psicología con aplicaciones en países de habla hispana.* (8va. Edición). México, D.F., México: McGraw – Hill Interamericana, S.A.
- Fernández, S., Cordero, J. y Córdova, A. (2002). *Estadística Descriptiva* (2da. Edición). Madrid, España: Esic Editorial. Recuperado de <https://books.google.com.gt/books?id=31d5cGxXUnEC&printsec=frontcover&dq=estadística+descriptiva&hl=en&sa=X&ei=4M8DVaCaBsycNpepgbGI&ved=0CB4Q6AEwAA#v=onepage&q=estadística%20descriptiva&f=false>
- Frankl, V. (1991). *El hombre en busca de sentido.* (12ª Edición). Barcelona, España: Editorial Herder S.A. Recuperado de http://biblio3.url.edu.gt/Libros/2012/LYM/el_HomBuSen.pdf
- Frankl, V. (2003). *Psicoterapia y existencialismo: escritos selectos sobre logoterapia* (2a. ed.). España: Herder Editorial. Recuperado de <http://www.ebrary.com>

Grande, I. y Abascal, E. (2005). *Análisis de Encuestas*. Madrid, España: Esic Editorial.

Recuperado de

<https://books.google.com.gt/books?id=qFczOOiwRSgC&pg=PA69&dq=muestreo+no+probabil%3%ADstico&hl=en&sa=X&ei=rdcDVbeyBcOlgwTI4YGwCA&ved=0CBwQ6AEwAA#v=onepage&q=muestreo%20no%20probabil%3%ADstico&f=false>

Grande, I. y Abascal, E. (2009). *Fundamentos y técnicas de investigación comercial* (10ma.

Edición). Madrid, España: Esic Editorial. Recuperado de

https://books.google.com.gt/books?id=weE5d_DNAUsC&pg=PA256&dq=tipos+de+muestreo+no+probabilistico&hl=en&sa=X&ei=3dkDVfKBNcqigwS1uIGQCA&ved=0CBsQ6AEwAA#v=onepage&q=tipos%20de%20muestreo%20no%20probabilistico&f=false

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación* (4ta.

Edición). México: McGraw-Hill.

IBM Corporation. (2014). *IBM SPSS Statistics for Windows, Version 23.0*. Armonk, New

York: IBM Corporation.

Madueño, M. (2011). *Identidad y abuso de drogas en adolescentes*. Avances en Psicología,

19(1), 51-66. Recuperado de

<http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=9b556be6-93a3-4cc3-91fa-a10733c3fc76%40sessionmgr4001&vid=8&hid=4212>

Madrigales, C. (2012). *Autoconcepto en adolescentes de 14 a 18 años* (Tesis de Licenciatura).

Recuperada de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/42/Madrigales-Ceily.pdf>

Montúfar, F. (2010). *Logoterapia para incrementar la autoeficacia en adolescentes*

institucionalizados (Tesis de licenciatura). Recuperada de

<http://biblio2.url.edu.gt/Tesis/05/42/Montufar-Fresly/Montufar-Fresly.pdf>

- Martínez, E. (2011). *Los modos de ser inauténticos*. Colombia: Editorial El Manual Moderno Colombia. Recuperado de <http://www.ebrary.com>.
- Martínez, E. (2013). *Manual de psicoterapia con enfoque logoterapéutico*. Colombia: El Manual Moderno. Recuperado de <http://www.ebrary.com>.
- Martínez, E., Díez, J. y Jaimes, J. (2010). *Validación de la Prueba “Escala de Recursos Noológicos Aquí y Ahora” Para Personas Mayores de 15 Años*. (Español). *Revista Argentina De Clínica Psicológica*, 20(1), 257-272. Recuperado de <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=0b38759a-213e-4972-865a-bef6f8c8d1c0%40sessionmgr113&vid=4&hid=101>
- Martínez, Y., y Romero, E. (2011). *Las psicoterapias existenciales*. Colombia: Editorial El Manual Moderno Colombia. Recuperado de <http://www.ebrary.com>.
- Noblejas, M. (1994). *Logoterapia. Fundamentos, principios y aplicación. Una experiencia de evaluación del “logro interior de sentido”*. (Tesis de doctorado). Universidad Complutense de Madrid. Recuperada de <http://biblioteca.ucm.es/tesis/19911996/S/5/S5005701.pdf>
- Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. (2010). *Desarrollo Humano*. (10ma. Edición). México, D.F., México: McGraw – Hill Interamericana, S.A.
- Pinto, D., Villagra, H., Moya, J., del Campo, J., y Pires, R. (2014). *Calidad de vida relacionada con la salud de adolescentes latinoamericanos*. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 35(1), 46-52. Recuperado de <http://web.a.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=7&sid=9b556be6-93a3-4cc3-91fa-a10733c3fc76%40sessionmgr4001&hid=4212&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=lth&AN=95258957>

- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (2012). *Guatemala: ¿un país de oportunidades para la juventud? Informe nacional de desarrollo humano 2011/2012*. Guatemala: Ediciones Don Quijote, S.A.
- Quiceno, J. y Vinaccia, S. (2014). *Calidad de vida, fortalezas personales, depresión y estrés en adolescentes según sexo y estrato*. (Español). *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 14(2), 155-170. Recuperado de <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=9b556be6-93a3-4cc3-91fa-a10733c3fc76%40sessionmgr4001&vid=12&hid=4212>.
- Rivera, M., Martínez, L., y Obregón, N. (2013). *Factores asociados con la sintomatología depresiva en adolescentes michoacanos. El papel de la migración familiar y los recursos individuales, familiares y sociales*. (Español). *Salud Mental*, 36(2), 115-122. Recuperado de <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=9b556be6-93a3-4cc3-91fa-a10733c3fc76%40sessionmgr4001&vid=16&hid=4212>
- Unikel, A. (1998). *Autodistanciamiento en la Logoterapia y su resonancia en la meditación budista*. 1ra parte. *Revista Mexicana de Logoterapia*, Número 1, Verano 1998, 51 – 63. Recuperado de http://www.asil.com.ar/_bibliografia/bases_26.php
- Vargas, J., & Ibáñez, J. (2007). *Solucionando los Problemas de Pareja y Familia: Fundamentos Teóricos y Alternativas de Solución a los Conflictos desde la Perspectiva del Vínculo*. Editorial: Pax México.

ANEXOS

ANEXO 1. FICHA TÉCNICA

Nombre	Escala Dimensional de Recursos Noológicos
Autores	Efrén Martínez, Juan Díaz del Castillo y Jesús Jaimes.
Edad de aplicación	15 años en adelante.
Tiempo de aplicación	12 a 15 minutos.
Administración	Autoaplicable, tanto en modalidad individual como colectiva.
Calificación	52 ítems valorados en una escala tipo Likert de cuatro grados que van desde “Totalmente de acuerdo” hasta “Totalmente en desacuerdo”.
Descripción	Su objetivo es evaluar las manifestaciones concretas de los recursos noológicos a nivel psicofísico de los individuos que pertenecen a una población clínica o no clínica.

ANEXO 2. INSTRUMENTO

Escala dimensional de recursos psicológicos

Esta escala tiene como objetivo analizar el nivel de desarrollo de recursos específicamente humanos de la persona en cuanto que es un ser humano. Estos recursos repercuten en el sano desarrollo humano. Con tu ayuda se mejorará la atención que se presta en los servicios profesionales de ayuda psicológica. Muchas gracias.

Instrucciones

- Lee detalladamente cada una de las siguientes afirmaciones y responde de manera clara cada una de ellas, seleccionando con una X, en la casilla correspondiente ante cada afirmación
- Trata de responder todas y cada una de las afirmaciones.
- Por favor, lee cuidadosamente cada afirmación y sus alternativas de respuesta.
- Señala la respuesta.
- No hay respuestas "buenas" o "malas", ya que cada una sólo representa posiciones personales.

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN Y SINCERIDAD...

Nombre: _____ Fecha: _____

Edad: _____ años. Sexo: _____

#	AFIRMACIONES	TOTALMENTE EN DESACUERDO	EN DESACUERDO	DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO
1	Algunas personas cercanas, creen de mí cosas que no logro identificar.				
2	Me irrita que quienes me rodean no entiendan mis opiniones y argumentos.				
3	A veces me cuesta ver con claridad lo que estoy sintiendo.				
4	Hay muchas cosas que me hacen sentir pleno hoy en día.				
5	Acostumbro evaluar mi comportamiento para poder mejorar.				
6	Me es difícil reconocer que tengo ciertas cualidades.				
7	Cuando es necesario, logro controlar mis emociones.				
8	Usualmente no paro de pensar en algunas cosas que me fastidian.				
9	Algunas personas cercanas me dicen que a veces no les presto atención.				
10	Generalmente hago lo que quiero sin preocuparme de las consecuencias.				
11	En las cosas de mi vida soy autodisciplinado.				
12	Muchas veces no entiendo por qué soy yo quien tenga que hacer ciertas cosas.				
13	Al analizar mi comportamiento me cuesta identificar la razón de mis actos.				
14	Las cosas que hago hoy en día son las mejores para mí.				
15	Logro abstenerme de hacer cosas que quiero y no me convienen.				
16	Aunque hay situaciones que me ponen nervioso, me atrevo a enfrentarlas.				
17	Conozco plenamente mis fortalezas y debilidades.				
18	Realmente son pocos los defectos que soy capaz de identificar en mí.				
19	Algunas personas me consideran impulsivo.				
20	Cuando pienso en el futuro me cuesta verme diferente a lo que soy actualmente.				
21	Me cuesta decidir entre lo que quiero y lo que debo.				
22	La vida me parece llena de razones por las cuales vivir.				

#	AFIRMACIONES	TOTALMENTE EN DESACUERDO	EN DESACUERDO	DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO
23	Me emociono con facilidad ante las cosas que me llaman la atención.				
24	Estoy dispuesto a hacer cualquier cosa por las personas que amo.				
25	Pienso que nada va a cambiar en mi vida.				
26	Me molesta que otras personas me lleven la contraria.				
27	Si la gente tuviera mi forma de ver y vivir la vida, el mundo sería mejor.				
28	Me molesta que algunas personas no actúen como yo creo que debe ser.				
29	Creo que no podré reaccionar mejor ante ciertas situaciones que me afectan.				
30	Frecuentemente siento la necesidad de hacer cosas buenas para mí y los demás.				
31	Actualmente hay muchas cosas en la vida que me apasionan.				
32	Alguien tiene que ser muy especial para entenderme.				
33	Aún sabiendo que me equivoco, a veces me cuesta darle la razón a los demás.				
34	Me duele como están las cosas hoy en día en el mundo.				
35	Normalmente me siento pleno con lo que estoy haciendo en mi vida.				
36	Mi actividad actual carece de sentido y propósito.				
37	En los problemas que he tenido con otros, logro reconocer mi parte del conflicto.				
38	Algunas personas que me conocen coinciden en que soy algo terco.				
39	No logro entender por qué a veces hago cosas que pueden hacer daño.				
40	Me es fácil identificar la razón de mis acciones.				
41	Tengo un buen nivel de autocontrol.				
42	Mi estado de ánimo cambia drásticamente de un momento a otro.				
43	Pienso que mi futuro depende más de otros que de mí mismo.				
44	Tengo claro a dónde quiero llegar en el futuro.				
45	Preocuparse por los problemas de otras personas es una pérdida de tiempo.				
46	Pocas cosas en la vida me impactan emocionalmente.				
47	No hay nada por lo que esté dispuesto a sacrificarme.				
48	Me angustia pensar que nada va a cambiar en mi vida.				
49	Lo que me espera en el futuro está en gran parte en mis manos.				

ANEXO 3. CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimados Padres de Familia:

Mi nombre es Evelyn Bran, soy estudiante de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Rafael Landívar. Durante el presente año estaré realizando mi trabajo de investigación de tesis, cuyo tema es “Recursos Noológicos de los Adolescentes de Quinto Bachillerato de un Colegio Capitalino”. Con la debida aprobación del Ingeniero Carlos Navajas, llevaré a cabo mi tesis con los estudiantes de su establecimiento educativo. Por lo que solicito su autorización para aplicar la Escala Dimensional de Recursos Noológicos (Martínez, E., Díez, J. y Jaimes, J. 2010) a su hijo/a. Los resultados obtenidos se utilizarán exclusivamente para esta investigación y no se incluirán datos que permitan la identificación de los participantes del estudio.

Habiendo leído las características del estudio, autorizo la participación de mi hijo/a.

Nombre del alumno/a: _____

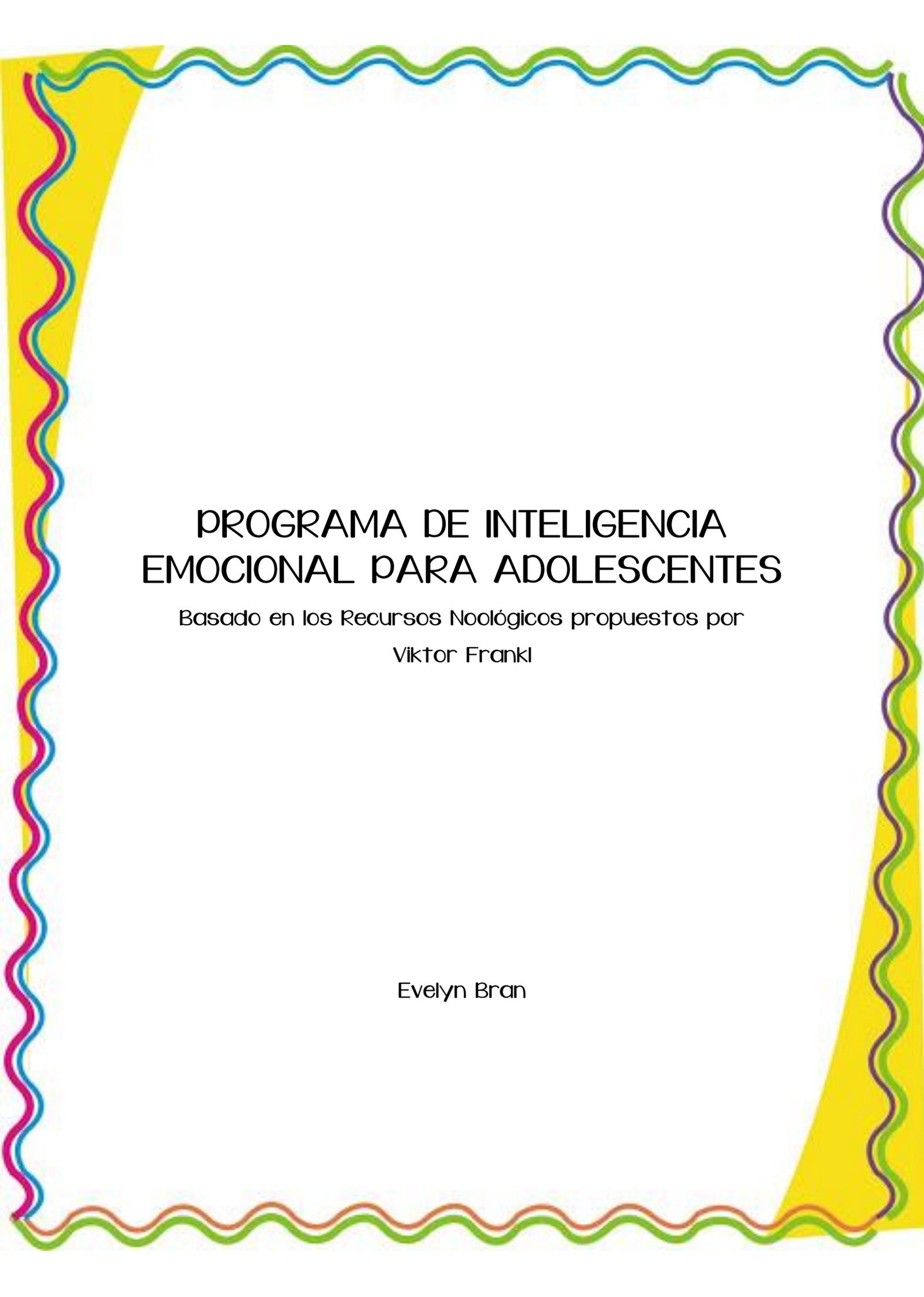
Nombre del Padre: _____

Nombre de la Madre: _____

Firma del Padre

Firma de la Madre

Fecha



PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA ADOLESCENTES

Basado en los Recursos Noológicos propuestos por
Viktor Frankl

Evelyn Bran

INTRODUCCIÓN

El presente programa está basado en las teorías propuestas por varios autores sobre la Inteligencia Emocional, sus componentes y principales características. De igual forma se basa en la conceptualización de Viktor Frankl sobre el Enfoque Logoterapéutico, los Recursos Noológicos y sus técnicas de tratamiento. La metodología, planificación y actividades específicas planteadas fueron realizadas por la autora del programa. Sin embargo, existen tres actividades basadas en las propuestas por Ruiz, Cabello, Salguero, Palomera, Extremera y Fernández (2013), las cuales se encuentran con la referencia correspondiente.

1

El concepto de Inteligencia Emocional fue elaborado por Salovey y Mayer en 1990. Consiste en un conjunto de habilidades básicas y complejas que están dirigidas a unificar las emociones y el razonamiento, lo cual permite percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, acceder o generar sentimientos que faciliten el proceso de pensamiento, comprender y regular las emociones para promover el crecimiento tanto emocional como intelectual (Ruiz, et. al, 2013).

Los autores de la Inteligencia Emocional proponen cuatro componentes principales establecidos de forma jerárquica:

- Percepción y expresión emocional

Es la habilidad para identificar las propias emociones, las de los demás y las expresadas en símbolos abstractos. Permite comunicar las emociones de forma adecuada y discriminar la honestidad de las manifestadas por las personas externas.

- Facilitación emocional

Se refiere al procesamiento cognitivo que se realiza sobre las emociones, por lo que promueve la habilidad para generar, utilizar o aprovechar las emociones para favorecer los procesos cognitivos.

- Comprensión emocional

Consiste en la habilidad para reflexionar y analizar la información emocional, permitiendo comprender sus relaciones, simultaneidad, mezclas y sus progresiones y transiciones a lo largo del tiempo.

- Regulación de las emociones

Es la capacidad de gestionar las emociones, en donde debe existir apertura hacia los estados emocionales, reflexionar acerca de su utilidad y controlar las emociones propias y ajenas, moderando las negativas y manteniendo las positivas (Ruiz, et. al., 2013).

Logoterapia

La palabra logoterapia se deriva de la palabra griega “logos” que significa “sentido, significado o propósito”. Viktor Frankl (1991) plantea que la logoterapia se centra en el significado de la existencia humana y en la búsqueda por parte del hombre de su sentido de vida. Se considera que estos dos elementos son los que permiten al individuo observar su vida y redirigirla hacia una meta que considere trascendente.

La palabra “logos” también significa “espíritu”. Por lo que, como parte del enfoque psicoterapéutico se propone un marco dimensional del ser humano, en la que se encuentran la dimensión biológica, psicológica y la específicamente humana. Debido a esto, se estableció el término “noológico” para distinguir la dimensión espiritual del ser humano, sin connotaciones de tipo religiosas. La logoterapia toma plenamente en cuenta la totalidad del ser humano pero haciendo énfasis en la dimensión noológica (Frankl, 2003).

Dentro de esta conceptualización del enfoque psicoterapéutico se plantean dos recursos noológicos principales, el autodistanciamiento y la autotrascendencia. Algunos de sus derivados pueden relacionarse con los planteamientos de Salovey y Mayer sobre la Inteligencia emocional.

El autodistanciamiento incluye los procesos metacognitivos del individuo, en donde se presenta el conocimiento y el control que se tiene sobre los procesos de razonamiento y de las sensaciones y emociones que los acompañan. La autotrascendencia consiste en la capacidad intencional de la conciencia que le permite dirigirse hacia algo o alguien significativo, promoviendo su autorrealización a través del amor y la felicidad (Martínez, 2013).

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

General

Promover la Inteligencia Emocional en los adolescentes a través los recursos psicológicos personales.

3

Específicos

- Fomentar la capacidad de distanciarse de sí mismos y de controlar los propios procesos cognitivos y emocionales, además de comprender los de las personas que los rodean.
- Promover la formulación de un sentido de vida concreto, que les permita dirigirse hacia algo o alguien significativo.

Metodología

El programa está dirigido a adolescentes en una modalidad grupal. Este puede ser aplicado en el ámbito escolar o en uno individual si se realizan las adaptaciones en cada actividad planteada. Se proponen 8 sesiones, divididas en dos fases para promover cada recurso psicológico principal, las cuales se organizaron con la siguiente estructura:

- Explicación sobre el recurso psicológico que se va a trabajar.
- Realización de actividades específicas.
- Retroalimentación de la sesión, en donde los participantes pueden expresar su experiencia en la actividad y conocer la de los demás.

Planificación

	No. de sesión	Tema	Objetivos	Actividad
F A S E I	1	Inteligencia Emocional y Autotrascendencia	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender las características de las emociones y la importancia de la inteligencia emocional. • Comprender el recurso noológico Autodistanciamiento y cómo pueden relacionarlo con sus emociones, pensamientos y experiencias diarias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica rompehielo • Reconocimiento de emociones
	2	Autocomprensión	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el autoconocimiento en cuanto a cualidades y defectos para promover un autoconcepto saludable y la aceptación del mismo. • Promover que los participantes sean capaces de darse cuenta de lo que sucede en el presente, de lo que piensa y siente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mis cualidades y defectos. • Conexión de pensamientos y emociones
	3	Autorregulación	<ul style="list-style-type: none"> • Promover estrategias de afrontamiento adecuadas para un manejo emocional saludable. • Dar relevancia a las habilidades de autorregulación emocional, ya que interfieren en el desenvolvimiento social, académico y familiar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Importancia de las emociones. • Mis estrategias para manejar emociones. • Relajando mi cuerpo.
	4	Autoproyección	<ul style="list-style-type: none"> • Promover la aceptación del cambio, entendiéndolo como un proceso posible y necesario para la vida. • Fomentar la proyección personal de manera concreta, estableciendo metas y objetivos en un futuro cercano y lejano, reconociendo lo que deben realizar para alcanzarlas y 	<ul style="list-style-type: none"> • Cambios por venir. • Mis aspiraciones.

			los obstáculos que pueden encontrar en el camino.	
F A S E 2	5	Inteligencia Emocional y Autotrascendencia	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer y comprender el concepto del recurso noológico de autotrascendencia. • Conocer el concepto de libertad, responsabilidad y sentido de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conociendo el sentido de vida de Viktor Frankl. • Momentos cumbre.
	6	Diferenciación	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el establecimiento de límites interpersonales adecuados a través del autoconocimiento y el respeto hacia las emociones y pensamientos de los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué me hace único? • Comprendiendo las emociones de los demás.
	7	Afectación	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar los valores que guían a los participantes. • Promover el contacto emocional y cognitivo con los valores identificados para poder desarrollar un sentido de vida tanto en vivencias positivas como negativas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lo que más valoro y mis valores.
	8	Entrega	<ul style="list-style-type: none"> • Promover la formulación de un sentido de vida y/o identificar la capacidad de descubrir uno nuevo en cada situación que pueden experimentar en su vida. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es mi sentido de vida actual? • Entregarme a mis valores. • Cierre del programa.

FASE I
INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AUTODISTANCIAMIENTO
Sesión No. I.

- **Objetivos**

Aprender las características de las emociones y la importancia de la inteligencia emocional.

Comprender el recurso psicológico Autodistanciamiento y cómo pueden relacionarlo con sus emociones, pensamientos y experiencias diarias.

- **Materiales**
 - Pliegos de papel o cartulinas
 - Marcadores de colores
 - Revistas
 - Tarjetas de emociones para parejas de participantes (alegría, enojo, tristeza, asco, miedo, sorpresa, vergüenza, preocupación, entre otras.)

ACTIVIDADES

1. Explicación

¿Qué son las emociones?

Las emociones son sistemas de respuesta del cerebro que permiten reaccionar de manera rápida y apropiada a los acontecimientos del entorno. Las emociones básicas tienen características como respuestas fisiológicas, expresiones faciales y corporales. Estas emociones son universales, ya que se dan en todas las culturas y son identificables por todas las personas del mundo.

Las emociones que son adecuadas consisten en todos aquellos sentimientos positivos y negativos que un individuo experimenta a lo largo de su vida y que no interfieren con el establecimiento y consecución de metas. Los ejemplos de emociones positivas adecuadas son el amor, el placer, la curiosidad y la alegría. Las emociones negativas adecuadas serían el dolor, tristeza, frustración, incomodidad o malestar. Las emociones inadecuadas o desadaptativas son aquellas que incrementan la percepción subjetiva de malestar o frustración y suelen interferir o bloquear las acciones o conductas que facilitan el afrontamiento de las dificultades que un individuo puede encontrar en el proceso de consecución de metas. Entre los sentimientos positivos inadecuados encontramos la grandilocuencia y prepotencia,

entre los negativos estarían la ira, depresión, ansiedad, desesperación, desesperanza e inutilidad (Ruiz, M., Villalobos, A. & Díaz, M., 2012).

¿Por qué es importante la Inteligencia Emocional?

La Inteligencia Emocional permite que las personas identifiquen y controlen sus emociones de manera adecuada a la situación en la que se presentan, esto genera salud a nivel físico, emocional y cognitivo. Promueve mejores relaciones interpersonales, actitud positiva hacia el ámbito educativo, familiar y social.

7

¿A qué se refiere el autodistanciamiento?

Consiste en la capacidad que tienen los seres humanos para tomar distancia de sí mismos, para poder monitorear y controlar la forma en que piensan y sienten.

2. Dinámica rompehielo

Formar 6 grupos de participantes para representar las emociones básicas (alegría, enojo, tristeza, miedo, asco y sorpresa). Cada grupo debe realizar una canción o un collage que representaría a la emoción que se les fue asignada si fuera un país o nación con la mayor cantidad de características posibles en cuanto a personas, lugares o símbolos representativos.

✓ Retroalimentación

¿Cuál emoción fue la más fácil de representar? ¿Por qué?

¿Cuál fue la emoción más difícil de representar? ¿Por qué?

¿Qué emoción consideran que predomina en su vida diaria?

Expongan una situación en la que han percibido cada una de las emociones que representaron.

3. Actividad: Reconocimiento de emociones

El encargado reparte tarjetas con emociones (por ejemplo alegría, tristeza, enojo, etc.), cada persona debe representar la emoción que les tocó mientras caminan en el salón y al mismo tiempo, deben encontrar a la otra que esté representando la misma emoción. Cuando se encuentren tienen que contarse una experiencia personal en donde hayan experimentado la emoción que les tocó, contando la circunstancia que la provocó y cómo pudieron identificarla (Ruiz, et. al., 2013).

✓ Retroalimentación

¿Consideran que les es fácil reconocer las emociones que una persona expresa de manera física y no verbal?

¿En qué fijaron su atención para poder identificar la emoción que su compañero(a) representaba?

¿Cómo se sintieron al dialogar sobre la experiencia emocional con su compañero(a)?

Sesión No. 2

Autocomprensión

- **Objetivos**

Fomentar el autoconocimiento en cuanto a cualidades y defectos para promover un autoconcepto saludable y la aceptación del mismo.

Promover que los participantes sean capaces de darse cuenta de lo que sucede en el presente, de lo que piensa y siente.

- **Materiales**
 - Hojas
 - Marcadores de colores
 - Lápices

ACTIVIDADES

1. Explicación

La autocomprensión es un recurso psicológico que se deriva del autodistanciamiento y consiste en la capacidad que tienen las personas de darse cuenta de lo que sucede, de lo que piensan y lo que sienten. Permite que el individuo identifique las características que los definen y determine qué aspectos de sí mismo puede cambiar, en cuanto a actitudes, formas de pensar y de relacionarse con otras personas.

2. Actividad: Mis cualidades y defectos

En la primera parte, se brinda una hoja a cada participante en donde debe representar a través de símbolos (sin utilizar letras o números) las características positivas que más los definen. Posteriormente ubican las hojas en el suelo sin ningún orden específico y cada uno debe elegir la hoja que más le llame la atención. En la parte de atrás de la hoja debe escribir qué le hace pensar cada símbolo que la otra persona pensó, realizando una descripción de ese participante. Para finalizar, cada uno identifica el autor de cada representación y dialogan sobre lo que encontraron. En la segunda parte, se realiza el mismo procedimiento, solo que esta vez deben representar los defectos que consideran que interfieren en su vida de manera negativa.

- ✓ Retroalimentación

¿Fue más fácil identificar sus cualidades que sus defectos?

¿Coincidieron las características que representaron con la interpretación que su compañero hizo de ustedes?

¿Consideran que es importante conocer tanto aspectos negativos como positivos de nosotros mismos para aceptarnos tal y como somos? ¿Por qué?

3. Actividad: Conexión de pensamientos y emociones

Se brinda una hoja a cada participante con el cuadro de situación, pensamientos y emociones. Cada participante debe elegir dos situaciones en donde haya percibido una emoción positiva y dos con emociones negativas, tiene que describir la situación, los pensamientos principales que pasaron por su mente en el momento y la emoción o emociones que tuvo.

Situación	Pensamientos	Emociones

✓ Retroalimentación

¿Cómo fueron sus pensamientos en las situaciones negativas?

¿Cómo fueron sus pensamientos en las situaciones positivas?

¿De qué manera consideran que las experiencias, pensamientos y emociones se relacionan?

¿Consideran que las emociones afectan cómo nos desenvolvemos en nuestras actividades diarias?

Sesión No. 3.

Autoregulación

- **Objetivos**

Promover estrategias de afrontamiento adecuadas para un manejo emocional saludable.

Dar relevancia a las habilidades de autorregulación emocional, ya que interfieren en el desenvolvimiento social, académico y familiar.

- **Materiales**
 - Hojas
 - Lápices
 - Revistas
 - Tijeras
 - Goma
 - Música instrumental

ACTIVIDADES

1. Explicación

La autorregulación, según la Inteligencia Emocional, consiste en gestionar o controlar tanto las emociones positivas como las negativas, sin reprimirlas o exagerarlas. Esto permite manejar los sentimientos para orientarlos hacia un objetivo concreto, discerniendo la información que captamos en nuestro ambiente para generar una respuesta adecuada y acorde a la situación. También se hace énfasis en que el adecuado manejo emocional conlleva la tolerancia tanto de los sentimientos placenteros como de los desagradables. Lo que se relaciona con el recurso psicológico de la autorregulación propuesta desde la logoterapia, el cual consiste en la tolerancia del malestar y la incertidumbre que pueden generar ciertas situaciones, regular lo que sentimos y pensamos, para poder realizar conductas alternativas para manejar las emociones.

2. Actividad: Importancia de las emociones

Se realizan grupos de 5 personas. El encargado relata la historia “El viaje en globo”, los participantes deben imaginarse siendo los personajes en su viaje. Deben tomar en cuenta que en el trayecto han perdido emociones y deben tomar decisiones en

cada reto que encuentran, entonces tienen que discernir la mejor opción tomando en cuenta las emociones que les quedan. En la historia aparece qué opción es la correcta y la razón por la que es así (Ruiz, et. al., 2013). El encargado deja que el grupo elija entre las opciones y luego explica la respuesta más adecuada señalada, continuando con la historia y haciendo las pausas necesarias.

La historia de «El viaje en globo»

Tati, Pepe y Mone se encuentran realizando un viaje en globo rumbo a la zona sur de la isla Malaka, ya que al día siguiente se celebra la gran fiesta anual de las emociones. El globo donde viajan va cargado con seis sacos que contienen miedo, sorpresa, alegría, tristeza, asco y enfado, pero, debido a la gran tormenta que han sufrido por el camino, se han desprendido tres de los sacos: el del miedo, el del asco y el de la tristeza. Debido al clima, el globo se ve obligado a tomar tierra en la noche y llegan a la zona norte de la isla. Todos se encuentran muy contentos de haber llegado y de haber sobrevivido juntos al terrible clima, pero ahora necesitan atravesar toda la isla para llegar al otro extremo, donde se celebra la gran fiesta. ¿Qué hacemos ahora?, se preguntaron los tres amigos (recuerda que es de noche):

1. Podemos construir una cabaña y dormir en la playa, esperando que se haga de día para comenzar el camino hacia el otro lado de la isla.
- ★ 2. Comenzar a caminar hacia Malaka sur.

Razón: La opción 1 sería más acertada si tuvieran miedo. El miedo los llevaría a pensar en todos los peligros que puede haber en la selva por la noche y los persuadiría de hacerlo. No obstante, sin miedo es más probable que se pregunten ¿por qué no comenzar el camino y ganar tiempo?, y que se adentren en la aventura nocturna.

... Los tres amigos se adentran en la tenebrosa y oscura selva, pero de pronto observan sorprendidos una especie de frutos que se encuentran por el suelo. Son de color rojo y con un aspecto viscoso. Desconfiados, analizan esos frutos tan extraños que han encontrado. ¿Los comemos?, se preguntaron (recuerda que no han comido nada en todo el viaje):

- ★ 1. Sí.
2. No.

Razón: Si tuvieran asco, rechazarían los frutos por su aspecto viscoso. No obstante, sin asco, la opción 1 es la más acertada, pues todos están hambrientos.

... Todos comieron de los extraños frutos y siguieron su camino, pero al poco tiempo comenzaron a sentirse mal. Empezaron a sentir unos fuertes dolores en el estómago, mareos y vómitos, y tuvieron que hacer una parada en el camino porque se veían incapaces de poder continuar su viaje. Se sentían agotados y muy débiles y decidieron descansar bajo unos árboles. Uno de ellos, con la poca fuerza que le quedaba, comenzó a gritarles a los demás y a culparles por haber decidido que aquellos frutos podían comerse. De pronto, todos empezaron a discutir sobre quién

había dado la idea de que sería bueno comer de aquello. Con toda esa disputa consiguieron activarse de nuevo y retomar la energía necesaria para superar toda esa debilidad y continuar su viaje. Daba igual de quién hubiera sido la culpa. Necesitaban salir de aquella situación todos juntos, así que se pusieron de nuevo en camino. A los pocos minutos de haber reanudado el viaje, divisan sorprendidos un poblado. ¿Nos acercamos a pedir ayuda?:

1. No.
- ★ 2. Sí.

Razón: Recuerden que no tienen miedo. Están agotados. ¿Por qué no acercarse entonces al poblado para pedir ayuda? Ante esto, la opción 2 es la más acertada.

... Los tres amigos entraron en el poblado, pero los habitantes de la tribu no dudaron en apresarlos y hacerlos sus prisioneros. Los tres amigos estaban muy enfadados y lucharon con todas sus fuerzas para conseguir escapar. Y lo consiguieron, pero no todos. Uno de ellos no lo había conseguido. Los otros dos se preguntaron: ¿Qué hacemos? ¿Volvemos a por él?

1. Sí.
- ★ 2. No.

Razón: Recuerda que no tienes tristeza. Ahora lo único que te mueve es tu sentido de la supervivencia. Quieres huir de la tribu que te persigue y no te importa el que se ha quedado. La opción correcta sería la 2.

... Dos de los amigos han conseguido escapar de la tribu y logran salir del poblado. Agotados ya, siguen caminando unos metros, pero cuál es su sorpresa cuando se dan cuenta de que han llegado de nuevo al punto de partida. No se lo podían creer; todo el camino que habían recorrido no había servido para nada. De repente, observan en la orilla 3 sacos y deciden ir a ver qué contienen. Cuando lo abren, descubren que son los sacos que habían perdido durante la tormenta. Los dos amigos se alegraron mucho, pues por fin habían recuperado la tristeza, el miedo y el asco, y decidieron reanudar su camino para poder llegar a la zona sur de la isla. Pero de nuevo era de noche. ¿Qué hacemos?, se preguntaron:

- ★ 1. Construir una cabaña y esperar a que amanezca.
2. Adentrarse de nuevo en la isla intentado encontrar el camino correcto.

Razón: Recuerda que has recuperado el miedo y que sabes los peligros que pueden acecharte. La opción 1 es la correcta.

... Los dos amigos pasaron la noche en una improvisada cabaña. Con los primeros rayos de sol se pusieron en marcha y decidieron que tenían que volver a por su amigo que habían dejado prisionero en la tribu. ¿Cómo habían sido capaces de dejarle allí?, se preguntaban. Caminando por uno de los senderos de la isla, encontraron unos frutos extraños que se encontraban en un árbol. ¿Los comemos?

1. Sí.

★ 2. No.

Razón: Recuerda que has recuperado el asco, así que decidís que es mejor no comer de aquel fruto extraño. La opción correcta es la 2.

... Tras mucho buscar, encontráis de nuevo el poblado y, aunque tenéis miedo, queréis recuperar a vuestro amigo, así que aprovecháis un despiste del guardián de la celda donde lo tienen atrapado y conseguís liberarle. Por fin, los tres amigos reanudan juntos su camino. No habían caminado ni diez minutos cuando sorprendidos descubren una parada de autobús que los lleva directamente a la gran fiesta. Era tanta su alegría por haber llegado a la fiesta después de todos los obstáculos que habían tenido que superar, que al poco tiempo comenzaron a sentirse eufóricos y empezaron a bailar con todos los invitados del festejo (Ruiz, et. al., 2013, p. 114-116).

✓ Retroalimentación

¿Cuál es la importancia de las emociones?

¿Cómo las emociones guían nuestra forma de pensar y de comportarnos?

¿Cuál es la función que cumple cada emoción en la historia?

¿Consideran que identificar la emoción y saber manejarla nos permite comportarnos de manera adecuada en cada situación de nuestra vida? ¿Por qué?

3. Actividad: Mis estrategias para manejar emociones.

Los participantes deben hacer un collage sobre emociones negativas (enojo, tristeza, miedo, angustia, ansiedad, vergüenza), en donde expongan situaciones en donde han percibido esas emociones y de qué manera las han afrontado. Posteriormente, se realiza un diálogo en donde se exponen las estrategias de afrontamiento, eligiendo cuáles son las más adecuadas y saludables de manera general.

• Retroalimentación

¿Realizas algún comportamiento que posiblemente genere más problemas que soluciones?

¿Cuándo te enfrentas a una emoción negativa sueles ignorarla o hacer algo al respecto?

¿Cuáles son las herramientas más adecuadas que encontraron para manejar emociones negativas?

4. Actividad: Relajando mi cuerpo.

Se arregla el salón donde se realiza la actividad para fomentar la relajación, como luz tenue y sonidos bajos. Se pide que los participantes se pongan en una posición que les resulte cómoda en el lugar en donde se ubican, se coloca la música instrumental

y se explica que se realizará un ejercicio de relajación, el cual pueden emplear cuando están percibiendo una emoción negativa en un nivel alto. Se procede pidiéndoles que respiren profundo tres veces y cierren sus ojos, que imaginen un lugar que les haga sentir calma, tranquilidad y seguridad. Deben imaginar el lugar con la mayor cantidad de características posibles en cuanto a colores, sensaciones, objetos, entre otros. Posteriormente, indicarles que pongan su atención en su cuerpo y cómo se siente cada vez más relajado. Por último, se pide que respiren profundo tres veces y abran sus ojos.

- Retroalimentación

¿Qué otras actividades realizas que te producen calma y tranquilidad?

¿Qué otras actividades le recomendarías a tus compañeros para tranquilizarse o percibir una emoción positiva?

Sesión No. 4.

Autoproyección

- **Objetivos**

Promover la aceptación del cambio, entendiéndolo como un proceso posible y necesario para la vida.

Fomentar la proyección personal de manera concreta, estableciendo metas y objetivos en un futuro cercano y lejano, reconociendo lo que deben realizar para alcanzarlas y los obstáculos que pueden encontrar en el camino.

- Materiales
 - Hojas
 - Lápices

ACTIVIDADES

1. Explicación

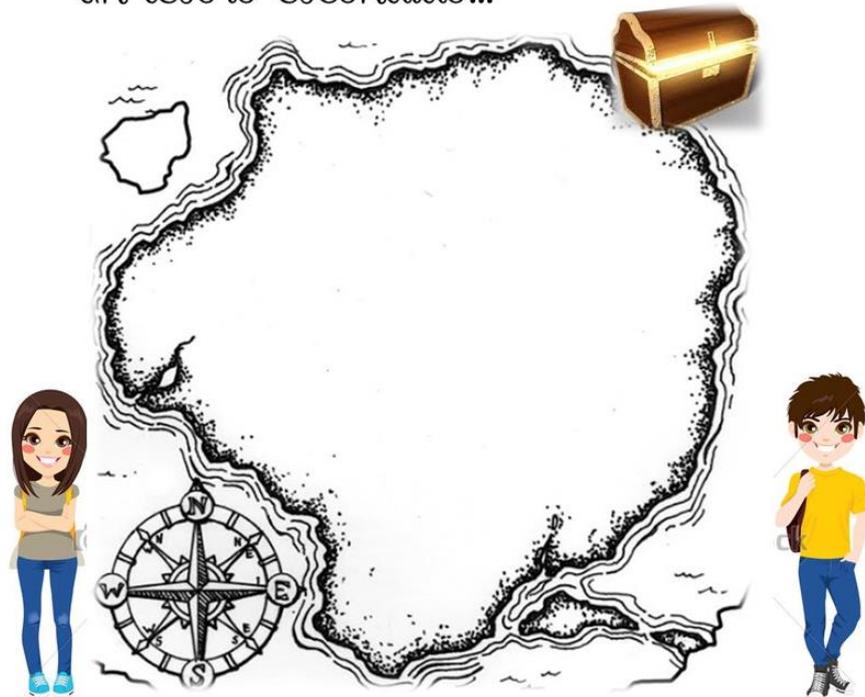
La autoproyección consiste en la capacidad del ser humano para transformarse, se considera el centro de la motivación para el cambio. A través de este proceso, las personas pueden:

- Elegir la versión de sí mismo que desea ser.
- Determinar qué debe hacer para lograr alcanzar la proyección que hace de sí mismo.
- Establecer la relación entre lo que desea alcanzar y los obstáculos con los que puede encontrarse en el camino.
- Describir las experiencias que pueden pasar en el futuro, determinar de qué manera se relacionan y el valor que significa para la persona.
- Aceptar lo que puede ocurrir y lo que no.

2. Actividad: Cambios por venir

El encargado reparte hojas a los participantes con la imagen de un mapa. Se indica que piensen en aspectos que desearían cambiar para ser la mejor versión de sí mismos. Posteriormente, deben realizar una serie de pasos concretos para alcanzar esa meta. Por último, se reúnen en grupos de 5 personas para compartir su experiencia.

Un tesoro escondido...



3. Actividad: Mis aspiraciones

El encargado debe brindar una hoja con el cuadro descrito, en donde los participantes tienen que escribir tres de las mayores aspiraciones o deseos que desean alcanzar y llenar las casillas según corresponda.

¿Qué deseo alcanzar?	¿Cómo puedo lograrlo? (Facilidades y obstáculos)	¿Para qué deseo alcanzarlo?

- Retroalimentación

¿De qué manera me hace sentir proponerme metas para el futuro?

¿Por qué es importante reconocer y aceptar los obstáculos con los que nos encontramos cuando intentamos conseguir una meta?

¿De qué manera me ayudaría la Inteligencia Emocional para lograr mis mayores aspiraciones?

FASE 2

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AUTOTRASCENDENCIA

Sesión No. 5

- **Objetivos**

Conocer y comprender el concepto del recurso psicológico de autotrascendencia.

Conocer el concepto de libertad, responsabilidad y sentido de vida.

- Materiales
 - Pliegos de papel o cartulinas
 - Marcadores

19

ACTIVIDADES

1. Explicación:

La autotrascendencia consiste en la capacidad que tienen los seres humanos para dirigirse activamente hacia algo o alguien significativo. Genera habilidades que promueven un funcionamiento pleno para poder amar, encontrarse con otra persona, descubrir valores y un sentido de vida.

La logoterapia plantea dos elementos primordiales para poder alcanzar un sentido de vida pleno: la *libertad*, la cual es posible a través de la capacidad de reflexionar sobre sí mismo, por lo que la persona puede decidir libremente cómo actuar. Pero de la libertad se deriva la *responsabilidad*, en donde el individuo debe ser capaz de asumir las consecuencias que se obtengan por las elecciones realizadas. También explica que la responsabilidad se relaciona con la habilidad que tienen las personas para responder las preguntas que la vida les plantea, como obstáculos, desafíos, entre muchos otros. El siguiente elemento importante es la voluntad de sentido, la cual consiste en la motivación que puede tener una persona para alcanzar un valor más alto y trascendente.

¿Qué es el sentido de vida?

Muchos autores describen el sentido de vida como un elemento único e irreplicable para cada individuo, ya que brinda orientación, coherencia, unidad y propósito. Frankl explica que el sentido de vida de una persona puede cambiar según la experiencia que esté viviendo, lo que significa que puede modificarse o ampliarse de acuerdo a lo que la persona considere como importante. Plantea que existen tres formas para poder formular un sentido de vida:

- Lo que se brinda a la vida, por ejemplo, producción de obras creativas, el trabajo o brindar algo a alguien.

- Lo que se toma del mundo, por ejemplo, las experiencias con los valores más importantes para la persona, como vivenciar algo o amar a alguien.
- Por el planteamiento que una persona se haga ante una situación o un destino que no se puede cambiar, por ejemplo, la actitud que se tenga ante el sufrimiento, como atravesar enfermedades incurables.

2. Actividad: Conociendo el sentido de vida de Viktor Frankl

El encargado lee la historia de Víctor Frankl, al terminar, explica que deben formarse grupos de 5 personas para discutir las preguntas de la retroalimentación y compartir cuál fue lo que más les impactó o lo que aprendieron.

Viktor Emil Frankl nació en Viena, Austria el 26 de Marzo de 1905. En su formación profesional, llegó a convertirse en uno de los neuropsiquiatras más reconocidos de su época. Formuló aspectos importantes sobre la psicología, las cuales se alejaban de las ideas que se encontraban en ese momento. En 1942, durante la Segunda Guerra Mundial, fue llevado a los campos de concentración nazis y vivió el holocausto. En diferentes campos, mueren su madre, su padre, su hermano, su cuñada y su esposa Tilly con quien se había casado apenas hacía nueve meses. Sin embargo, él se prometió no quitarse la vida y se propuso aprender algo de la experiencia y ponerlo al servicio de los demás. Frankl se apoyó en varios aspectos para lograr sobrevivir:

- La experiencia del amor: El amor que sentía por su familia y por su esposa le daban la fuerza para continuar luchando.
- La vivencia de la naturaleza: Esperaba con ansia el momento del atardecer en el bosque bávaro, eso le daba sentido a su día.
- La experiencia del arte: Se reunía con los otros reos en los pocos ratos libres a recitar poesías, a cantar o recordar obras de teatro.
- El sentido del humor: contaban chistes y se reían de la alegría que les daba oír las sirenas que anunciaban bombardeos, ya que eso les autorizaba a interrumpir el pesado trabajo.
- El sentido del pasado: no para quedarse en él sino para poder soportar la pobreza espiritual del aquí y del ahora, enriqueciéndolo con vivencias anteriores.
- La vivencia de la espiritualidad: Oraba cotidianamente y en la barraca, cuando era posible, rezaban en grupo y cantaban los salmos en hebreo.
- Y por último, la soledad: Esos breves momentos en que podía recuperar algo de su intimidad y privacidad.

Al terminar la guerra el 27 de abril de 1945, Frankl pudo salir en libertad. Derivado de su experiencia escribió “El hombre en busca de sentido”, el cual ha sido publicado en más de 20 idiomas (Logoforo, 2009).

- Retroalimentación

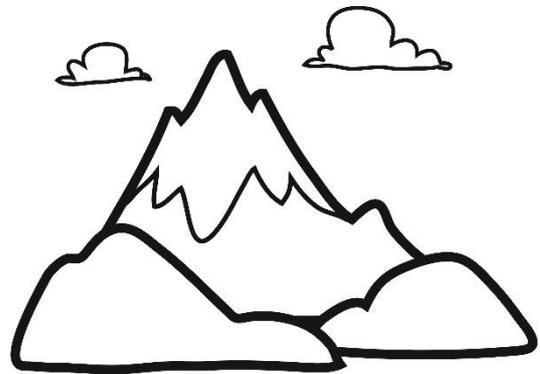
¿Cómo crees que fue para Frankl vivir la Segunda Guerra Mundial estando como un prisionero a pesar de ser un neuropsiquiatra?

¿Cuáles consideras que fueron los principales valores que lo ayudaron a sobrellevar la situación?

¿Has encontrado algún sentido en una experiencia que fue de sufrimiento o tristeza para ti? ¿Qué aprendiste sobre ti mismo en ese momento?

3. Actividad: Momentos cumbre.

Se brinda un pliego de papel a cada participante y se da la siguiente explicación: Imaginen que están en un teleférico que les dará un viaje desde que eran pequeños hasta la actualidad. Dentro del paisaje encontrarán muchas montañas, cada una de ellas representa un momento que para ustedes fue significativo y en donde experimentaron una emoción o valor importante para ustedes, como la felicidad, el amor, tristeza, emoción, superación, perseverancia, etc. En su pliego de papel deben realizar esas montañas y en cada una de ellas describirán la experiencia que tuvieron, el sentido que encontraron y el crecimiento que alcanzaron a partir de ella. Por último, tres compañeros comparten el trabajo realizado con el resto de los participantes.



- Retroalimentación

¿Qué emociones predominaron en las experiencias significativas en su vida?

¿En las experiencias más importantes de su vida han estado solos o acompañados?

¿De qué manera cambian estas situaciones con o sin la compañía de alguien más?

¿Consideran que es posible encontrarle sentido a una experiencia negativa, ya sea a corto o largo plazo?

Sesión No. 6

Diferenciación

- **Objetivos**

Fomentar el establecimiento de límites interpersonales adecuados a través del autoconocimiento y el respeto hacia las emociones y pensamientos de los demás.

22

- Materiales
 - Lápices
 - Pinceles
 - Hojas
 - Témperas

ACTIVIDADES

1. Explicación

El recurso psicológico de diferenciación permite que las personas se relacionen con otras personas de forma adecuada. Fomenta la creación de vínculos o relaciones auténticas, para que el individuo encuentre apoyo en su medio social y promueva la convivencia. La diferenciación implica:

- Mantener límites interpersonales adecuados.
- Reconocer lo que es propio y lo que no.
- Respeto hacia las emociones de los demás.
- Capacidad de describir sus características personales.
- Que la persona pueda mantener su autenticidad, sin permitir que su contexto o ambiente lo modifique.

2. Actividad: ¿Qué me hace único?

Se brinda una hoja a cada participante, se explica que deben realizar una pintura con el tema ¿Qué es lo que me hace único/a? Al terminar, se reúnen en grupos de 5 personas para compartir la respuesta a la pregunta y la forma en que la representaron.

- Retroalimentación

¿Eres capaz de identificar y reconocer los aspectos de ti mismo que te hacen único?

¿De qué manera haces resaltar estos elementos cuando te relacionas con otras personas?

¿Alguna vez has permitido que otras personas promuevan que te comportes diferente a quién eres? ¿Qué sucedió? ¿Cómo te sentiste en ese momento?

3. Actividad: Comprendiendo las emociones de los demás

Se forman equipos de 5 personas para realizar la hoja de trabajo y posteriormente se lleva a cabo la retroalimentación de la actividad (Ruiz, et. al., 2013).

Instrucciones para el grupo: Lee las situaciones y clasifica las estrategias de afrontamiento propuestas para que la otra persona pueda sentirse mejor. Las opciones para clasificar cada opción son: 1= muy efectiva; 2= bastante efectiva; 3= algo efectiva; 4= poco efectiva. Pueden agregar otra estrategia que pueda funcionar para solucionar el problema.

— Tu mejor amigo/a se siente triste y decepcionado porque tuvo una discusión muy grande con su novio/a:

- a) Escuchas a tu amigo/a con toda tu atención sin decir nada.
- b) Le hablas sobre una situación parecida que atravesó otro amigo/a y lo que le funcionó para sentirse mejor.
- c) Intentas justificar la conducta de la pareja de tu amigo/a para intentar demostrar que esas cosas son normales y que ocurren a menudo.
- d) Empiezas a hablar de otro tema para que se le olvide.
- e) Otro:

— Estás en una fiesta con tus amigos, pero uno de ellos se siente enojado con otro integrante del grupo. Te gustaría que tu amigo/a se sienta mejor para que puedan disfrutar la celebración juntos:

- a) Dialogan para comprender toda la situación, para que tu amigo/a pueda entender el comportamiento de su amigo.
- b) Lo llevas afuera para que tome aire y logre disminuir su enojo.
- c) Le das la razón a lo que piensa y en sus argumentos sobre la situación para darle seguridad y apoyo.
- d) Eres sincero con él/ella y le expresas tu opinión sobre el asunto de discusión, con el que no estás muy de acuerdo.
- e) Otro:

— Tienen exámenes finales al día siguiente y tu amigo/a está ansioso, tiene problemas para concentrarse y cree que le irá muy mal:

- a) Salen a pasear por el parque cercano para relajarse, tomar aire fresco y pensar en otras cosas.
- b) Hacen resúmenes y preguntas para repasar la información que deben recordar.
- c) Le preguntas sobre la relación de pareja que tiene actualmente.
- d) Pones música tranquila en la habitación para promover la calma.
- e) Otro:

— Hoy tu amigo/a se ha levantado de muy buen humor y te gustaría que siguiese de ese ánimo, ya que tuvo muchos problemas la última semana. ¿Qué podrías hacer para que se mantenga en ese estado?

- a) Ayudarle a hacer algo en lo que necesite de tu apoyo.
- b) Enfatizarle las cualidades que tiene.
- c) Pedirle su opinión o un consejo para solucionar un problema que tienes.
- d) Preguntarle por cómo marchan los estudios y su familia.
- e) Charlar un rato sobre sus pasatiempos o cosas favoritas.
- f) Otro:

✓ Retroalimentación

¿Qué es lo que consideras que hace efectiva a una estrategia para afrontar un estado de ánimo negativo?

¿Cuáles habilidades pones en práctica cuando alguien cercano a ti necesita apoyo emocional?

¿Consideras que se te facilita identificar las experiencias emocionales de otras personas? ¿Por qué?

Sesión No. 7

Afectación

- **Objetivos**

Identificar los valores que guían a los participantes.

Promover el contacto emocional y cognitivo con los valores identificados para poder desarrollar un sentido de vida tanto en vivencias positivas como negativas.

- **Materiales**
 - Hojas
 - Lápices
 - Revistas
 - Tijeras
 - Goma

ACTIVIDADES

1. Explicación

La afectación es la capacidad que tienen las personas de estar en contacto con los valores o el sentido que capta en diversas situaciones, ya que al poder identificarlos y percibir emociones derivadas de ellos puede dirigirlos hacia algo significativo en su vida.

2. Actividad: Lo que valoro y mis valores

El encargado brinda una hoja con el formato expuesto, en donde los participantes deben realizar un collage con imágenes que representen sus respuestas a lo que se les pide. Al final, se reúnen en grupos de 5 personas para compartir su experiencia.

Lo que más valoro de mi vida

Los valores con que guio mi vida	¿Cómo los pongo en práctica?

✓ Retroalimentación

¿Cuáles fueron los valores más importantes que lograron identificar?

¿Cómo se sienten al actuar conforme a esos valores?

¿Consideran que los valores son importantes en una sociedad? ¿Por qué?

Sesión No. 8

Entrega

- **Objetivos**

Promover la formulación de un sentido de vida y/o identificar la capacidad de descubrir uno nuevo en cada situación que pueden experimentar en su vida.

27

- Materiales
 - Hojas
 - Lápices
 - Pliegos de papel
 - Témperas
 - Pinceles

ACTIVIDADES

1. Explicación

El recurso psicológico de entrega se refiere a la capacidad que tiene el ser humano para movilizarse, es decir, realizar acciones para poder alcanzar su sentido de vida. Recordemos que podemos lograrlo a través de:

- Lo que se brinda a la vida, por ejemplo, producción de obras creativas, el trabajo o brindar algo a alguien.
- Lo que se toma del mundo, por ejemplo, las experiencias con los valores más importantes para la persona, como vivenciar algo o amar a alguien.
- Por el planteamiento que una persona se haga ante una situación o un destino que no se puede cambiar, por ejemplo, la actitud que se tenga ante el sufrimiento, como atravesar enfermedades incurables.

2. Actividad: ¿Cuál es mi sentido de vida actual?

Se brinda una hoja a cada participante y se sientan separados en el salón. Se les solicita que reflexionen y respondan de manera escrita: ¿Cuál es mi sentido de vida actual? ¿Qué emociones me genera este sentido de vida? ¿Cómo logré identificarlo?. Posteriormente se reúnen en grupos de 5 personas para compartir su experiencia.

- ✓ Retroalimentación

¿Consideran importante poseer un sentido de vida? ¿Por qué?

¿Fue fácil identificar su sentido de vida? ¿Cómo lo lograron?

¿Cuáles emociones identificaron al reconocer su sentido de vida y la manera en que se desarrolla actualmente?

3. Actividad: Entregarme a mis valores.

Se brinda la mitad de un pliego de papel a cada participante y se les solicita que pinten y representen la respuesta a la pregunta: ¿De qué formas podría entregarme con los valores que considero más importantes?. (Guiándose por la propuesta de Frankl sobre las formas de alcanzar el sentido de vida, algunos ejemplos serían: unirme a un grupo de apoyo de adolescentes, ayudando a construir casas, desarrollando mi pasión por el arte, entre muchos otros). Luego, unen los pliegos de papel para formar un mural con las expresiones de todos para colocarlo en su salón o el lugar donde prefieran. Se reúne el grupo entero y realiza la retroalimentación y cierre del programa.

✓ Retroalimentación

¿Qué formas identificaron para poder encontrar un sentido de vida a través de vivenciar sus valores?

En estas formas ¿se ven involucrados personas importantes para ustedes, como su familia y amigos, o la sociedad?

¿Cómo se sentirían si logran llevar a cabo sus propuestas para vivir sus valores?

CIERRE DEL PROGRAMA

Se realiza un repaso sobre los elementos más importantes trabajados durante todo el programa y se realizan preguntas para conocer la experiencia del grupo, tales como:

¿Qué aprendieron durante el programa?

¿Qué habilidades y estrategias consideran que son más importantes para su vida cotidiana?

¿En qué habilidad consideran que deben trabajar más para desarrollarla?

¿Cómo consideran que la Inteligencia Emocional les ayudará a desenvolverse adecuadamente con su familia, amigos y en su colegio?

¿De qué manera les ayudará encontrar un sentido a cada experiencia que atraviesen en su vida?

Referencias

- Frankl, V. (1991). *El hombre en busca de sentido*. (12ª Edición). Barcelona, España: Editorial Herder S.A. Recuperado de http://biblio3.url.edu.gt/Libros/2012/LYM/el_HomBuSen.pdf
- Logoforo. (2009). *Biografía de Viktor Frankl y su Logoterapia*. Recuperado de <http://logoforo.com/biografia-de-viktor-frankl-y-su-logoterapia/>
- Martínez, E. (2013). *Manual de psicoterapia con enfoque logoterapéutico*. Colombia: El Manual Moderno. Recuperado de <http://www.ebrary.com>.
- Ruiz, A., Cabello, G., Salguero, J., Palomera, R., Extremera, N., y Fernández, P. (2013). *Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes*. España: Larousse - Ediciones Pirámide. Recuperado de <http://site.ebrary.com/lib/elibrorafaelandivarsp/reader.action?docID=11059188>
- Ruiz, M., Díaz, M. & Villalobos, A. (2012). *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales* (3era Edición). Madrid, España: Desclée de Brouwer, S.A.