

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

“LOGOTERAPIA Y MOTIVACIÓN EN ADOLESCENTES”

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

POR

KAREN DENISSE ALEGRÍA HERNÁNDEZ

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE
PSICÓLOGA

EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIATURA

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2009

MIEMBROS CONSEJO DIRECTIVO

Licenciada Mirna Marilena Sosa Marroquín

DIRECTORA

Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes

SECRETARIA

Doctor René Vladimir López Ramírez

Licenciado Luis Mariano Codoñer Castillo

REPRESENTANTES DE CLAUSTRO DE CATEDRÁTICOS

Ninette Archila Ruano de Morales

Jairo Josué Vallecios Palma

REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

ANTE CONSEJO DIRECTIVO

AGRADECIMIENTOS

Agradezco y dedico este logro tan apreciado:

- A mi familia y amigos, quienes han sido mi apoyo, soporte e impulso en todos mis proyectos de vida, especialmente al realizar esta difícil pero reconfortante tarea. Los quiero mucho.
 - A la Licda. Ana Erika López Leiva (MADRINA DE GRADUACIÓN), por su tiempo, asesoría, amistad y enseñanzas en la realización de esta investigación.
 - Al Lic. Carlos Orantes Troccoli por su revisión, paciencia y enseñanzas en la realización de la presente.
 - A los Hermanos Maristas, quienes han sido parte importante del aprendizaje en mi vida desde mi adolescencia hasta la fecha.
 - Especialmente al Hno. Alberto Olano (Q.E.P.D.) por ser ejemplo de humildad, sencillez, modestia y alegría; y a los Hnos. Rodrigo Cuestas y Adolfo Cermeño por permitirme realizar mi trabajo de campo en la Escuela Marista.
 - A los profesores Moisés Paredes y Salvador Navichoc, maestros titulares de Tercero Básico, por su tiempo, amabilidad y colaboración en la realización de mi trabajo de campo.
 - A todos los alumnos de Tercero Básico de la Escuela Marista, por su colaboración, respeto, cariño y por permitirme compartir con ellos los talleres impartidos sobre "Logoterapia y Motivación en Adolescentes".
 - A todos los maestros y catedráticos (graduados y no graduados) que me han dado grandes enseñanzas para la vida y me ayudan a luchar por alcanzar mis metas.
 - A Viktor Frankl (Q.E.P.D.), por su logoterapia que ha ayudado a tantos.
-
- A Dios y María, quienes en secreto, se hacen presente todos los días, me protegen y me guían en este camino de vida...

ÍNDICE

CONTENIDO	No. DE PÁGS.
PRÓLOGO.....	4
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN.....	7
MARCO TEÓRICO:	
I. Logoterapia.....	10
II. Motivación Humana.....	23
III. Adolescencia.....	27
PROPOSICIÓN FUNDAMENTAL DE INVESTIGACIÓN.....	31
ENUNCIADO FUNDAMENTAL.....	31
CAPÍTULO II	
TÉCNICAS, INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS:	
Selección de la muestra.....	32
Instrumentos de recolección de datos.....	33
Técnicas y procedimientos de trabajo.....	35
Técnicas de análisis estadísticos, descripción e interpretación de datos.....	36
CAPÍTULO III	
PRESENTACION, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	37
Análisis general de resultados.....	57
CAPÍTULO IV	
CONCLUSIONES.....	59
RECOMENDACIONES.....	62
BIBLIOGRAFÍA.....	64
ANEXOS.....	67
RESUMEN.....	101

PRÓLOGO

Actualmente los guatemaltecos vivimos dos realidades que afectan nuestra sociedad; una crisis de violencia y altos índices de pobreza. Estos factores no permiten a los adolescentes y jóvenes tener modelos de vida que los motiven a luchar por el éxito y la superación personal, por lo que asumiendo esta realidad surge el cuestionamiento desde la ciencia de la psicología, que motiva la presente investigación.

En el departamento de Guatemala el 14.2% de la población vive en pobreza y el 1.6% vive en pobreza extrema. El Índice de Desarrollo Humano es de 0.795 (PNUD, 2008: 198). La población que se encuentra categorizada como pobre o extremadamente pobre carece de oportunidades para superarse en nuestro país, son pocas las organizaciones que se preocupan por brindar apoyo y programas que ayuden al desarrollo social de esta población. Vivimos en un sistema social que no contribuye a la inserción de los sectores pobres del país ni a su superación. Es por esto que por medio de la psicología, es necesario proveer a esta población necesitada de herramientas que incentiven su necesidad y espíritu de superación, de búsqueda de mejores oportunidades, para que sean precisamente ellos quienes busquen y encuentren caminos hacia la superación personal y social.

Durante cincuenta años, la edad mediana de Guatemala, ha oscilado en alrededor de los 17 años. La población adolescente y joven incluye a los grupos de edad de 10 a 24 años. Este sector de población representa, para ambos sexos, la tercera parte de la población del país. El grupo etario que más contribuye en este porcentaje de la población se encuentra en las edades de 10 a 14 años. (PNUD, 2008: 202). Es por esta razón que la adolescencia y la juventud son un potencial para lograr mejores oportunidades y así una mejor calidad de vida en la población de escasos recursos de nuestro país.

La presencia de una alta proporción de población de jóvenes puede constituir una oportunidad extraordinaria para el país: si esta población, en edad de trabajar, encontrase empleos, el crecimiento económico se dispararía y habría altas posibilidades de que la pobreza declinara drásticamente y rápidamente. Si, además, los jóvenes percibiesen ingresos más altos, podrían impulsar el ahorro nacional y mejores condiciones de vida para los hogares (PNUD, 2008: 203-204). Ante esta realidad,

como lo mencionaba anteriormente, me he planteado la interrogante ¿Cómo puede la logoterapia ser un recurso motivacional para adolescentes de escasos recursos, especialmente en ámbito educativo? Para lograr que se motiven a luchar por encontrar oportunidades que los ayuden a construir una vida de mejor calidad para sí mismos y para sus familias.

Dentro de la psicología se encuentra la llamada tercera escuela de Viena, la logoterapia. Esta corriente psicológica se centra en el ser humano como un ser integrado por varias dimensiones (biológica, psicológica y espiritual) y se basa en que la principal fuerza motivacional de éste es la búsqueda del sentido de su vida. Si el ser humano encuentra un sentido a su existencia y a todas las experiencias que vive, se sentirá pleno y encaminará su vida a la vivencia de la felicidad, el amor y a la práctica de valores, esto implica también, preocuparse por desarrollar a plenitud sus potencialidades y la búsqueda constante de superación. Creo entonces, que la logoterapia puede ser un recurso que provee a los adolescentes, específicamente a aquellos que terminan la secundaria, herramientas que contribuyen a su motivación personal, a la búsqueda de oportunidades que les permite superarse, buscando esto especialmente desde sus estudios.

Si el país no logra modificar su política económica y social para conformar de manera acelerada una masa de jóvenes mejor calificados y saludables y un mercado dinámico que genere empleo, una creciente población joven se convertirá en una fuerza de trabajo con una bajísima escolaridad, que está condenada a encontrar ocupaciones fundamentalmente precarias e informales, que mantendrán a quienes las desempeñan bajo el umbral de la pobreza absoluta (PNUD, 2008: 203-204). La educación formal, medida por el nivel de logro educativo, es uno de los componentes más importantes para determinar cuánto se amplían las capacidades humanas en la sociedad (PNUD, 2008: 216).

Siendo la educación un factor importante para la superación de la persona dentro de la sociedad, pues provee oportunidades dentro del mercado laboral, si los adolescentes al terminar el nivel básico se plantean metas claras acerca de luchar por conseguir un título a nivel diversificado, esto aumenta las posibilidades de que en el futuro consiga mejores oportunidades de trabajo. Esto solamente lo lograrán si poseen un alto grado de motivación personal que los encamine a buscar su superación constante. Siendo entonces la logoterapia, una corriente psicoterapéutica aplicable, pues provee a la persona

herramientas para fortalecer su ser, la alienta a la búsqueda constante del sentido de su vida y a encontrar sentido a sus vivencias, estos aspectos pues, la ayudan a dirigir su actuar y al establecimiento de metas.

En una situación idónea se esperaría que las personas de 15 a 24 años de edad hubiesen completado entre 9 y 16 o 17 grados de escolaridad. En Guatemala ha habido avances en el período estudiado, pero que el nivel de logro educativo del total (6.1 años de escolaridad) todavía está a 2.9 grados de diferencia de lo que prescribe la Constitución como educación obligatoria (PNUD, 2008: 217, 218). El nivel de logro educativo de los jóvenes y el nivel de competencia asociado a este nivel de escolarización no les permiten acceder a empleos de mejor calidad. La mayoría de los integrantes de este grupo (el de mayor educación del país) no ha desarrollado (no ha tenido la oportunidad) el suficiente nivel de competencia para insertarse en un mundo laboral más competitivo y demandante. (PNUD, 2008: 225).

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

En la actualidad los guatemaltecos vivimos diferentes problemas en nuestro país, contamos con índices bajos de desarrollo humano y vivimos en una cultura de violencia que se caracteriza por la falta de oportunidades de superación. Estos factores nos afectan cada vez más, pues cada día se estrecha el camino hacia la construcción de una vida digna. Mientras no tengamos la capacidad de iniciar acciones que ofrezcan un mejor futuro, el ambiente de desmotivación y conformismo seguirá impidiéndonos avanzar hacia el desarrollo. Especialmente en los adolescentes y jóvenes de nuestro país está puesta la esperanza de lograr un mejor futuro, uno prometedor, y es precisamente por esto que con la presente investigación se buscaron respuestas desde la psicología, específicamente desde la logoterapia, para hacer más alcanzable este sueño.

En nuestro país, la mayor parte de la población son niños, adolescentes y jóvenes, algunos sectores de esta población son de escasos recursos y entre las limitaciones que viven está el acceso limitado o nulo a la educación. Es una realidad, que un buen porcentaje de adolescentes pertenecientes a la clase socioeconómica baja, al terminar el nivel Básico de estudios, dejan de estudiar por varias razones como, falta de recursos económicos, embarazos no deseados, necesidad de trabajar, desmotivación, vandalismo, falta de expectativas y aspiraciones en la vida, entre otros. Sobre todo en los barrios pobres de nuestro país el adolescente se encuentra desorientado, siendo testigo de cómo su familia lucha por conseguir el alimento de cada día, que incluso en ocasiones no llega, y rodeado de problemáticas como las pandillas juveniles, las adicciones, la desunión y disfuncionalidad familiar, no le permite conocer otra realidad, por lo tanto no aspira a mejorar o a superarse.

Es debido a esto que surge el problema de la presente investigación que se realizó con el objetivo de contribuir con la aplicación de técnicas logoterapéuticas a la mejora de la motivación de adolescentes de escasos recursos en el ámbito educativo principalmente, para lograr un mejor estilo de vida. Siendo los objetivos específicos, investigar principios y técnicas logoterapéuticas aplicables en la adolescencia; determinar los niveles de motivación en cuanto al ámbito educativo y expectativas de vida, antes y después de la aplicación de técnicas logoterapéuticas; desarrollar en los adolescentes

destrezas que les ayuden a aumentar su nivel de motivación en la educación; proporcionar a los docentes de los adolescentes herramientas para colaborar con el desarrollo de estas destrezas.

La logoterapia es una corriente psicológica que permite al ser humano cuestionarse sobre su existencia y lo invita a la búsqueda constante de su sentido de vida, a encontrar un significado productivo a cada una de sus experiencias. Estos principios son de mucha utilidad y podemos utilizarlos en la etapa de la adolescencia cuando el niño inicia un cambio que lo llevará hacia la juventud y la vida adulta, pues es importante que logre establecer metas y visualizar un futuro prometedor para que pueda iniciar acciones concretas que lo conduzcan a alcanzar el éxito. Siendo el ámbito educativo, una de las principales fuentes de crecimiento y superación de los adolescentes, es necesario que encuentren la motivación personal que los llevará a esforzarse cada día por tener logros significativos tanto personal como profesionalmente.

El proyecto de investigación realizado consistió en proporcionar 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, una serie de talleres sobre principios y técnicas logoterapéuticas. Los talleres fueron diseñados para que los estudiantes aprendieran la aplicación de estos principios y técnicas en su vida diaria, principalmente como instrumento motivador en sus estudios, pues este aspecto juega un papel importante en el cumplimiento de sus metas presentes, futuras y en su realización como personas exitosas en la vida.

Dentro de los talleres se llevaron a cabo actividades motivacionales y prácticas que ejemplificaron situaciones en las que los adolescentes pueden aplicar la técnicas logoterapéuticas en su vida diaria y se utilizó el Logodiario como instrumento de reflexión y conclusión de los diferentes temas. Se realizaron dentro del horario de clase, durante los meses de junio, julio y agosto. La temática trabajada en los talleres incluyó conceptos básicos de logoterapia, sentido de vida, modificación de actitudes, intención paradójica y derreflexión.

Para la medición de resultados se 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. Los resultados más relevantes obtenidos en esta investigación, consisten en que las técnicas y

principios logoterapéuticos impartidos en los talleres han sido una fuente de motivación en los adolescentes en cuanto a metas o propósitos de vida, incluyendo aquellas enfocadas a esforzarse y continuar sus estudios; también lograron orientarlos para descubrir que existe la posibilidad de superarse y buscar oportunidades para aspirar a una vida mejor.

Los adolescentes lograron también descubrir que la vida resulta más productiva y motivadora cuando se tiene un sentido para vivirla y manifestaron en las evaluaciones realizadas que la logoterapia los ha ayudado a mejorar su autoestima, autoconocimiento y valorar más su vida. Los temas que llamaron en mayor porcentaje la atención y que fomentaron más la reflexión respecto a cómo aplicarlos en la vida diaria entre los adolescentes fueron, la intención paradójica, sentido de vida y modificación de actitudes.

Como principal conclusión, 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 su aplicación a la vida diaria de los mismos.

MARCO TEÓRICO

I. Logoterapia

Viktor Frankl, creador de la logoterapia

Viktor Emil Frankl nació en Viena, Austria el 26 de Marzo de 1905. Creció en un ambiente familiar lleno de tradiciones y calor humano. Sus padres, judíos, transmitieron a sus hijos sus creencias y costumbres religiosas. Desde muy pequeño mostró una gran inteligencia y sensibilidad. En su autobiografía relata cómo a la edad de cuatro años se despertó una noche sobresaltado con la idea de que él algún día tendría que morir. A partir de ese momento empezó a preguntarse acerca del sentido de la vida y a interesarse en cuestiones filosóficas. Vivió las dos guerras mundiales. Los estragos de la primera, lo hicieron crecer en la escasez económica.

Durante su adolescencia, como estudiante, discutía temas filosóficos con Martin Heidegger y Karl Jaspers. Muy joven descubrió que su camino estaba en el mundo de la medicina e ingresó a la facultad de medicina de la Universidad de Viena y se especializó en neurología y psiquiatría. Allí empezó a estudiar los conceptos psicoanalíticos. Sigmund Freud era maestro de la Universidad y contaba con un gran prestigio y reconocimiento en el ambiente médico e intelectual. Sin embargo Frankl no estaba de acuerdo con la postura determinista de Freud ni con su visión reduccionista del hombre y le discutía -por correspondencia- con convicción, a pesar de tener apenas 18 años. Freud respondía cada una de sus cartas y lo invitó a publicar su primer artículo en la Revista Internacional de Psicoanálisis (<http://www.logoforo.com/>).

Inició centros de consulta para atender a los jóvenes afectados por los efectos de la primera guerra mundial, junto con sus maestros Rudolf Allers y Oswald Schwartz, en donde trataba problemas como: desempleo, falta de oportunidades, cuadros depresivos, intentos de suicidio, etc. La iniciativa del joven médico fue bien recibida en otras ciudades europeas como Praga, Zurich, Berlin y Frankfurt. La riqueza humanística y científica de esos años, motivaron a Frankl para escribir un trabajo en torno a las relaciones entre la psicoterapia y la filosofía existencial que entonces se cultivaba en Europa. En él

señaló la necesidad de incorporar en la terapéutica los aspectos de corte existencial y filosófico presentes en el horizonte del paciente.

Al graduarse Frankl se unió al grupo de Alfred Adler quien fundó la segunda escuela de psicoterapia vienesa (psicología individual), partiendo de los conceptos psicoanalíticos pero tomando en cuenta los aspectos sociales que intervienen en el desarrollo de la personalidad, esta teoría señala que el ser humano está motivado por la búsqueda de poder movido por un complejo de inferioridad. Frankl no coincidía en que esa fuera la principal motivación del hombre y siguiendo como siempre su propio camino fundó la tercera escuela de psicoterapia vienesa a la que llamó logoterapia. Dentro de sus conceptos incluye, a diferencia del resto de los teóricos de la psicología, el aspecto doloroso de la existencia como algo intrínseco a nuestra naturaleza humana y como oportunidad de desarrollo, aprendizaje y sentido. Frankl es nombrado director de neuropsiquiatría del Rotschildspital de la ciudad de Viena. Como neurocirujano realizaba operaciones de cerebro y como psiquiatra atendía todo tipo de patologías. Por las circunstancias que se vivían en esa época, se ocupaba de miles de casos de depresión e intentos de suicidio.

Durante la segunda guerra mundial (1942), fue llevado a los campos de concentración nazis y vivió el holocausto. En diferentes campos murieron su madre, su padre, su hermano, su cuñada y su esposa Tilly con quien se había casado apenas hacía nueve meses. *Me encontraba solo con mi existencia literalmente desnuda*, dijo Frankl. Despojado de sus seres queridos de su profesión, de sus pacientes, de su querido hospital, de su hogar, de todas sus pertenencias, incluyendo el manuscrito que estaba a punto de publicar. Todo su sentido anterior estaba perdido en ese momento y apareció un nuevo sentido: Sobrevivir. Se prometió a sí mismo que no se quitaría la vida como muchos de sus compañeros. Se propuso aprender algo de aquél terrible lugar para después ponerlo al servicio de la humanidad. Tomó la tarea de ofrecer sus servicios como médico y psicoterapeuta. Vivió esos dos años y medio como el prisionero 119,104, comiendo solo un plato de caldo aguado y una pequeña ración de pan, trabajando largas jornadas en el clima extremadamente frío, presenciando atrocidades, enfermedades y muertes día tras día (<http://www.logoterapiatuc.com.ar/>).

Frankl se apoyó en varios aspectos para lograr sobrevivir. Él afirma: *En cuanto a mí, cuando fui internado en el campo de Auschwitz me confiscaron un manuscrito listo para su publicación. No*

cabe duda de que mi profundo interés por volver a escribir el libro me ayudó a superar los rigores de aquel campo. Por ejemplo, cuando caí enfermo de tifus anoté en míseras tiras de papel muchos apuntes con la idea de que me sirvieran para redactar de nuevo el manuscrito si sobrevivía hasta el día de la liberación. Estoy convencido de que la reconstrucción de aquel trabajo que perdí en los siniestros barracones de un campo de concentración bávaro me ayudó a vencer el peligro del colapso (Frankl, 1991: 106,107).

Otros aspectos colaboraron con su supervivencia como: La experiencia del amor que sentía por su familia y por su esposa, esto le proporcionaba fuerzas para continuar luchando; así escribiría después, *el amor es la meta más elevada y esencial a la que puede aspirar el ser humano...la plenitud de la vida humana está en el amor y se realiza a través de él.* La vivencia de la naturaleza, pues esperaba con ansia el momento del atardecer en el bosque bávaro, ya que eso daba sentido a su día. La experiencia del arte, cuando se reunían en los pocos ratos libres a recitar poesías, a cantar o recordar obras de teatro. El sentido del humor fue también un elemento importante para la supervivencia; 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, cuando oraba cotidianamente, y en ocasiones en la barraca, rezaban en grupo y cantaban los salmos en hebreo. Para Frankl, la oración es un diálogo íntimo con el más íntimo de los amigos. 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 constatar nuevamente que estaba destinado a vivir “para algo”. La camioneta del cuerpo de rescate suizo cerró las puertas cuando ya le tocaba a él el turno de subir. Tuvo que esperar varias horas más a que llegara la próxima, la espera le pareció eterna. Cuando al fin llegó se enteraron de que la camioneta anterior era otro engaño para llevar a más judíos a la muerte (<http://www.logoterapiatuc.com.ar/>).

Tuvieron que pasar varios meses para que Viktor Frankl pudiera sobreponerse a las experiencias vividas y a sus pérdidas para regresar a trabajar a la Policlínica de Viena. Allí dictó, entre lágrimas, a varias enfermeras lo que había sido su vivencia en los campos de concentración. Esta publicación que

originalmente se llamó "Un psicólogo en un campo de concentración" es la que conocemos como "El hombre en busca de sentido", misma que ha sido publicada en 18 idiomas.

Frankl nunca imaginó que el nombre de este libro estaría inscrito alguna vez en la biblioteca del Congreso en Washington D.C. en la lista de los 10 libros que han cambiado el curso de la humanidad. Desde entonces se dedicó a escribir, hay aproximadamente 25 libros escritos por él, dedicó su vida también a dar conferencias alrededor del mundo, a hacer psicoterapia, a entrenar logoterapeutas, y a transmitir su mensaje tal como se lo propuso al ingresar al campo de concentración.

El 18 de julio de 1947 contrajo matrimonio con Eleonore Schwindt con quien compartió su misión y su obra el resto de su vida. El mismo año fue nombrado Profesor Asociado de neurología y psiquiatría en la facultad de medicina de la Universidad de Viena. Fue maestro invitado de la Universidad de Harvard y de varias universidades alrededor del mundo que le otorgaron más de 20 títulos Honoris Causa. Murió en Viena de fallo cardiaco el 2 de Septiembre de 1997. Vivió 92 años muy activos y llenos de sentido, dejándonos un legado de amor a la vida y esperanza hacia el ser humano. Para Viktor Frankl, mientras hubiera vida y voluntad habría esperanza. Aún viven su esposa, su hija, su yerno y sus nietos, todos involucrados y comprometidos con la misión de la logoterapia (<http://www.logoforo.com/>).

Logoterapia

El análisis existencial surge como propuesta terapéutica en los primeros decenios del siglo XX, inspirado en la corriente filosófica conocida como existencialismo. El existencialismo tiene su origen en el pensador danés Soren Kierkegaard, toma impulso luego de la Primera Guerra Mundial y alcanza su máximo desarrollo en los años posteriores a la Segunda Guerra Mundial. El concepto central del existencialismo es la existencia, entendida como el modo de ser propio del ser humano. Ludwig Biswanger y Medard Boss son pioneros en este trabajo que alcanza su máximo desarrollo con la logoterapia de Viktor Frankl.

La logoterapia es una escuela psicológica creada por el Dr. Viktor E. Frankl. Llamada también, la tercera escuela de Viena, esta teoría psicoterapéutica se basa en la concepción de la persona como un

ser integral que incluye el ser biológico, psicológico y espiritual. Dicha perspectiva cambia completamente las bases en que se fundamentan las distintas escuelas psicológicas, que en general tienen solamente una visión psicosomática y social del ser humano.

La logoterapia considera que la principal fuerza motivacional del ser humano es la búsqueda de sentido, la cual se concreta a través de valores de creación, de experiencia y de actitud. Logos es una palabra griega que hace referencia a sentido o propósito. La logoterapia, conocida también como la Tercera Escuela Vienesa de Psicoterapia se centra en el significado de la existencia humana, así como en la búsqueda de sentido por parte del hombre. En este punto Frankl se distancia de la búsqueda de placer freudiano así como de la voluntad de poder adleriana para señalar con énfasis, que es la búsqueda de sentido en la propia vida, el motor de la existencia humana. Procura ayudar al paciente a encontrar un sentido para su existencia. No se trata de otorgar un sentido sino de ayudar a que cada uno encuentre el propio (Acevedo, 1998, 11-13).

Para Frankl, el hombre no es solamente un ser social y psicosomático, sino que, además, tiene la potencialidad de lo espiritual, a través de la búsqueda de sentido. Tal vez, el hombre no pueda evitar el sufrimiento, pero otorgándole un sentido se lo puede transitar de otra manera. Para entender la dimensión espiritual en Frankl y lo que ella abarca, no hay que recurrir a ninguna referencia a aspectos religiosos ya que lo espiritual para el psiquiatra vienés no es sinónimo de religioso. Cuando Frankl habla de lo espiritual hace referencia a conceptos como libertad, responsabilidad, creatividad, protagonismo, valores, ética.

Para la logoterapia, ser hombre significa sobre todo la facultad de ir más allá de todos los condicionamientos ya que lo más valioso de la existencia humana se encuentra en la propia autotrascendencia. La esencia de lo humano está en el comprometerse integralmente con una tarea, con un amigo, con la persona amada o en el entregarse a un ser supremo. De esta concepción resulta un claro compromiso con los otros, con la comunidad, con el mundo, a través de la realización de valores, libremente elegidos. La logoterapia invita a la psicología a considerar la dimensión espiritual; es una terapia centrada sobre el significado, el sentido de la vida visto como motivación fundamental en la práctica terapéutica. El sentido es el para qué, el motivo, la razón que impulsa al ser humano para

lograr algo o para ser de una manera determinada, el sentido nos orienta y nos ubica (<http://www.logoterapia.com.uy/>).

El mismo Frankl explica sobre la logoterapia: *Recuerdo a un colega norteamericano que un día me preguntó en mi clínica de Viena: Veamos, doctor, ¿usted es psicoanalista? A lo que yo le contesté: No exactamente psicoanalista. Digamos que soy psicoterapeuta. Entonces siguió preguntándome: ¿A qué escuela pertenece usted? Es mi propia teoría; se llama logoterapia, le repliqué. ¿Puede definirme en una frase lo que quiere decir logoterapia? Sí, le dije, pero antes que nada, ¿puede usted definir en una sola frase la esencia del psicoanálisis? He aquí su respuesta: En el psicoanálisis, el paciente se tiende en un diván y le dice a usted cosas que, a veces, son muy desagradables de decir. Tras lo cual y de inmediato yo le devolví la siguiente improvisación: Pues bien, en la logoterapia, el paciente permanece sentado, bien derecho, pero tiene que oír cosas que, a veces, son muy desagradables de escuchar.*

La logoterapia es un método menos retrospectivo y menos introspectivo. La logoterapia mira más bien al futuro, es decir, a los cometidos y sentidos que el paciente tiene que realizar en el futuro. A la vez, la logoterapia se desentiende de todas las formulaciones del tipo círculo vicioso y de todos los mecanismos de retroacción que tan importante papel desempeñan en el desarrollo de las neurosis. De esta forma se quiebra el típico ensimismamiento del neurótico, en vez de volver una y otra vez sobre lo mismo, con el consiguiente refuerzo. Al aplicar la logoterapia el paciente ha de enfrentarse con el sentido de su propia vida para, a continuación, rectificar la orientación de su conducta en tal sentido (Frankl, 1991: 99-101).

Para la logoterapia, la búsqueda de sentido es la esencia misma de su humanidad. Si la reprime en su interior, encontrará el vacío existencial. Frankl sostiene que el hombre busca incansablemente el sentido de su vida, es decir, se pregunta el para qué de su existencia y se siente frustrado o vacío cuando no encuentra respuesta, dice: *Tú puedes asumir el sentido y sentir que eres parte del tejido de la vida o puedes vivir en el caos y ser víctima de las situaciones* (<http://www.logoterapia.com.uy/>).

En su libro “El Hombre doliente” Frankl dice textualmente: *Eso que nosotros hemos denominado logoterapia pretende introducir el logos en la psicoterapia, y eso que nosotros hemos*

denominado análisis existencial pretende introducir la existencia en la psicoterapia, y agrega: La reflexión psicoterapéutica sobre el logos equivale a la reflexión sobre el sentido y los valores. La reflexión psicoterapéutica acerca de la existencia supone reflexión sobre la libertad y la responsabilidad (Frankl, 1989: 210,211).

La logoterapia es la terapia del sentido, significado y propósito de nuestra vida. Entiende la vida como existencia y al hombre como ser responsable de asumir el sentido de su vida, (perspectiva de la vida como una totalidad). Intenta restituir al hombre la totalidad y unicidad de su ser. Efectivamente, solo la dimensión espiritual le confiere su verdadera esencia. Es una terapia de enfoque existencial, es positiva, usa los recursos del espíritu humano, y está orientada hacia el futuro. Considera la búsqueda de significado como aspecto primario de nuestro ser. Es principalmente una teoría que toma en cuenta en el hombre no sólo su dimensión psicofísica sino incluye aquella dimensión propia del ser humano, la espiritual. El hombre es un ser a la búsqueda del significado de la propia vida, y mientras no responda a la misión que le ha estado confiada por la vida misma no podrá recibir el don de la realización de sí mismo.

La logoterapia está particularmente indicada para nuestra época en que muchas personas se enfrentan al vacío existencial, buscando un significado a su vivir. La vida siempre tiene un significado y a pesar de los aspectos trágicos o negativos del destino humano, este puede ser transformado en maduración y crecimiento cuando frente a ese destino se logra establecer la actitud adecuada. El campo de aplicación de la logoterapia es amplio, ésta es una terapia de gran aplicación en los tratamientos de personas con problema de drogas, enfermos terminales y la llamada neurosis noógena o de falta de sentido, caracterizada por indiferencia, insatisfacción, apatía y mal humor, en distintos grados pero básicamente debido a una falta de objetivo en la vida. Se tiene una fuerte sensación de que las cosas no tienen sentido y de ahí viene la sensación de vacío (Molla, 1992: 2-5).

Principios de la logoterapia

Viktor Frankl sintetiza el sentido de la existencia señalando que éste se concreta a través de valores que denominó:

Valores de creación: Son los que creamos a través de una actividad para nosotros y/o para el mundo, los realizados por el aporte del ser humano a través del trabajo, la creación o transformación de una realidad dada. *Esta sería la idea existencial tradicional de proveerse a sí mismo con sentido al llevar a cabo los propios proyectos, o mejor dicho, a comprometerse con el proyecto de su propia vida. Incluye, evidentemente, la creatividad en el arte, música, escritura, invención y demás. También incluye la generatividad de la que Erikson habló: el cuidado de las generaciones futuras* (Dr. Boerre, C. G. <http://www.psicologia-online.com>).

Valores de experiencia: Son aquellos que recibimos de nuestra interacción con el mundo a través de nuestras experiencias. *Es vivenciar algo o alguien que valoramos. Aquí se podrían incluir las experiencias estéticas como ver una buena obra de arte o las maravillas naturales. Pero nuestro ejemplo más importante es el de experimentar el valor de otra persona a través del amor. A través de nuestro amor, podemos inducir a nuestro ser amado a desarrollar un sentido, y así lograr nuestro propio sentido* (Dr. Boerre, C. G. <http://www.psicologia-online.com>).

Valores de actitud: Se caracterizan por las actitudes que la persona asume frente a circunstancias irreparables, irreversibles o fatales, a su actitud frente a la triada trágica de muerte, dolor y culpa. Siendo así las más altas realizaciones de sentido. Se desarrollan por la forma en la que asumimos nuestra existencia, la postura actitudinal ante un sufrimiento. Nos permiten observar el mundo de una manera tolerante y digna. Tienen un valor transformador de la actitud, es decir, el valor de transformar el más grande dolor, en aprendizaje, en un hallazgo de sentido importante en nuestras vidas.

Los valores de actitud incluyen tales virtudes como la compasión, valentía y un buen sentido del humor, etc. Pero el ejemplo más famoso de Frankl es el logro del sentido a través del sufrimiento. El autor nos brinda un ejemplo de uno de sus pacientes: un doctor cuya esposa había muerto, se sentía muy triste y desolado. Frankl le preguntó, ¿si usted hubiera muerto antes que ella, cómo habría sido para ella? El doctor contestó que hubiera sido extremadamente difícil para ella. Frankl puntualizó que al haber muerto ella primero, se había evitado ese sufrimiento, pero ahora él tenía que pagar un precio por sobrevivirle y llorarle. En otras palabras, la pena es el precio que pagamos por amor. Para

este doctor, esto dio sentido a la muerte y a su dolor, lo que le permitió luego lidiar con ello. Su sufrimiento dio un paso adelante: con un sentido, el sufrimiento puede soportarse con la dignidad (Dr. Boerre, C. G. <http://www.psicologia-online.com>).

La logoterapia se basa en tres principios básicos: La voluntad de sentido, el sentido de la vida y la libertad de volición.

La voluntad de sentido (Psicoterapia): Expresa lo que diferencia al ser humano y lo hace único ante los demás seres vivos. La voluntad de sentido es la búsqueda del encuentro y realización del mismo. Es a través de la obtención del sentido que se adquiere una razón para ser feliz. El sentido es toda una razón. No debemos esperar que la vida nos dé sentido, debemos tomarlo de ella. En palabras de Viktor Frankl: *A la vida no hay que preguntarle, hay que responderle* (Vázquez-Mellado, 1990: 2).

El sentido de vida (Filosofía): Que para la logoterapia es un factor incondicional que no se pierde bajo ninguna circunstancia, pero puede escaparse de la comprensión humana. La logoterapia es una percepción positiva del mundo.

La libertad de voluntad (Antropología): que explica que todo hombre es capaz de tomar sus propias decisiones, por lo que es libre de escoger su propio destino y no convertirse en una marioneta a merced del mismo, o del inconsciente colectivo (Dr. Boerre, C. G. <http://reflexiones.lopaisa.com/>).

Para Frankl el ser humano es libre, posee la capacidad de elegir. *El ser humano se halla sometido a ciertas condiciones biológicas, psicológicas y sociales pero, dependerá de cada persona, el dejarse determinar por las circunstancias o enfrentarse a ellas.* (Frankl, 1978, P.27) Además el ser humano tiene la capacidad de Autotrascendencia, (dirigirse a algo o alguien distinto de uno mismo, encontrar a otro ser humano o tener un sentido que cumplir, trascendiendo condiciones externas). También es capaz de un Autodesprendimiento, (desprenderse de uno mismo y sus circunstancias). Junto a esto plantea la existencia de una tendencia natural a buscar el sentido de la vida, el cual, se puede encontrar en el amor, el trabajo y el sufrimiento.

La logoterapia da gran importancia a la relación del paciente y el terapeuta. Frankl (1987) dice en su libro *Psicoanálisis y Existencialismo*, que esta relación entre las dos personas es el aspecto más significativo del proceso terapéutico, un factor más importante que cualquier método o técnica: El proceso terapéutico consiste en una cadena continua de improvisaciones; esta relación debe contrapesar los extremos de la familiaridad humana y la separación científica.

Esto quiere decir que el terapeuta no dejarse llevar por la simpatía en su deseo de ayudar al paciente, ni a la inversa, reprimir su interés humano por la otra persona, reduciéndose a la pura técnica, sino encontrar un equilibrio. Frankl expresa que el logoterapeuta puede entablar un diálogo mayéutico al estilo de Sócrates. Sin embargo, no es necesario llegar a debates sofisticados con los pacientes. Los problemas existenciales o espirituales son complicados, por lo que es necesario que el clínico tome una postura determinada con respecto a los valores. El logoterapeuta debe estar alerta para no imponer al paciente su propia filosofía. Tiene que impedir la contratransferencia al paciente, respecto de su filosofía personal y de su personal concepto de sus valores, ya que el concepto de responsabilidad implica que el paciente debe ser responsable de sí mismo. El logoterapeuta sólo tiene que proporcionarle la experiencia de su responsabilidad (Noblejas, 1994: 14-17).

Frankl acepta otras técnicas psicoterapéuticas, pero indica que existen dos logoterapéuticas, que están diseñadas para el tratamiento de neurosis de angustia y las neurosis obsesivo-compulsivas:

Intención paradójica:

La neurosis de angustia y las condiciones fóbicas se caracterizan por la ansiedad anticipatoria, que produce una situación a la que el paciente tiene miedo. Esto queda reforzado si ocurre la situación temida. De esta manera se crea un círculo vicioso que persistirá hasta que el paciente no evite o se retire de las situaciones en las que espera tener miedo. A esto, Frankl le llama "pasividad errónea". Cuando el logoterapeuta aplica la intención paradójica, no le interesan los síntomas en sí mismos, sino la actitud del paciente frente a su neurosis y a sus manifestaciones sintomáticas.

En la intención paradójica, el terapeuta induce al paciente a intentar voluntariamente aquello que trata de evadir de manera ansiosa; el resultado suele ser la desaparición del síntoma. Esta técnica es especialmente efectiva en el tratamiento breve de fobias acompañadas de ansiedad anticipatoria. Al

aplicar esta técnica se moviliza la capacidad de auto-distanciamiento acompañada del sentido del humor, de modo que la persona desee provocar precisamente lo que teme; de esta forma el miedo patológico es sustituido por un deseo paradójico provocando que el síntoma desaparezca. La intención paradójica acaba con la ansiedad anticipatoria que refuerza el síntoma (síntomas fóbicos, obsesivos, insomnio, tics nerviosos, algunos casos de tartamudeo, etc.)

Pues bien, -dice Frankl- la logoterapia basa su técnica denominada de la "intención paradójica" en la dualidad de que, por una parte el miedo hace que se produzca lo que se teme y, por otra, la hiperintención estorba lo que se desea. Por la intención paradójica, se invita al paciente fóbico a que intente hacer precisamente aquello que teme, aunque sea sólo por un momento. Gordon W. Allport escribe: "El neurótico que aprende a reírse de sí mismo puede estar en el camino de gobernarse a sí mismo, tal vez de curarse." La intención paradójica es la constatación empírica y la aplicación clínica de la afirmación de Allport.

Un caso similar referente al habla y no a la escritura me contó mi colega en el Departamento de Laringología del Hospital Policlínico -agrega-. Era el caso más serio de tartamudeo que él había encontrado en muchos años de práctica de la medicina. Nunca en su vida, hasta donde el tartamudo podía recordar, se había visto libre de esta dificultad para hablar, ni por un momento, excepto una vez. Ello sucedió cuando tenía 12 años y se había subido detrás de un coche de la calle para hacerse llevar. Cuando el conductor le agarró pensó que la única forma de escapar era atraerse su simpatía, por lo cual trató de demostrarle que era un pobre muchacho tartamudo. Desde el momento en que intentó tartamudear fue incapaz de conseguirlo. Sin darse cuenta, había practicado la intención paradójica, si bien no con propósitos terapéuticos.

Mediante esta técnica logoterapéutica mis compañeros del Hospital Policlínico de Viena han conseguido curar incluso neurosis de carácter obsesivo-compulsivo en los grados más altos y más pertinaces. Hago referencia, por ejemplo, a una mujer de 65 años que durante 60 años venía padeciendo una obsesión de limpieza. No sería exacto afirmar que hoy está totalmente libre de sus síntomas, ya que siempre puede venirle a la mente alguna obsesión, pero sí es capaz de "reírse de ella", como dice; en una palabra, de aplicar la intención paradójica. Otro hecho, digno de tener en cuenta, es que la intención paradójica es efectiva cualquiera que sea la etiología del caso en cuestión.

Tan pronto como el paciente deja de luchar contra sus obsesiones y en vez de ello intenta ridiculizarlas, tratándolas con ironía, al aplicarles la intención paradójica, se rompe el círculo vicioso, el síntoma se debilita y finalmente se atrofia. (Frankl, 1991: 121 – 128).

La de-reflexión:

Cuando recodificó su atención enfocándola hacia el objeto apropiado... La hiperintención, al igual que la hiperreflexión deben combatirse con la "de-reflexión"; ahora bien, ésta no es posible, finalmente, si no es mediante un cambio en la orientación del paciente hacia su vocación específica y su misión en la vida. No es el ensimismamiento del neurótico, ya sea de conmiseración o de desprecio, lo que puede romper la formación del círculo; la clave para curarse está en la trascendencia de uno mismo (Frankl, 1991: 121 – 128).

En la de-reflexión, se anima al consultante a olvidarse de su padecimiento para superar la tendencia a la preocupación y a la hiperreflexión. Ésta refuerza la capacidad de auto-trascendencia (capacidad de salir de uno mismo) y amplía el campo de visión de la persona para reducir o eliminar la tendencia neurótica a la hiperreflexión y a la hiperintención. Esta técnica se usa de manera exitosa en ciertos casos de disfunciones sexuales como la impotencia, la incapacidad para lograr el orgasmo debido a la hiperintención, en casos de actitudes neuróticas como la actitud de víctima, la postura egocéntrica, la excesiva timidez, entre otras.

En las neurosis obsesivo-compulsivas, los pacientes exhiben respuestas de "actividad errónea" en sus ideas obsesivo compulsivas. Esta actividad errónea también está presente en las neurosis sexuales, en las que el paciente al esforzarse por ser competente en la relación sexual, que cree que se le exige, responde inapropiadamente a la situación. Las intenciones desbordadas hacen imposible el funcionamiento deseado. En estos casos es frecuente el exceso de atención y la observación compulsiva de uno mismo.

La de-reflexión en sí misma contiene aspectos positivos y negativos. El paciente ignorará su ansiedad anticipatoria; pero la cambiará por alguna otra cosa. Mediante la de-reflexión, el paciente es capaz de ignorar su neurosis y localizar su atención fuera de sí mismo. Se dirigirá hacia una vida llena

de potenciales significados y valores que tienen un especial atractivo para sus potencialidades personales (Lemus, 1990: 32 – 35).

Otras técnicas destacadas en la logoterapia son: El autodistanciamiento, la modificación de actitudes y el diálogo socrático:

Autodistanciamiento:

En esta técnica, el "compañero existencial", como se le llama al cliente o paciente, aprende a verse a sí mismo más allá de su padecimiento, con la posibilidad de separar a su neurosis para así apelar a la propia voluntad de sentido.

Modificación de actitudes:

Se hace énfasis en comportamientos claves a practicar mediante una cierta disciplina para más tarde dejar de atender a las actitudes dañinas y poder ver a las nuevas, como motivadores del cambio. La modificación de actitudes como técnica logoterapéutica reúne una gran variedad de métodos que han sido ampliados por logoterapeutas como Elisabeth Lukas, Joseph Fabry, U. Böschmeyer, Robert C. Barnes, Eugenio Fizzoti y otros.

Diálogo existencial-analítico:

Durante el diálogo existencial-analítico se identifican nuevas posibilidades hacia el descubrimiento del sentido, metas, proyectos y tareas significativas, aplicables a la experiencia concreta. Este diálogo se apoya en la Mayéutica, técnica conocida también como diálogo socrático que guía hacia un cuestionamiento profundo de lo significativo en el mundo del paciente. Se usa el estilo de la mayéutica para guiar a la persona hacia el autoconocimiento y la precisión de su responsabilidad en sus acciones.

Otros métodos son la interpretación de los sueños para descubrir en ellos contenidos existenciales y mensajes de sentido, la meditación logoterapéutica, la visualización guiada, la metáfora como herramienta de auto-descubrimiento y de identificación de elementos con un contenido de significado, el logodiario como un registro que sensibiliza y responsabiliza a la persona hacia una existencia más plena y la biblioterapia como recurso terapéutico que orienta hacia el sentido. Se utiliza

también el Psicodrama, que es una dramatización realizada por el paciente, pensado que su vida se acaba en ese preciso momento. De esta dramatización surgen planteos usualmente conocidos como "lo que cambiaría si tuviera una segunda oportunidad", esos cambios serán puestos en práctica por el paciente para lograr alcanzar su propio "logos" o sentido de su vida (Lemus, 1990: 35 – 39).

II. Motivación Humana

Para comprender el comportamiento humano es fundamental conocer la motivación humana. El ciclo de la motivación, es decir, el proceso mediante el cual las necesidades condicionan el comportamiento humano. Las necesidades o motivaciones no son estáticas; son fuerzas dinámicas y persistentes que provocan determinado comportamiento. Cuando surge la necesidad rompe el equilibrio del organismo y causa un estado de tensión, insatisfacción, incomodidad y desequilibrio que lleva al individuo a desarrollar un comportamiento o acción capaz de descargar la tensión o librarlo de la incomodidad o desequilibrio. Si el comportamiento es eficaz, el individuo encontrará la satisfacción de la necesidad y, en consecuencia, la descarga de la tensión provocada por ella. Satisfecha la necesidad, el organismo vuelve al estado de equilibrio anterior y a su forma natural de adaptación al ambiente. El ciclo de la motivación puede resumirse de esta manera.

Ricardo Solana considera que la motivación *es en síntesis lo que hace que un individuo actúe y se comporte de una determinada manera. Es una combinación de procesos intelectuales, psicológicos y fisiológicos que dice en una situación dada, con que vigor se actúa y en qué dirección se encausa la energía* (Solana, 1993: 37).

Mauro Rodríguez Estrada indica que la motivación es definida como *el conjunto de razones que explican los actos de un individuo, o bien, la explicación del motivo o motivos por los que se hace una cosa. Su campo lo forman los sistemas de impulso, necesidades, intereses, pensamientos, propósitos, inquietudes, aspiraciones y deseos que mueven a las personas a actuar en determinadas formas* (Rodríguez, 1998: 16).

Otra definición de motivación es: *Conjunto de factores dinámicos que determinan la conducta de un individuo. Puede considerarse la motivación como el primer elemento cronológico de la conducta. Sin embargo en el origen de esta no hay sólo una causa, sino un conjunto de factores en interacción recíproca* (vv.aa. 1998: 877).

La motivación es aquello que antecede a toda actividad humana y que da energía a la orientación, y el mantenimiento de esas actuaciones y conductas. Es por ello que la motivación se encuentra en el centro mismo de los principios y convicciones de los hombres. En definitiva la motivación se puede definir como la compleja integración de procesos psíquicos que reflejando la realidad a través de las condiciones internas de la personalidad regula la dirección (el objeto-meta) y la intensidad o activación del comportamiento. La motivación ha sido preocupación del hombre desde hace mucho tiempo. Ya desde el siglo XIX se conoce que se realizaron estudios sobre este importante tema y que han sido variados los enfoques (Calvo, 2006: 8-9).

La teoría de la motivación desarrollada por Maslow, afirma que las necesidades humanas, se organizan en una jerarquía de necesidades que forman una especie de pirámide. Las necesidades humanas son:

Necesidades fisiológicas: Necesidades relacionadas con el funcionamiento biológico del ser humano, por ejemplo: Hambre, cansancio, sueño, deseo sexual, etc. Estas necesidades tienen que ver con la supervivencia del individuo y de la especie y constituyen presiones fisiológicas que llevan al individuo a buscar cíclicamente la satisfacción de ellas.

Necesidades de seguridad: Llevan al individuo a protegerse de todo peligro real o imaginario, físico o abstracto. La búsqueda de seguridad, el deseo de estabilidad, la huida del peligro, la búsqueda de un mundo ordenado y previsible, son manifestaciones típicas de estas necesidades de seguridad. Al igual que las necesidades fisiológicas, las de seguridad se relacionan con la supervivencia del individuo.

Necesidades sociales: Relacionadas con la vida social del ser humano con otras personas: amor, afecto y participación lo conducen a la adaptación social. Las relaciones de amistad, la necesidad de dar

y recibir afecto, la búsqueda de amigos y la participación en grupo están relacionadas con este tipo de necesidades.

Necesidades de estima: Relacionada con la autoevaluación y la autoestima. La satisfacción de las necesidades de estima conduce a sentimientos de confianza en sí mismo, autoaprecio, reputación, reconocimiento, amor propio, prestigio, estatus, valor, fuerza, poder, capacidad y utilidad. Su frustración puede generar sentimiento de inferioridad, debilidad y desamparo.

Necesidades de autorrealización: Relacionadas la tendencia de utilizar todo su potencial, es decir, lograr su realización. Esta tendencia expresa el deseo de progresar cada día más y desarrollar todo su potencial y talento (Lawrence, 1980: 125-127).

Las necesidades asumen formas que varían de una persona a otra. La teoría de la motivación de Maslow se basa en las siguientes premisas:

El comportamiento humano puede tener más de una motivación. El comportamiento motivado es una especie de canal que puede ayudar a satisfacer muchas necesidades aisladas simultáneamente.

Ningún comportamiento es casual, sino motivado; es decir, está orientado hacia objetivos.

Las necesidades humanas están dispuestas en una jerarquía de importancia: Una necesidad superior sólo se manifiesta cuando la necesidad inferior (más apremiante) está satisfecha. Una vez satisfechas las necesidades básicas de alimentación, vestido y abrigo, el hombre desea amigos, y se torna social y grupal. Una vez satisfechas estas necesidades adquisitivas, desea reconocimiento y respeto de sus amigos, y realizar su independencia y competencia. Satisfechas estas necesidades de estatus y autoestima, pasa a buscar la realización de sí mismo, la libertad y modos cada vez más elevados de ajuste y adaptación.

La necesidad inferior (más apremiante) monopoliza el comportamiento del individuo y tiende a organizar automáticamente las diversas facultades del organismo. En consecuencia, las necesidades más elevadas (menos apremiantes) tienen a quedar relegadas en un plano secundario. Sólo cuando se

satisfacen las necesidades inferiores surgen gradualmente las necesidades más elevadas. Debido a esta preeminencia, no todos los individuos consiguen llegar a los niveles más elevados de las necesidades, porque deben satisfacer primero las necesidades inferiores (Campos, 2000: 3-4).

Las necesidades humanas se pueden explicar en términos de una sola necesidad: La necesidad de logro, que se podría definir como un deseo de tener éxito en actividades que impliquen un nivel prestigioso o en actividades en que se puedan definir claramente el éxito o el fracaso. A partir del análisis anterior estos psicólogos definen dos tipos de personas motivadas: Personas con alta necesidad de logros y miedo al fracaso; y personas con baja necesidad de logros. Esta teoría encuentra su utilización en la educación y existen numerosos estudios en cuanto a la aplicación de la necesidad logros en la lectura de los escolares y en el desarrollo de otras tareas.

¿De dónde surge la Motivación? Existen muchas metas que nos gustaría alcanzar, las cuales nos mantienen interesados y llenos de energía, es decir, son el motor que nos alienta para seguir adelante y a veces son lo que da sentido a nuestra vida. Las metas que nos formamos se basan en nuestros intereses, éstos pueden ser interés familiar, laboral, económico, salud, desarrollo espiritual, o crecimiento personal.

Una vez que hemos definido una meta, se debe dar el siguiente paso que es identificar si hemos sido capaces de cumplirla. Para ello podemos hacernos una serie de preguntas como: ¿Cuándo queremos nuestro objetivo y cómo mediremos nuestro nivel de efectividad? ¿Qué haremos para conseguir nuestra meta? ¿Cuánto nos comprometeremos con nuestra meta y con nosotros mismos? ¿Qué se opone para conseguir nuestra meta? Como todo sentimiento, la motivación no es permanente, sino que es influenciada por diferentes aspectos, se pueden mencionar los siguientes:

Características individuales de la persona: El nivel de motivación del ser humano variará según sus aspiraciones en la vida y las oportunidades que aproveche. Nuestros niveles de motivación y autoestima varían como individuos.

El entorno: Es todo aquello que nos rodea, nuestro hogar y su funcionamiento, el país donde vivimos y sus peculiaridades, si éstos operan en forma desorganizada, la motivación y autoestima se

reducen significativamente. Enfrentar la realidad, es la mejor cura para la desmotivación, depresión o la falta de autoestima, el sobreponerse y poder superar las adversidades nos permite observar claramente cuál es la verdadera realidad (Campos, 2000: 6-9).

III. Adolescencia

A medida que va creciendo, el niño va experimentando distintos cambios, al llegar a la adolescencia éstos se incrementan, por ejemplo los cambios que sufre a nivel del cuerpo. El adolescente pierde confianza en su propio cuerpo y el dominio de sus funciones se ve bruscamente conmovido. Necesita recuperarlo gradualmente mediante una reevaluación de sí mismo. El yo realiza una síntesis del pasado y futuro. Es un período de búsqueda de identidad sexual, edad y ocupacional. La crisis de esta fase consiste en hacer una elección compatible consigo mismo y con las oportunidades que ofrece su sociedad. Erikson (Erikson, 1974: 38) afirma que el adolescente tiene una existencia transitoria y que, por lo tanto, es existencialista por naturaleza. Esta etapa no constituye una afirmación sino una crisis normativa. La pregunta por el sentido de la vida, en esta etapa, va de la mano de la pregunta por la identidad.

En la adolescencia, que es la edad en donde se produce la primera gran “crisis de identidad” el joven comienza a “salir de casa” y conocer otras realidades. De cómo ha sido el amor que este joven ha experimentado en el núcleo familiar, dependerá su éxito en la socialización y en la capacidad de “amar afuera”. En realidad la adolescencia y el modo en cómo el joven la vive, dice cómo fue criado. Algunos padres no se dan cuenta de cómo educaron a sus hijos, hasta que llegan a la adolescencia.

Como es notorio este camino de dejar la casa de los padres es un camino que trae mucha ansiedad, conflicto interior y culpabilidad. El conflicto básico es la lucha entre aquella parte que procura salir e independizarse y la que tiende a quedarse dentro del seno materno, condenando así a la persona a la inmadurez. Es por esto que, según Frankl, la “voluntad de poder” será el motivo fundamental del adolescente. Necesita independizarse para poder descubrir cuál es su sentido de vida. Es por esto que la búsqueda de sentido es un trabajo que implica muchas alegrías, pero también sufrimiento y duelos necesarios para crecer. La adolescencia es un momento de cambio a todos los

niveles; este cambio lleva a la persona hacia la integración de los conocimientos en su vida, hacia la autonomía y hacia lo que llamaríamos el sentimiento de responsabilidad (Rice, 1998: 34-36).

Según el desarrollo cognitivo de Jean Piaget (García, 2001: 67,68), de los 11 años en adelante el ser humano se encuentra en la etapa de las operaciones formales. En esta etapa el adolescente logra la abstracción sobre conocimientos concretos observados que le permiten emplear el razonamiento lógico inductivo y deductivo. Desarrolla sentimientos idealistas y se logra la formación continua de la personalidad, hay un mayor desarrollo de los conceptos morales.

En este periodo los niños comienzan a dominar las relaciones de proporcionalidad y conservación. A su vez, sistematizan las operaciones concretas del anterior periodo, y desarrollan las llamadas operaciones formales, las cuales no sólo se refieren a objetos reales como la anterior, sino también a todos los objetivos posibles. Con estas operaciones y con el dominio del lenguaje que poseen en esta edad, son capaces de acceder al pensamiento abstracto, abriéndoseles las posibilidades críticas que facilitan la razón.

Según el desarrollo psicosexual de Freud (Hergenhahn, 2001: 146), la etapa genital empieza en la pubertad y representa el resurgimiento de la pulsión sexual en la adolescencia, dirigida más específicamente hacia las relaciones sexuales. Con la etapa genital empieza la pubertad y constituye el último período significativo del desarrollo de la personalidad, el término genital se deriva de la característica sobresaliente de éste período: El surgimiento, la unificación completa y el desarrollo de los instintos sexuales. Se puede crear confusión entre la etapa fálica y genital pues ambas están centradas en los órganos genitales, la diferencia es que en la primera la sexualidad es puramente egocéntrica y en la genital la sexualidad alcanza su madurez y se vuelve heterosexual, los órganos genitales se vuelven el origen central de las tensiones y placeres sexuales incluyendo la potencia sexual y el orgasmo. La teoría psicoanalítica considera el proceso del desarrollo como una interacción entre las necesidades, las pulsiones y las fuerzas ambientales, bajo las formas de las normas sociales. Es la última etapa antes de entrar a la edad adulta.

Según el desarrollo psicosocial de Erik Erikson (Erikson, 1974: 50) el adolescente se encuentra en la etapa de identidad versus dispersión ó confusión de roles. Durante la adolescencia, la transición

de la niñez a la edad adulta es sumamente importante. Los jóvenes se están volviendo más independientes, y comienzan a mirar el futuro en términos de carrera, relaciones, familias, vivienda, autonomía. Durante este período, exploran las posibilidades y comienzan a formar su propia identificación sexual basándose en el resultado de sus experiencias. Este proceso puede verse obstaculizado, lo que da lugar a una sensación de confusión sobre sí mismos y de su rol e identidad en el medio en que se desenvuelven. Los adolescentes intentan averiguar su identidad, pero a veces puede haber una confusión de roles. Los rasgos de personalidad que el adolescente puede tener ante el éxito son: Seguridad, confianza, rol sexual definido, fidelidad. Por el contrario los rasgos de personalidad si se fracasa podrían ser: Inseguridad, sensación de falsedad, inconsistencia.

En la adolescencia uno de los cambios más significativos que supone esta etapa, es el paso desde la vida familiar a la inserción en la vida social. Se espera del adolescente una inserción independiente en el medio social y que alcance el estatus primario, que significa asumir una independencia que lo exprese personalmente y dirigirse hacia roles y metas que tengan relación con sus habilidades y que estén de acuerdo con las probabilidades ambientales. El joven procura que sus sentimientos de adecuación y seguridad provengan de sus propias realizaciones, las que confronta frecuentemente con su grupo de pares o compañeros de edad similar.

En la adolescencia temprana se tiende a establecer una relación cercana de amistad con uno o más amigos del mismo sexo. Este vínculo es estrecho y el contacto con miembros del otro sexo suele hacerse en grupo. Hay una fuerte desidealización de las figuras de autoridad, tendiendo al distanciamiento, desobediencia y evitación de dichas figuras. En la adolescencia media el grupo de pares comienza a tener mayor relevancia. Es aquí donde cobra importancia la pertenencia al grupo del barrio, grupos deportivos, grupos de amigos, etc. Estas pertenencias desempeñan variadas funciones, como: Proporcionarle la oportunidad de aprender a relacionarse con sus compañeros de edad, aprender a controlar su conducta social, adquirir destrezas e intereses propios de la edad, compartir problemas y sentimientos comunes (Prats, 2001: 43).

En este período se tiende a asumir los valores y códigos del grupo de pares, lo que aumenta la distancia con los padres, existiendo una tendencia "anti-adulto". En la adolescencia tardía los valores del grupo dejan de tener tanta importancia, siendo los propios valores acordes a la identidad los que se

privilegian. Respecto a las figuras de autoridad, se comienza a producir una reconciliación y reparación. Si el adolescente fracasa en ser aceptado en un grupo, pueden aparecer conductas de aislamiento o de extrema dependencia a los pares o a determinados grupos a quienes imitará y a los cuales se someterá.

Es frecuente escuchar a algunas madres que dicen tener un hijo modelo, porque es tranquilo, no sale a ninguna parte y no tiene amigos, ni "malas juntas". Es importante señalar que esta situación no es necesariamente la ideal y que puede llegar a ser incluso bloqueadora de un desarrollo social más sano del joven hacia la autonomía. La crisis de la adolescencia es una crisis no sólo del adolescente, sino que afecta a su familia y al entorno educativo. La adolescencia es una época de profundos cambios en todos los órdenes, que marca el final de la niñez y el comienzo de la adultez.

Los adolescentes deben negociar los límites en su casa y en la escuela, con la familia, los compañeros y en el entorno social, para tratar de lograr una mejor convivencia en todos los ámbitos y afrontar de manera exitosa este período considerado por muchos autores como una época de gran emocionalidad y estrés. Pero a la vez, una época de encuentros amistosos, de búsqueda de verdades, de apoyo emocional, de aflojamiento de ligaduras familiares, de sueños del futuro y de nuevos valores, que favorecen la formación de la identidad. Sin olvidar que los padres pueden contribuir de manera importante a que los adolescentes logren el equilibrio y desarrollen su personalidad (Rice, 1998: 56-59).

Las pandillas y los líderes influyen notablemente en la consolidación de la propia identidad personal de este periodo. Se buscan ídolos a los cuales imitar, y como consecuencia de esta imitación, se producen en el adolescente sentimientos de integración o de marginación. El adolescente debe determinar su propio sentido de sí mismo. La virtud principal que se vive en esta etapa es la fidelidad (Prats, 2001: 45).

PROPOSICIÓN FUNDAMENTAL DE INVESTIGACIÓN

Siendo la motivación uno de los principios más importantes que determinan lo que el ser humano decide hacer en su vida, es importante que esté presente en la persona, para que sea capaz de establecer sus propias metas y dirigir sus acciones hacia las mismas, con el fin de concretizar logros significantes en su vida. Principalmente en la etapa de desarrollo que llamamos adolescencia, es necesario que la persona se encuentre motivada a lograr metas que le ayuden a crecer y superarse.

En la sociedad guatemalteca existen muchos adolescentes que viven en realidades difíciles, especialmente la población de escasos recursos del país está expuesta a problemas familiares y sociales que impiden que vivan la vida con esperanza, con espíritu de superación, pues encuentran distractores como las adicciones, los problemas familiares, los embarazos no deseados, el ejemplo de una actitud de conformidad frente a la realidad desoladora de sus pares. Estos aspectos que influyen a que el adolescente no conozca otra realidad más que la que ve frente a sus ojos, hacen que no reconozca que existe la posibilidad de superarse y buscar oportunidades para aspirar a una vida mejor, necesitaría de algún tipo de orientación para descubrirlo.

Con la presente investigación se pretende aplicar principios y técnicas logoterapéuticas para lograr que adolescentes de escasos recursos aumenten sus niveles de motivación que los ayuden a establecer metas en su vida dirigidas a la superación personal, principalmente en el ámbito educativo. Siendo la logoterapia una corriente psicológica orientada a la búsqueda del sentido de la vida, que ve a la persona como un ser integral y que ayuda a encontrarle un sentido a las experiencias de la vida, principalmente al sufrimiento como fuente de crecimiento personal.

ENUNCIADO FUNDAMENTAL

Aplicar principios y técnicas logoterapéuticas para mejorar la motivación en adolescentes de escasos recursos, principalmente en el ámbito escolar.

CAPÍTULO II

TÉCNICAS, INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS

Selección de la muestra:

La muestra seleccionada se realizó de forma aleatoria y no probabilística. Consta de ochenta jóvenes, alumnos de Tercero Básico de la Escuela Marista. Para la recopilación cuantitativa de datos demográficos y preguntas de respuesta cerrada, se tomó en cuenta al 100% de esta población. Para la recopilación cualitativa en preguntas de respuesta abierta, se tomó en cuenta a 50% de los estudiantes, es decir 40 estudiantes elegidos también de forma aleatoria, con el fin hacer posible un análisis más profundo de estas respuestas con un grupo más reducido de adolescentes.

La muestra está conformada por adolescentes de sexo masculino y femenino, que oscilan entre las edades de 14 a 17 años, en su mayoría ladinos y de escasos recursos. Los adolescentes viven en los alrededores del establecimiento, principalmente en las colonias cercanas: Santa Luisa, Santa Isabel, Santa Faz, Gerardi, Tecún Umán, Jocotales, San Julián y La Joya. Este sector de la Ciudad de Guatemala presenta altos índices de violencia y delincuencia. La mayoría de familias están formadas por más de tres hijos. Hay familias integradas por madre, padre e hijos, en otros casos únicamente por la madre y los hijos y algunas están integradas además, por abuelos, tíos y primos. El nivel de escolaridad predominante en los padres y madres de familia es el Primario. En algunas familias se presentan problemas de desintegración, alcoholismo, violencia familiar y pandillas. (Ver gráficas descriptivas de datos demográficos en ANEXO I).

Como características principales respecto al ambiente motivacional y de convivencia que manifiestan los alumnos de Tercero Básico en la Escuela Marista al asistir a clases se puede describir que en general, existe un ambiente ameno de compañerismo; los maestros demuestran seguridad y empatía al hablar con los alumnos, quienes atienden las instrucciones la mayoría de ocasiones, aunque existen momentos en los que es necesario que el maestro les llame la atención para que los alumnos mantengan un ambiente adecuado de orden en la clase. Hay alumnos que demuestran su motivación en los estudios al prestar atención y seguir instrucciones en clase, mientras que un número reducido de alumnos demuestra impaciencia, inquietud e incluso antipatía al recibir instrucciones de trabajo.

Como en todo grupo de estudiantes, hay alumnos muy aplicados y responsables, preocupados por obtener buenos resultados académicos, mientras que otros no se interesan por entregar sus trabajos y reprobaban algunas materias. En cuanto a la participación de los alumnos, se muestran poco comunicativos cuando se piden opiniones voluntarias, sin embargo al preguntar aleatoriamente su opinión sobre diferentes temas, la mayoría participa adecuadamente. (Ver descripción de observación estructurada y cuestionario aplicado a docentes en ANEXO I).

Instrumentos de recolección de datos:

Para la presente investigación se utilizaron los siguientes instrumentos de recolección de datos:

Observación estructurada:

Se observó a la población-muestra en su lugar de estudios, Escuela Marista, dentro del horario de clases para describir los siguientes elementos:

- ¿Cómo es el ambiente de convivencia entre los alumnos?
- ¿Cómo es el ambiente de convivencia entre los alumnos y los maestros?
- ¿Los alumnos se muestran motivados al asistir a estudiar?
- ¿Los alumnos evidencian su motivación dentro del desempeño escolar?
- ¿Qué actitudes manifiestan los alumnos al asistir a clases?

Para conocer la percepción de los docentes encargados de los alumnos respecto a éstos aspectos, se aplicó un cuestionario con las preguntas expuestas en esta sección.

Cuestionario de recaudación de datos demográficos:

Este cuestionario fue aplicado a los estudiantes que formaron parte de la muestra, con el fin de recaudar los siguientes datos:

- Fecha de nacimiento
- Edad
- Sexo
- Lugar de nacimiento
- Grupo étnico al que pertenece

- Colonia donde reside
- Zona donde reside
- Personas que integran su hogar
- Número de hermanos
- Escolaridad de sus padres
- Se dedica únicamente a estudiar ó aparte de estudiar trabaja

Cuestionario sobre motivación y expectativas de vida:

Este cuestionario fue aplicado a los estudiantes que forman parte de la muestra, pretendía medir los niveles de motivación y de sentido existencial de los adolescentes, antes y después de la aplicación de técnicas y principios logoterapéuticos. Incluía preguntas basadas en los principios logoterapéuticos de sentido de vida, autotrascendencia, libertad y responsabilidad:

Preguntas de respuesta cerrada:

- ¿Me considero una persona valiosa?
- ¿Me considero una persona exitosa?
- ¿Me considero una persona libre? (Libertad)
- ¿Me considero una persona responsable? (Responsabilidad)
- ¿Considero que puedo triunfar en la vida?
- ¿He pensado que quiero superarme y mejorar mi situación actual?
- ¿Estoy consciente que para tener éxito en la vida debo esforzarme por lograrlo?
- ¿Pienso que las dificultades que se me presentan en la vida las puedo convertir en algo positivo que me ayude a crecer como persona? (Autotrascendencia)
- ¿Siento el deseo de luchar por ser cada día mejor?
- ¿Me gustaría alcanzar grandes logros en mi vida?

Preguntas de respuesta abierta:

- ¿Qué pienso de mi vida?
- ¿Qué espero de mi vida?
- ¿Cuál es el sentido de mi vida, es decir para qué creo que vivo? (Sentido de vida)
- ¿Qué propósitos busco alcanzar al estudiar?

¿Cuáles son mis actitudes más frecuentes, es decir, cómo me muestro ante los demás?

Técnicas y procedimientos de trabajo:

El proyecto de investigación realizado consistió en proporcionar 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, una serie de talleres sobre principios y técnicas logoterapéuticas. Los talleres fueron diseñados para que los estudiantes aprendieran la aplicación de estos principios y técnicas en su vida diaria, principalmente como instrumento motivador en sus estudios, pues este aspecto juega un papel importante en el cumplimiento de sus metas presentes, futuras y en su realización como personas exitosas en la vida. (Ver programación de talleres en ANEXO II).

Dentro de los talleres se pusieron en práctica actividades motivacionales y prácticas que ejemplificaron situaciones en las que los adolescentes pueden aplicar la técnicas logoterapéuticas en su vida diaria y se utilizó el Logodiario como instrumento de reflexión y conclusión de los diferentes temas. Se realizaron dentro del horario de clase, durante los meses de junio, julio y agosto. La temática trabajada en los talleres incluyó conceptos básicos de logoterapia, sentido de vida, modificación de actitudes, intención paradójica y derreflexión.

Las técnicas logoterapéuticas utilizadas para impartir los talleres fueron:

- La modificación de actitudes: Se usan para ésta, variedad de métodos como la confrontación, en la búsqueda de alternativas significativas.
- La intención paradójica: Se acompaña del sentido del humor, la persona desea provocar precisamente lo que teme, de esta forma el miedo es sustituido por un deseo paradójico provocando que el síntoma desaparezca.
- La derreflexión, refuerza la capacidad de autotrascendencia (capacidad de salir de uno mismo) y amplía el campo de visión de la persona, se utiliza en casos como la postura egocéntrica, la excesiva timidez, entre otras.
- El logodiario: Es un registro que sensibiliza y responsabiliza a la persona hacia una existencia más plena.

Técnicas de análisis estadísticos, descripción e interpretación de datos:

La observación estructurada y el cuestionario que se aplicó a los maestros sobre los mismos aspectos de la observación, se presentan de manera descriptiva. Los datos demográficos de la población-muestra se presentan en gráficas descriptivas.

Para presentar los resultados del cuestionario de motivación y expectativas de vida, las preguntas de respuesta cerrada se tabularon y los resultados se presentan por medio de gráficas descriptivas; y para las preguntas de respuesta abierta se realizó una descripción cualitativa de los datos.

Se describe también por medio gráficas descriptivas y descripción cualitativa, la impresión de los estudiantes respecto a los talleres impartidos, pues se les pidió contestar una evaluación al final de los mismos.

CAPÍTULO III

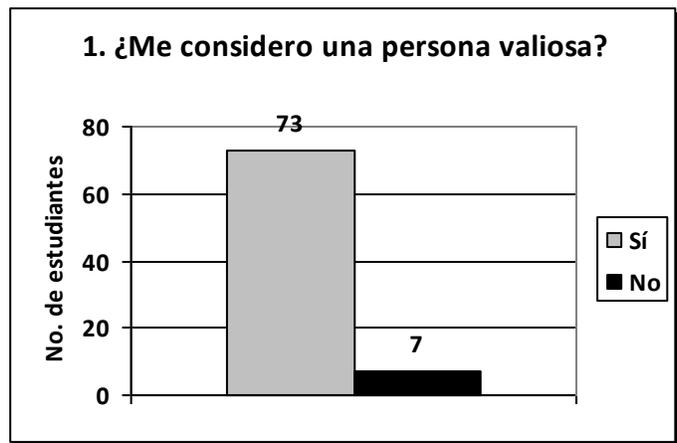
PRESENTACION, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Cuestionario sobre motivación y expectativas de vida aplicado antes de impartir los talleres de principios y técnicas logoterapéuticas:

* Total de cuestionarios tabulados: 80

1. ¿Me considero una persona valiosa?

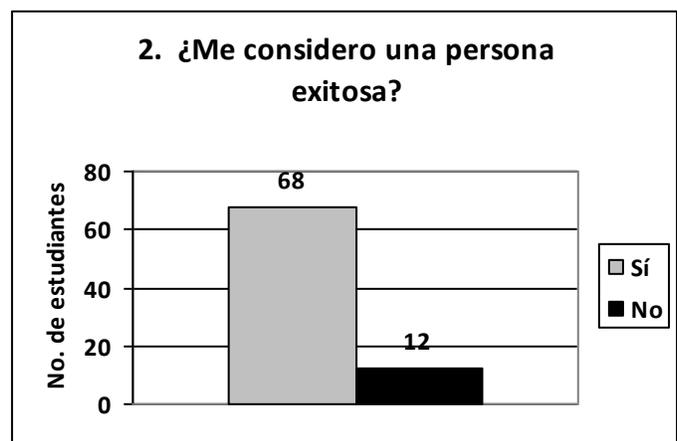
Sí	73
No	7



- Setenta y tres adolescentes se consideran personas valiosas y siete no se consideran personas valiosas.

2. ¿Me considero una persona exitosa?

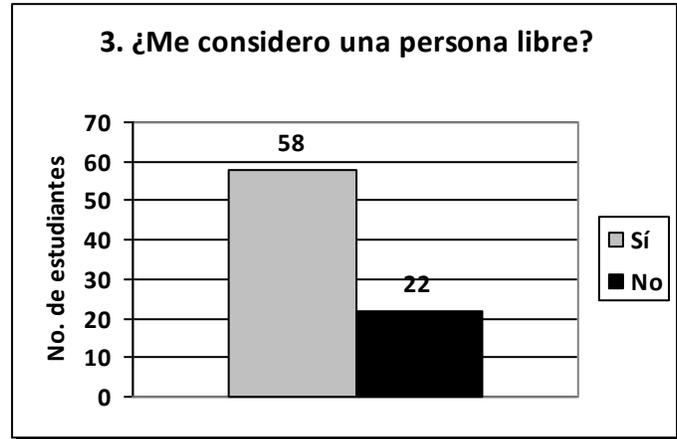
Sí	68
No	12



- Sesenta y ocho adolescentes se consideran personas exitosas y doce no se consideran personas exitosas.

3. ¿Me considero una persona libre?

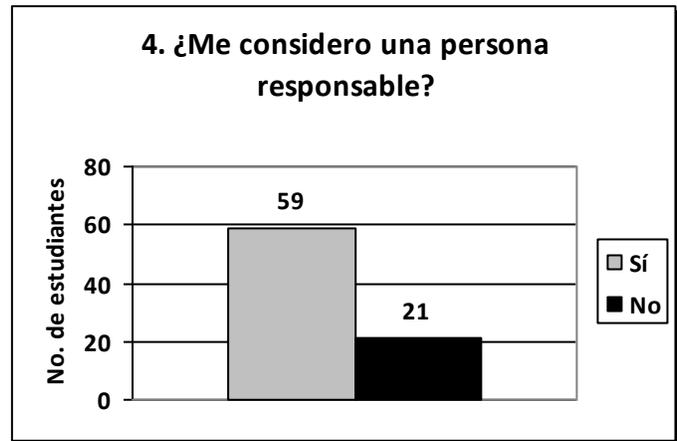
Sí	58
No	22



- Cincuenta y ochos adolescentes se consideran personas libres y veintidós no se consideran personas libres.

4. ¿Me considero una persona responsable?

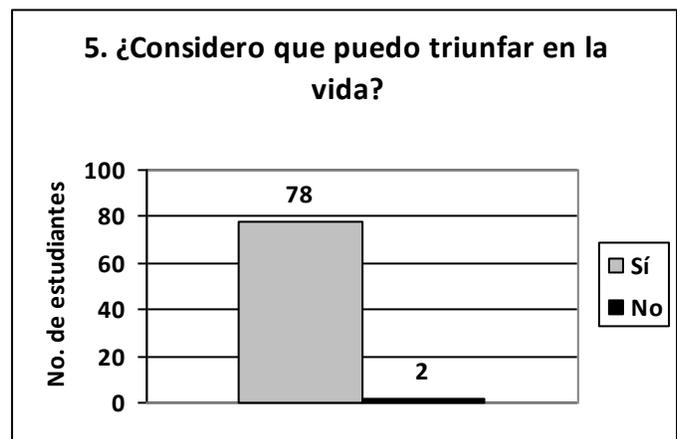
Sí	59
No	21



- Cincuenta y nueve adolescentes se consideran personas responsables y veintiuno no se consideran personas responsables.

5. ¿Considero que puedo triunfar en la vida?

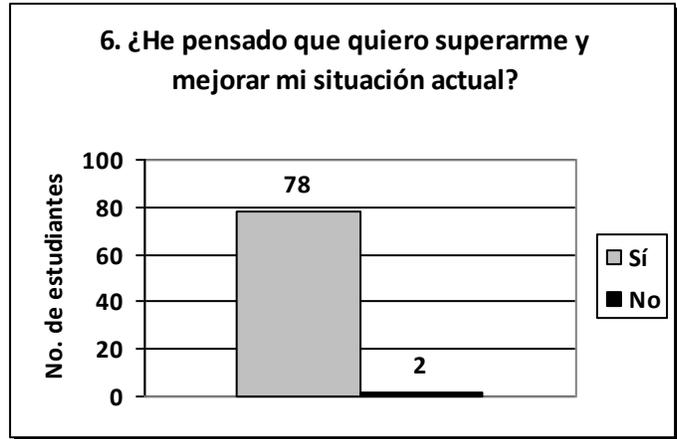
Sí	78
No	2



- Setenta y ocho adolescentes consideran que pueden triunfar en la vida y dos no consideran que pueden triunfar en la vida.

6. ¿He pensado que quiero superarme y mejorar mi situación actual?

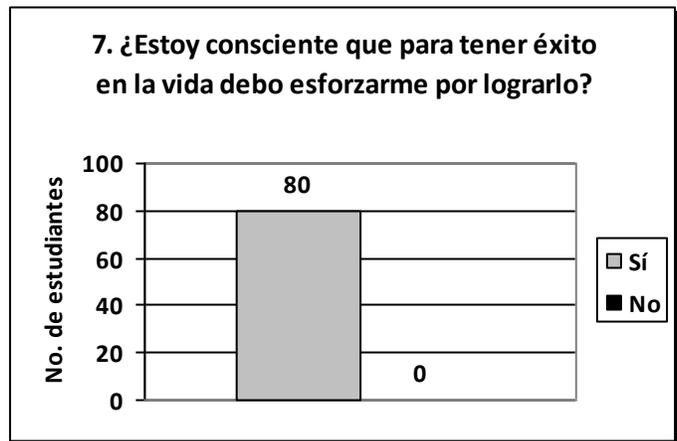
Sí	78
No	2



- Setenta y ocho adolescentes desean superarse y mejorar su situación actual y dos no lo desean.

7. ¿Estoy consciente que para tener éxito en la vida debo esforzarme por lograrlo?

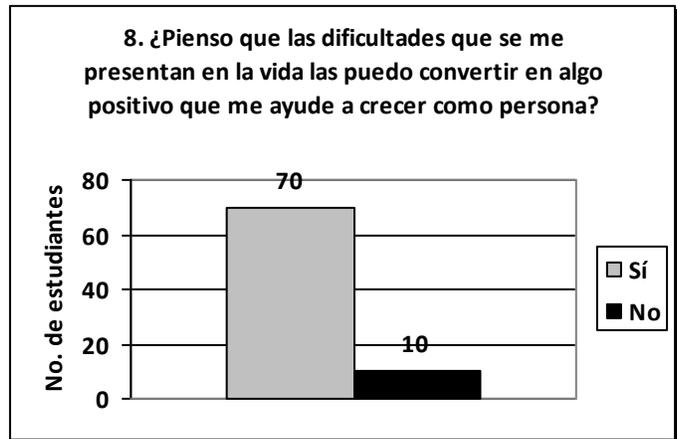
Sí	80
No	-



- Ochenta adolescentes consideran estar conscientes que para tener éxito deben esforzarse.

8. ¿Pienso que las dificultades que se me presentan en la vida las puedo convertir en algo positivo que me ayude a crecer como persona?

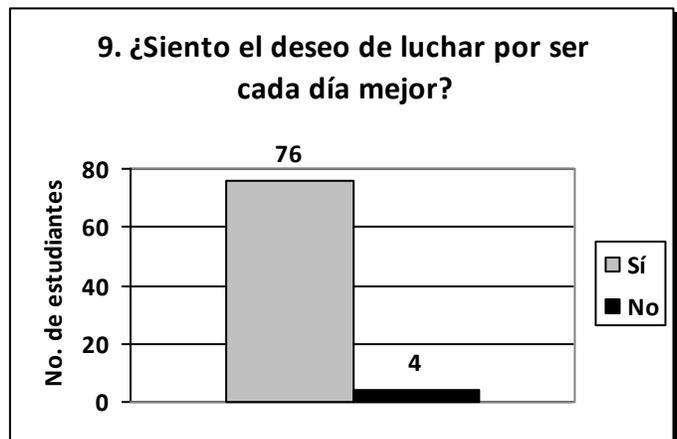
Sí	70
No	10



- Setenta adolescentes piensan que las dificultades las pueden convertir en algo positivo que les ayudará a crecer como personas y diez opinan que no es posible.

9. ¿Siento el deseo de luchar por ser cada día mejor?

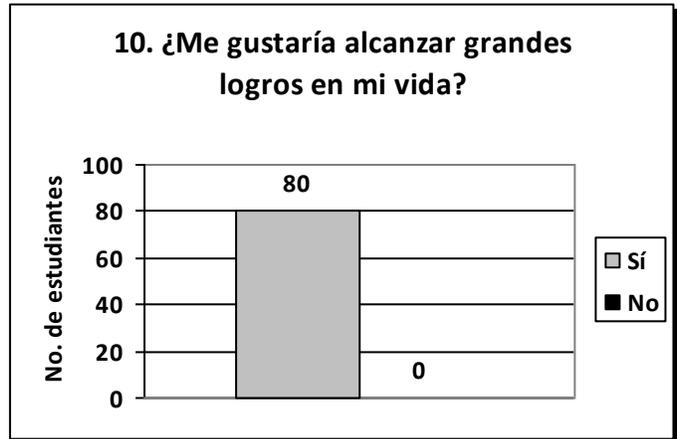
Sí	76
No	4



- Setenta y seis adolescentes aceptan tener el deseo de luchar por ser cada día mejor y cuatro no se sienten motivados a hacerlo.

10. ¿Me gustaría alcanzar grandes logros en mi vida?

Sí	80
No	-



- Ochenta adolescentes describen que les gustaría alcanzar grandes logros en su vida.

* Total de cuestionarios tabulados en preguntas de respuesta abierta: 40

11. ¿Qué pienso de mi vida?

Las respuestas más comunes en los estudiantes (de cuatro a cinco veces repetidas), describían su vida como buena, “está bien”; “he superado obstáculos”; mencionaban la presencia de Dios en sus vidas. Se presentaron respuestas menos frecuentes (de dos a tres veces repetidas) como “soy feliz”; “es exitosa”; “voy por buen camino”; “es maravillosa”; “me he sentido satisfecho”; “puedo ayudar a las personas”; “puedo lograr lo que me proponga”; “quiero superarme”; “es aburrida”.

Se presentaron otras respuestas positivas frente al significado de sus vidas como “tengo metas y sueños por lograr”; “he hecho lo correcto”; “hasta ahora no he hecho algo importante pero quiero que eso cambie”; “debo luchar por alcanzar lo que quiero”; “me gusta cómo la he vivido”; “es una oportunidad que me han dado”; “tengo que concentrarme en mis estudios”.

Así como respuestas negativas como “tiene obstáculos”; “la he llenado de obstáculos y errores que no he podido corregir”; “debería ser más consciente de mis necesidades y las de los demás”; “las alegrías se me escapan fácilmente”; “no he andado bien mi camino”; “siempre tengo desilusiones y engaños”; “no es muy buena”; “pierdo mucho el tiempo”; “no he podido hacer las cosas que quiero”; “algunas veces pienso que mi vida no vale para nada”.

En su mayoría los estudiantes piensan que su vida está bien y sus pensamientos respecto a la misma están enfocados al logro de metas, pero también hay estudiantes que perciben su vida como difícil, aburrida o con problemas que no han podido resolver.

12. ¿Qué espero de mi vida?

Las respuestas más frecuentes (de diez a catorce veces repetidas) describían que los estudiantes buscan superarse, tener éxito, triunfar en la vida y luchar por lograr sus metas. Respuestas menos frecuentes (de dos a tres veces repetidas) señalaban como expectativas de vida, graduarse, ser profesional, ser mejor cada día, seguir estudiando, trabajar, ayudar a los demás.

Otras respuestas que se presentaron respecto expectativas de vida fueron “ser un ejemplo para los demás”; “ser alguien importante”; “formar una familia”; “superar obstáculos”; “ser útil”; “dejar huella en los demás”; “buscar la felicidad”; “solucionar mis problemas”; “ser profesional”; “ayudar a mis padres por la situación económica que estamos viviendo”; “espero llegar a los veinte sin haberme suicidado”.

La mayoría de respuestas revelan entre las principales expectativas de vida de los estudiantes la búsqueda del éxito, la superación, el cumplimiento de metas y en general revelan la esperanza de un futuro prometedor tanto a nivel personal como profesional. Algunas respuestas expresan el anhelo de superar dificultades y mejorar su situación actual.

13. ¿Cuál es el sentido de mi vida, es decir para qué creo que vivo?

Las respuestas más frecuentes (diez veces repetidas) describían que el sentido de vida de los estudiantes es ayudar a los demás y tener éxito. También (cuatro veces repetidas) ayudar a su familia, lograr metas, vivir la vida que “Dios me ha dado”. Y en respuestas menos frecuentes (de dos a tres veces repetidas) expresan querer ser cada día mejor, formar una familia, ser una persona de bien, cumplir con un propósito o misión, ser feliz, ser alguien en la vida, cumplir el plan de Dios, ayudar al país, estudiar y ser profesional o no sabe.

Otras respuestas que se presentaron respecto al sentido de vida son “ayudar a mi comunidad”; “crecer como persona”; “ser solidario”; “hacer felices a otras personas”; “lograr cambios”; “superar dificultades”; “ocupar un espacio vacío”.

Los estudiantes expresan que su sentido de vida está enfocado en la búsqueda del éxito y en ayudar tanto a su familia como a los demás. Expresan también la búsqueda de la felicidad y el lograr cambios positivos, así como la superación de dificultades.

14. ¿Qué propósitos busco alcanzar al estudiar?

Las respuestas más frecuentes (de siete a diez veces repetidas) describían sus propósitos por alcanzar como, tener éxito, superarse, lograr metas, trabajar, estudiar y ser profesional. Respuestas menos frecuentes (de dos a cinco veces repetidas) describían que los estudiantes desean aprobar el grado, graduarse, ser alguien importante en la vida, estar bien y superarse económicamente, formar una familia, ser una mejor persona, ayudar a los demás, sacar adelante a su familia, ser alguien en la vida.

Otras respuestas que se presentaron respecto al propósitos de vida fueron, “aprender cada día más”; “no tener vicios”; “superar mi situación”; “ser un buen estudiante”; “sentirme satisfecho/a con lo que haga”; “tener una vida estable con buenos propósitos”.

En su mayoría los propósitos de los estudiantes respecto a sus estudios están enfocados en lograr cumplir metas a nivel personal y profesional, superarse, tener éxito, trabajar, entre otros.

15. ¿Cuáles son mis actitudes más frecuentes, es decir, cómo me muestro ante los demás?

Las respuestas más frecuentes (de diez a quince veces repetidas) describían actitudes de solidaridad, alegría, amistad. También (de cinco a ocho veces repetidas) respeto, responsabilidad, amabilidad, timidez, enojo. Se presentaron respuestas menos frecuentes (de dos a tres veces repetidas) como, sinceridad, colaboración, diversión, participación, honestidad, confianza, sociabilidad, cariño, actitud positiva, perseverancia, orgullo y seriedad.

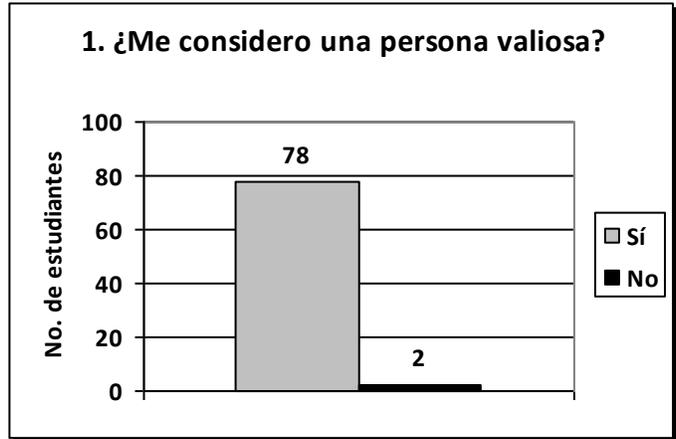
La mayoría de estudiantes expresa mostrarse antes los demás con actitudes positivas como solidaridad, alegría, amistad, responsabilidad, respeto, entre otras. Hay algunos que expresan demostrar actitudes negativas como enojo, orgullo, seriedad, timidez.

Cuestionario sobre motivación y expectativas de vida aplicado después de impartir los talleres de principios y técnicas logoterapéuticas:

* Total de cuestionarios tabulados: 80

1. ¿Me considero una persona valiosa?

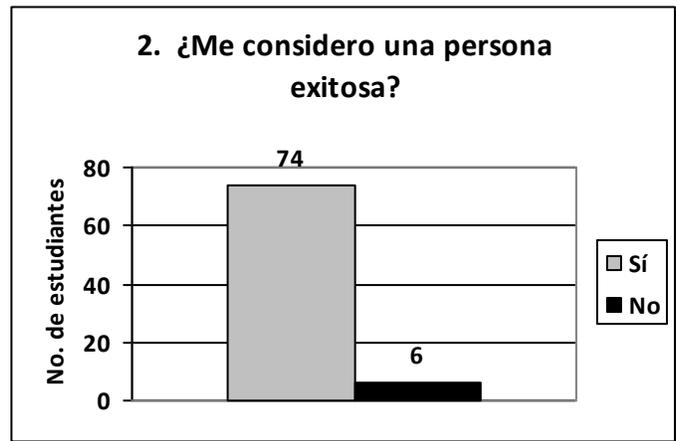
Sí	78
No	2



- Setenta y ocho adolescentes se consideran personas valiosas y dos no se consideran personas valiosas.

2. ¿Me considero una persona exitosa?

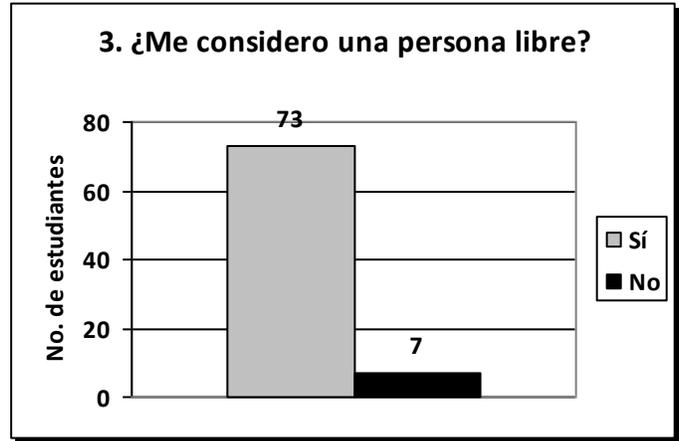
Sí	74
No	6



- Setenta y cuatro adolescentes se consideran personas exitosas y seis no se consideran personas exitosas.

3. ¿Me considero una persona libre?

Sí	73
No	7



- Setenta y tres adolescentes se consideran personas libres y siete no se consideran personas libres.

4. ¿Me considero una persona responsable?

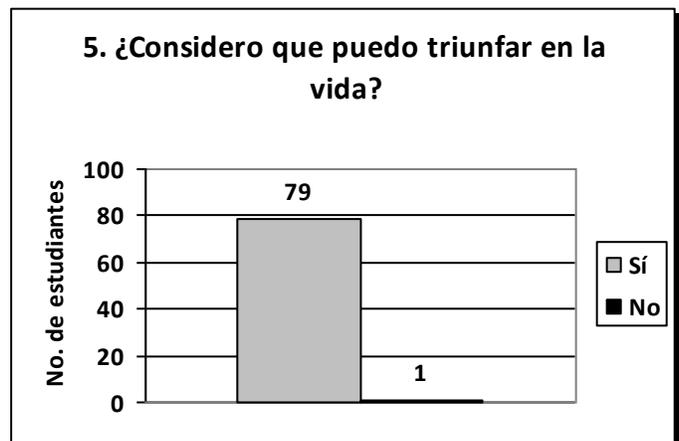
Sí	63
No	15
Sin respuesta	2



- Sesenta y tres adolescentes se consideran personas responsables, quince no se consideran personas responsables y dos no respondieron.

5. ¿Considero que puedo triunfar en la vida?

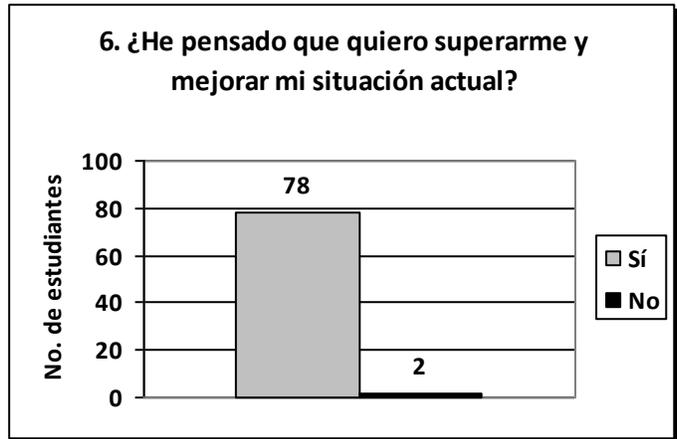
Sí	79
No	1



- Setenta y nueve adolescentes consideran que pueden triunfar en la vida y uno no considera que puede triunfar en la vida.

6. ¿He pensado que quiero superarme y mejorar mi situación actual?

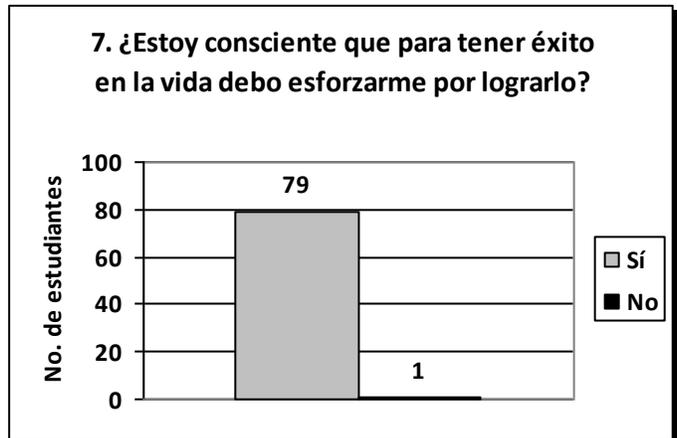
Sí	78
No	2



- Setenta y ocho adolescentes desean superarse y mejorar su situación actual y dos no lo desean.

7. ¿Estoy consciente que para tener éxito en la vida debo esforzarme por lograrlo?

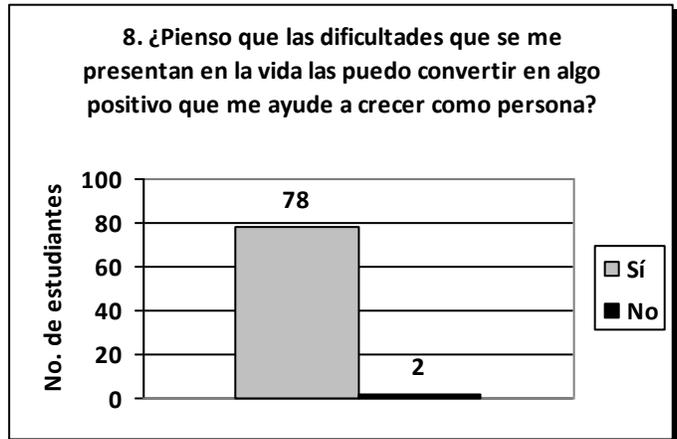
Sí	79
No	1



- Setenta y nueve adolescentes consideran estar conscientes que para tener éxito deben esforzarse y uno considera no estar consciente de esto.

8. ¿Pienso que las dificultades que se me presentan en la vida las puedo convertir en algo positivo que me ayude a crecer como persona?

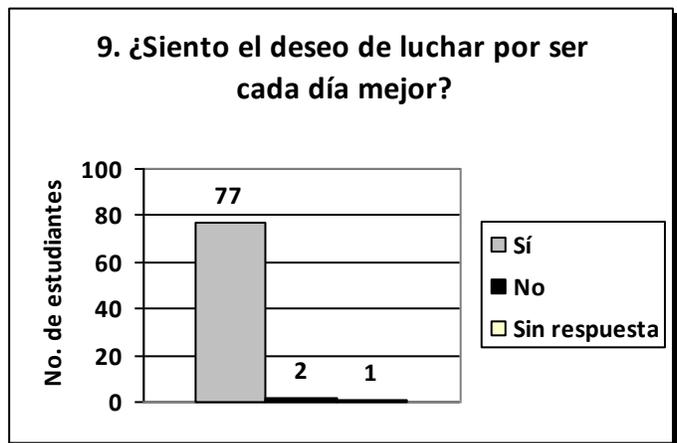
Sí	78
No	2



- Setenta y ocho adolescentes piensan que las dificultades las pueden convertir en algo positivo que les ayudará a crecer como personas y dos opinan que no es posible.

9. ¿Siento el deseo de luchar por ser cada día mejor?

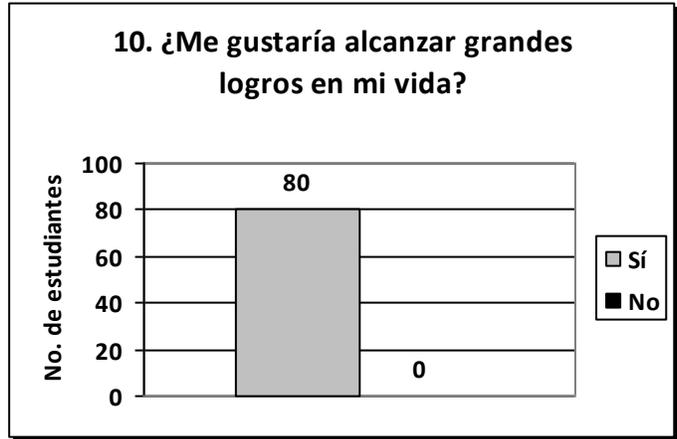
Sí	77
No	2
Sin respuesta	1



- Setenta y siete adolescentes aceptan tener el deseo de luchar por ser cada día mejor, dos no se sienten motivados a hacerlo y uno no respondió.

10. ¿Me gustaría alcanzar grandes logros en mi vida?

Sí	80
No	-



- Ochenta adolescentes describen que les gustaría alcanzar grandes logros en su vida.

* Total de cuestionarios tabulados en preguntas de respuesta abierta: 40

11. ¿Qué pienso de mi vida?

Las respuestas más comunes en los estudiantes (de cuatro a cinco veces repetidas), describían su vida como valiosa; “debo esforzarme más para alcanzar mis metas”; “debo valorarla”. Respuestas menos frecuentes (de dos a tres veces repetidas) describen que los estudiantes piensan que pueden superarse, que es alegre y buena; “puedo tener éxito”; “debo cuidarla”; “tengo una meta y un camino que seguir para lograrlo”; “es maravillosa”; “es especial”; “es un regalo de Dios”; “mis fracasos me ayudan a ser mejor”; “es exitosa”; “quiero ser una persona de bien”.

Otros estudiantes dieron otras respuestas frente al significado de sus vidas como “de vez en cuando me quejo por algo pero no me doy cuenta que es por mi bien”; “soy feliz”; “en muchos momentos no he sabido valorarla”; “puedo llegar a triunfar”; “la tengo que respetar”; “espero poder ser alguien en la vida”; “soy especial”; “tengo mucha responsabilidad”; “tengo mucho que dar”; “vale la pena”; “debo mejorar en algunos aspectos”; “puedo dar más”; “es lo más importante que tengo”; “tiene mucho sentido”; “soy una persona luchadora”. Hubo respuestas que expresaban reflexión sobre aspectos que en la actualidad no funcionan bien en sus vidas como “es un desastre”; “no consigo alcanzar mis metas”; “mis relaciones familiares no son muy buenas”.

En estas respuestas dadas por los estudiantes, se percibe una mayor reflexión y profundidad sobre esta pregunta, podemos encontrar conclusiones dadas por los adolescentes al responderla como, “hay mucho por vivir y seguir adelante para lograr lo que sueño ser”; “debo aprovecharla y una de las mejores formas es estudiando para lograr ser una persona profesional en la vida”; “debo luchar por ser mejor”; “no es perfecta, la de nadie lo es y puede cambiar si lucho para lograrlo”; “me siento bien”; “la estoy viviendo muy bien, a pesar de los errores, estoy aquí, sigo de pie y luchando por mis metas porque mi vida es muestra de quién soy y quiero ser fuerte y feliz”; “trato de superarme y ser mejor”; “vivir mi vida con pensamientos positivos, establecerme en mis metas y nunca rendirme, pero sobretodo disfrutarla al máximo”.

12. ¿Qué espero de mi vida?

Las respuestas más frecuentes (de quince a dieciocho veces repetidas) describían que los estudiantes buscan tener éxito, poder cumplir sus sueños y metas y (seis veces repetida) ser profesionales. Respuestas menos frecuentes (de dos a tres veces repetidas) señalaban como expectativas de vida la superación; “que todo salga bien”; “superarme”; “lo mejor”; “ayudar a los demás”; “ser una gran persona”; “graduarme”; “luchar por lo que quiero”; “ayudar a mis padres”.

Otras respuestas que se presentaron respecto expectativas de vida fueron “ser feliz”; “tener relaciones amenas”; “conocer lo que me daña y cumplir con lo que me pidan”; “no estar solo”; “tener un buen trabajo”; “conocer más de mí”; “tener un futuro mejor”; “ser alguien importante”; “ser lo que yo quiero”; “triunfar en el trabajo”; “lograr una familia más feliz”; “ser independiente”; “que todo mi esfuerzo al final valga la pena para mi vida”.

13. ¿Cuál es el sentido de mi vida, es decir para qué creo que vivo?

Las respuestas más frecuentes (de cinco a ocho veces repetidas) describían que el sentido de vida de los estudiantes es ser feliz, ser alguien, superarse, ser cada día mejor, cumplir con sus metas, ayudar a los demás. También (de dos a cuatro veces repetidas), esforzarse, dejar huella, ser libre, amar, ayudar a su familia, tener una familia y un buen trabajo, para crecer como personas, para tener éxito.

Otras respuestas que se presentaron respecto al sentido de vida son “vivo para triunfar”; “ser una buena persona”; “compartir con alguien mi vida”; “transmitir mi alegría y poder compartir con los demás, vivo para ser mejor persona todos los días”; “valorar mi vida”; “demostrar que haciendo un poco de esfuerzo me puedo superar y para hacer un cambio en mi sociedad”; “aprovechar mi vida”; “estudiar”; “hacer felices a los demás”; “ser útil para mi país”; “hacer algo provechoso con mi vida”; “dejar huella”.

En estas respuestas, los adolescentes expresan respuestas más amplias sobre el sentido de sus vidas, expresan el deseo de superación, de ser felices, libres, buscar mejores y nuevas oportunidades, compartir con los demás, ser solidario y hacer algo productivo.

14. ¿Qué propósitos busco alcanzar al estudiar?

Las respuestas más frecuentes (diez y catorce veces repetidas) describían sus propósitos por alcanzar como, seguir estudiando y ser profesional. También (de cinco a ocho veces repetidas), superarse, ser alguien en la vida y tener éxito. Respuestas menos frecuentes (de dos a cuatro veces repetidas) describían que los estudiantes desean ayudar a los demás, lograr sus metas, darle sentido a su vida, aprender cada día más, tener un trabajo estable que disfruten, trabajar, cumplir en las clases y en sus obligaciones como estudiante. Otras respuestas que se presentaron respecto al propósitos de vida fueron, “realizarme como persona”; “hacer algo muy bueno y productivo”; “poder triunfar, tener éxito”; “ser responsable”; “seguir luchando”; “tener un alto nivel académico”; “encontrar el sentido de mi vida”; “ser independiente”; “tener una mejor vida”; “escribir un libro”.

Se puede observar que los adolescentes en estas respuestas expresaron estar conscientes de la importancia de los estudios para su vida, pues con los estudios alcanzarán sus metas, lograrán trabajar, superarse, ser profesionales y realizarse como personas. Algunos expresan también que el estudio les ayudará a ser independientes, responsables, productivos e incluso a encontrarle sentido a su vida. En general expresan tener expectativas positivas respecto al estudio.

15. ¿Cuáles son mis actitudes más frecuentes, es decir, cómo me muestro ante los demás?

Las respuestas más frecuentes (once y veinte veces repetidas) describían actitudes de respeto y alegría. También (de cinco a nueve veces), amabilidad, amistad, solidaridad, responsabilidad, positivismo. Se presentaron respuestas menos frecuentes (de dos a cuatro veces repetidas) como, tranquilidad, honestidad, buen humor, cariño, capacidad, bondad, sinceridad, lucha.

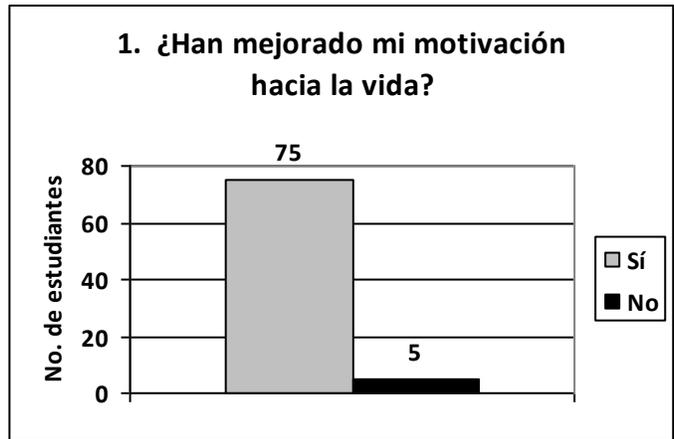
La mayoría de estudiantes expresa mostrarse antes los demás con actitudes positivas como respeto, alegría, amabilidad, amistad, solidaridad, entre otras. Hay algunos que expresan demostrar actitudes negativas como irresponsabilidad, irrespeto. Una estudiante describe “ahora ya no soy tan preocupada por miedo a equivocarme, al contrario, estoy segura que todo tiene solución y podré lograrlo”.

Evaluación de talleres sobre logoterapia y motivación en adolescentes:

* Total de cuestionarios tabulados: 80

1. ¿Han mejorado mi motivación hacia la vida?

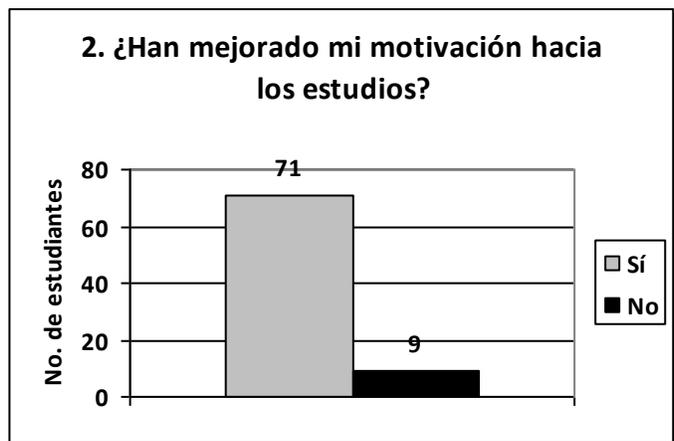
Sí	75
No	5



- Setenta y cinco adolescentes consideran que los talleres recibidos han mejorado su motivación hacia la vida y cinco consideran que no han mejorado su motivación hacia la vida.

2. ¿Han mejorado mi motivación hacia los estudios?

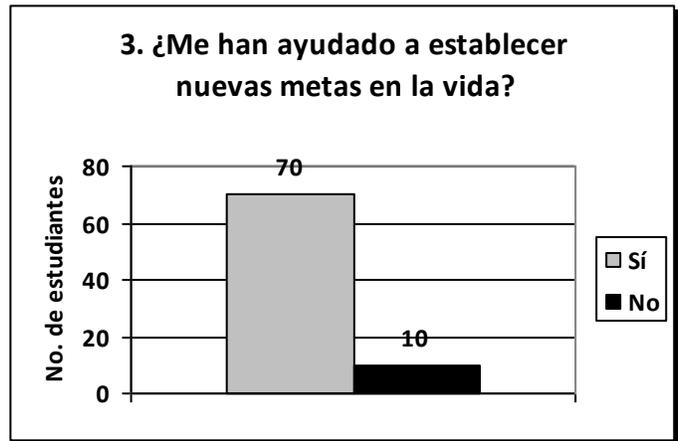
Sí	71
No	9



- Setenta y un adolescentes consideran que los talleres recibidos han mejorado su motivación hacia los estudios y nueve consideran que no han mejorado su motivación hacia los estudios.

3. ¿Me han ayudado a establecer nuevas metas en la vida?

Sí	70
No	10



- Setenta adolescentes consideran que los talleres recibidos les han ayudado a establecer nuevas metas en la vida y diez consideran que no les han ayudado a establecer nuevas metas en su vida.

* Total de cuestionarios tabulados en preguntas de respuesta abierta: 40

4. ¿De qué forma me han ayudado los talleres recibidos sobre Logoterapia?

Las respuestas más frecuentes (de dos a cinco veces repetidas) fueron, “ver mi vida desde otro punto de vista”; aprender de los errores; aprender que todo tiene solución; aprender que no nos tenemos que rendir en la vida, luchar; a encontrarle o darle un sentido a mi vida; “a fijarme metas”; “cambiaron mi forma de pensar”; “a motivarme en las cosas que debo hacer”; “a mejorar en mis estudios”; “a cambiar”; “a ser más optimista”; “a mejorar mi autoestima”; “a conocerme”.

Otras respuestas fueron, “aceptarme”; “a seguir estudiando, pues los estudios son importantes”; “a ver la vida con optimismo”; “a saber cómo llevar mi vida”; “a saber cómo alcanzar mis metas”; “me ha ayudado como estudiante”; “a conocer mis actitudes y mejorar”; “a reflexionar sobre mis actos”; “a ver más claro mi futuro”; “a ser mejor cada día”.

5. El tema que más me llamó la atención fue:

- Intención paradójica y sentido de vida (respuesta repetida quince veces).
- Sentido de vida y modificación de actitudes (respuesta repetida nueve veces).
- Sentido de vida (respuesta repetida nueve veces).
- Derreflexión (respuesta repetida cinco veces).
- Motivación, logoterapia (respuestas repetidas una vez).

- Porque me ayudó a:

Las respuestas más frecuentes (de dos a siete veces repetidas) fueron, “saber que todos cometemos errores”; “reflexionar”; modificar y mejorar mis actitudes; no rendirme o no darme por vencido; “valorar mi vida”; encontrarle sentido a lo que estoy haciendo; “darme cuenta que mi vida tiene un sentido y yo lo tengo que descubrir”.

Otras respuestas fueron, “pensar de diferente forma”; “ser feliz”; “saber que no tengo que rendirme”; “seguir adelante”; “cambiar ciertas limitantes”; “poder compartir con los demás”; “ahora puedo saber por qué estoy aquí”; “si lo que hago está bien y estoy para cumplir una meta”; “porque me di cuenta que todo lo que ocurre tiene un sentido y si me río de mis errores aprenderé a corregirlos más fácilmente”; “saber que no tengo que pensar negativamente sobre las situaciones que se me presentan”; “comprender mis talentos”; “ver las cosas de otra manera”; “darme cuenta que soy feliz como soy”; “entender que para dar un mejor sentido a mi vida, debo proponerme muchas metas y sueños”; “descubrí qué sentido de vida busco”; “dar otro sentido a mi vida”; “reflexionar que tengo una vida por delante y no la debo perder”; “Me ayudó a darme cuenta que sí vale la pena lo que estoy haciendo en mi vida y qué es lo que hace falta para lograr el verdadero sentido de mi vida”; “motivarme”; “mejorar mi forma de ser con mi familia y amigos”; “aprender de mis errores”.

- Comentario personal sobre los talleres recibidos:

“Yo siento que sí me ayudaron bastante los talleres, me han ayudado en mi superación tanto en lo emocional como en los estudios”; “fueron muy motivadores y emocionantes”; “me sirvieron mucho porque gracias a ello tengo otra forma de ver mi vida y metas, me ayudó a ser mejor”; “fueron muy buenos, me ayudaron mucho y fue una experiencia nueva”; “es una buena motivación para seguir adelante y no darse por vencido”; “para mí fueron buenos porque ayudan a darnos cuenta qué es lo que queremos en la vida”; “pues estos talleres nos han ayudado mucho, bueno, en lo personal para cambiar muchas actitudes”; “fueron muy interesantes porque nos enseñaron cosas nuevas que nunca habíamos visto”; “me gustó que nos dieran tiempo para darnos estos temas que nos ayudan a encontrar un sentido a todo lo que ocurre en nuestra vida”.

“Fueron bastante interesantes porque me ayudan a profundizar en mí, a conocerme y a levantar mi autoestima”; “que sí motivan a las personas a mejorar el rendimiento y el estado escolar”; “estos talleres son muy buenos y me han ayudado a fortalecerme en mis estudios y metas”; “fueron muy educativos y también muy motivadores”; “fueron creativos e intentaron enfocar actitudes de superación y aprecio para cada uno de nosotros”; “fueron muy bonitos e interesantes porque siempre dejaban una enseñanza muy acertada y ayudaban como persona”; “me ayudaron a pensar sobre cosas

que yo creía que no eran importantes en mi vida”; “fueron muy interesantes y creo que fueron explicados de una manera muy fácil de entender”; “me han ayudado a ser mejor, a pensar y reflexionar”; “me pareció bien, todo estuvo muy organizado”; “la verdad fue excelente que nos haya enseñado algo que tal vez me ayude por el resto de mi vida”; “en lo personal, me ayudaron a poder confiar en mí, en tener el valor que me hacía falta”.

Respecto a los docentes de los adolescentes, después su participación como observadores en los talleres impartidos, se les entregaron las conclusiones y recomendaciones de la presente investigación, con el fin de que puedan colaborar con el desarrollo de destrezas que encaminen a los estudiantes actuales y futuros a mantener su motivación frente a los estudios y frente al establecimiento de metas que los encaminen a la superación personal.

Análisis general de resultados:

En cuanto a los resultados del cuestionario sobre motivación y expectativas de vida, aplicado a los estudiantes antes y después de los talleres impartidos. En las preguntas de respuesta cerrada:

- Aumentó el número de adolescentes que afirmaron considerarse personas valiosas, exitosas, libres, responsables y que pueden triunfar en la vida.
- El mismo número de personas (78 de 80) afirma que desean superarse, mejorar su situación actual y alcanzar grandes logros en la vida. Al igual que la mayoría (79 de 80) afirma estar consciente que para tener éxito en la vida debe esforzarse.
- Aumentó el número de adolescentes que piensan que las dificultades en la vida las pueden convertir en algo positivo que les ayude a crecer como persona y que sienten el deseo de esforzarse por ser cada día mejor.

En las preguntas de respuesta abierta:

- En las preguntas: ¿Qué pienso de mi vida? ¿Qué espero de mi vida? ¿Cuáles son mis actitudes más frecuentes, es decir, cómo me muestro ante los demás? Se puede observar una mayor reflexión y profundidad en las respuestas, podemos encontrar conclusiones dadas por los adolescentes al responderlas como, “hay mucho por vivir y seguir adelante para lograr lo que sueño ser”; “debo aprovecharla y una de las mejores formas es estudiando para lograr ser una persona profesional en la vida”; “debo luchar por ser mejor”; “la estoy viviendo muy bien, a pesar de los errores, estoy aquí, sigo de pie y luchando por mis metas porque mi vida es muestra de quién soy y quiero ser fuerte y feliz”; “trato de superarme y ser mejor”; “vivir mi vida con pensamientos positivos...”.
- En las respuestas a la pregunta ¿cuál es el sentido de mi vida? Los adolescentes expresaron respuestas más amplias, expresan el deseo de superación, de ser felices, libres, buscar mejores y nuevas oportunidades, compartir con los demás, ser solidario y hacer algo productivo.
- En las respuestas a la pregunta ¿qué propósitos busco alcanzar al estudiar? Expresaron estar conscientes de la importancia de los estudios para su vida, pues con éstos alcanzarán sus metas, lograrán trabajar, superarse, ser profesionales y realizarse como personas. Algunos expresaron también que el estudio les ayudará a ser independientes, responsables, productivos e incluso a encontrarle sentido a su vida; en general expectativas positivas respecto al estudio.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- Los principios de sentido de vida, autotranscendencia, 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 su aplicación a la vida diaria de los mismos.
- Las técnicas y principios logoterapéuticos impartidos en los talleres han sido una fuente de motivación en los estudiantes, pues se puede apreciar en los resultados que han aumentado sus niveles de motivación frente a las diferentes metas en sus vidas, incluyendo aquellas enfocadas a esforzarse y continuar sus estudios. La mayoría logró darse cuenta de la importancia de continuarlos para el logro de metas a nivel profesional y personal.
- Los adolescentes lograron descubrir que la vida resulta más productiva y motivadora cuando se tiene un sentido para vivirla. Algunos expresan su disposición a encontrar ese sentido en los estudios, en sus actividades diarias y en las metas a futuro. También, algunos expresan haber encontrado sentido a las experiencias difíciles (al sufrimiento), como fuente de aprendizaje y retos por superar.
- Los talleres impartidos lograron aumentar en los adolescentes la motivación personal que los llevará a esforzarse cada día por tener logros significativos tanto personal como profesionalmente.
- Los adolescentes manifiestan que la logoterapia los ha ayudado a mejorar su autoestima, autoconocimiento y valorar más su vida.
- La intención paradójica proporcionó a los adolescentes la capacidad de hacerle frente a sus temores, sabiendo que el ser humano aprende de sus errores y disminuyendo su ansiedad al darse cuenta que “lo peor que podría suceder” no es tan malo, principalmente si sabemos que hemos dado nuestro mejor esfuerzo. Una estudiante describe “ahora ya no soy tan preocupada por miedo a equivocarme, al contrario, estoy segura que todo tiene solución y podré lograrlo”.

- La modificación de actitudes contribuyó a proporcionar a los adolescentes un mecanismo efectivo para cambiar aquellos aspectos de su conducta que les impide el logro de metas, siendo éste fácil de usar, en donde pueden planificar y evaluar sus progresos.
- La logoterapia se basa en que la principal fuerza motivacional del ser humano es la búsqueda del sentido de su vida. Este principio llamó la atención de los adolescentes, quienes descubrieron la importancia de buscarlo en sus vidas. Algunos concluyen respecto a esto: Mi propósito de vida es “realizarme como persona”; “hacer algo muy bueno y productivo”; “poder triunfar, tener éxito”; “ser responsable”; “seguir luchando”; “tener un alto nivel académico”; “encontrar el sentido de mi vida”; “ser independiente”; “tener una mejor vida”; “escribir un libro”.
- La derreflexión contribuyó a que los adolescentes reflexionaran sobre los aspectos que deben tener importancia en sus vidas y los pensamientos negativos que deben dejar en un segundo plano, siendo cada día más optimistas y positivos para así lograr alcanzar sus metas en lugar de crearse obstáculos.
- El logodiario fue una herramienta útil en la práctica de los talleres, pues contribuyó al registro personal de cuestionamientos, análisis y conclusiones de los adolescentes en cada tema.
- Los temas que llamaron en mayor porcentaje la atención y que fomentaron más la reflexión respecto a cómo aplicarlos en la vida diaria entre los adolescentes fueron: intención paradójica, sentido de vida y modificación de actitudes. Así mismo los adolescentes expresan que en general los temas han sido útiles en su vida, pues les ha ayudado a mejorar actitudes y pensamientos frente a la vida y tomar conciencia de algunos aspectos por mejorar.
- Los principios y técnicas logoterapéuticas impartidas en los talleres lograron orientar a los adolescentes para descubrir que existe la posibilidad de superarse y buscar oportunidades para aspirar a una vida mejor. Según lo expresan ellos en las evaluaciones de los talleres realizadas al final del proceso.
- Aunque el sentido de la importancia de que el ser humano viva una espiritualidad propia en la logoterapia, no se trabajó directamente, se puede observar que los adolescentes expresan una mayor

preocupación por vivir este aspecto de mejor manera según sus creencias, teniéndolo presente en su vida diaria.

- La aplicación de principios y técnicas logoterapéuticas logró mejorar la motivación de este grupo de adolescentes, tanto en el ámbito educativo como en su vida en general y según ellos lo expresaron, logró contribuir en la mejora de su estilo de vida actual y futuro al plantearles la oportunidad de luchar por encontrarle sentido a todos los acontecimientos de su vida, así como a establecerse metas que deben buscar cumplir con acciones concretas por realizar.

RECOMENDACIONES

- Al proponer a los adolescentes actividades que promuevan la vivencia de valores como libertad y responsabilidad, se crea consciencia en ellos sobre la importancia de ponerlos en práctica para cumplir sus metas y mejorar su calidad de vida, por lo que se debe poner en práctica una mayor cantidad de estas actividades en su centro educativo, como lugar de formación.
- Al realizar preguntas a los adolescentes sobre su sentido de vida, sus metas y sueños, respondieron con mucho interés, aprovechando éstos momentos para reflexionar y compartir, por lo que es recomendable promover actividades de ésta índole, ya que ayudan a aumentar su autoconocimiento y autoestima.
- Utilizar el cuadro de modificación de conductas propuesto en el taller número dos, para que los alumnos lo utilicen en la mejora de su organización personal, comportamiento o relaciones personales.
- Fomentar actividades en donde los adolescentes puedan comentar y compartir sus retos, miedos e inquietudes para concluir que es normal en los seres humanos tener obstáculos, pero lo importante es aumentar la seguridad en sí mismos para lograr superarlos con éxito y en ocasiones utilizar el humor, para disminuir la ansiedad que impide afrontar las situaciones objetivamente (principio según la intención paradójica).
- Proporcionar a los adolescentes ideas creativas sobre actividades productivas en las que pueden ocupar su tiempo libre (deporte, arte, convivencia familiar, etc.) con el fin de disminuir las probabilidades de padecer de depresión, tener vicios o involucrarse en pandillas.
- Fomentar espacios de diálogo y aprendizaje para que los estudiantes descubran las oportunidades de superación que obtienen con el estudio, para que de esta manera aumenten su motivación respecto al ámbito educativo.

- Sugerir a los adolescentes literatura enfocada a la mejora de su autoestima, superación de dificultades y establecimiento de metas. Un ejemplo es el libro de Viktor Frankl “El hombre en busca de sentido”.
- Es recomendable aplicar principios y técnicas logoterapéuticas para que los adolescentes aumenten su motivación frente a la vida y los estudios, pues según los resultados de la presente investigación, se obtiene una mejora notable en estos aspectos.

BIBLIOGRAFÍA

- Acevedo, Gerónimo (1998): *La búsqueda de sentido y su efecto terapéutico*. Fundación Argentina de Logoterapia.
- Calvo, K. (2006): *Motivación humana*. Universidad de El Salvador, Ciudad Universitaria.
- Campos Doria, Carlos A. (2000): *Motivación Humana*. Montería Colombia. Instituto Técnico de Córdoba.
- Erikson, Erik (1974). *Identidad, juventud y crisis*. 2da. Edición. Buenos Aires, Argentina. Editorial Paidós, S.A.
- Frankl, Viktor (1987): *El hombre doliente*. Barcelona, España. Editorial Herder.
- Frankl, Viktor (1991): *El hombre en busca de sentido*. 12°. Edición. Barcelona, España. Editorial Herder.
- Frankl, Viktor (1999): *El hombre en busca del sentido último*. México. Editorial Paidós.
- Frankl, Viktor (1995): *Psicoterapia al alcance de todos*. Barcelona, España. Editorial Herder.
- García González, Enrique (2001): *Piaget: la formación de la Inteligencia*. 2da. Edición. México. Editorial Trillas.
- Hergenhahn (2001): *Introducción a la Historia de la Psicología*. Madrid, España. Editorial Paraninfo.
- Hernández Sampieri, Roberto; Carlos Fernández, Pilar Baptista (2003): *Metodología de la investigación*. 3ra. Edición. México D.F. Editorial McGraw Hill Interamericana.

- Hernández Sampieri, Roberto; Carlos Fernández, Pilar Baptista (2006): *Metodología de la investigación*. 4ta. Edición. México D.F. Editorial McGraw Hill Interamericana.
- Lawrence Harriman, Philip (1980): *Psicología siglo veinte: desarrollos recientes*. México. Ayer Publishing.
- Lemus de Vanek, Ma. Teresa (1990): *Reseña de Logoterapia*. Buenos Aires, Argentina. Editorial C.I., S.A.
- Molla, Miguel (1992): *La logoterapia, descubriendo el sentido de la vida*. Lima, Perú. Publicado en: <http://www.geocities.com/>
- Noblejas de la Flor, M.A. (1994): *Logoterapia: Fundamentos, principios y aplicación*. Una experiencia de evaluación del logro interior de sentido. Tesis doctoral. Universidad Complutense de Madrid. Facultad de Educación.
- Prats Mora, J.L. (2001): *Logoterapia y adolescencia*. Universidad de Valencia. Publicado en: <http://manoblejas.eresmas.net/>
- Rice, F.P (1998): *Adolescencia: Desarrollo, relaciones y cultura*. Madrid, España. Editorial Prentice.
- Rodríguez Estrada, Mauro (1998): *Motivación al trabajo*. México, D.F. Editorial El Manual Moderno.
- Solana, Ricardo F. (1993): *Administración de Organizaciones*. Buenos Aires, Argentina. Ediciones Interoceánicas. S.A.
- Vázquez-Mellado, Rosamaría (1990): *Síntesis del libro: Logoterapia, una alternativa ante la frustración existencial y las adicciones del autor Efrén Martínez Ortíz*. Buenos Aires, Argentina. Editorial Losada.
- vv.aa. (1998): *Enciclopedia de Psicopedagogía*. México. Editorial Océano.

- <http://www.logoforo.com/>
- <http://www.logoterapiatuc.com.ar/>
- <http://www.xoroi.com/frankl.htm>
- <http://logotherapy.univie.ac.at/>
- <http://www.logoterapia.com.uy/>
- <http://www.psicologia-online.com>
- <http://reflexiones.lopaisa.com/>

ANEXOS

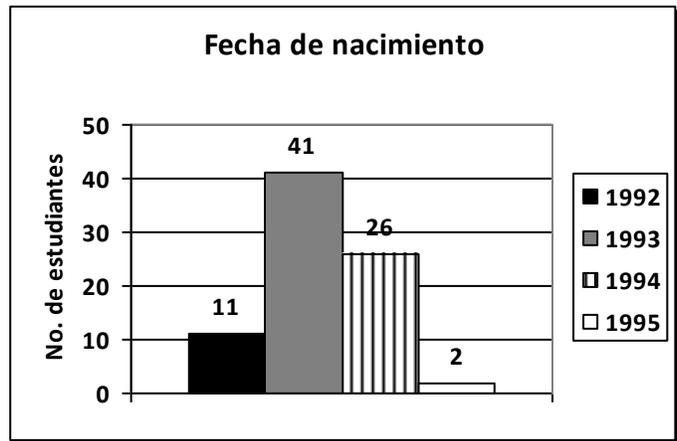
ANEXO I

Gráficas descriptivas de datos demográficos

* Total de cuestionarios tabulados: 80

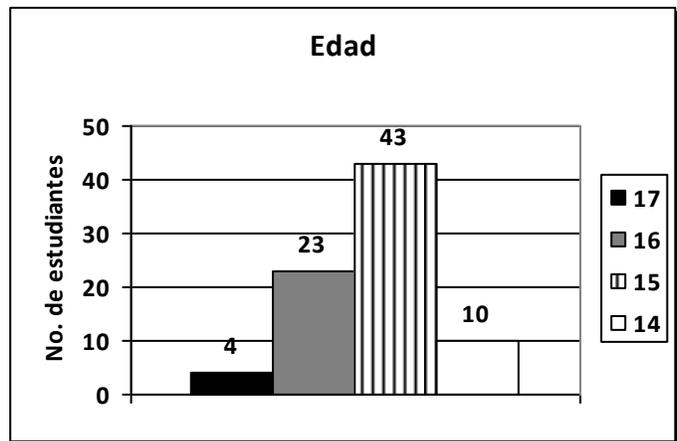
- Fecha de nacimiento:

1992	11
1993	41
1994	26
1995	2



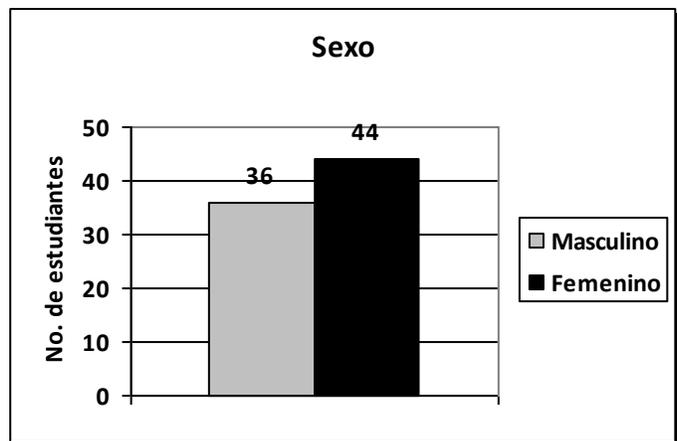
- Edad:

17	4
16	23
15	43
14	10



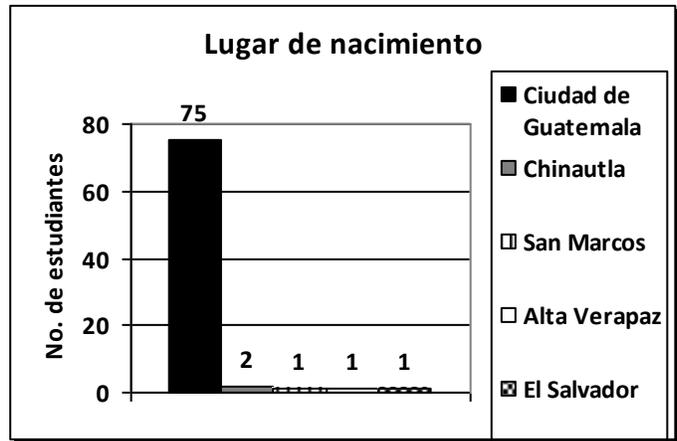
- Sexo:

Masculino	36
Femenino	44



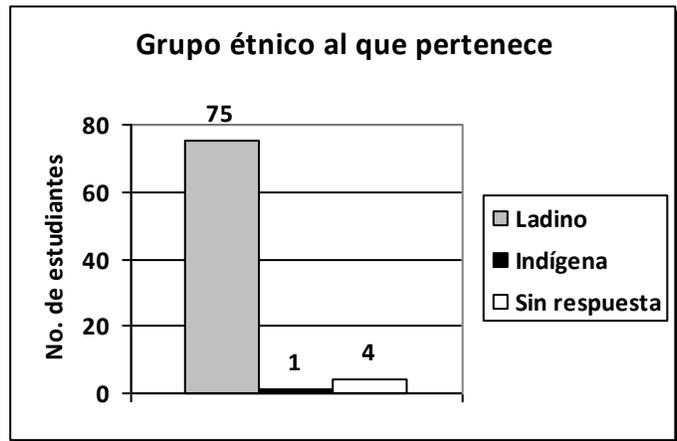
- Lugar de nacimiento:

Ciudad de Guatemala	75
Chinautla	2
San Marcos	1
Alta Verapaz	1
El Salvador	1



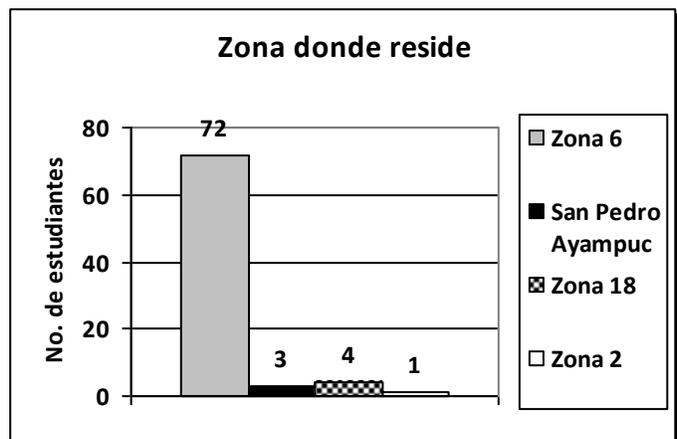
- Grupo étnico al que pertenece:

Ladino	75
Indígena	1
Sin respuesta	4



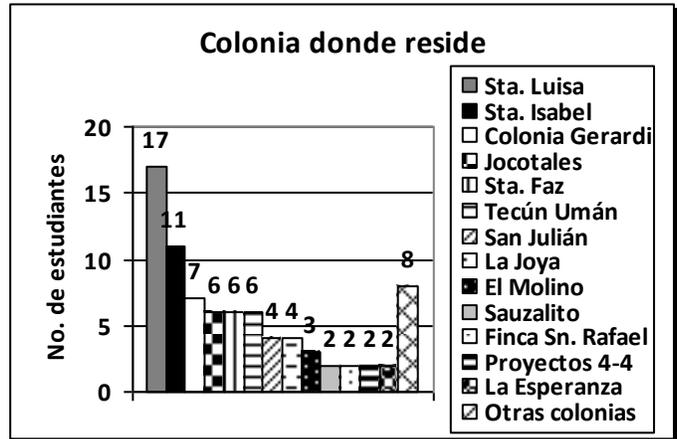
- Zona donde reside:

Zona 6	72
San Pedro Ayampuc	3
Zona 18	4
Zona 2	1



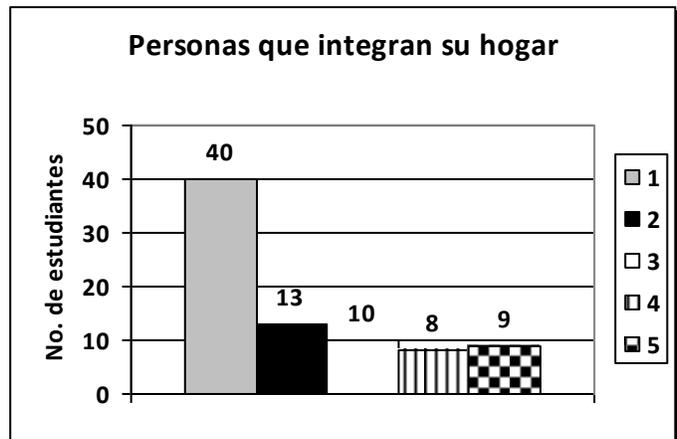
- Colonia donde reside:

Sta. Luisa	17
Sta. Isabel	11
Colonia Gerardi	7
Jocotales	6
Sta. Faz	6
Tecún Umán	6
San Julián	4
La Joya	4
El Molino	3
Sauzalito	2
Finca Sn. Rafael	2
Proyectos 4-4	2
La Esperanza	2
Otras colonias	8



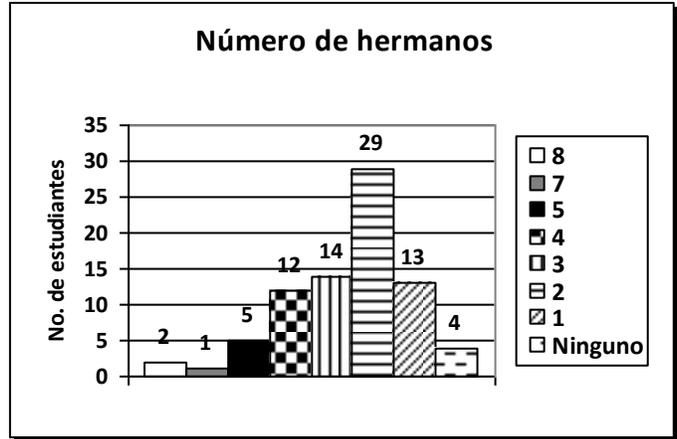
- Personas que integran su hogar:

1	Madre, padre, hermanos y/o hermanas	40
2	Madre, padre, hermanos y/o hermanas y otros parientes (abuelos, tíos, primos, etc.)	13
3	Madre, hermanos y/o hermanas y otros parientes (abuelos, tíos, primos, etc.)	10
4	Madre, hermanos y/o hermanas	8
5	Otros	9



- Número de hermanos:

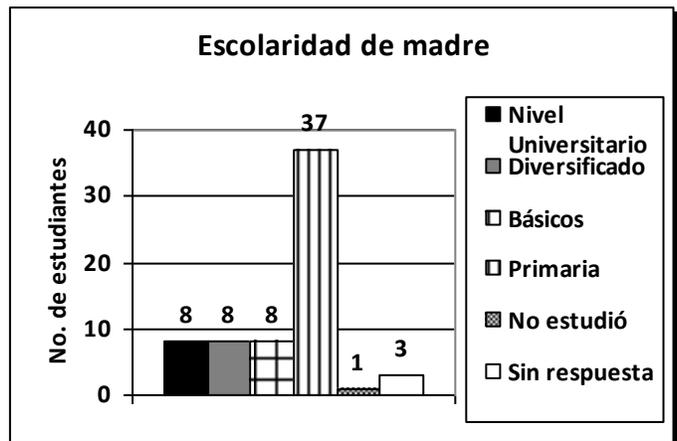
8	2
7	1
5	5
4	12
3	14
2	29
1	13
Ninguno	4



- Escolaridad de sus padres:

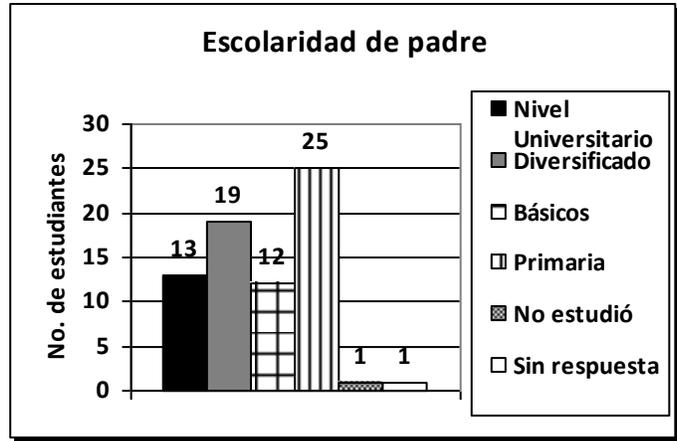
- Madre:

Nivel Universitario	8
Diversificado	8
Básicos	8
Primaria	37
No estudió	1
Sin respuesta	3



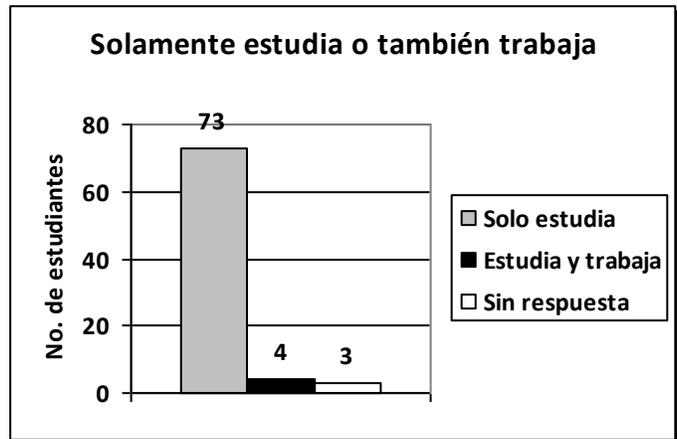
- Padre:

Nivel Universitario	13
Diversificado	19
Básicos	12
Primaria	25
No estudió	1
Sin respuesta	3



- Se dedica únicamente a estudiar ó aparte de estudiar trabaja:

Solo estudia	73
Estudia y trabaja	4
Sin respuesta	3



Descripción de observación estructurada y cuestionario aplicado a docentes

En cuanto al ambiente de convivencia entre los alumnos de Tercero Básico, se ha podido observar que en general, dentro del establecimiento educativo, existe un ambiente ameno de compañerismo, aunque en ocasiones suelen molestarsse entre ellos. No muestran disgusto al trabajar en grupos asignados por el responsable del grupo. Hay alumnos tímidos y poco comunicativos con sus compañeros y otros que se muestran muy comunicativos, incluso atraen la atención de sus compañeros al hacer bromas para toda la clase.

En general, el ambiente de convivencia entre alumnos y maestros es cordial. Los maestros demuestran seguridad y empatía al hablar con los alumnos, quienes atienden las instrucciones la mayoría de ocasiones, aunque existen momentos en los que es necesario que el maestro les llame la atención para que los alumnos mantengan un ambiente adecuado de orden en la clase. No hay dificultad al momento de trabajar, únicamente al inicio de la clase, pues tardan un tiempo en poner atención al inicio del período.

Hay alumnos que demuestran su motivación en los estudios al prestar atención y seguir instrucciones en clase, mientras que un número reducido de alumnos demuestra impaciencia, inquietud e incluso antipatía al recibir instrucciones de trabajo. Como en todo grupo de estudiantes, hay alumnos muy aplicados y responsables, preocupados por obtener buenos resultados académicos, mientras que otros no se interesan por entregar sus trabajos y reprobaban algunas materias. Se observa que la mayoría de alumnos se esfuerza por realizar adecuadamente los trabajos asignados en clase.

En las tareas que se dejan para casa se observan alumnos que no las entregan o no dan su mayor esfuerzo para realizarlas, así como alumnos que demuestran responsabilidad en la entrega de las mismas. Y en cuanto a la participación de los alumnos, se muestran poco comunicativos cuando se piden opiniones voluntarias, sin embargo al preguntar aleatoriamente su opinión sobre diferentes temas, la mayoría participa adecuadamente.

- Cuestionario aplicado a docentes:

Universidad de San Carlos de Guatemala

Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciatura en Psicología

Logoterapia y Motivación en Adolescentes

El objetivo de este cuestionario es conocer su opinión personal sobre el ambiente motivacional y de convivencia que manifiestan los alumnos de Tercero Básico en la Escuela Marista al asistir a clases. Por favor conteste las siguientes preguntas según su criterio. Por su colaboración, gracias.

- ¿Cómo describe el ambiente de convivencia entre los alumnos?

- ¿Cómo describe ambiente de convivencia entre los alumnos y los maestros?

- ¿Los alumnos se muestran motivados al asistir a estudiar? Sí, No. ¿Cómo lo demuestran?

- ¿Los alumnos evidencian su motivación dentro del desempeño escolar? Sí, No. ¿Cómo lo demuestran?

- ¿Qué actitudes manifiestan los alumnos al asistir a clases?

Nombre: _____ Firma: _____

Profesor encargado de Tercero Básico Sección: _____

- Respuestas de cuestionario aplicado a docentes encargados del grupo de alumnos de Tercero Básico:

- ¿Cómo describe el ambiente de convivencia entre los alumnos?

M.P.S. describe que los alumnos son inquietos y que cada día se necesita mayor esfuerzo para mantenerlos en tranquilidad y trabajando en su lugares.

S.N. describe el ambiente de armonía, confianza y mucha fraternidad.

- ¿Cómo describe ambiente de convivencia entre los alumnos y los maestros?

M.P.S. describe que hace falta más acercamiento y que es necesario compartir más con ellos y brindarles apoyo.

S.N. describe que es un ambiente de confianza, familiar y armónico.

- ¿Los alumnos se muestran motivados al asistir a estudiar? Sí, No. ¿Cómo lo demuestran?

M.P.S. describe que no, muestran impaciencia por salir del salón de clase.

S.N. describe que sí, pues la mayoría lo demuestran con la responsabilidad, entrega de tareas, asistencia y participación positiva.

- ¿Los alumnos evidencian su motivación dentro del desempeño escolar? Sí, No. ¿Cómo lo demuestran?

M.P.S. describe que no, pues cada día se observan trabajos con más deficiencia.

S.N. indica que sí, pues aunque los alumnos vienen de hogares pobres de los que no reciben ninguna motivación. Sí entregan las tareas y hacen todo lo posible por superar los problemas.

- ¿Qué actitudes manifiestan los alumnos al asistir a clases?

M.P.S. indica que muestran actitudes de despreocupación, irresponsabilidad, desobediencia e inquietud.

S.N. indica que muestran una actitud pasiva pues la mayoría no participa, les cuesta expresar sus ideas. También los describe como cooperativos y serviciales.

ANEXO II
Programación de Talleres

Calendarización

Tema	Fecha	
	Sección A	Sección B
Presentación y diagnóstico	18/06/2009	15/06/2009
Tema #1: Conceptos Básicos de Logoterapia	09/07/2009	13/07/2009
Tema #2: Sentido de vida y Modificación de actitudes	16/07/2009	20/07/2009
Tema #3: Intención paradójica y Sentido de Vida	30/07/2009	27/07/2009
Tema #4: Derreflexión	10/08/2009	13/08/2009
Evaluación y despedida	10/08/2009	13/08/2009

Horario:

Tercero Básico “A”: Jueves (De 5:15 p.m. – 6:00 p.m.)

Tercero Básico “B”: Lunes (De 3:30 p.m. – 4:15 p.m.)

Temática

Tema #1: Conceptos Básicos de Logoterapia

- Carta de despedida de F.
- Responder ¿Cómo me gustaría que los demás me vieran?
- Tema

Tema #2: Sentido de vida y Modificación de actitudes

- Preguntas sobre “mis actitudes” con actividad de la telaraña
- Tema
- Cuadro de Modificación de actitudes

Tema #3: Intención paradójica y Sentido de Vida

- Introducción: Video
- Preguntas sobre el video
- Tema (Intención paradójica: ¿Sabes reírte de ti mismo? Imagino que lo peor que podría pasar no es el fin del mundo y eso disminuye mi ansiedad)

Tema #4: Derreflexión

- Historia de Jonás
- Preguntas sobre historia
- Tema (Derreflexión: Desviar mi atención a pensamientos positivos para combatir ideas negativas)

Presentación y Diagnóstico

Tiempo	Actividad
5 min.	<ul style="list-style-type: none">- Presentación de la estudiante de Psicología al grupo de alumnos. Explicar los objetivos del día: <ul style="list-style-type: none">- Presentación general del proyecto.- Recopilación de datos.
5 min.	<ul style="list-style-type: none">- Pedir a los alumnos que digan su nombre y edad.
5 min.	Presentación general del proyecto: <ul style="list-style-type: none">- Se impartirán talleres que les ayudarán a mejorar su calidad de vida, tanto de manera personal como en sus estudios. Éstos les proporcionarán herramientas para vivir mejor.- Se espera que los aprovechen, pues lo que aprenderán será para uso personal.- Se les pide atención y colaboración.
5 min.	<ul style="list-style-type: none">- Realizar dinámica de “Juego de Palabras”: A cada fila se le dirá una palabra y cada estudiante dirá lo primero que se le ocurra, relacionado con el tema.- Palabras que se dirán: Azul, camino, persona, familia, sueños.- Al finalizar se hará la reflexión de cómo estas palabras tienen que ver con la vida y lo que nos sucede.
25 min.	<ul style="list-style-type: none">- Explicar el objetivo de recaudar información sobre lo que ellos piensan sobre algunos aspectos de su vida y los datos demográficos.- Aplicar el cuestionario sobre motivación y expectativas de vida y la hoja de datos demográficos. (Formatos adjuntos).



Guatemala, junio de 2009

Buen día:

Como estudiante de Licenciatura en Psicología de la Universidad de San Carlos de Guatemala me encuentro actualmente realizando un proyecto de investigación sobre el tema: Logoterapia y Motivación en Adolescentes.

Quisiera pedir su ayuda para que conteste algunas preguntas. Sus respuestas serán confidenciales y anónimas. Las personas que fueron seleccionadas para el estudio no se eligieron por su nombre sino al azar.

Las opiniones de todos los encuestados serán sumadas e incluidas en la investigación pero no se comunicarán datos individuales. Le pido que conteste este cuestionario con la mayor sinceridad posible. No hay respuestas correctas o incorrectas.

Lea las instrucciones cuidadosamente, encontrará preguntas en las que se debe elegir una sola opción y también se incluyen preguntas de respuesta abierta.

Muchas gracias por su colaboración.

Universidad de San Carlos de Guatemala

Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciatura en Psicología

Logoterapia y Motivación en Adolescentes

El objetivo de este cuestionario es conocer su opinión personal sobre algunos temas. Conteste las siguientes preguntas eligiendo una respuesta marcando una X en las primeras diez preguntas y contestando según su criterio las últimas cinco. Por su colaboración, gracias.

1. ¿Me considero una persona valiosa?

_____ Sí

_____ No

2. ¿Me considero una persona exitosa?

_____ Sí

_____ No

3. ¿Me considero una persona libre?

_____ Sí

_____ No

4. ¿Me considero una persona responsable?

_____ Sí

_____ No

5. ¿Considero que puedo triunfar en la vida?

_____ Sí

_____ No

6. ¿He pensado que quiero superarme y mejorar mi situación actual?

_____ Sí

_____ No

7. ¿Estoy consciente que para tener éxito en la vida debo esforzarme por lograrlo?

_____ Sí

_____ No

8. ¿Pienso que las dificultades que se me presentan en la vida las puedo convertir en algo positivo que me ayude a crecer como persona?

_____ Sí

_____ No

9. ¿Siento el deseo de luchar por ser cada día mejor?

_____ Sí

_____ No

10. ¿Me gustaría alcanzar grandes logros en mi vida?

_____ Sí

_____ No

11. ¿Qué pienso de mi vida?

12. ¿Qué espero de mi vida?

13. ¿Cuál es el sentido de mi vida, es decir para qué creo que vivo?

14. ¿Qué propósitos busco alcanzar al estudiar?

15. ¿Cuáles son mis actitudes más frecuentes, es decir, cómo me muestro ante los demás?

Datos Demográficos

El objetivo de esta ficha es recopilar datos generales del grupo de personas que participarán en la investigación. Los datos que se piden a continuación se reunirán con los de todo el grupo y no se mencionarán individualmente. Favor contestar con la mayor sinceridad posible. Por su colaboración gracias.

- Fecha de nacimiento: _____

- Edad: _____

- Sexo: _____

- Lugar de nacimiento: _____

- Grupo étnico al que pertenece: _____

- Colonia donde reside: _____

- Zona donde reside: _____

- Personas que integran su hogar: Ejemplo: mamá, papá, abuela, 2 hijos y 1 hija.

- Número de hermanos: _____

- Escolaridad de sus padres: _____

- Se dedica únicamente a estudiar ó aparte de estudiar trabaja: _____

Tema #1: Conceptos Básicos de Logoterapia

Tiempo	Actividad
5 mins.	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de agenda del día. - Explicación de normas de convivencia que se aplicarán en los talleres: Respeto, escucha y participación. - Explicación de objetivo: Aplicar técnicas logoterapéuticas para mejorar la motivación hacia los estudios y para lograr un mejor estilo de vida.
10 mins.	<ul style="list-style-type: none"> - Logodiarario: - Repartir los fólders que utilizarán como Logodiarario en los talleres. En cada taller se les proporcionará una hoja en blanco para tomar nota y un formato de “Mi logodiarario” (adjunto). - Explicar su uso: Para reflexión y aprovechamiento de los temas, se usará para realizar autoevaluación de lo aprendido y así aprovechar y poner en práctica lo visto.
10 mins.	<ul style="list-style-type: none"> - Como introducción al tema, leer carta de F. (adjunta) - Comentar ¿Qué opinan sobre lo que F. escribió? ¿Cuál era su actitud frente a la vida y frente a la muerte? - Pedir que en su fólder describan en la hoja en blanco, en una frase, lo que les gustaría que las personas vean en ellos (Ej: Quiero ser una persona servicial con los demás, etc.). - Dar unos minutos para que compartan lo que escribieron con su compañero/a de la par. - Pedir opiniones sobre lo comentado.
15 mins.	<ul style="list-style-type: none"> - Tema: Conceptos Básico de Logoterapia - Pegar cartel con títulos de los conceptos básicos que se verán y explicarlos brevemente. (Conceptos: Breve reseña de Viktor Frankl, creador de la Logoterapia. Voluntad de sentido, sentido de vida, vacío existencial, autotrascendencia). - Responder dudas.
5 mins.	<ul style="list-style-type: none"> - En cada taller se darán 5 mins. para realizar la evaluación del día (hoja de Mi Logodiarario).

MI LOGODIARIO

FECHA: _____

TEMA: _____

¿QUÉ APRENDÍ HOY?

¿QUÉ ME LLAMÓ LA ATENCIÓN?

¿QUÉ DUDAS SE ME PRESENTAN SOBRE ESTE TEMA?

¿QUÉ PUEDO APLICAR EN MI VIDA Y CÓMO?

MI COMENTARIO PERSONAL:

Carta publicada en una comunidad de Internet por familiar de F. después de su fallecimiento:

Carta de F. (Noviembre 11, 1991 a Junio 21, 2009)

Mujer, 17 años, Estados Unidos

Hola...

Bueno, estoy escribiendo solo por si acaso. Después de todo, nunca puedes ser demasiado cuidadoso. Antes que nada me gustaría decir que no tengo miedo a morir. No estoy asustada, estoy un poco feliz de hecho. Sé que solamente la gente rara está feliz de morir...bueno, yo soy rara. Pero vamos a seguir con esto ¿sí?

A mi familia, quiero que sonrían cuando los deje. Todos saben que me voy (bueno, ahora que están leyendo esto, ya me he ido) a un mejor lugar. Ya he aceptado eso, ustedes deberían hacerlo también. Aunque juntos hemos pasado por momentos muy duros, yo todavía los amo y amaré siempre y para siempre. Nunca se detengan a pensar "Desearía que ella estuviera aquí", no quiero que hagan eso. Lo que quiero que piensen es "Bueno, ella tuvo una buena vida".

A mis amigos y familia de esta página, ustedes son las personas más asombrosas que he conocido en el internet. De la única cosa por la que estoy triste es porque los dejo a todos ustedes...y nunca terminé de leer todas esas grandes historias...hablando de Jumbie...espero que estés bien con mi partida y espero que seas fuerte...

Finalmente, me voy simplemente a sentar aquí y a divagar/distraerme un poco...quiero decir, vamos, ¿es de mí de quien estamos hablando! Así que tengo que divagar/distraerme! Hay algunas cosas que nunca pude hacer antes de morir y que desearía haber hecho: Ir a los conciertos de (mis dos bandas favoritas), visitar otro país aparte de Canadá, empalagarme de tanto tomar Pepsi, terminar de leer un par de libros de serie (¡quisiera saber qué pasa con Eragorn!...) Supongo que nunca sabré...pero está bien. Nunca veré las últimas películas de Harry Potter...¡Cielos! Me encantaban esos libros y películas.

Y ahora, apuesto a que todos se habrán despedido de mí...después de que diga esto. Mientras escribo esto, la canción “Es el fin del mundo como lo conocemos (Y me siento bien)” sigue sonando en mi cabeza. Porque es el fin de mi mundo como lo conozco, y me siento bien con eso. Como yo me siento bien con eso, todos ustedes deberían hacerlo también. Los amo a todos con cada milímetro de mi...corazón...

PD. Mamá, solo porque te di todas las cosas de mi banda favorita, no te da el derecho de abrir las figuras de acción...esas nunca deben ser abiertas...aunque el mundo se esté terminando y los extraterrestres te digan que para salvar el mundo tienes que abrirlas.

Tema #2: Sentido de vida y Modificación de actitudes

Tiempo	Actividad
5 mins.	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de agenda del día. - Preguntas de repaso sobre tema visto en el taller anterior.
10 mins.	<ul style="list-style-type: none"> - Explicar la importancia del Sentido de Vida para la Logoterapia y cómo nuestras actitudes lo determinan.
10 mins.	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar la siguiente actividad de Tela de Araña para compartir preguntas sobre modificación de conductas: - Organizar a los alumnos en cinco grupos. - A cada grupo se le proporcionará una madeja de lana y un papel con las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> * ¿Qué actitudes debo practicar para tener éxito en la vida? * Si en mi vida es necesario hacer algún cambio para mejorar ¿qué actitudes necesito practicar para lograrlo? * ¿Qué es lo que me ayuda a darme cuenta de mis actitudes positivas y las que debo cambiar porque me perjudican? - Pedir a los grupos que salgan al patio y formen una rueda. - Cuando escuchen el silbato, leerán la primera pregunta y el estudiante que tenga la madeja de lana, dirá la respuesta en voz alta a sus compañeros. - Luego lanzará la madeja de lana a otro compañero/a que contestará la pregunta y así sucesivamente, conforme van contestando la pregunta se formará dentro del grupo una telaraña pues se tirarán la madeja de lana al azar, dentro del círculo. - Al escuchar nuevamente el silbato, compartirán la segunda pregunta. El mismo procedimiento para la tercera.
15 mins.	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar lluvia de ideas sobre lo comentado en los grupos en la actividad anterior. - Comentar sobre la importancia de conocer y aceptar nuestras cualidades y también los

	<p>aspectos que necesitamos mejorar en nuestra vida.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicar en qué consiste la modificación de actitudes y su utilidad. - Repartir a los estudiantes el esquema de modificación de actitudes (adjunto). Explicar cómo ponerlo en práctica. - Dar un espacio de tiempo para que los estudiantes elaboren su cuadro de modificación de actitudes como ejemplo. Pedirles que utilicen una sola actitud que desean modificar.
5 mins.	- Espacio para que los estudiantes realicen la evaluación del tema del día (Logodiario).

Modificación de Actitudes

¿Qué actitud deseo cambiar?	¿Por qué?	¿Qué actitud positiva debo adoptar en su lugar?	¿Qué acciones concretas puedo realizar para modificar mi actitud?	¿Cómo evaluaré si he logrado modificarla?

Tema #3: Intención paradójica y Sentido de Vida

Tiempo	Actividad
20 mins.	<ul style="list-style-type: none">- Explicación de agenda del día.- Preguntas de repaso sobre tema visto en el taller anterior.- Como introducción a la temática se presentará un cortometraje titulado “For the birds” de Pixar. Este video cómico presenta la historia de un ave colorida que quiere unirse a un grupo de aves más pequeñas y no es aceptado por ellos. El grupo de aves se burlan de él y lo quieren expulsar de la alambrada en donde se encuentran todos. Al final del video, las aves pequeñas son expulsadas accidentalmente de la alambrada y pierden su plumaje, mientras el ave colorida se ríe de lo acontecido y las pequeñas aves corren a esconderse detrás de él.
20 mins.	<ul style="list-style-type: none">- Pedir a los estudiantes que contesten en su fólder las siguientes preguntas sobre el video visto:<ul style="list-style-type: none">A. ¿EN QUÉ SITUACIÓN PENOSA SE ENCONTRABA EL PERSONAJE PRINCIPAL?B. ¿CÓMO TE SENTIRÍAS SI ESTUVIERAS EN UNA SITUACIÓN SIMILAR?C. PARECE QUE LA SITUACIÓN DIFÍCIL NO LOGRÓ AFECTARLO ¿QUÉ LE AYUDÓ A SENTIRSE BIEN?- Comentar éstas respuestas y ¿qué actitudes demostró el personaje principal en los momentos difíciles? ¿qué le ayudó a superar la situación?- Con la ayuda de una presentación de Power Point realizar explicación del tema: Intención paradójica y Sentido de Vida (contenido de diapositivas adjunto).- Pedir que en su fólder contesten las preguntas de reflexión que se incluyen dentro de la presentación.
5 mins.	<ul style="list-style-type: none">- Espacio para que los estudiantes realicen la evaluación del tema del día (Logodiarlo).

Contenido de diapositivas sobre Intención paradójica y Sentido de Vida

INTENCIÓN PARADÓJICA

¿Sabes reírte de ti mismo?

Cuando tenemos un temor que no nos deja alcanzar nuestras metas, cuando tememos fracasar, sufrimos una ansiedad tan grande que no podemos actuar correctamente. Este temor nos lo impide.

Entonces la intención paradójica nos ayuda a librarnos de esa ansiedad. Consiste en imaginarnos lo peor que podría pasar si fallamos y descubrir que no sería el fin del mundo, simplemente sería una experiencia más que nos ayudaría a crecer y aprender.

Al saber esto, nos libramos de la tensión y podemos desenvolver nuestro potencial al máximo. Puede que logremos nuestra meta o que necesitemos intentarlo de nuevo, pero sabremos que dimos lo mejor.

Responde en tu fólder:

D. ¿EN QUÉ SITUACIONES DE MI VIDA PODRÍA APLICAR LA INTENCIÓN PARADÓJICA?

SENTIDO DE VIDA

Viktor Frankl en una conferencia sobre “La búsqueda del sentido de la vida” se dirigió a varios jóvenes universitarios diciendo:

“¿Desearían hacer mucho dinero? El 16% de estudiantes americanos en Europa, en un estudio, refieren que su gran preocupación en la vida es hacer mucho dinero y lo digo literalmente "hacer mucho dinero". Ahora...¿saben, saben cuál era la categoría principal? 78% de estos jóvenes estudiantes americanos estaban preocupados, como ellos mismos lo expresaron, con encontrar un significado y propósito en sus vidas. Así que esto es real, desde el punto de vista real del hombre”.

Responde en tu f6lder:

1. ¿CONSIDERO QUE LO MÁS IMPORTANTE DE MI VIDA ES ENCONTRARLE SENTIDO A LA MISMA? ES DECIR, QUIERO SABER ¿PARA QUÉ ESTOY VIVIENDO MI VIDA?
2. ¿CUÁL ES MI SENTIDO DE VIDA EN LA ACTUALIDAD? ¿PARA QUÉ VIVO?
3. ¿QUÉ ESTOY HACIENDO PARA DEMOSTRAR QUE VALORO MI VIDA, QUE MI VIDA TIENE SENTIDO?

“Si tomamos al hombre como realmente es, entonces lo haremos peor. Pero si lo sobreestimamos. Si nosotros somos idealistas. (Si creemos que es capaz de mucho más). ¿Saben qué pasa? Lo promovemos a lo que realmente puede ser. Así que tenemos que ser idealistas de alguna manera, porque después vamos a averiguar la verdad, lo real. Si nosotros tomamos al hombre como es, nosotros lo hacemos peor, pero si tomamos al hombre como debería ser lo haremos capaz de convertirse en lo que puede ser”.

Responde en tu f6lder:

4. ¿QUÉ ES LO MÁS GRANDE QUE PODRA LOGRAR EN MI VIDA?
5. ¿CÓMO PODRA LOGRARLO?

Palabras de V. Frankl en conferencia sobre “La búsqueda del sentido de la vida”. Se utilizarán en el taller como introducción a diapositivas de “Sentido de vida”.

“Ya tengo el pelo gris y a mi edad yo empecé a tomar lecciones de vuelo recientemente, ¿saben qué me dijo mi instructor de vuelo? Si tú empiezas aquí y deseas llegar aquí, en línea recta, pero el viento está cruzado. Vas a ser llevado a aterrizar más abajo. Así que tienes que hacer lo que los pilotos llaman "crabing". Tienes que apuntar al norte (más arriba de donde deseas llegar), de esa manera intentaras llegar hasta arriba, entonces en realidad vas a aterrizar en el punto al que querías llegar desde el inicio (en línea recta)”.

Tema #4: Derreflexión

Tiempo	Actividad
5 mins.	<ul style="list-style-type: none">- Explicación de agenda del día.- Preguntas de repaso sobre tema visto en el taller anterior.
5 mins.	<ul style="list-style-type: none">- Leer a los estudiantes la “Historia de Jonás” (adjunta).- Realizar las siguientes preguntas sobre la historia:<ul style="list-style-type: none">- ¿Por qué creen que Jonás se cayó?- Si Jonás se hubiera caído o no ¿Creen que sería mejor si no pensara tanto en que ese momento desagradable va a llegar?- ¿Les ha pasado que por pensar excesivamente en que algo desagradable va a pasar, sucede?- ¿Qué creen que Jonás podría hacer para evitar repetir esta experiencia?
10 mins.	<ul style="list-style-type: none">- Pegar en el pizarrón un cartel con el siguiente concepto de derreflexión: Cuando existe en nosotros una “idea fija” que nos incomoda o perjudica, podemos utilizar la DERREFLEXIÓN, que consiste en conseguir que el pensamiento vaya hacia otra cosa, intentando desligarse, dejándola en un segundo plano. Esto disminuirá la ansiedad que nos provoca, nos enfocaremos en pensamientos positivos que nos ayuden en lugar de perjudicarnos.- Explicar qué es la derreflexión.- Dar algunos ejemplos de su aplicación.
10 mins.	<ul style="list-style-type: none">- Indicar a los estudiantes que en parejas compartan ¿En qué ocasiones les sería útil la derreflexión?- Pedir opiniones sobre lo comentado en parejas.- Responder dudas.
30 mins.	<ul style="list-style-type: none">- Evaluación final de talleres:- Cuestionario sobre motivación y expectativas de vida (el mismo que se aplicó antes de la aplicación de los talleres).- Evaluación de talleres sobre logoterapia y motivación en adolescentes (adjunto).
	<ul style="list-style-type: none">- Refacción de despedida.

Historia

Jonás es un niño muy alegre y juguetón, como cualquier otro se la pasa descubriendo en cada detalle un mundo de diversión sinfín. Últimamente se ha preocupado mucho, porque ha recordado que cuando era más pequeño y jugaba, solía tropezar y caerse muchas veces, así que piensa que no le gustaría volver a vivir esa experiencia. Se preocupa porque no sabe cuándo volverá a suceder.

Jonás no se había dado cuenta, pero hacía mucho tiempo que ya no se caía. Han pasado varios días y sigue preocupado. Una tarde mientras intentaba disfrutar su juego a pesar de sus pensamientos negativos, el día tan temido llegó. Jonás se cayó y muy duro se golpeó.

Fecha: _____

Evaluación de Talleres sobre Logoterapia y Motivación en Adolescentes

El objetivo de este cuestionario es evaluar los talleres impartidos sobre este tema. Conteste las siguientes preguntas eligiendo una respuesta marcando una X en las primeras tres preguntas y contestando según su criterio las siguientes. Por su colaboración, gracias.

- Considero que los talleres sobre Motivación y Logoterapia:

1. ¿Han mejorado mi motivación hacia la vida?

_____ Sí
_____ No

2. ¿Han mejorado mi motivación hacia los estudios?

_____ Sí
_____ No

3. ¿Me han ayudado a establecer nuevas metas en la vida?

_____ Sí
_____ No

4. ¿De qué forma me han ayudado los talleres recibidos sobre Logoterapia?

5. El tema que más me llamó la atención fue:

- Porque me ayudó a:

- Comentario personal sobre los talleres recibidos:

ANEXO III

Fotografías de talleres a adolescentes de Tercero Básico, Escuela Marista

- Taller #2: Modificación de Actitudes. Actividad de la Telaraña.



- Taller #3: Intención paradójica y sentido de vida.





- Estudiantes resolviendo cuestionario sobre motivación y expectativas de vida.



ANEXO IV
Evidencia de logro de talleres impartidos
y evaluaciones realizadas

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue contribuir con la aplicación de técnicas logoterapéuticas a la mejora de la motivación de adolescentes de escasos recursos en el ámbito educativo principalmente, para lograr un mejor estilo de vida. El proyecto realizado consistió en proporcionar a un grupo de ochenta adolescentes, estudiantes de Tercero Básico, una serie de talleres sobre principios y técnicas logoterapéuticas. Para la medición de resultados se utilizó un cuestionario sobre motivación y expectativas de vida y una evaluación final sobre los talleres impartidos.

Los resultados más relevantes demostraron que los talleres han sido una fuente de motivación en los adolescentes en cuanto a propósitos de vida, incluyendo los enfocados a esforzarse y continuar sus estudios; también lograron orientarlos para descubrir que existe la posibilidad de superarse y buscar oportunidades para aspirar a una vida mejor. Como principal conclusión, la aplicación de técnicas y principios logoterapéuticos en la adolescencia reflejó resultados positivos.