

EFFECTO DEL ENTRENAMIENTO EN PERCEPCIÓN DE SENTIDO DE VIDA EN
ALUMNOS PRE UNIVERSITARIOS EN BOGOTÁ

Alexandra Arango Pérez

Diana Lucia Torres Guzmán

UNIVERSIDAD DEL NORTE

Tutor:

Jorge W. Rodríguez

2017

Resumen

El objetivo del estudio fue evaluar los efectos del entrenamiento en percepción de sentido de vida en estudiantes preuniversitarios, entre 15 y 20 años, pertenecientes al instituto Formarte en la ciudad de Bogotá. Para la recolección de la información se utilizó la Escala Dimensional de Sentido de Vida. La muestra se confirmó con un total de 60 personas, organizadas en dos grupos: uno experimental y uno control, y a cada uno se les aplicó una prueba pre-test y post-test. Se comprobó que el entrenamiento individual en percepción de sentido de vida incidió positivamente en los jóvenes que participaron en el estudio, pues el grupo experimental elevó su nivel de percepción de sentido de vida, también se generaron habilidades que podrían favorecer un mayor bienestar en los jóvenes y ayudarlos en temas como: toma de decisiones, autoestima, relaciones sociales, estilos de vida saludable, autocuidado, manejo de emociones, entre otros.

Palabras claves: logoterapia, sentido de vida, pre universitarios.

Summary

The objective of this study was to evaluate the effects of training in perception of meaning of life on undergraduate students between 15 and 20 years of age studying at the Formarte Institute in Bogotá. To gather the information, the Dimensional Life Sense Scale was applied. The sample was conformed by a total of 60 people, organized into two groups: experimental and control, and each one was given a pre-test and post-test. It was proven that the individual training in perception of meaning of life had a positive impact in young people who participated in the study, due to the fact that the experimental group raised its level of perception of sense of life, it also generated skills that could favor a greater sense of well-being in young people and help them in topics such as: decision-making, self-esteem, social relations, healthy lifestyles, self-care and emotion management among others.

Key words: logotherapy, meaning of life, undergraduate students.

Tabla de contenido

1. Resumen	2
2. Tabla de contenido	3
3. Justificación	5
4. Marco teórico:	6
4.1 Vida y obra de Viktor E. Frankl	8
4.2 Logoterapia y Análisis Existencial	9
4.3 Dimensión espiritual y recursos noéticos	12
4.4 Libertad y responsabilidad	14
4.5 Pilares filosóficos	15
4.6 Sentido de vida	16
4.7 Logoterapia de grupo	20
4.8 Antecedentes	22
5. Método:	25
5.1 Pregunta de investigación	25
5.2 Hipótesis	25
5.3 Objetivo generales	25
5.4 Objetivos específicos	25
5.5 Tipo de estudio- Diseño	26
5.6 Población y muestra	26
5.7 Instrumentos	27
5.8 Procedimiento	27
6. Resultados	30

7. Discusión	35
8. Conclusión	40
9. Referencias	42
10. Anexos:	
10.1 Anexo 1: Formato recolección de datos	46
10.2 Anexo 2: Escala dimensional de sentido de vida	47
10.3 Anexo 3: Entrenamiento de percepción de sentido individual	49
10.4 Anexo 4: Consentimiento informado	71
10.5 Anexo 5: Entrenamiento de percepción de sentido grupal	72

Efecto Del Entrenamiento En Percepción De Sentido De Vida En Alumnos Preuniversitarios En Bogotá

Justificación

Diferentes investigaciones como Hernández, Valdez, Aguilar, Torres y González (2016); Avellar, Veloso, Salvino, Bandeina (2017); y Martínez, Acevedo y Murcia (2012) demuestran la correlación entre la juventud y baja percepción de sentido de vida, esta tendencia viene acompañada de factores como: depresión, ansiedad, consumo de sustancias psicoactivas, ideación suicida, vacío existencial, bajo rendimiento académico, deserción escolar, entre otros; es por esto, que se considera de gran importancia realizar un estudio que evalúe la percepción de sentido de vida en jóvenes pre universitarios, pues la transición entre el colegio y la universidad es uno de los periodos de mayor incertidumbre al que se puede enfrentar una persona a lo largo del ciclo vital y que podría implicar cuestionamientos trascendentales que afecten de manera directa la percepción individual de sentido de vida.

La importancia de esta investigación se basa en la posibilidad de ayudar a un grupo de jóvenes pre universitarios a aumentar su percepción de sentido de vida, siendo ésta la posibilidad que tiene cada persona para cambiar su realidad y sus propósitos vitales a corto, mediano y largo plazo. Esta población se encuentra en un momento decisivo, en donde está en juego la elección de su proyecto de vida, de lo que es realmente valioso y significativo para ellos.

De igual forma la presente investigación es muy importante para el campo de la psicología debido a que desafortunadamente no se encuentran muchos estudios de este tipo en Colombia, puesto que es difícil abarcar temas existenciales y/o logoterapéuticos, dado que esta línea de investigación e intervención es relativamente nueva. Es por esto, que se

considera un valioso aporte a la investigación y a la población en general, pues es una oportunidad para apoyar a los jóvenes a que amplíen sus posibilidades de vivir sus vidas con mayor libertad y responsabilidad.

Marco teórico

Dentro del campo de la psicología existen diversas escuelas psicoterapéuticas desde las cuales se pueden realizar intervenciones, esto depende de la visión de ser humano de cada una de estas. La presente investigación está basada en la psicología existencial, la cual permite que las personas esclarezcan algunas preguntas acerca de su existencia y los anime a encontrarle un significado o sentido a sus vidas (Yalom, 1984). Uno de los mayores expositores de la psicología existencial fue el alemán Viktor Emil Frankl, él afirma que el ser humano es una unidad entre tres clases de ser: el cuerpo (soma), los sentimientos e impulsos (psique) y el espíritu (Nous), y el mejor modo de representar el encuentro de estas tres fuerzas es por medio de las dimensiones. Como ser *físico*, el hombre está preocupado por la conservación y la salud de su cuerpo reguladas por las necesidades (por ejemplo, el sueño, la comida, la sexualidad y el movimiento); como ser *psíquico*, el hombre está preocupado por el mantenimiento de las fuerzas vitales y el bienestar en su propio cuerpo y mente; y como ser *espiritual* (persona), el hombre está preocupado por el sentido y el valor de su vida, por temas como la fuerza moral, la fe, el amor personal, los valores, la justicia, la libertad, la responsabilidad, etc. (Länge, 2000).

Según Yalom (1984) la psicoterapia existencial se estableció hacia mediados del siglo XX, tanto en Europa como en Estados Unidos, pero con propósitos diferentes; por un lado, en Europa, dado la época que se vivía, la psicoterapia estaba enfocada en cómo por medio del sufrimiento se puede aprender y así enfrentarse a los devenires, mientras que en

Estados Unidos la psicoterapia se basó en una búsqueda de la autorrealización del ser humano.

Sin embargo, tanto la escuela psicoterapéutica existencial norte americana como la europea, presentan sus bases en la filosofía existencial, promoviendo un modelo integrador del ser humano, buscando comprender y unificar todas las áreas de la persona cuestionando las ideologías totalitarias y sentando las bases en la psicoterapia para guiar a las personas a enfrentarse a las diferentes situaciones de la vida. Así mismo, la filosofía existencial establece que los seres humanos deberían llegar a relaciones auténticas y más reales, dejando a un lado la técnica para poder ver a la persona como realmente es (Martínez, 2012).

Yaqui Andrés Martínez Robles en su libro “Terapia Existencial. Teoría y práctica relacional para el mundo post- cartesiano. Volumen 1” (2016) señala que la psicoterapia existencial surge de los pensamientos existenciales en filosofía, a partir de las reflexiones principalmente de Soren Kierkegaard (1813-1855), Friedrich Nietzsche (1844-1900) y Edmund Husserl (1859- 1938); filósofos que sentaron las bases para tener un acercamiento filosófico a la realidad. Uno de los factores más importantes de la psicoterapia existencial es poder evaluar todas las áreas de la vida del individuo a profundidad, cuestionando la forma como se relaciona el hombre con el mundo. Es por esto, que uno de los conceptos más importantes para este tipo de psicoterapia es el de *existir*; que quiere decir salir de sí para encontrarse con el otro; pues el ser humano continuamente se encuentra en relación. (Martínez, 2012). Esto es consecuente con lo que plantea Yaqui Martínez en su libro “Filosofía existencial para terapeutas y uno que otro curioso” (2012), en donde afirma que el ser humano siempre está dirigido hacia el futuro en una dirección particular y en constante interacción con él mismo y con los demás.

Vida y obra de Viktor E. Frankl

Situémonos en los años cuarenta en la ciudad de Viena (Austria), este era un lugar de suma importancia para la psiquiatría pues allí vivían Sigmund Freud, Alfred Adler y Viktor Frankl. Por esas fechas Frankl comenzaba a destacarse como un profesional prestigioso, encontrándose bien posicionado en los círculos médicos y académicos, trabajó como neurólogo y psiquiatra en el Hospital General de Viena, fue director de la sección de Neurología del Hospital de Rosthschild y además realizaba consultas privadas. En ese momento comenzaba la persecución nazi, hecho por el cual 1942 se retira del cargo en el hospital de Rosthschild. Una vez iniciada la segunda guerra mundial, a Frankl se le ofrece una visa para viajar a Estados Unidos, pero él decide rechazarla pues ésta solo lo beneficiaría a él y tendría que dejar a su familia (Frankl, 2015).

Al entrar a los campos de concentración nazi, los prisioneros debían despojarse de todas sus pertenencias, y a pesar de intentar persuadir a un guardia para que le dejara conservar su manuscrito, éste no accedió y lo quemó abruptamente frente a él. Pero la historia del manuscrito no termina aquí, en medio de muchas noches en vela por una epidemia de tifus que se propagó por todos los prisioneros, se propuso reconstruir el documento en pequeños pedazos de papel, el cual recupera en su totalidad cuando regresa a Viena pues le había dado una copia del texto en custodia a un amigo. Pronto, tanto con sus apuntes como con la copia llegó a la redacción definitiva de su primer libro “*psicoanálisis y existencialismo*” donde hace una recopilación de sus principales pensamientos (Frankl, 2015).

Gracias a las regalías de este libro, Frankl puede comenzar una nueva vida, en donde se recupera y reintegra a la sociedad. Sin embargo, dada la angustia que sentida en los meses posteriores decide plasmar sus vivencias en los campos de concentración,

escribiendo en muy poco tiempo “*Un psicólogo en un campo de concentración*”, título que luego adquirió el nombre de “*El hombre en búsqueda de sentido*”. A partir de ese momento, y gracias a la gran aceptación y difusión de este libro alrededor de muchos países, el profesor Viktor Frankl fue mundialmente reconocido por desarrollar una corriente teórica llamada Logoterapia y Análisis Existencial que podría definirse como un modo de pensamiento y una metodología; combinados en un proceso dirigido a capacitar a los clientes a descubrir el sentido de sus vidas (Frankl, 2015).

Algunos de sus libros más destacados son: “*Ante el vacío existencial*”, “*El hombre doliente*”, “*En el principio era el sentido*”, “*La voluntad de sentido*”, “*Conferencias escogidas sobre logoterapia*”, “*Lo que no está escrito en mis libros*”, “*Logoterapia y análisis existencial*”, “*Psicoterapia y existencialismo*”, “*Psicoterapia y humanismo*” (Frankl, 2015).

Logoterapia y Análisis Existencial

Viktor Frankl define a la *Logoterapia*, también denominada la “Tercera Escuela Vienesa de Psicoterapia” (Frankl, 2012), a la psicoterapia centrada en el sentido, en este contexto, la palabra “*logos*” significa “sentido”. La logoterapia es un método de tratamiento basado en el descubrimiento de sentido y en la elaboración de la pérdida de este. Dentro de sus objetivos principales están: encontrar los aspectos importantes alusivos a la propia existencia de la persona, centrarse en el sentido de la experiencia humana y enfocarse en la búsqueda del significado que le atribuye cada persona a sus experiencias y vivencias. Posterior a esta definición Frankl añade la denominación de *Análisis Existencial*, haciendo referencia a las base antropológicas y epistemológicas que le proporciona un sustento teórico a la logoterapia (Länge, 2000).

La logoterapia y el análisis existencial son dos caras de la misma moneda; tienen en común la confrontación con la dimensión espiritual del ser humano y que ponen en paréntesis (epojé) los juicios de valor al momento de tener un encuentro con el otro, esta regla hace parte de los planteamientos realizados por Husserl; sin embargo, se diferencian en que la logoterapia busca acercarse más a la lógica del paciente mientras que el análisis existencial es una explicación de la existencia, en donde se busca llegar a la esencia del carácter del hombre. El principal objetivo de la logoterapia es crear en el consultante una visión hacia el futuro orientada por sus valores y sentidos; guiando de esta manera a la persona a mirarse a ella misma para encontrar sus posibilidades a realizar; rompiendo con los parámetros de retroalimentación que solían utilizarse en la época (Frankl, 2004; Frankl, 2011; Martínez, 2012).

Para la logoterapia la persona es percibida como un santuario de regulación de acciones que se van concibiendo de acuerdo a una constante formación de sí misma; y retoma el concepto de persona de Max Scheler, en donde es vista como el centro de sus actos espirituales y siempre se encuentra en relación con el mundo (Bruzzone, 2015).

Según Gerónimo Acevedo (1996), el ser humano es visto desde la logoterapia como una posibilidad de hacerse persona y reconstruirse de acuerdo a sus experiencias, así como de la búsqueda del sentido. También establece que el ser humano se va construyendo de acuerdo con la realización de valores de manera auténtica y que para convertirse en persona hay que reconocer tres aspectos: la esencia, el comienzo de la acción y el desarrollo de la acción.

Siguiendo con la visión del ser humano es importante resaltar las diez tesis de la persona desde donde se concibe la logoterapia. Viktor Frankl en su libro “*La voluntad de sentido*” (2002) las describe de la siguiente manera:

1. La persona es un individuo: tomar a la persona como una totalidad, no fragmentarla; es una unidad y debe ser vista como tal.
2. La persona no es sólo un *in-dividuum*, sino también es una *in-sumabile*: no solo no se puede partir, sino que tampoco se le puede sumar. Es decir, que el ser humano se encuentra representado por unidades y totalidades.
3. Cada persona es absolutamente un ser nuevo: cuando la persona llega al mundo se crea la existencia de un nuevo ser, siendo una persona única e irrepetible.
4. La persona es espiritual: necesita de contacto con su organismo psicofísico para actuar y expresarse. Aquí, es donde se encuentra la dignidad de la persona, en esta dimensión se encuentra lo sano.
5. La persona es existencial: el hombre existe en cuanto tiene la posibilidad de decidir, también es aquello que indica que la persona se encuentra orientada hacia el sentido y es desde donde saca las fuerzas para luchar por su propia vida.
6. La persona es “yoica”: está determinada por el inconsciente y sus características espirituales; el “yo” puede derribar el “ello”.
7. La persona brinda unicidad y totalidad: es un ser físico- psíquico- espiritual y su totalidad es lo que representa al hombre, quien está en constante interacción con su organismo psicofísico. Es en donde se encuentra la fe de la persona.
8. La persona es dinámica: justo por la razón que es capaz de distanciarse y apartarse de su organismo psicofísico, es donde por empieza a manifestar lo espiritual; es decir ex –sistir, salir de si para encontrarse consigo mismo.

9. El animal no es persona puesto que no es capaz de autotranscender ni enfrentarse a sí mismo: el animal no está en la capacidad de reflexionar y analizarse; el ser humano es el único con la capacidad de ponerse en contacto con sus sentidos y valores.
10. La persona no se comprende a si misma sino desde el punto de vista de la trascendencia: solo en la medida de que le hombre trasciende puede llegar a comprenderse y encontrar el sentido de la vida; además de concientizarse de su situación

Dimensión Espiritual y Recursos Noéticos

La dimensión espiritual y los recursos noéticos son, sin duda alguna, los elementos configurantes de la psicoterapia centrada en el sentido, constituyéndose en uno de los grandes aportes de Viktor Frankl, siendo común encontrar en la literatura psicoterapéutica de diferentes corrientes, elementos que hacen referencia al autodistanciamiento y la autotranscendencia, éstos han permitido consolidar la aplicación de la logoterapia al ámbito psicoterapéutico (Martínez, 2005).

La dimensión espiritual es entendida como la extensión específica del ser humano, que hace referencia a las propias decisiones, actividades, libertades y responsabilidades que caracterizan al hombre como tal, lo que nos diferencia de otras especies. También es aquello que puede oponerse al organismo psicofísico; es decir, la capacidad de distanciarse de si mismo. Siendo el lugar donde se encuentra la autoconciencia y la intencionalidad humana, comprende aspectos cognitivos y metacognitivos. Es donde se encuentra lo libre del ser humano, al igual que aquello que lo confronta con lo social y psíquico (Martínez, 2013)

Efrén Martínez describe en su libro *“Manual de psicoterapia con enfoque logoterapéutico”* (2013) describe que las características de la espiritualidad humana son: no posee realidad sustancial, brinda unidad a la persona, hace consciente lo estético, ético y erótico, es el núcleo sano de la persona y es el centro de los recursos noéticos.

Los recursos noéticos hacen referencia a las a capacidades específicamente humanas y son el principal elemento de la psicoterapia centrada en el sentido, al igual que la principal característica antropológica del ser humano compuesta de autodistanciamiento y autotranscendencia; siendo las potencialidades de acción del ser humano (Martínez, 2013).

Alejando Unikel en su libro *“Logoterapia dentro y fuera del campo de concentración”* (2012) expone que el autodistanciamiento está unido a la libertad del hombre; y es cuando la persona es capaz de tomar una postura frente así mismo, y poder monitorear sus propios problemas emocionales y cognitivos. Asumiendo una actitud libre y responsable presente a las decisiones de su diario vivir; siendo de gran importancia ya que nos permite asumir una postura frente a los devenires de la vida. Es así como el autodistanciamiento permite utilizar lo mejor de sí mismos (nuestra espiritualidad) para vivir dignamente la experiencia de los embates y sufrimientos de la vida. Esta capacidad humana es sorprendente, porque, aunque no esté libre de escoger sus sensaciones y sentimientos frente a los destinos inevitables, si puede asumir una actitud frente a ellos, y cuando eso sucede el hombre da el salto a la dimensión espiritual.

El autodistanciamiento se compone de: la autocompresión, que es el entendimiento de sí mismos ante los demás y a las diferentes situaciones a las que se enfrenta el ser humano; la autoregulación, que es el poder de oposición del espíritu humano en donde cada persona es capaz de oponerse a su organismo psicofísico regulando sus propios procesos

emocionales y cognitivos; y la autoproyección, que es la capacidad de verse diferente en un futuro para poder empezar a trabajar en un cambio (Martínez, 2013).

Por otro lado, se encuentra la autotranscendencia que se define como la capacidad intencional de la conciencia para dirigirse hacia algo significativo, este se encuentra orientado por los sentidos y los valores con los que cuenta la persona. Según Frankl (2014) la autotranscendencia es un hecho antropológico que busca marcar la experiencia humana, encontrando su significado. Al igual que el anterior, también cuenta con tres elementos fundamentales que son: la diferenciación, que es la capacidad de verse diferente de los otros, aceptándolos tal cual son; la afectación, que se refiere al nivel en que la persona se deja tocar o afectar por quienes la rodean; y la entrega, que es la capacidad de donarse o compartir con el otro (Martínez, 2013).

Libertad y Responsabilidad

Al momento de realizar una intervención desde la logoterapia es muy importante tener presente los conceptos de libertad y responsabilidad. La libertad hace referencia a la capacidad del ser humano de elegir una opción dentro de las múltiples posibilidades que se le presenten, para Frankl hace alusión a la autocomprensión. Existen tres maneras de ejercer la libertad, por medio de los instintos, la herencia y el medio ambiente, que están regulados por la dimensión espiritual de la persona (Martínez, 2014; Frankl, 2011).

Por otra parte, la responsabilidad alude a la capacidad que tiene el ser humano de asumir las consecuencias de aquello que decidió. Frankl plantea la responsabilidad como la actitud que la persona toma frente a las diferentes situaciones de acuerdo a su grado de libertad; mediante la responsabilidad las personas van construyendo su sistema de valores y la realización de sentido (Martínez, 2014; Frankl, 2011).

En su libro *“Equilibrio y curación a través de la logoterapia”* (2004) Elisabeth Lukas amplía los conceptos de libertad y responsabilidad. Plantea que la logoterapia centra su atención en el hecho de ser libres de hacer algo. Ante la libertad humana, hasta el destino se ve obligado a recapitular, pues no existe una circunstancia interna o externa (dado por sentado una conciencia despierta), a la que no se pueda reaccionar de una manera muy distinta, y aquí es donde cumple un papel fundamental la responsabilidad, pues ser libre de adoptar una actitud frente a alguna circunstancia implica hacerse responsable de las consecuencias de esta decisión.

Pilares Filosóficos

Para Frankl, la logoterapia se centra en tres pilares filosóficos que son indispensables para el desarrollo de la misma, el primero de ellos es la libertad de la voluntad: se refiere a la capacidad constante y potencial del ser humano de elegir frente a las opciones que la existencia le plantea, de optar para poder oponerse a consideraciones de orden biológico, psicológico y cultural para, del mismo modo, afrontar instintos, herencia y medio ambiente. Como lo establecen Martínez, Rodríguez, Díaz del Castillo y Pacciolla (2015) en su libro *“Vivir a la manera existencial”* el hombre se encuentra en la capacidad de ejercer su libertad debido al destino, siendo esto un don interior que le permite a cada quien elegir la actitud con la que va a responder frente a la situación que se le presente, tener conciencia de todo lo que sucede a su alrededor y asumir las consecuencias de sus elecciones.

El segundo pilar es la voluntad del sentido, es la capacidad principalmente humana que actúa como fuerza motivacional para guiar al ser humano a la realización de sentido. Esta se encuentra orientada por el sistema de valores de cada persona, generando de esta

manera una tensión entre el ser y el querer ser. Este pilar parte de una nueva perspectiva de la voluntad de placer de Freud y la voluntad de poder de Alder. La primera hace referencia a que el ser humano se encuentra siempre en búsqueda de equilibrio, especialmente evitando el displacer. Mientras que la segunda se refiere a una motivación que lleva al hombre a la realización y configuración de sí mismo (Martínez, Rodríguez, Díaz del Castillo y Pacciolla, 2015).

La voluntad del sentido permite el despliegue de la existencia humana de manera coherente, en donde se puede evidenciar unicidad, compromiso de la persona con sí misma, dirección, deber con el afuera motivacional y orientación, es una guía hacia donde se enfoca el esfuerzo hecho por la persona (Martínez, Rodríguez, Díaz del Castillo y Pacciolla, 2015).

Frankl (2004) se refiere a la voluntad de sentido como la capacidad del hombre de vivir o morir por sus propios ideales y valores. Es una situación que se presenta frente a la misma experiencia donde se pone a prueba su capacidad de elegir libre y responsablemente frente al abanico de posibilidades presentados.

Sentido de vida

El sentido de la vida, es el último pilar filosófico y hace referencia al sistema de valores y creencias que tienen las personas y desde el cual actúan en las diferentes situaciones que se les presentan en la vida cotidiana, es la fuerza que los motiva. Se refiere a la dirección que cada individuo quiere tomar en su vida, es decir, lo que lo hace vibrar y tiene un significado personal importante para el individuo. Este es único e intransferible, pues se encarga de brindar coherencia y unidad a la persona en los diferentes momentos. Así mismo, el sentido presenta una resonancia interna importante para la persona que se

encuentra conectada con los valores, que son los encargados de atraerla frente a las cosas que lo emocionan (Martínez, 2009; Martínez, 2014).

Efrén Martínez en su libro “*Coaching Existencial*” (2014) plantea que el sentido de la vida es un promotor de bienestar y salud personal; brindándole a los individuos mejores herramientas para que se puedan enfrentar a las diferentes situaciones que se enfrentan. Tal como lo describe Martínez en su texto: “El sentido es la percepción afectiva y cognitiva de valores que invitan a la persona a actuar de un modo u otro, ante una situación particular o ante la vida en general, dándole a la persona coherencia e identidad personal.” (pg. 62).

Volviendo a los planteamientos iniciales de Frankl, el sentido de la vida hace referencia a la orientación que potencialmente tiene la persona y que lo invita a adoptar un modo específico de percibir la realidad y de percibirse asimismo, esa orientación no es más que la realización de sus valores (Frankl, 2011). En su libro, “*Psicoterapia al alcance de todos*” (2003), explica que el sentido es único para cada persona y debe ser descubierto de acuerdo con el momento de su vida al que se están enfrentado. El sentido es una sensación subjetiva en cada uno que le ayuda a vivir más fácil de manera autentica en los diferentes momentos, orientado hacia un valor particular.

Del mismo modo, Frankl (2011) propone que el sentido es la capacidad del hombre de percibir el trasfondo de la realidad, encontrando así una posibilidad de cambio. Aquí es donde se relacionan la libertad y la responsabilidad de la persona, con el fin de tomar una decisión adecuada, de acuerdo con el abanico de posibilidades presentadas.

En su libro “*Psicoterapia en la práctica clínica*” (2014), Frankl establece que el sentido de vida por lo general se encuentra en situaciones que superen los retos previamente superados, es por esto que depende de la experiencia personal. La vida siempre se encuentra llena de situaciones con sentido, dependiendo de las condiciones y circunstancias

a las que se enfrente. Por otro lado, Frankl expone que el sentido de la vida va en pro de las necesidades o deseos de la persona en determinado momento, volviéndose significativo dependiendo de la interpretación dada por la persona, de acuerdo a las situaciones y significados que esté viviendo. Igualmente, Frankl propone que el sentido de vida es planteado por el destino de acuerdo con las necesidades del momento, con el fin de brindar una oportunidad de aprendizaje acerca de lo valioso en la vida (Frankl, 2013)

Otros autores también definen el sentido de la vida; Joseph Fabry en su libro *“Búsqueda de significado”* (2003) plantea que el sentido hace referencia al compromiso que tenemos con nosotros mismos de aceptar las diferentes situaciones, de acuerdo con nuestra toma de decisiones y la responsabilidad que tenemos a la hora de elegir. El autor establece que la búsqueda del sentido de vida es fundamental para la persona, ya que brinda elementos esenciales para la personalidad y comprensión de sí misma.

De la misma manera, es importante mencionar que el sentido se encuentra en constante reconstrucción y depende del significado que cada persona le otorgue a la circunstancia que afronta. Una de las situaciones en que la mayoría de las personas encuentra sentido es en el sufrimiento, pues es aquí es donde se aprende a tomar decisiones, permitiéndose encontrar y acentuar como propios los diferentes valores y sentidos (Fabry, 2003).

Continuando con lo planteado por Fabry (2014), el sentido no tiene un lugar o tiempo determinado para ser encontrado, y cualquier persona puede descubrirlo. Es así como el autor establece que existen dos sentidos fundamentales: el sentido último y el sentido del momento. El primero se refiere a un significado que se alcanza a largo plazo, en donde se involucran aspectos de la existencia humana como por ejemplo la fe, la aceptación

y la experiencia personal. Mientras que el sentido del momento es aquel que se logra y orienta a la persona frente a una existencia plena, generando una satisfacción.

Para Elisabeth Lukas al igual que Fabry, las situaciones de sufrimiento son las que mayor sentido de vida y aprendizaje le brindan a la persona. Es en estos espacios en donde la persona se encuentra más vulnerable y por ende con mayor disposición al cambio. Al ser capaz de aceptar las situaciones de sufrimiento, se pueden adquirir grandes beneficios, por ejemplo, aumentar la tolerancia a la frustración o encontrar aquello que es valioso en momentos que en un principio parecen insignificantes. Como lo establece la autora, al soportar situaciones de sufrimiento se adquiere valor y fortaleza, que pueden llegar a ser una fuente importante de motivación en un futuro (Lukas, 2011).

Elisabeth Lukas a su vez plantea que el sentido de la vida, es la capacidad de libre elección entre todas las posibilidades presentadas, ya que son en estas donde se encuentra el sentido tanto a la situación como a la vida en general. Acompañando a las personas a lidiar por el sentido de sus experiencias, de acuerdo con las aspiraciones presentadas; luchando por conquistar los sentidos y superar las situaciones de vacío existencial (Lukas, 2003).

Contrario al sentido de vida, encontramos el vacío existencial que se refiere a un estado de sinsentido, tedio o aburrimiento, en donde la persona no sabe cómo o cuando actuar por lo que entra a un estado de conformismo o totalitarismo en donde busca estar cerca de sus seres queridos o guías, quedándose ahí por un tiempo. En algunas ocasiones el vacío existencial, puede llegar a ser la consecuencia de no autoproyectarse en alguna actividad (Frankl, 2004; Frankl, 2012).

Como lo plantea Frankl (2012) el vacío existencial puede darse como consecuencia de dos hechos fundamentales: el primero, cuando la persona no encuentra el instinto de aquello que debe hacer, y el segundo donde existe una pérdida masiva de convicciones,

tradiciones y/o valores donde el ser humano no cuenta con una guía donde le indiquen que hacer.

La situación de vacío existencial por lo general se da en los periodos de transición donde la persona pasa de estar ocupado en todo aspecto a no hacer nada, por ejemplo, cuando esta se jubila. Siendo de esta forma una consecuencia que tiene el ser humano cuando no sabe cómo manejar sus espacios de ocio de manera adecuada. Sin embargo, el vacío existencial también puede ser visto en estudiantes, al exponerse a una sobreestimulación de información, la cual en muchas ocasiones no se maneja de manera adecuada (Frankl, 2004; Frankl, 2012).

Logoterapia de Grupo

La logoterapia de grupo es un método de aplicación de los conceptos teóricos de la misma, así como de técnicas y dinámicas precisas, que se facilitan mediante el encuentro existencial movilizando los recursos noéticos. Los encuentros grupales traen grandes beneficios para los participantes, ya que al encontrarse con individuos con problemáticas similares y hablar de estas, se generan nuevas perspectivas facilitando de esta manera la motivación para el cambio de los diferentes integrantes, mediante las vivencias de otras personas (Martínez, NA).

El trabajo grupal trae grandes beneficios para los participantes, algunos de ellos son: fuerza entre ellos, cultura del encuentro, fomentar autotrascendencia y derreflexión, potencializar los resultados individuales, posibilidad de enriquecimiento, ver que otros viven situaciones similares, apoyo emocional y amplía el panorama de captación de sentido y de valores. (Martínez, NA).

Para Yalom (2000) en la terapia existencial grupal es fundamental saber qué permite la curación de los pacientes; de acuerdo con sus años de experiencia, colaboración por parte de colegas y retroalimentación de sus pacientes encontró que algunos aspectos fundamentales como: infundir esperanza, universalidad, información participada, altruismo, desarrollo de técnicas de socialización, la conducta imitativa, catarsis, factores existenciales, cohesión de grupo, aprendizaje interpersonal y el grupo como microcosmos social.

Martínez, Camacho, Flores, Riveros, Rodríguez y Castellanos (2015) en el libro “Adicciones y sentido de vida” exponen que los encuentros grupales promueven varios aspectos en los participantes, por ejemplo: aumenta la toma de conciencia, incrementa la sensación de ayuda mutua y proporciona cambios en los comportamientos.

El grupo de sentido es encarga de aclarar problemáticas existenciales facilitando la resolución de problemas en la vida cotidiana. Este trabajo es esclarecedor puede desarrollar en terapia de grupo, terapia individual o de forma personal. Esclareciendo de esta manera los conceptos más importantes de la logoterapia en cada uno de los participantes (Martínez, Camacho, Flores, Riveros, Rodríguez y Castellanos, 2015).

Fabry en su libro “*Señales de un camino hacia el sentido*” (2014) destaca la importancia que tiene la confianza para la logoterapia y propone que esta se extienda a los grupos. En donde promueve la búsqueda personal de los significados de la vida, por medio de dinámicas grupales en las cuales los participantes están invitados a compartir sin presión alguna, beneficiando la toma de conciencia y el despliegue de los recursos espirituales, teniendo siempre en cuenta sus potencialidades. Encontrando que las dinámicas grupales tienen mayor beneficio cuando las experiencias son compartidas en forma de ejemplos.

Antecedentes

Es de suma importancia para la presente elaboración contar con un marco de referencia que implique el análisis de algunos de los más relevantes antecedentes en relación con las diferentes investigaciones que implican intervenciones en sentido de vida en población joven escolarizada.

En México los investigadores Hernández, Valdez, Aguilar, Torres y González (2016) buscaban identificar aquello que les daba sentido de vida a jóvenes universitarios de la Universidad Autónoma de México, entre las edades de 20 a 24 años. Encontrando que lo que le brinda sentido a esta población mexicana es el desarrollo personal y profesional; el aumento de los vínculos interpersonales, el bienestar físico y mental y la libertad. En las conclusiones de la investigación se puede evidenciar que no existen diferencias significativas entre los géneros y que la mayoría de los estudiantes están buscando un futuro estable en su edad adulta.

En un estudio realizado en Salamanca por Risco, Moreno, Urchaga y Sánchez (2015) encontraron que los estudiantes universitarios tienen un sentido de vida más elevado que los estudiantes pre universitarios. Los investigadores hallaron que los estudiantes que se encontraban en la universidad tenían un sentido de vida más definido que aquellos que aún no estaban haciendo lo que querían para su vida profesional, ni buscando su camino para la realización del sentido. También se encontró que el desarrollo de competencias vitales para los jóvenes en edades tempranas es de gran importancia para la realización del sentido en edades adultas.

Por otro lado, en Brasil se realizó un estudio para indagar el sentido de vida en la población de diferentes edades, encontrando que el sentido puede cambiar de acuerdo con la etapa de desarrollo en la que se encuentre la persona. En cuanto a la población joven se

descubre que la mayoría identifica posibilidades de realización de sentido en el futuro, por lo que perciben menores posibilidades de realización de sentido en el aquí y el ahora. Las conclusiones evidencian que tener sentido de vida es una condición necesaria para las actitudes positivas frente a las situaciones que se presentan en la vida (Avellar, Veloso, Salvino y Bandeina; 2017)

En Colombia, también se han realizado investigaciones acerca del sentido de vida. Jaramillo, Carvajal, Marín y Ramírez (2008) realizaron un estudio acerca del sentido de vida en la Universidad Javeriana de Cali en estudiantes entre los 16 y 34 años que estaban cursando psicología. Dentro de la muestra escogida se encontró que los participantes contaban con un bajo sentido de vida; sin mostrar diferencias significativas entre género, edades o semestres. Sin embargo, es importante mencionar que aquello en donde encontraban sentido a la vida estaba enfocado hacia lo material y las actividades de ocio.

Por otro lado, en Bogotá Martínez, Acevedo y Murcia (2012) desarrollaron una investigación en un instituto pre universitario donde se encontró que la percepción del sentido de vida aumentó significativamente con la implementación de un programa de intervención; se destaca el hecho de que para las personas que recibieron la intervención, fue de suma importancia tener un acompañante guiando el proceso.

En otra investigación realizada en la ciudad de Bogotá sobre el sentido de vida en estudiantes universitarios, se encontró que la gran parte de la población estudiada presentaba niveles bajos de sentido de vida, no evidenciaron diferencias significativas entre los géneros. Lo que más se destaca en este estudio es la diferencia en la percepción de sentido de vida en estudiantes de diferentes carreras universitaria. (Martínez y Castellanos, 2013).

Luego de esta revisión de antecedentes se puede concluir que las investigaciones presentan varias características similares: a medida que aumenta la edad de los jóvenes, aumenta también su percepción de sentido de vida. De igual forma, se puede concluir que los jóvenes proyectan el aumento del sentido de sus vidas en el futuro, por lo cual se les dificulta captarlo en el momento presente. Tampoco se evidencian diferencias significativas entre géneros.

En cuanto a las discrepancias que presentan los diferentes estudios es importante destacar que en algunos casos los jóvenes universitarios y algunos pre universitarios encuentran mayor sentido en lo relacionado al desarrollo profesional y personal, vínculos interpersonales, bienestar físico, mental y la libertad, pero en otros casos la captación de sentido de vida se concentra en lo material y las actividades de ocio, por lo tanto, es un aspecto que no se puede generalizar

En cuanto a los aspectos metodológicos es importante destacar que cada investigación tuvo en cuenta una etapa diferente de la vida, sin embargo, todas trabajaron con población joven universitaria o pre universitaria, razón por la cual, metodológica y teóricamente se tuvieron en cuenta como marco de referencia para esta investigación.

Método

Pregunta de investigación

¿Qué efecto tiene un entrenamiento en percepción de sentido de vida en jóvenes pre universitarios de la ciudad de Bogotá?¹

Hipótesis

La implementación del entrenamiento en percepción de sentido de vida incide positivamente, al aumentar de manera significativa la captación de sentido de vida en jóvenes pre universitarios.

Objetivo general

Evaluar el efecto de un entrenamiento de percepción del sentido de vida en jóvenes pre universitarios de la ciudad de Bogotá.

Objetivos específicos

- Evaluar el sentido de vida por medio de la “Escala Dimensional De Sentido de Vida” (Martínez, Trujillo, Díaz Del Castillo y Jaimes, 2011)
- Desarrollar habilidades en los jóvenes para incrementar su sentido de vida, por medio de sesiones individuales y sesión grupal.
- Movilizar recursos de autotranscendencia y autodistanciamiento.
- Comparar el efecto y nivel de impacto en la percepción de sentido de vida entre los jóvenes pre universitarios, antes y después de la intervención.

¹ El entrenamiento en sentido de vida se encuentra explicado en este documento en la página 28 en el

Tipo de estudio – Diseño

Se realizó un diseño cuasi experimental: diseño con pre-test, pos-test y grupo control y experimental.

Es una investigación experimental pues los grupos no estaban conformados antes de la intervención, éstos fueron organizados de forma aleatoria (Hernández, Fernández & Baptista; 2014).

Población y muestra

La población escogida para esta investigación fueron estudiantes pre universitarios del Instituto FORMARTE, siendo una institución educativa que brinda asesoría y capacita a jóvenes y adolescentes interesados en adquirir y afianzar conocimientos para los procesos de inscripción a las universidades públicas y pruebas de estado. Sus programas académicos se componen de preuniversitarios, premédicos, presaber 11, orientación vocacional, cursos de inglés y refuerzos académicos; y sus sedes se encuentran ubicadas en las ciudades de Bogotá, Medellín, Barranquilla, Barrancabermeja, Manizales y Cali. Los estudiantes seleccionados se encontraban cursando el programa de entrenamiento para el ingreso a la Universidad Nacional, durante el primer semestre del 2017 en la ciudad de Bogotá.

Para la conformación de las muestras se hizo un muestreo aleatorio no probabilístico de 60 personas que previamente se inscribieron para participar en la investigación y habían respondido la escala de sentido de vida y de manera voluntaria quisieron participar en el entrenamiento de percepción de sentido de vida, ya sea en las sesiones individuales o la sesión grupal. De éstos fueron elegidos 30 personas por grupo, con el objetivo de contar con una muestra representativa.

Los criterios para la participación fueron: disponibilidad de tiempo y participar de

manera voluntaria en las intervenciones individuales o grupales.

En cuanto a los criterios de inclusión, los participantes tenían que estar inscritos en el programa pre universitario y estar entre las edades de 15 y 20 años. Así mismo, los criterios de exclusión, a participantes con algún trastorno psiquiátrico, lo que fue indagado en la entrevista inicial del entrenamiento en percepción de sentido de vida (Ver anexos).

Instrumento

El instrumento que se utilizó para la investigación fue la Escala Dimensional de Sentido de Vida, fue desarrollada por Martínez, Trujillo, Díaz Del Castillo y Jaimes (2011), esta escala ha sido creada con la intención de evaluar la percepción afectiva y cognitiva de los valores, la resonancia del sentido de vida en todas la áreas de la persona y de poder dimensionar valorativamente el sentido de vida analizando como este se mueve y que actitud asume frente a las diferentes situaciones de la vida cotidiana. La escala presenta cuatro opciones de respuesta tipo Liker que van desde “totalmente en desacuerdo” hasta “totalmente de acuerdo”; con ítems inversos y directos. La escala fue validada con un margen de 0.80 y con un nivel de confianza del 95%.

Procedimiento

1. Se coordina con las directivas de FORMARTE la vinculación de los estudiantes que voluntariamente quieran hacer parte de la investigación, y si es el caso participar en las sesiones individuales de entrenamiento en percepción de sentido de vida. Se recorren las instalaciones del instituto pasando por cada salón, describiendo brevemente el proceso a realizar y la formación académica de las investigadoras. Se les entrega un formato para la recolección de datos (Anexo 1), en donde se les pide

que llenen información tal como: nombre y apellido, correo electrónico y celular. Posteriormente se crea una base de datos en Excel con toda la información recolectada.

2. Con el apoyo de Meaning Corp. (grupo empresarial que cuenta con servicios, programas y productos psicológicos y educativos destinado a trabajar en la esencia y sentido, promoviendo la responsabilidad y libertad), se genera una plataforma virtual en donde se carga la “Escala Dimensional de Sentido de Vida” (Anexo 2), para que por medio de esta los voluntarios tengan la posibilidad de acceder con facilidad y dar respuesta, en un periodo de tiempo de una semana, después de haberse inscrito en el formato de recolección de datos.
3. Se califica la “Escala Dimensional de Sentido de Vida”.
4. Se seleccionan los grupos control y experimental (total 60 personas, 30 en cada grupo), de forma aleatoria mediante el método tablas numéricas aleatorias, siendo un método estadístico manual de selección de selección muestras al azar.
5. Se realiza el entrenamiento en Percepción de Sentido de Vida en el grupo experimental, organizando 4 sesiones de una hora con cada uno de los 30 participantes.

El entrenamiento en percepción de sentido de vida individual (Anexo 3) es un método creado por Efrén Martínez (2009) que busca brindar herramientas para que las personas aprendan a identificar el sentido en sus vidas y que sus acciones estén guiadas de acuerdo a sus valores; también para que aprendan a tomar decisiones con sentido, reconociendo su identidad y siendo coherentes consigo mismos y que esto contribuya en la elaboración de su proyecto de vida basado en lo que realmente les

da sentido, en lo que los moviliza. Dicho entrenamiento consta originalmente de 7 sesiones, para esta investigación fueron adaptadas a 4 sesiones.

6. Se firma el consentimiento informado (Anexo 4).
7. Al finalizar el entrenamiento, se aplica nuevamente la “Escala Dimensional de Sentido de Vida” para evaluar los resultados obtenidos.
8. Se realiza una sesión grupal de entrenamiento en percepción de sentido de vida (Anexo 5).

Resultados

El análisis preliminar se realizó con 60 participantes, 30 del grupo control y 30 del grupo experimental que completaron el proceso. El grupo general estuvo conformado por 34 mujeres y 26 hombres. Las edades se ubicaron entre los 15 y los 19 años, con una media de 16,7 la mayoría de los encuestados contaban con 17 años. Todos los participantes contaban con estudios de secundaria culminados y se encontraban solteros.

	Edad	Sexo	
	M y DT	n	
		Hombre	Mujer
Grupo Control	16, 9 (0,61)	12	18
Grupo experimental	17, 1 (0,84)	13	17

Tabla 1: características de los participantes distribuidas por grupo.

Los grupos no presentan diferencias significativas en cuanto a género ni edad $U=81,5$ $p=0,67$; de la misma manera, no existen diferencias significativas en las mediciones del pre test $U=82,5$ $p=0,74$.

En la tabla 1 se pueden evidenciar los resultados de manera individual de ambos grupos.

Participantes	Grupo Control		Grupo Experimental	
	Pre Test	Post Tests	Pre Test	Post Tests
1	8	30	12	20
2	11	30	12	22
3	21	30	26	37
4	22	34	27	33
5	22	33	29	35
6	24	36	34	37
7	26	43	34	38

8	29	40	34	36
9	30	36	35	39
10	31	43	37	39
11	32	40	39	41
12	32	36	39	42
13	33	42	40	41
14	34	39	40	41
15	35	44	40	43
16	37	36	39	41
17	29	39	40	43
18	18	38	41	44
19	19	37	41	46
20	20	38	41	44
21	22	34	41	47
22	25	36	42	49
23	27	39	42	49
24	29	39	43	42
25	31	47	43	44
26	32	42	44	45
27	34	46	44	43
28	35	42	44	43
29	38	40	46	44
30	37	48	48	49

Tabla 2: puntajes individuales, por grupo; en mediciones pre y post test.

En la figura 1 se pueden evidenciar pre y post test de cada uno de los individuos, para corroborar si los cambios en el grupo experimental fueron significativos se aplica prueba Wilcoxon de rasgos para muestras relacionadas; en donde muestra que los resultados de pre y post test presentan diferencias significativas: $z=4,76$ y $p=0,00$. Esta prueba también es aplicada al grupo control donde se obtienen los siguientes resultados; $z=2,10$ $p=0,35$.

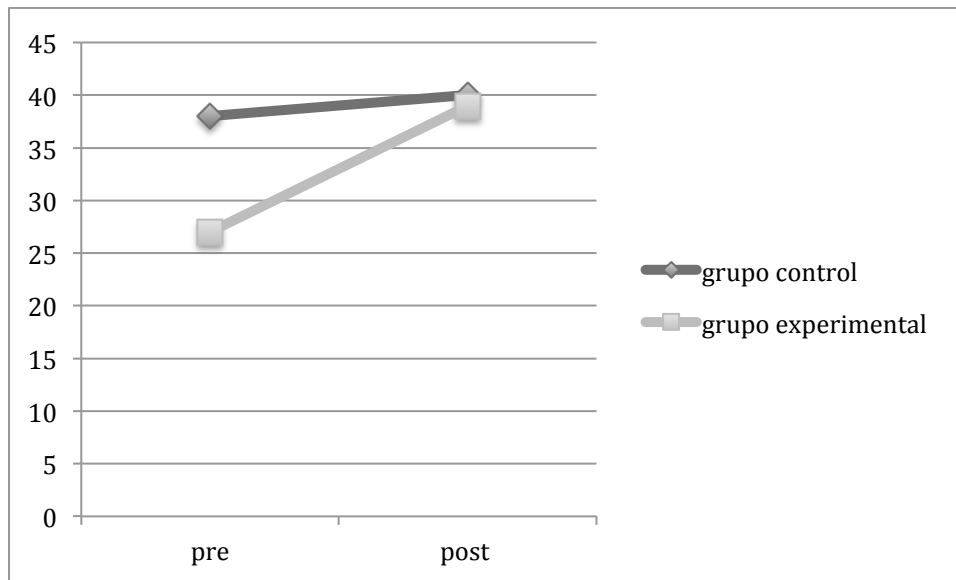


Figura 1: puntajes pre y post test del grupo control y experimental

En la figura 2 es evidencian las diferencias que existen entre los participantes tanto del grupo control como experimental en el pre test. Encontrando que gran parte de la población del grupo experimental se encuentra en el nivel de “Búsqueda de Sentido Vital”, que corresponde a 28 personas y una pequeña parte en “Medio Sentido Vital” representando por dos personas. En cuanto al grupo control en “Búsqueda de Sentido Vital”, hay 5 personas; “Medio Sentido Vital”, se encuentran 12 y en “Alto Sentido Vital”, 13 personas.

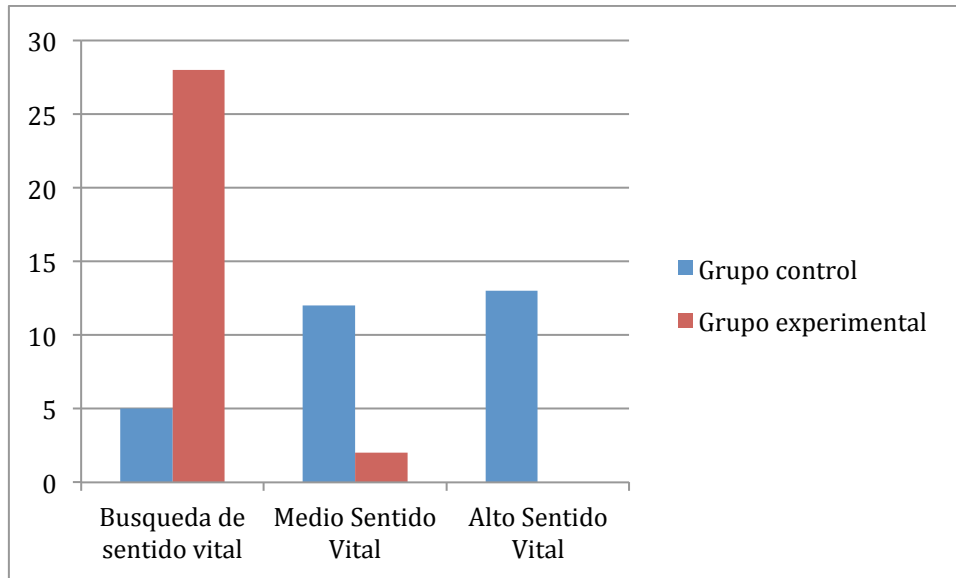


Figura 2: Grupo control vs. Grupo experimental pre-test.

Finalmente en la figura 3 se evidencian los cambios obtenidos en los participantes después del entrenamiento en percepción de sentido de vida, encontrado diferencias significativas en los resultados obtenidos por lo participantes del grupo experimental en cuanto al nivel de percepción de sentido de vida; pasando de 2 a 24 personas en “medio sentido vital”; aumentando de estas manera la percepción de sentido de vida en las población pre universitaria.

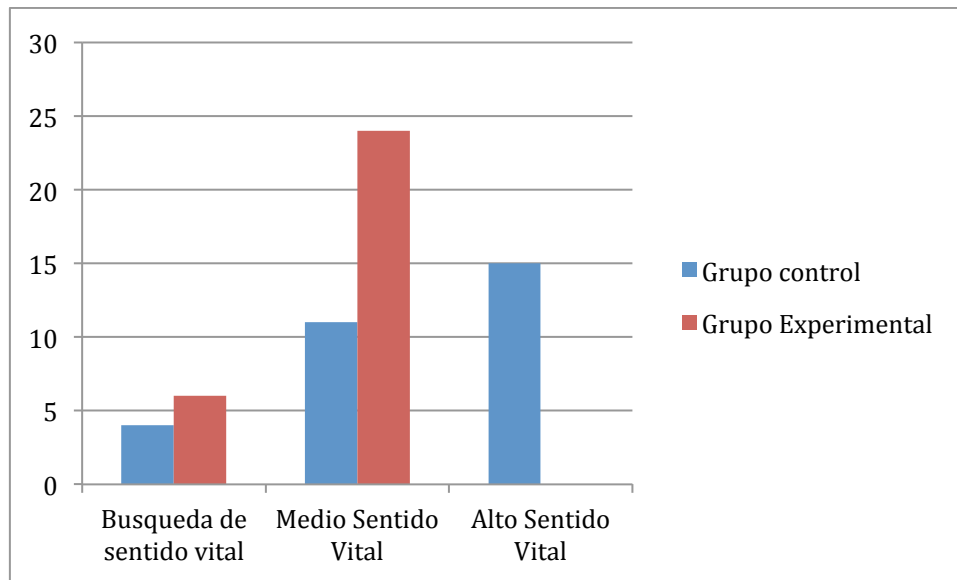


Figura 3: Post-test, grupo experimental vs. grupo control.

Discusión

El entrenamiento en percepción de sentido (Martínez, 2009) presento un efecto contundente en los estudiantes que recibieron el entrenamiento en contraste con aquellos jóvenes que no; al igual que como lo establecen Martínez, Acevedo y Murcia (2012) la percepción de sentido vida presenta un incremento significativo después del método de esclarecimiento existencial.

Al igual que en otros estudios realizados en el contexto colombiano, se evidencia a que en las mediciones de línea de base la percepción del sentido de vida en jóvenes tiende a ser baja, (Martínez et al, 2013; Jaramillo, et al, 2008) De igual forma, a nivel internacional también hay evidencia de un bajo nivel de sentido de vida en los estudiantes pre universitarios, como por ejemplo la realizada en Salamanca por Risco, Moreno, Urchga y Sánchez (2015). En este contexto y de acuerdo con los resultados obtenidos durante la presente investigación fue posible evidenciar que un programa de entrenamiento en percepción de sentido de vida de cuatro sesiones, como el implementado, genera cambios significativos en la percepción de sentido de vida de los jóvenes ayudándolos a esclarecer sus posibilidades de realización de valores y sentido en las diferentes áreas de su vida (Martínez, 2014)

Cabe señalar que tanto con los resultados obtenidos como con la revisión teórica realizada, es posible corroborar la hipótesis de la investigación en donde se presenta un importante incremento en la percepción de sentido de vida antes y después del entrenamiento. Favoreciendo un cambio en la percepción afectiva y cognitiva de valores que invitan a la persona a actuar de un modo u otro ante una situación particular o la vida en general (Martínez 2009; Martínez, 2011). Esto es particularmente relevante en la población objetivo debido al momento del ciclo vital en el que se encuentran los jóvenes y

donde es frecuente que afloren preguntas de índole existencial y la necesidad de un actuar y decidir de manera coherente, de manera que como lo afirma Martínez (2009), los jóvenes puedan optar por opciones de vida coherentes con su sistema de valores y en ésta misma línea poder comenzar a cultivar un desarrollo profesional elegido desde el sentido de su existencia (Hernández, Valdez, Aguilar, Torres y González, 2016).

Los resultados obtenidos son altamente relevantes, pues el hecho de incrementar la percepción del sentido de vida en los jóvenes brinda grandes beneficios para el bienestar de la población colombiana, esto debido a que se cuenta con suficiente evidencia que permite concebir un nivel elevado de sentido de vida como un factor de protección en diferentes dimensiones de la salud mental. Algunos de los beneficios más importantes presentados son: el contacto con la espiritualidad, mejor manejo emocional, herramientas para una adecuada toma de decisiones y cultivar salud mental (Martínez, Acevedo y Murcia, 2012).

De igual manera, es importante señalar que como lo establecen Hernández, Valdez, Aguilar, Torres y González (2016) en su investigación, la importancia de esclarecer el sentido de vida en los jóvenes esta relacionado con el desarrollo en primera instancia de aspectos personales como el bienestar mental y los vínculos interpersonales; así como, la búsqueda de motivaciones claras en lo profesional, para comenzar a establecer bases solidas para su futuro.

Dentro de los resultados que se obtuvieron durante la investigación se puede considerar que la efectividad del método, se puede atribuir a múltiples elementos moleculares que lo componen tanto de naturaleza teórica como metodológica, y que dan cuenta del impacto que éste tiene en el sentido de vida de la juventud, dentro de estos componentes se destacan: el hecho de haber implementado una intervención individual,

grupales, análisis de resultados pre y post test; y comparación de los resultados con evidencias anteriores.

En relación a la intervención individual podemos afirmar que podría, en gran medida, explicar los resultados obtenidos debido al óptimo nivel de formación, experiencia en la aplicación del método y alto nivel de empatía de los facilitadores, lo cual motivaba una participación activa, así como un involucramiento a profundidad en cada una de las actividades de manera auténtica por parte de los participantes, (Martínez et al, 2012).

En cuanto a la intervención grupal, se puede afirmar que contribuye de manera directa en los resultados obtenidos dado que se evidencia lo establecido por Martínez (NA) en cuanto a las ventajas de tener la posibilidad de contar en una misma sesión con varias visiones de la realidad, lo cual implica nuevas perspectivas al igual que una mayor motivación, en un primer nivel, situacional, para compartir opiniones personales en la medida que el contexto se concebía como un espacio determinado por el respeto hacia el otro, y en un segundo nivel, estructural, la motivación se plasmó a lo largo del proceso como una motivación para el cambio que facilitara la apropiación de las reflexiones propias de los espacios de encuentro. Todo esto en coherencia con lo evidenciado por diferentes autores para este tipo de intervenciones (Martínez, Camacho, Flores, Riveros, Rodríguez y Castellanos, 2015; Fabry 2014).

Finalmente se observa, en coherencia con los resultados obtenidos en otras investigaciones similares tanto teórica como metodológicamente, (Risco, et al, 2015; Avellar, et al, 2017; Jaramillo, et al, 2008), que la población juvenil parecerían ser significativamente sensible a este tipo de intervenciones, lo cual se evidencia en las puntuaciones obtenidas en las mediciones post-intervención. Esto plantearía la necesidad, a futuro, primero, de determinar con mayor detalle cuales serían las características concretas

de esta población que redundan en los resultados positivos obtenidos y segundo, qué resultados se obtendrían con poblaciones distintas a la juvenil pre universitaria si se les aplicara éste tipo de intervenciones y qué explicación diferencial podría darse para tales hipotéticos resultados.

Durante la investigación se presentaron algunas dificultades, por ejemplo, la falta de interés por parte de los jóvenes inscritos para el desarrollo de las sesiones individuales, y se evidencio una falta de compromiso en los participantes del grupo experimental debido a su inasistencia y reprogramación en varias ocasiones de las sesiones. Para reducir éste elemento como fuente de error para la investigación, se hace un trabajo intenso en motivación para el cambio por parte de los facilitadores encargados, igualmente se agregan estrategias de reforzamiento positivo (obsequio de dulces) para quienes asisten de manera juiciosa a las diferentes intervenciones.

Para futuras investigaciones, se sugiere poder hacer un estudio comparativo del sentido de vida en varias ciudades y universidades del país, en el cual incluso puedan hacerse comparativos entre carreas y universidades, en donde se pueda obtener un imagen mucho más clara de las posibles variables sociodemográficas que explicarían el nivel de sentido de vida individual en la población colombiana y así contar con más y mejores elementos de juicio para construir intervenciones más refinadas y eficientes. De igual modo, se recomienda que las instituciones cuenten con un rol más activo en las investigaciones, puesto que esto genera una mayor motivación y compromiso por parte de los estudiantes.

De otro lado, para futuras investigaciones en ésta misma línea se sugiere realizar un tamizaje más efectivo que pueda, de manera mucho más ajustada a la realidad, descartar la presencia trastornos psicológicos en los participantes que se convirtiera en una verdadera

fuente de error, sin embargo, para efectos de validación de la presente investigación, el determinar homogeneidad estadística entre los grupos podrían haber reducido, por balanceo, dicha fuente de error.

Finalmente se sugiere realizar investigaciones con muestras mucho más amplias y diversas, de manera que sea posible realizar análisis estadísticos mucho más detallados que conlleven a conclusiones muchos más ajustadas tanto a la realidad como a las necesidades de poblaciones específicas.

Conclusiones

1. Se comprobó que el entrenamiento individual en percepción de sentido de vida en los estudiantes pre-universitarios incidió positivamente, al aumentar de manera significativa la captación de sentido en sus vidas. Con esto se corrobora la hipótesis de esta investigación.
2. Se evidenció que la edad de la población representativa de este estudio fue de 17 años y no se identificaron diferencias significativas en cuanto a género.
3. En los resultados del pre-test del grupo experimental, se comprobó que los participantes se encontraban en su mayoría con un bajo nivel de sentido de vida antes de iniciar el estudio.
4. En los resultados del post-test se demostró que los participantes incrementaron su sentido de vida después de las sesiones individuales, sin encontrar diferencia entre los géneros.
5. La implementación de las pruebas pre-test y post-test en el grupo experimental fue positiva pues éstas comprobaron que después del entrenamiento, incrementó la percepción del sentido en la vida de los jóvenes participantes.
6. Es importante tener en cuenta las limitaciones presentadas, ya que a partir de la corrección de estas se pueden generar cambios importantes en futuras investigaciones brindando de esta manera resultados que se ajusten más a la realidad de la población colombiana.
7. Se determinó que las sesiones individuales para aumentar el sentido de vida en éstos jóvenes, generaron habilidades que podrían favorecer un mayor bienestar en ellos y ayudarlos en temas como: toma de decisiones, autoestima, relaciones sociales, estilos de vida saludable, autocuidado, control de emociones, manejo

- adecuado de crisis existenciales o situaciones que generen ansiedad, depresión o algún desequilibrio emocional importante.
8. Al corroborarse la hipótesis se resalta una movilización de los recursos noéticos de autotranscendencia y autodistanciamiento en los jóvenes preuniversitarios.
 9. El grupo control recibió un entrenamiento en percepción de sentido de vida de forma grupal, éste no demostró diferencias poco significativas entre las pruebas pre-test y post-test, pues los participantes de este grupo recibieron una intervención más pequeña que la del grupo experimental.
 10. El grupo experimental al recibir un entrenamiento de 4 sesiones, es posible evidenciar un mayor cambio en el nivel de sentido vida en donde los participantes son capaces de identificar más oportunidades de realización de sentido en las diferentes áreas de su vida.
 11. La aplicación del entrenamiento en percepción de sentido se puede extrapolar a diferentes poblaciones, instituciones y edades para así poder obtener una evidencia mucho más significativa en cuanto al impacto de este método.

Referencias

- Acevedo, G. (2015) "El modo humano de enfermar" Circulo Viktor Frankl para la difusión de la logoterapia: Buenos Aires.
- Almario, J. F. (2014) "*Una mirada existencial a la adolescencia*". Ediciones SAPS: Bogotá D.C.
- Arango, C.; García, D.; Motta, D.; Reina, M.C.; & Saldarriaga, M.C. (2016) "*Efectos de un grupo de Orientación Logoterapéutica sobre los Recursos Noológicos en personas con consumo abusivo de sustancias psicoactivas*". SAPS: tesis no publicada.
- Avellar, T.; Veloso, V.; Salvino, E.; Bandeina, L. (2017) "*La percepción de sentido de vida en el ciclo vital: un perspectiva temporal*" Red de revistas científicas américa latina y el caribe, España y Portugal. Vol. 35. No. 2 Pp. 375- 386. Encontrado en: <http://www.redalyc.org/html/799/79951209012/>
- Bruzzone, D. (2015) "*Hacerse persona. Un enfoque fenomenológico*" Ediciones LAG: México D.F.
- Fabry, J. (2003) "*La búsqueda de significado*" Ediciones LAG: México D.F.
- Fabry, J. (2014) "*Señales del camino hacia el sentido*" Ediciones LAG: México D.F.
- Frankl, V. (2002) "*La voluntad de sentido*". Editorial Heder: Barcelona.
- Frankl, V. (2003) "*La psicoterapia al alcance de todos*". Editorial Heder: Barcelona.
- Frankl, V. (2004) "*El hombre en búsqueda de sentido*". Editorial Heder: Barcelona.
- Frankl, V. (2011) "*Logoterapia y análisis existencial*". Editorial Heder: Barcelona.
- Frankl, V. (2012) "*Fundamentos y aplicaciones de la logoterapia*". Editorial Heder: Barcelona.
- Frankl, V. (2013) "*Psicoanálisis y existencialismo. De la psicoterapia a la logoterapia*". Fondo de cultura económica: México.

Frankl, V. (2014) *“La psicoterapia en la practica clínica”*. Editorial Heder: Barcelona.

Frankl, V. (2015) *“El hombre en búsqueda de sentido”*. Editorial Heder: Barcelona.

Hernández, F.; Valdez J. L.; Aguilar, Y.P.; Torres, M.A. & González , N.I. (2016) Sentido De Vida En Jóvenes. Revista Electrónica de Psicología Iztacala Vol. 19 No. 2. Encontrado en:

<http://campus.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol19num2/Vol19No2Art17.pdf>

Hernández, R.; Fernández, C.; Baptista, T. (2014) *“Metodología de la investigación”* Mc. Graw Hill Education: México

Jaramillo, A. L.; Carvajal, S. M.; Marín, N.M. & Ramírez A.M. (2008) *“Los estudiantes Universitarios Javerianos y su respuesta al sentido de la vida”*. Pensamiento psicológico. Vol. 4 no. 11 pp 199- 208. Encontrado en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80111671013>

Länge, A. (2000) *“Viktor Frankl. Una biografía”* Editorial Herder, S.A., Barcelona.

Lukas, E. (2003) *“También tu vida tiene sentido”* Ediciones LAG: México D.F.

Lukas, E. (2004) *“Equilibrio y curación a través de la logoterapia”* Ediciones Paidós Ibérica S.A., Barcelona.

Lukas, E. (2011) *“También tu sufrimiento tiene sentido”* Ediciones LAG: México D.F.

Martínez, E. (NA) *“La logoterapia de grupo”* libro sin publicar.

Martínez, E. (2009) *“Buscando el sentido de la vida. Manual del facilitador”* Bogotá: colectivo aquí y ahora.

Martínez , E. (2014) *“Coaching Existencial”* Ediciones SAPS: Bogotá D.C

Martínez, E. (Comp.) (2011) *“Las psicoterapias existenciales”* Ediciones SAPS: Bogotá D.C.

- Martínez, E. (Comp.) (2013) *“Manual de psicoterapia con enfoque logoterapéutico”*
Ediciones SAPS: Bogotá D.C.
- Martínez, E.; Trujillo, A.M.; Díaz Del Castillo, J. P. & Jaimes Osma, J. (2011) *“Desarrollo y estructura de la escala dimensional del sentido de vida”*. Bogotá: Acta colombiana de psicología 14 (2) 113-119.
- Martínez, E.; Castellanos, C. (2013) *“Percepción de sentido de vida en estudiantes universitarios colombianos”* Pensamiento psicológico: Vol.11. No. 1. Pp. 71- 81.
Encontrado en: <http://www.redalyc.org/pdf/801/80127000009.pdf>
- Martínez, E.; Camacho, Flores, Riveros, Rodríguez y Castellanos (2015) en el libro *“Adicciones y sentido de vida”* Bogotá: ediciones Colectivo Aquí y Ahora.
- Martínez, E.; Rodríguez, J.; Díaz del Castillo, J. P. & Pacciolla, A. (2015) *“Vivir a la manera existencial”* Ediciones SAPS: Bogotá
- Martínez Robles, Y. A. (2012) *“Filosofía existencial para terapeutas y uno que otro curioso”* Ediciones LAG: México D.F.
- Martínez Robles, Y. A. (2016) *“Terapia Existencial. Teoría y practica relacional para el mundo post- cartesiano. Volumen I”* Editado por circulo de estudio en psicoterapia existencial: México
- Martínez, M.F.; Acevedo, C. & Murcia, J. M. (2012) *“Efectos del método esclarecimiento existencial en la percepción de sentido de vida en jóvenes entre 16 y 23 años”*. Tesis de grado Universidad del Norte/ Formaciones SAPS: Bogotá.
- Risco, A.; Moreno, V.; Urchaga, J.V.; Sánchez, A. (2015) *“logoterapia y psicología positiva para mejorar el sentido vital en jóvenes”* Revista psicológica Trujillo (Perú). Vol. 17. No. 1. Pg. 55- 65. Encontrado en: http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/R_PSI/article/view/522/0

Unikel, A. (2012) *“Logoterapia dentro y fuera del campo de concentración”* Ediciones

LAG, colección sentido, México D. F.

Quitmann, H.(2006) *“Psicología Humanista”* Editorial Heder: Bogotá D.C.

Yalom, I.D. (1984) *“Psicoterapia Existencial”* Ediciones Heder: Barcelona.

Yalom, I.D. (2000) *“Psicoterapia existencial y terapia de grupo”*. Editorial Paidós:

Barcelona.

Anexo 2: Escala dimensional del sentido de vida

Apreciado amigo (a):

Este cuestionario tiene como objetivo explorar un conjunto de opciones e ideas que tienen las personas y se da según su forma de pensar y/o actuar, pero que repercuten en el sano desarrollo humano. Así que no hay respuesta ni “buenas” o “malas”; ya que cada una, solo representa posiciones personales.

Instrucciones:

- Lea detalladamente cada una de las afirmaciones y sus alternativas de respuesta y responda de manera clara, seleccionando la mejor opción que describe su forma de pensar y/o actuar.
- Tratar de responder todas y cada una de las afirmaciones.
- Señala re respuesta seleccionada con una X.
- Las respuestas que des son confidenciales.

Sexo: Masculino ___ Femenino ___ Edad: _____ años

Estudios: Primaria _____ Bachillerato _____ Técnico _____
Universidad _____ Post grado _____

Estado civil: Soltero ___ Casado ___ U. Libre ___ Separado ___ Viudo ___

Ocupación: _____

Nombre: _____

Firma: _____

¡MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACION Y SINCERIDAD!

ESCALA DIMENSIONAL DE SENTIDO DE VIDA

	ITEM	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1.	Enfrentarme a mis tareas cotidianas constituye una experiencia aburrida				
2.	La vida me parece llena de razones por las cuales vivir				
3.	Normalmente me siento pleno con lo que estoy haciendo en mi vida.				
4.	Frecuentemente me desconozco a mi mismo en mi forma de actuar.				
5.	Aún teniendo claro mis deberes, generalmente solo hago lo que quiero.				
6.	He descubierto metas claras en mi vida.				
7.	Si muriera hoy, me parecería que mi vida ha sido un completo fracaso.				
8.	Tal y como yo lo veo, en relación con mi vida, no sé para donde voy.				
9.	Las metas que tengo en mi vida hablan de quien soy en este momento.				
10.	A pesar de mis metas, he considerado seriamente el suicidio como una salida a mi situación.				
11.	Considero que mi capacidad de encontrar un significado, un propósito o una misión en la vida es prácticamente nula.				
12.	Mi vida es vacía y llena de desesperación.				
13.	Con frecuencia no logro entender porque actué de cierta manera.				
14.	Al pensar en mi propia vida me pregunto a menudo por qué existo.				
15.	Me siento coherente con las acciones que realizo para lograr mi proyecto de vida.				
16.	En el logro de mis metas vitales no he conseguido ningún progreso.				
17.	Mi existencia personal es sin sentido y propósitos.				
18.	Si pudiera elegir nunca habría nacido.				

Anexo 3: Entrenamiento en percepción de sentido individual

INSTRUCCIONES

1. Pídale que asista 1 vez por semana durante un periodo de 4 sesiones.
2. Sugiera que repase cada vez que pueda el trabajo que ha realizado.
3. Advierta que para trabajar las tareas evite hacerlo en lugares excesivamente cómodos como una cama o en lugares excesivamente incómodos.
4. Sea muy enfático en que el aspecto más importante de este proceso es el buen desarrollo de las tareas que esto implica; del compromiso con que las realice dependerá gran parte del éxito del trabajo.
5. Si la persona sufre en la actualidad de un “Episodio Depresivo Mayor” y existe ideación suicida, sugiera la consulta a un psiquiatra.
6. Si en medio del proceso descubre usted alguna psicopatología severa sugiera una psicoterapia adicional a estos encuentros.
7. Es importante mantener un email o un mensaje por whatsapp cada dos días motivando al participante y recordándole la tarea.

GUIA PRIMER MOMENTO

1. Explíquelo a la persona que ha sido seleccionado para este proceso con el interés de aportarle y acompañarle en el aumento del sentido de su vida, ya que los resultados de la prueba nos indican que esta en un periodo de búsqueda de cosas que lo plenifiquen y lo llenen de vida.
2. Preséntese como estudiante de último semestre de la maestría en psicología clínica, explíquelo brevemente que es la logoterapia específica e intente desarrollar un buen rapport con el consultante conociéndolo un poco.
3. Pregúntele si esta interesado en participar en este proceso y si es afirmativo explíquelo que necesitamos de su autorización (Conocimiento informado) para poder participar en el proceso, que al mismo tiempo hace parte de una investigación diseñada para poder beneficiar cada vez mejor a otras personas que están en este proceso de búsqueda.
4. Explíquelo en que consiste este proceso teniendo en cuenta:
 - Explíquelo que se verán 1 vez por semana durante un periodo de 4 sesiones.
 - Sugiera que repase cada vez que pueda el trabajo que ha realizado.

- Adviértale que para trabajar las tareas evite hacerlo en lugares excesivamente cómodos como una cama o en lugares excesivamente incómodos.
 - Sea muy enfático en que el aspecto más importante de este proceso es el buen desarrollo de las tareas que esto implica; del compromiso con que las realice dependerá gran parte del éxito del trabajo.
5. Recuerde momentos en donde haya experimentado la percepción afectiva, situaciones o acciones en donde haya vivido esto, en donde se haya sentido bien con lo que le pasaba. Mientras las relata, es necesario que se le formulen preguntas acerca de: ¿cómo vivía aquello?, ¿qué sentía?, ¿qué sensaciones le generaba?, ¿cómo se ponía su cuerpo?, y especialmente ¿en qué otros momentos (aunque sean o parezcan diferentes) ha experimentado esta sensación?. Ahora bien, si la persona no logra encontrar en su pasado estas experiencias, invítela a imaginar experiencias futuras y acompáñelo con imaginiería realizando las mismas reflexiones de este punto.
 6. Posteriormente pídale que identifique la percepción cognitiva, situaciones o acciones en donde haya pensado esto, en donde haya considerado que eso que estaba viviendo era bueno para su vida. Mientras las relata, es necesario que se le formulen preguntas acerca de ¿qué pensaba sobre esta situación?, ¿qué cosas se le pasaban por la cabeza cuando esto sucedía?, ¿qué era lo bueno de eso que le pasaba? Y especialmente en qué otros momentos (aunque sean o parezcan diferentes) ha pensado cosas similares. Ahora bien, si la persona no logra encontrar en su pasado estas cosas que pensaba que eran buenas para sí, invítela a imaginar experiencias futuras y acompáñelo con imaginiería realizando las mismas reflexiones de este punto. No hay ningún problema en variar el paso A por el paso B, a partir de lo que surja en la conversación.
 7. Una vez haya identificado la percepción afectiva y la percepción cognitiva, facilite la ubicación entre todos los ejemplos que la persona ha planteado de aquellas situaciones o acciones en donde se han dado las dos percepciones, en donde la persona ha experimentado algo que lo mueve y lo hace sentir bien y que al mismo tiempo ha sabido que es bueno para si, ayúdele a que recuerde tanto lo que sentía como lo que pensaba en medio de eso que pasaba; de no ser posible para la persona en ese momento encontrar cosas que combinen las dos percepciones, utilice el futuro como herramienta, tal como lo ha hecho en los dos puntos anteriores.

8. Finalmente, por esta sesión, se le debe pedir al consultante que durante los próximos días intente encontrar grandes o pequeñas situaciones en donde experimente lo mismo que se ha conversado en este encuentro, se le debe aclarar que no deben ser necesariamente sensaciones gigantes o cosas muy buenas, sino cualquier cosa en donde sepa y descubra cosas parecidas a aquellas que hoy recordó o imaginó.
9. De igual forma, tenga en cuenta explicarle al consultante que son las huellas de sentido y entréguele sus nuevas responsabilidades: Leer el anexo 1, registro del Continuum de sentido (Anexo 2) y registro de huellas de sentido actuales (anexo 3). Explíquelo con un ejemplo en cada sección posible huellas de sentido, pídale algún ejemplo del pasado para garantizar que entendió de que se trata.
10. Agradezca su participación y motíVELO para que vuelva. Despídase.

Nota de precaución: El consultante no debe irse de la sesión sin haber encontrado algo en el pasado o en el futuro, de tal forma que si este objetivo no se está cumpliendo utilice las estrategias que encontrará en el último capítulo.

GUIA SEGUNDO MOMENTO

En este momento, el facilitador de sentido se debe centrar en ayudar al buscador a alcanzar la sensación de certeza acerca de la existencia del sentido en todo momento y bajo cualquier circunstancia, utilizando para ello:

1. El facilitador deberá revisar la tarea del Continuum de sentido, leyendo con él cada una de las huellas que encontró y preguntándole en algunas de ellas (especialmente aquellas que parecen repetirse a lo largo de la historia): ¿cómo vivía aquello?, ¿que sentía?, ¿qué sensaciones le generaba?, ¿cómo se ponía su cuerpo?, ¿qué pensaba sobre esta situación?, ¿qué cosas se le pasaban por la cabeza cuando esto sucedía?, ¿qué era lo bueno de eso que pasaba?, y especialmente lo que puede él encontrar de común en todas o en varias de esas huellas, haciendo énfasis en la coincidencia y vigencia del sentido a lo largo de la historia.
2. Este es el momento de preguntarle al buscador ¿Cuáles de estas huellas puede actualizar?, ¿Cuáles puede volver a vivir?, acompañándolo en la identificación de algunas huellas que sean viables y proponiendo el inicio de una búsqueda que se concrete en la realización de acciones en donde esto pueda volverse a dar.

3. En este punto el facilitador debe centrarse en las huellas actuales de sentido, utilizando para ello el registro que el buscador trabajó en casa y al igual que en el ejercicio anterior se repasa huella por huella lo que el consultante ha encontrado preguntándole sobre algunas de las huellas expuestas ¿cómo vives esta huella de sentido?, ¿qué sientes?, ¿qué sensaciones te genera?, ¿cómo se pone tu cuerpo?, ¿qué piensas sobre esta oportunidad?, ¿qué cosas se te pasan por la cabeza con todo esto que estás viendo ahora?, ¿qué es lo bueno de estas huellas?. (Percepción afectiva-cognitiva e integración)
4. Pídale al consultante que durante esta semana esté pendiente de pequeñas o grandes sensaciones como las que se han descrito en esta sesión, recuérdale que no deben ser necesariamente eventos de gran impacto emocional y que las consigne en el nuevo registro que le entregará (Anexo 4).
5. Se le entregará el registro de sentido del momento (anexo 5) para que pueda llenarlo cada vez que realice una de las acciones de compartir con una persona o llevar a cabo una acción. Se le pedirá que mínimo realice tres hasta el próximo encuentro.

GUIA TERCER MOMENTO

1. Se continua con el entrenamiento en percepción de sentido (EPS), centrándose en las primeras cuatro preguntas de sentido, es decir, avanzando más allá de la percepción afectiva y cognitiva, realizando en la sesión ejercicios a partir de las huellas de sentido actuales que el consultante trajo en su registro, tomando cada una de ellas y trabajando socráticamente en torno a:
 - Pregunta de sentido: ¿Esto que capto me emociona?
 - Pregunta de sentido: ¿Esto que percibo es bueno para mí?
 - Pregunta de sentido: ¿Esto que capto construye vida?
 - Pregunta de sentido: ¿Siento que algo allí me llama, me atrae?
2. Finalizada esta parte, después de un par de ejercicios, es recomendable proponer un par de situaciones hipotéticas (preferiblemente propuestas por el consultante, velando porque sean situaciones posibles y viables) en donde se reflexione en torno a las cuatro preguntas de sentido, preparando al buscador para el ejercicio que desarrollará durante la siguiente semana.

3. Para continuar con el entrenamiento, el facilitador le explicará al buscador que deben seleccionar personas con quien compartir o acciones que realizar (que sean viables!!) en donde se puedan dar las 4 preguntas anteriores. Se pueden sacar de todos los registros que se han hecho acerca de las huellas de sentido o se pueden idear algunas nuevas. La idea es que durante la siguiente semana se lleven a cabo.
4. Revise el registro del sentido del momento centrándose especialmente en la tercera pregunta de sentido, acerca de aquello que construye vida y posteriormente explíquelo al consultante que durante esta sesión se centrarán especialmente en este tema.
5. Explique lo que se entiende por lo valioso en la vida y como encontramos esto valioso en personas, acciones y cosas.
6. A partir de los registros llevados a cabo, ayúdelo a identificar en donde están esas fuentes de valor, que tipo de acciones a lo largo de la vida, que personas o que objetos le han dado sentido. Es decir, ayúdelo a identificar el texto y empiecen a buscar nuevos contextos o a recuperar viejos contextos (viables!!) en donde se alcance la experiencia de sentido. Use el EPS con lo que identifican.
7. Finalmente, propóngale seguir llevando a cabo estas acciones identificadas y cada vez que las realice llenar su registro del sentido del momento (darles un nuevo formato) y continuar con su registro de huellas de sentido de la semana.
8. Entréguele el anexo 6 para que escoja una o dos actividades de las que aparecen en el listado y las desarrolle durante la semana.

GUIA CUARTO MOMENTO

1. Revise el registro de huellas de sentido y la experiencia que tuvo realizando las tareas de sentido. Dialogue socráticamente sobre ello.
2. Revise las tareas pendientes (Registro de huellas de sentido y de Tareas de sentido) y dialogue socráticamente en busca de sentidos ocultos en estas acciones.
3. Revise el registro del sentido del momento, centrándose en indagar acerca de por qué identificó esos valores en dichos bienes, fomentando de esta manera la identificación de los mismos y proponiéndole de inmediato que ubique otros ejemplos de su vida cotidiana en donde puede desarrollar estos valores.

4. Invítelo a llenar el “epitafio posible” (anexo 7) y dialogue al final buscando opciones de sentido y despertando sus fuerzas espirituales para desarrollar una vida que finalice con un epitafio de ese estilo.
5. Explique brevemente que hoy se cierra esta etapa de acompañamiento y que estará a su disposición ante cualquier cosa que necesite facilitando su contacto por correo electrono o celular.
6. Invítelo a compartir que puede hacer en su vida, a partir de todo lo que ya sabe que es valioso para el.
7. Posteriormente invítelo a continuar trabajando durante este mes su registro de huellas de sentido, así como el espacio de tareas de sentido para acentuar lo aprendido durante el proceso.

ANEXO 3.1

¿QUÉ ES ESO QUE LLAMAMOS SENTIDO DE VIDA?

Con más y más frecuencia escuchamos frases como “mi vida no tiene sentido”, “es que no me hallo, no me encuentro”, “me desconozco”, “me siento vacío”, reflexiones momentáneas que en algunos casos se transforman en permanentes que atormentan la vida e invitan a la fuga de sí mismos en el suicidio y la alienación o a la búsqueda desesperada de algún sentido aparente y pasajero como las drogas, las compras, la necesidad enfermiza de compañía u otros distractores de las preguntas fundamentales de la vida. Sin embargo, antes de adentrarnos en este proceso de esclarecimiento existencial, antes de iniciar este viaje hacia el sentido, es necesario comprender qué se entiende por sentido, pues la palabra en sí posee muchas interpretaciones que requieren de claridad y ubicación; por ello, iniciaremos esta introducción exponiendo qué es y qué no es eso que llamamos sentido de vida:

1. Sentido no es sólo dirección o meta, en muchas oportunidades le podemos preguntar a alguien ¿En dónde queda la Universidad Nacional? Y nos puede responder: “En ese sentido”, siendo una respuesta que nos ubica, que nos da un camino, una dirección, y el sentido en parte nos da eso, nos ilumina un camino, nos da un norte, una dirección; pero el sentido no es sólo eso, el sentido es mucho más que un objetivo en la vida, mucho más que una dirección hacia una meta.
2. Sentido no es sólo sentimiento o emoción; en ocasiones, alguien nos trata de una mala manera y podemos decirle “estoy muy sentido contigo”, pero el sentido no es sólo algo que sentimos con relación a algo, el sentido es mucho más que eso, el sentido no es sólo percepción de algo, también es vivencia o sensación de algo; por ello, para que sea sentido, debe sentirse y no sólo pensarse.
3. Sentido no es sólo lógica, pues puedo estar en una exposición o en una clase académica y decirle al expositor “a eso que Ud. dice no le hallo sentido”. Sin embargo, puede que en mi lógica personal eso que se está exponiendo se vea disperso y desintegrado, y por ello no le halle sentido, pues el sentido brinda coherencia, unidad, ubicación, pero no todo lo que parece lógico necesariamente llena la vida de sentido; por esto, el sentido no es sólo lógica, es mucho más que eso. Yo puedo creer que es lógico proteger a mis hijos de las dificultades que puedan tener, sin embargo,

los hijos crecen y necesitan desarrollar su propia vida con independencia y madurez, así es que, aunque suena lógico, no necesariamente tiene más sentido.

4. Sentido no es sólo significado, ya que yo puedo preguntarle a alguien ¿Qué significa modorra? Y él me puede responder: “significa pereza” y eso no necesariamente le da sentido a mi vida, es decir, no todo lo que interpretamos nos llena de sentido; el sentido no es una simple interpretación: dos más dos son cuatro, y aunque yo interprete que son cinco, no necesariamente es así. Sin embargo, el sentido es un significado personal, pero es mucho más que una interpretación; por decirlo de alguna manera, es una interpretación correcta en la perspectiva correcta, entendiendo lo correcto como lo que más vida construye y no necesariamente como lo más placentero o lo que a mí se me ocurre.
5. Sentido no es sólo placer. Hay muchas cosas que dan placer y no dan sentido; las adicciones son un buen ejemplo de ello: aunque las mismas brindan placer no dan sentido. De igual forma, hay muchas cosas en la vida que no dan placer e incluso generan algo de inconformidad, de sufrimiento, y a pesar de ello brindan sentido. Un buen ejemplo de ello es el proceso de gestación humana y el parto que nos trae a la vida: no da placer, genera incomodidad y dolor, pero llena la vida de sentido; la vida está llena de estos ejemplos, sacrificios en búsqueda de metas, tratamientos médicos, superación de problemas, son experiencias que dan sentido a pesar de la falta de placer que producen y del sufrimiento que las acompaña. El verdadero sentido da un tipo de placer especial, un placer de gozo que se produce como efecto de alcanzar un sentido.

¿Qué es entonces eso que llamamos sentido?

El sentido no es algo tan sencillo de explicar ni algo tan complejo de comprender, sin embargo, algunas exposiciones pueden ser muy difusas, otras muy densas y algunas muy simplistas; así es que daremos una definición que vamos a empezar a explicar frase por frase. **El sentido es la percepción afectiva y cognitiva² de valores que invitan a la persona a actuar de un modo u otro, ante una situación particular o la vida en general, dándole a la persona coherencia e identidad personal.**

² Percepción emocional y mental

Percepción afectiva. El sentido es una vivencia emocional, es decir, no es una simple experiencia de algo que pensamos o sucede, es una experiencia con un significado personal; sin embargo, ya vimos que sentido no es solamente significado pues yo puedo interpretar cualquier cosa de cualquier situación, por ello para que sea percepción afectiva tiene que generar resonancia interna (hacer eco en mi interior), esa experiencia de algo que se piensa, que pasa, que sucede o podría suceder, me toca, me llama, entra en mí y genera vibración, resonancia afectiva, resuena emocionalmente conmigo, brindándome gozo y plenitud vital como forma especial de placer. Ahora bien, hay que recordar que sentido no es solamente sentimiento o emoción, pues el sentido es percepción afectiva y **cognitiva**, es decir, también es un significado que me brinda dirección, que me orienta en un hacia donde, en una meta por cumplir, en un sueño por lograr. La percepción cognitiva es una lógica especial que me da unidad, me da coherencia, me encuentra y me integra con un camino iluminado por valores; percepción afectiva y cognitiva son una misma función de mi espiritualidad, de mi conciencia que para captar el sentido necesita de la integración afectiva y cognitiva de esta función, pues cuando funcionan por separado, el sentido no es completo. **La “percepción afectiva y cognitiva”** se refiere a que siento la plenitud que me da eso que estoy captando, y al mismo tiempo, eso que estoy percibiendo se define como algo que me da una meta, un horizonte, un hacia donde.

El sentido es **la percepción afectiva y cognitiva de valores**³. Es la percepción de bienes en donde están depositados valores, es decir, para que yo vea un valor, este tiene que estar depositado en algo y esos “algos” en donde se depositan, los llamamos bienes, pues los valores son buenos; si fueran antivalores serían malos y se depositarían en algo que llamaríamos males. Un ejemplo que nos ayuda a entender esto es el de los colores: para que yo vea el rojo, este tiene que estar en una tela roja o en un auto rojo, no está solo e independiente aunque exista el concepto; para que yo vea el azul este debe estar en una camisa azul o en un libro azul. De igual forma sucede con los valores, no vemos la justicia, pero sí vemos personas justas; no vemos la fe, pero vemos actos de la misma. Esta percepción resuena afectivamente en mí y sé que es buena para mi vida porque construye vida. Es por ello que el sentido no es algo que daña o hace mal, pues

³ Este punto será ampliado en un capítulo posterior.

el sentido tiene que ver con la percepción de bienes donde hay valores y no de males donde hay antivalores. El sentido de la vida de alguien –a pesar de su lógica particular o de la individualidad del sentido de cada quien- no puede ser drogarse o asesinar, pues como su nombre lo dice, el sentido de la vida tiene que ver con la vida y no con su pérdida o lo que la dañe. Es posible que algunas personas interpreten su vida de esta forma, pero ya vimos que el sentido no es tan solo una significación, no es simplemente una interpretación. **La “percepción afectiva y cognitiva de valores”** se refiere a que siento la plenitud que se produce cuando capto algo que es valioso y que se define como la opción más valiosa en ese contexto.

El sentido es **la percepción afectiva-cognitiva de valores que invitan a la persona**. El sentido y los valores atraen a la persona, no la empujan; el sentido es algo que se percibe en todo el ser, resonando en mí afectivamente, dándome coherencia, unidad, integración, dirección hacia una meta que me hala, me llama con nombre propio y me invita, me toca y me convoca a ella. Muchas veces experimentamos resonancias afectivas, sentimos que algo nos mueve por dentro, sin embargo, hay que recordar que el sentido no es solo emoción, pues muchas veces circunstancias psicológicas internas nos ayudan a emocionarnos con algo que no necesariamente es el sentido, pues no es algo que me llama y me invita sino más bien algo que me empuja; un buen ejemplo de ello es la reflexión acerca de lo que siento y pienso de una persona, pues cuando capto sentido a través del amor que tengo por alguien, es porque los valores y el sentido de lo que hay en ella me llaman y no porque mi miedo a la soledad me empujan hacia ella. El sentido atrae y no empuja, la adicción no es sentido porque me empuja el síndrome de abstinencia, la dependencia afectiva no es sentido porque me empujan mis dificultades psicológicas, el orden extremo no necesariamente es sentido porque en ocasiones son las obsesiones las que me empujan. **La “percepción afectiva-cognitiva de valores que invitan a la persona”** se refiere a que siento la completud que se produce cuando capto algo que vale, que reconozco como la opción más valiosa para elegir.

El sentido es **la percepción afectiva-cognitiva de valores que invitan a la persona a actuar de un modo u otro**. Para que el sentido sea sentido, debe conducir a la acción, pues de no ser así quedarán opciones de sentido no realizadas que en ocasiones se convierten en culpas existenciales o en asignaturas pendientes. Elegimos según el

sentido que hallamos en las diferentes situaciones, sin embargo, la conciencia a veces nos guía a error si no tenemos claro qué es eso del sentido, eligiendo en ocasiones en su contra y desarrollando sensaciones y pensamientos de extravío, de autodesconocimiento y extrañeza, diciéndonos cosas como “no me hallo”, “me desconozco”, “no sé porque actúo así”, “me siento incoherente”, “no se para donde voy”. El sentido se da en libertad; para acceder al sentido hay que asumir la libertad y la responsabilidad que esto implica. **La “percepción afectiva-cognitiva de valores que invitan a la persona a actuar de un modo u otro”** se refiere a que experimento el sentimiento de completud que se produce cuando capto algo que vale, algo que reconozco como la opción más valiosa para elegir, algo que me atrae e invita a realizar dicho sentido.

El sentido es **la percepción afectiva-cognitiva de valores que invitan a la persona a actuar de un modo u otro ante una situación particular o la vida en general**. Existe el sentido **en** la vida o del momento y existe el sentido **de** la vida; el sentido **en** la vida es el sentido situacional, el sentido oculto en cada momento que vivimos, el sentido del momento es la percepción afectiva-cognitiva que capto en un momento específico y que muchas veces marca vivencialmente un hacia donde del camino que voy recorriendo o brinda una luz para iniciar un nuevo camino que conduzca al sentido de la vida o más bien de mi vida; es decir, en los diferentes momentos de la vida descubro sentido, encuentro sentido en el hijo que tendré, en la persona que conocí y me entusiasma, en aquello que aprendo, en un paisaje que observo, en fin, encuentro sentido en lo cotidiano; dichas vivencias de sentido van configurando el sentido **de** la vida como un continuum de sentidos **en** la vida, es decir, el sentido **de** la vida es un gran faro que se actualiza y se renueva constantemente y que mantiene la esperanza en su existencia a través de sus huellas (sentidos en la vida) y añorando que al final de la vida se haya logrado. El sentido **de** la vida, es en cierta forma, la sumatoria de los múltiples sentidos **en** la vida que han sido descubiertos. Algunas personas no encuentran sentido en sus vidas, sin embargo, eso jamás querrá decir que la vida no tiene sentido, tan solo dice que en ese momento esta persona no encuentra sentido y debe trabajar por hallarlo. **La “percepción afectiva-cognitiva de valores que invitan a la persona a actuar de un modo u otro ante una situación particular o la vida en general”** se refiere a que experimento el sentimiento de completud que se produce cuando capto algo que

reconozco como la opción más valiosa para elegir, una opción que me atrae e invita a realizar dicho sentido en un momento histórico; marcando en mi cada vez que realizo tal función, una tendencia, un camino, un sendero de sentido.

El sentido es **la percepción afectiva-cognitiva de valores que invitan a la persona a actuar de un modo u otro ante una situación particular o la vida en general dándole a la persona coherencia e identidad personal**. Como algunos filósofos lo afirman, somos la causa que abrazamos, el sentido brinda unidad e integración, nos ubica y nos encuentra con nosotros mismos, nos hallamos cuando sentimos compaginación con esa percepción afectiva-cognitiva de valores en medio de las situaciones de la vida, nuestra identidad alcanza su mejor expresión, su mejor versión de sí mismo; Ana camina hacia la Anitud, Juan hacia la Juanitud, Pablo hacia la Pablitud, viviendo la resonancia afectiva que genera la invitación que el sentido hace, eligiendo el camino que traza al seguir las huellas del sentido y afirmando Yo soy yo y esta es mi causa. **La “percepción afectiva-cognitiva de valores que invitan a la persona a actuar de un modo u otro ante una situación particular o la vida en general dándole a la persona coherencia e identidad personal”** se refiere a que siento la completud que se produce cuando capto algo que reconozco como la opción más valiosa para elegir, vivenciando la atracción que esa opción ejerce sobre mí al invitarme a realizar dicho sentido en un momento histórico determinado. Momento que me va marcando y me va dando un camino, un sendero de sentido que habla de mí, diciendo quién soy yo y hacia dónde voy.

Juan, 21 años

“Juan pensó durante un buen tiempo que fumar marihuana era lo que más sentido le daba a su vida, creía que la marihuana era su motor, pues sólo pensar en que lo haría lo emocionaba; sin embargo, empezó a descubrir que a pesar de su consumo constante, a veces se sentía vacío y con la sensación de “No me Hallo”; empezó a descubrir que una emoción no necesariamente lo llenaba ni plenificaba y aunque de joven tenía como meta defender la marihuana, dicha meta y las sensaciones que le generan, parecían no llenarlo. Se cree que pronto descubrió que no todo lo que genera sensaciones necesariamente da sentido, pues para que algo dé sentido, la emoción debe producirse

ante la presencia de un valor, es decir, ante algo que construye vida.....Ahora Juan está experimentando la verdadera alegría, el verdadero sabor de las cosas, incluso del mismo aburrimiento. Siente que lo que está haciendo es bueno para su vida y le da un norte diferente, una nueva dirección a su vida; ahora tiene que elegir entre hacer sus deportes preferidos o ir a la universidad ese día, almorzar con sus padres el domingo o leerse un buen libro. Ahora sus dilemas se dan entre cosas o situaciones que valen (poseen valores), ahora puede tener dilemas porque lo hace en libertad y no empujado por sus problemas psicológicos, cada elección con sentido que toma construye su destino... ahora Juan no se reconoce como el marihuanero del colegio, la oveja negra de la familia o “el que siempre hace las cosas mal”. Ahora Juan se define como un deportista, estudiante y buen hijo.”

Ana, 38 años

“Ana creyó mucho años que su novio era lo único que le daba sentido a su vida, creía que a pesar del maltrato que vivía y la desconsideración de su pareja, la sensación de seguridad que experimentaba cuando estaba bien con él, era lo mejor de su vida, pues sólo pensar en que lo perdería la llenaba de emociones negativas; sin embargo, empezó a descubrir que a pesar de sus esfuerzos, a veces se desconocía a sí misma, se sentía extraña, vacía y con la sensación de “No me encuentro;”, empezó a descubrir que gran parte de sus emociones no la llenaban y aunque de joven había aprendido que no estar casada “era todo un fracaso”, empezó a descubrir que no tenía mucho sentido continuar con una relación en donde no reconocía cosas que valieran la pena, aunque no se explicaba por que seguía allí.....Ana no encontraba sentido en su relación, pues lo que había allí era una respuesta a sus problemas psicológicos y no una serie de valores depositados en su amado que la atrajeran; ahora Ana esta experimentando desorientación, se siente rara, está atravesando el desierto de la soledad pero ha empezado a vivenciar esperanza pues han aparecido sensaciones de tranquilidad y de alegría, incluso en medio de la soledad. Ana ha empezado a descubrir valores en actividades como el gimnasio y una maestría que ha iniciado, siente que lo que está haciendo es bueno para su vida y tiene otras metas, ahora es más importante su vida laboral y académica, se ha dado cuenta que puede ampliar su mundo y conocer más personas, encontró en dónde captar sentido.....Ana ya no se define a sí misma como

“la solterona”, la loca intensa o la dependiente; ahora Ana se define como una excelente profesional, una mujer con una vida saludable.”

Ahora bien, el sentido a veces se oscurece u otras veces no se ha captado plenamente, en ocasiones lo siento pero no lo sé y en otras quiero que ese sea, pero no lo siento. A veces nos desorientamos, nos extraviamos por el camino, no vemos señales que nos indiquen la dirección, otras veces las vemos pero queremos que el sentido sea lo mismo que el placer y no estamos dispuestos a pagar ningún precio por alcanzarlo; algunas veces nuestro sentido fue muy sólido pero las incertidumbres de la vida nos golpearon y nos facilitaron el oscurecimiento del mismo. Este proceso es para los buscadores de sentido, para todos aquellos que en compañía de otros buscadores, quieren hallar respuestas.

ANEXO 3.2 - CONTINUUM DE SENTIDO

Huellas de sentido vividas antes de los 10 años
Huellas de sentido vividas antes de los 14 años
Huellas de sentido vividas antes de los 18 años
Huellas de sentido vividas el ultimo año
Huellas de sentido vividas el ultimo semestre

ANEXO 3.3
HUELLAS DE SENTIDO ACTUALES

Huellas de las últimas semanas
Huellas de la última semana
Huellas de sentido de hoy

ANEXO 3.4
HUELAS DE SENTIDO DE LA SEMANA

Huellas de sentido de los primeros días de la semana
Huellas de sentido de los últimos días de la semana

ANEXO 3.5
REGISTRO DE SENTIDO DEL MOMENTO

Situación	Reflexión existencial
Me comprometí a acompañar a mi madre al médico y coincidentalmente al poco tiempo me invitaron a un paseo con unos amigos.	<p>¿Esto qué capto me emociona?</p> <p style="padding-left: 40px;">1. Sí, me parece increíble que lo haya hecho.</p> <p>¿Esto que percibo es bueno para mí?</p> <p style="padding-left: 40px;">2. Sí, me hace una persona responsable y agradecida.</p> <p>¿Esto qué capto construye vida?</p> <p style="padding-left: 40px;">3. Por supuesto, le ayuda a cuidar la salud a un ser que quiero.</p> <p>¿Siento que algo allí me llama, me atrae?</p> <p style="padding-left: 40px;">4. Claro, un deber.</p>
Vi unos zapatos que me gustaron en un centro comercial	<p>¿Esto qué capto me emociona?</p> <p style="padding-left: 40px;">1. Sí, siento que merezco un premio.</p> <p>¿Esto que percibo es bueno para mí?</p> <p style="padding-left: 40px;">2. Sí, se ven cómodos y me harán ver bien.</p> <p>¿Esto qué capto construye vida?</p> <p style="padding-left: 40px;">3. Sí, porque caminaré más descansado y tendré mejor presentación personal.</p> <p>¿Siento que algo allí me llama, me atrae?</p> <p style="padding-left: 40px;">4. Claro, un premio merecido.</p>

ANEXO 3.6 - TAREAS DE SENTIDO

Valores de creación

1. Realiza tres cuentos de cómo te ves hacia el futuro en las diferentes áreas de la vida (debes contemplar: apertura, desarrollo y desenlace), e incluir en el mismo ¿Qué necesitas para lograr eso?, ¿Qué precio estás dispuesto a pagar para lograrlo?.
2. Identifica diariamente 3 sueños y en frente de cada uno lo que necesitas para cumplirlos.
3. Durante una semana dale diariamente a alguien un obsequio desarrollado por ti, puede ser una cena que has preparado, puede ser una pintura, un poema...etc.
4. Diariamente debes ayudar a por lo menos dos personas, puede ser un buen consejo, puede ser socorrer comida, puede ser explicarle algo que no entiende...etc.
5. Durante tres oportunidades despréndete de una cosa que sea importante para tí pero que al dársela a otra persona le será realmente más útil a ella. Evalúa que sea realmente alguien que lo necesita.

Valores de experiencia

6. Día por día deberás hiperreflexionar sobre un sentido, prestando atención a todas las sensaciones y todo lo que sucede en la realidad a partir de cada uno de ellos. Lunes: oído, Martes: tacto, Miércoles: gusto, Jueves: olor, Viernes: visión. Debes llevar un registro en dónde ir escribiendo momento a momento las sensaciones diarias que experimentas.
7. Esta semana debes desarrollar varias actividades de autocuidado como ir al salón de belleza, hacerte masajes antiestres, asistir a un baño turco o sauna. Durante la semana debes mantener una excelente presentación personal.
8. Todos los días debes pedir 10 abrazos a personas diferentes.
9. Todos los días lleva un registro diario de 20 cosas que te hayan parecido hermosas o de las que hayas aprendido algo.
10. Todos los días saca 20 minutos como mínimo para que camines descalzo en el prado, abrace arboles, consientas animales y te concentres en disfrutar de estas sensaciones.

Valores de actitud

11. Léete el libro: “ El hombre en busca de sentido” de Viktor Frankl.

12. Busca un lugar a donde puedas acudir y devolverle al mundo algo de los privilegios que te ha dado o de lo que has aprendido de la vida; puede ser colaborar en un orfanato con cosas, pero ante todo con compañía, puede ser en un centro para adictos o en una fundación de personas con alguna discapacidad.
13. Escribe un cuento titulado “Lo que aprendí de mis sufrimientos”, en él contempla las cosas difíciles que has vivido y lo que aprendiste de ellas, las cosas que te hicieron más fuerte y grande, las lecciones que la vida te ha dado, terminando el cuento con una reflexión acerca del título del cuento.
14. Investiga y analiza por escrito, por lo menos 20 frases acerca del sentido que se encuentra o se conserva en el sufrimiento, por ejemplo: “Cuando más oscura está la noche es porque va a amanecer”, “Quien no ha probado lo amargo, no puede distinguir que es lo dulce”...etc.
15. Encuentra cinco cuentos que entre líneas tengan oculto el mensaje de que la vida siempre tiene sentido a pesar de las dificultades.

Anexo 3.7 - MI EPITAFIO POSIBLE

En la primera parte deberá colocar la fecha futura en la que hipotéticamente tendrá la edad suficiente para abandonar esta vida, desarrollando el epitafio como realmente quisiera que fuese leído al final de sus días por quienes le conocían.

El día ___ de _____ del 20___ falleció en la ciudad de _____ el señor(a) _____; en el momento de su muerte se encontraba

_____, sus amigos lo(a) recordarán como una persona

_____, para sus familiares su muerte significó

El(la) señor(a) _____ será especialmente recordado(a) por _____

_____ y su ausencia se sentirá _____ especialmente _____ en _____.

El(la) señor(a) _____ será recordado(a) por quienes realmente le conocían _____ como _____ una persona _____

_____, que siempre intentó

_____ y que hasta el último día de su vida se caracterizó por _____.

Las huellas que dejó en su familia, en su trabajo, estudio o en general en quienes le conocieron _____ fueron

_____ y aunque hubiese querido, le faltó más tiempo para _____.

Al señor(a) _____ toda la vida le gusto

_____, el(la) siempre quiso _____ y logró

_____, sólo hay algo que nunca pudo y fue _____.

Las personas que lo(a) conocían, sabían que sus valores eran generalmente de tipo _____ y que si hubiese mejorado los valores de tipo _____ su vida hubiese sido mucho mejor. En el momento de su muerte todo el mundo tuvo claro que el sentido de su vida había sido _____ y que las principales huellas de sentido que tuvo fueron _____

Muy seguramente si el sr(a) _____ hubiese tenido un tiempo más de vida, lo hubiese dedicado a nivel personal para _____, a nivel familiar para _____, a nivel laboral o académico para _____, a nivel afectivo para _____ y para sentirse totalmente en paz hubiese hecho _____

Por ello, el sr(a). _____ hoy se despide con las siguientes palabras: _____

Anexo 4: Consentimiento informado**Entrenamiento en Percepción de Sentido**

Yo _____, con documento de identidad No. _____ de _____, certifico que he sido informado(a) con la claridad y veracidad debida respecto a la investigación y entrenamiento en percepción de sentido que las psicólogas Alexandra Arango Pérez y Diana Lucia Torres Guzmán, candidatas a magíster en Psicología Clínica con énfasis en Logoterapia y Análisis existencial, me han invitado a participar; que actúo consecuente, libre y voluntariamente como colaborador(a), contribuyendo a éste procedimiento de forma activa. Soy conocedor(a) de que el objetivo de este trabajo es conocer el sentido de vida en jóvenes estudiantes de un programa pre universitario y realizar un entrenamiento en Percepción de Sentido de Vida que consta de 4 sesiones y cada una durará 1 hora.

También conozco que poseo la autonomía suficiente para retirarme u oponerme a los ejercicios o actividades propuestas, cuando lo estime conveniente y sin necesidad de justificación alguna, y que se respetará la confiabilidad e intimidad de la información suministrada por mí. Los resultados obtenidos serán utilizados para fines investigativos y académicos únicamente.

Firma: _____

Documento de identidad: _____

Anexo 5: Entrenamiento en percepción de sentido grupal.**INSTRUCCIONES**

1. Aplique el postest
2. Se le pide a los participantes que asistan a una sesión grupal en la que se hará el entrenamiento en percepción de sentido. Sugíerale que repase cada vez que pueda el trabajo que ha realizado.
3. Preséntese como estudiante de último semestre de la maestría en psicología clínica, explíquele brevemente que es la logoterapia.
4. Explíqueles a los participantes que son las huellas del sentido, y pídale a los participantes que mientras los escriben, piensen en las sensaciones que tuvieron cuando viviendo estas experiencias, explicándolas lo mas detalladas posibles: ¿Cómo vivía aquello?, ¿Qué sentía?, ¿Qué sensaciones le generaba?, ¿Cómo se ponía su cuerpo?, y especialmente ¿En qué otros momentos (aunque sean o parezcan diferentes) ha experimentado esta sensación?. Ahora bien, si la persona no logra encontrar en su pasado estas experiencias, invítela a imaginar experiencias futuras y acompañelo con imaginiería realizando las mismas reflexiones de este punto. (Anexo 2)
5. Este es el momento de preguntarle al participante ¿Cuáles de estas huellas puede actualizar?, ¿Cuáles puede volver a vivir?. Pidiéndoles que identifique que y como lo podrían hacer para vivirlo de la forma que en realidad quisieran; que sean acciones viables para que se puedan lleva a cabo.
6. Se continua con el entrenamiento en percepción de sentido (EPS), centrándose en las primeras cuatro preguntas de sentido, es decir, avanzando más allá de la percepción afectiva y cognitiva, realizando en la sesión ejercicios a partir de las huellas de sentido actuales que el consultante trajo en su registro, tomando cada una de ellas y trabajando socráticamente en torno a:
 - Pregunta de sentido: ¿Esto que capto me emociona?
 - Pregunta de sentido: ¿Esto que percibo es bueno para mí?
 - Pregunta de sentido: ¿Esto que capto construye vida?
 - Pregunta de sentido: ¿Siento que algo allí me llama, me atrae?

7. Finalizada esta parte, después de un par de ejercicios, es recomendable proponer un par de situaciones hipotéticas (preferiblemente propuestas por el consultante, velando porque sean situaciones posibles y viables) en donde se reflexione en torno a las cuatro preguntas de sentido, para que lo pueda tener en cuenta para las diferentes situaciones de su vida.
8. Explique lo que se entiende por lo valioso en la vida y como encontramos esto valioso en personas, acciones y cosas. Incentivándolos a encontrar las fuentes de valor a lo largo de su vida (que personas y objetos le han dado sentido). Es decir, ayúdelo a identificar el texto y empiecen a buscar nuevos contextos o a recuperar.
9. Invítelo a llenar el “epitafio posible” (anexo 4) y dialogue al final buscando opciones de sentido y despertando sus fuerzas espirituales para desarrollar una vida que finalice con un epitafio de ese estilo.
10. Entréguele los anexos 1 y 3; para que si los participantes quieren puedan realizar estos ejercicios para fomentar el crecimiento personal

ANEXO 5.1**¿QUÉ ES ESO QUE LLAMAMOS SENTIDO DE VIDA?**

Con más y más frecuencia escuchamos frases como “mi vida no tiene sentido”, “es que no me hallo, no me encuentro”, “me desconozco”, “me siento vacío”, reflexiones momentáneas que en algunos casos se transforman en permanentes que atormentan la vida e invitan a la fuga de sí mismos en el suicidio y la alienación o a la búsqueda desesperada de algún sentido aparente y pasajero como las drogas, las compras, la necesidad enfermiza de compañía u otros distractores de las preguntas fundamentales de la vida. Sin embargo, antes de adentrarnos en este proceso de esclarecimiento existencial, antes de iniciar este viaje hacia el sentido, es necesario comprender qué se entiende por sentido, pues la palabra en sí posee muchas interpretaciones que requieren de claridad y ubicación; por ello, iniciaremos esta introducción exponiendo qué es y qué no es eso que llamamos sentido de vida:

1. Sentido no es sólo dirección o meta, en muchas oportunidades le podemos preguntar a alguien ¿En dónde queda la Universidad Nacional? Y nos puede responder: “En ese sentido”, siendo una respuesta que nos ubica, que nos da un camino, una dirección, y el sentido en parte nos da eso, nos ilumina un camino, nos da un norte, una dirección; pero el sentido no es sólo eso, el sentido es mucho más que un objetivo en la vida, mucho más que una dirección hacia una meta.
2. Sentido no es sólo sentimiento o emoción; en ocasiones, alguien nos trata de una mala manera y podemos decirle “estoy muy sentido contigo”, pero el sentido no es sólo algo que sentimos con relación a algo, el sentido es mucho más que eso, el sentido no es sólo percepción de algo, también es vivencia o sensación de algo; por ello, para que sea sentido, debe sentirse y no sólo pensarse.
3. Sentido no es sólo lógica, pues puedo estar en una exposición o en una clase académica y decirle al expositor “a eso que Ud. dice no le hallo sentido”. Sin embargo, puede que en mi lógica personal eso que se está exponiendo se vea disperso y desintegrado, y por ello no le halle sentido, pues el sentido brinda coherencia, unidad, ubicación, pero no todo lo que parece lógico necesariamente llena la vida de sentido; por esto, el sentido no es sólo lógica, es mucho más que eso. Yo puedo creer que es lógico proteger a mis hijos de las dificultades que

puedan tener, sin embargo, los hijos crecen y necesitan desarrollar su propia vida con independencia y madurez, así es que, aunque suena lógico, no necesariamente tiene más sentido.

4. Sentido no es sólo significado, ya que yo puedo preguntarle a alguien ¿Qué significa modorra? Y él me puede responder: “significa pereza” y eso no necesariamente le da sentido a mi vida, es decir, no todo lo que interpretamos nos llena de sentido; el sentido no es una simple interpretación: dos más dos son cuatro, y aunque yo interprete que son cinco, no necesariamente es así. Sin embargo, el sentido es un significado personal, pero es mucho más que una interpretación; por decirlo de alguna manera, es una interpretación correcta en la perspectiva correcta, entendiendo lo correcto como lo que más vida construye y no necesariamente como lo más placentero o lo que a mí se me ocurre.
5. Sentido no es sólo placer. Hay muchas cosas que dan placer y no dan sentido; las adicciones son un buen ejemplo de ello: aunque las mismas brindan placer no dan sentido. De igual forma, hay muchas cosas en la vida que no dan placer e incluso generan algo de inconformidad, de sufrimiento, y a pesar de ello brindan sentido. Un buen ejemplo de ello es el proceso de gestación humana y el parto que nos trae a la vida: no da placer, genera incomodidad y dolor, pero llena la vida de sentido; la vida está llena de estos ejemplos, sacrificios en búsqueda de metas, tratamientos médicos, superación de problemas, son experiencias que dan sentido a pesar de la falta de placer que producen y del sufrimiento que las acompaña. El verdadero sentido da un tipo de placer especial, un placer de gozo que se produce como efecto de alcanzar un sentido.

¿Qué es entonces eso que llamamos sentido?

El sentido no es algo tan sencillo de explicar ni algo tan complejo de comprender, sin embargo, algunas exposiciones pueden ser muy difusas, otras muy densas y algunas muy simplistas; así es que daremos una definición que vamos a empezar a explicar frase por frase. **El sentido es la percepción afectiva y cognitiva⁴ de valores que invitan a**

⁴ Percepción emocional y mental

la persona a actuar de un modo u otro, ante una situación particular o la vida en general, dándole a la persona coherencia e identidad personal.

Percepción afectiva. El sentido es una vivencia emocional, es decir, no es una simple experiencia de algo que pensamos o sucede, es una experiencia con un significado personal; sin embargo, ya vimos que sentido no es solamente significado pues yo puedo interpretar cualquier cosa de cualquier situación, por ello para que sea percepción afectiva tiene que generar resonancia interna (hacer eco en mi interior), esa experiencia de algo que se piensa, que pasa, que sucede o podría suceder, me toca, me llama, entra en mí y genera vibración, resonancia afectiva, resuena emocionalmente conmigo, brindándome gozo y plenitud vital como forma especial de placer. Ahora bien, hay que recordar que sentido no es solamente sentimiento o emoción, pues el sentido es percepción afectiva y **cognitiva**, es decir, también es un significado que me brinda dirección, que me orienta en un hacia donde, en una meta por cumplir, en un sueño por lograr. La percepción cognitiva es una lógica especial que me da unidad, me da coherencia, me encuentra y me integra con un camino iluminado por valores; percepción afectiva y cognitiva son una misma función de mi espiritualidad, de mi conciencia que para captar el sentido necesita de la integración afectiva y cognitiva de esta función, pues cuando funcionan por separado, el sentido no es completo. **La “percepción afectiva y cognitiva”** se refiere a que siento la plenitud que me da eso que estoy captando, y al mismo tiempo, eso que estoy percibiendo se define como algo que me da una meta, un horizonte, un hacia donde.

El sentido es **la percepción afectiva y cognitiva de valores**⁵. Es la percepción de bienes en donde están depositados valores, es decir, para que yo vea un valor, este tiene que estar depositado en algo y esos “alcos” en donde se depositan, los llamamos bienes, pues los valores son buenos; si fueran antivalores serían malos y se depositarían en algo que llamaríamos males. Un ejemplo que nos ayuda a entender esto es el de los colores: para que yo vea el rojo, este tiene que estar en una tela roja o en un auto rojo, no está solo e independiente aunque exista el concepto; para que yo vea el azul este debe estar en una camisa azul o en un libro azul. De igual forma sucede con los valores, no vemos la justicia, pero sí vemos personas justas; no vemos la fe, pero vemos actos de la

⁵ Este punto será ampliado en un capítulo posterior.

misma. Esta percepción resuena afectivamente en mí y sé que es buena para mi vida porque construye vida. Es por ello que el sentido no es algo que daña o hace mal, pues el sentido tiene que ver con la percepción de bienes donde hay valores y no de males donde hay antivalores. El sentido de la vida de alguien –a pesar de su lógica particular o de la individualidad del sentido de cada quien- no puede ser drogarse o asesinar, pues como su nombre lo dice, el sentido de la vida tiene que ver con la vida y no con su pérdida o lo que la dañe. Es posible que algunas personas interpreten su vida de esta forma, pero ya vimos que el sentido no es tan solo una significación, no es simplemente una interpretación. **La “percepción afectiva y cognitiva de valores”** se refiere a que siento la plenitud que se produce cuando capto algo que es valioso y que se define como la opción más valiosa en ese contexto.

El sentido es **la percepción afectiva-cognitiva de valores que invitan a la persona**. El sentido y los valores atraen a la persona, no la empujan; el sentido es algo que se percibe en todo el ser, resonando en mí afectivamente, dándome coherencia, unidad, integración, dirección hacia una meta que me hala, me llama con nombre propio y me invita, me toca y me convoca a ella. Muchas veces experimentamos resonancias afectivas, sentimos que algo nos mueve por dentro, sin embargo, hay que recordar que el sentido no es solo emoción, pues muchas veces circunstancias psicológicas internas nos ayudan a emocionarnos con algo que no necesariamente es el sentido, pues no es algo que me llama y me invita sino más bien algo que me empuja; un buen ejemplo de ello es la reflexión acerca de lo que siento y pienso de una persona, pues cuando capto sentido a través del amor que tengo por alguien, es porque los valores y el sentido de lo que hay en ella me llaman y no porque mi miedo a la soledad me empujan hacia ella. El sentido atrae y no empuja, la adicción no es sentido porque me empuja el síndrome de abstinencia, la dependencia afectiva no es sentido porque me empujan mis dificultades psicológicas, el orden extremo no necesariamente es sentido porque en ocasiones son las obsesiones las que me empujan. **La “percepción afectiva-cognitiva de valores que invitan a la persona”** se refiere a que siento la completud que se produce cuando capto algo que vale, que reconozco como la opción más valiosa para elegir.

El sentido es **la percepción afectiva-cognitiva de valores que invitan a la persona a actuar de un modo u otro**. Para que el sentido sea sentido, debe conducir a la acción,

pues de no ser así quedarán opciones de sentido no realizadas que en ocasiones se convierten en culpas existenciales o en asignaturas pendientes. Elegimos según el sentido que hallamos en las diferentes situaciones, sin embargo, la conciencia a veces nos guía a error si no tenemos claro qué es eso del sentido, eligiendo en ocasiones en su contra y desarrollando sensaciones y pensamientos de extravío, de autodesconocimiento y extrañeza, diciéndonos cosas como “no me hallo”, “me desconozco”, “no sé porque actúo así”, “me siento incoherente”, “no se para donde voy”. El sentido se da en libertad; para acceder al sentido hay que asumir la libertad y la responsabilidad que esto implica. **La “percepción afectiva-cognitiva de valores que invitan a la persona a actuar de un modo u otro”** se refiere a que experimento el sentimiento de completud que se produce cuando capto algo que vale, algo que reconozco como la opción más valiosa para elegir, algo que me atrae e invita a realizar dicho sentido.

El sentido es **la percepción afectiva-cognitiva de valores que invitan a la persona a actuar de un modo u otro ante una situación particular o la vida en general**. Existe el sentido **en** la vida o del momento y existe el sentido **de** la vida; el sentido **en** la vida es el sentido situacional, el sentido oculto en cada momento que vivimos, el sentido del momento es la percepción afectiva-cognitiva que capto en un momento específico y que muchas veces marca vivencialmente un hacia donde del camino que voy recorriendo o brinda una luz para iniciar un nuevo camino que conduzca al sentido de la vida o más bien de mi vida; es decir, en los diferentes momentos de la vida descubro sentido, encuentro sentido en el hijo que tendré, en la persona que conocí y me entusiasma, en aquello que aprendo, en un paisaje que observo, en fin, encuentro sentido en lo cotidiano; dichas vivencias de sentido van configurando el sentido **de** la vida como un continuum de sentidos **en** la vida, es decir, el sentido **de** la vida es un gran faro que se actualiza y se renueva constantemente y que mantiene la esperanza en su existencia a través de sus huellas (sentidos en la vida) y añorando que al final de la vida se haya logrado. El sentido **de** la vida, es en cierta forma, la sumatoria de los múltiples sentidos **en** la vida que han sido descubiertos. Algunas personas no encuentran sentido en sus vidas, sin embargo, eso jamás querrá decir que la vida no tiene sentido, tan solo dice que en ese momento esta persona no encuentra sentido y debe trabajar por hallarlo. **La “percepción afectiva-cognitiva de valores que invitan a la persona a actuar de un**

modo u otro ante una situación particular o la vida en general” se refiere a que experimento el sentimiento de completud que se produce cuando capto algo que reconozco como la opción más valiosa para elegir, una opción que me atrae e invita a realizar dicho sentido en un momento histórico; marcando en mi cada vez que realizo tal función, una tendencia, un camino, un sendero de sentido.

El sentido es **la percepción afectiva-cognitiva de valores que invitan a la persona a actuar de un modo u otro ante una situación particular o la vida en general dándole a la persona coherencia e identidad personal**. Como algunos filósofos lo afirman, somos la causa que abrazamos, el sentido brinda unidad e integración, nos ubica y nos encuentra con nosotros mismos, nos hallamos cuando sentimos compaginación con esa percepción afectiva-cognitiva de valores en medio de las situaciones de la vida, nuestra identidad alcanza su mejor expresión, su mejor versión de sí mismo; Ana camina hacia la Anitud, Juan hacia la Juanitud, Pablo hacia la Pablitud, viviendo la resonancia afectiva que genera la invitación que el sentido hace, eligiendo el camino que traza al seguir las huellas del sentido y afirmando Yo soy yo y esta es mi causa. **La “percepción afectiva-cognitiva de valores que invitan a la persona a actuar de un modo u otro ante una situación particular o la vida en general dándole a la persona coherencia e identidad personal”** se refiere a que siento la completud que se produce cuando capto algo que reconozco como la opción más valiosa para elegir, vivenciando la atracción que esa opción ejerce sobre mí al invitarme a realizar dicho sentido en un momento histórico determinado. Momento que me va marcando y me va dando un camino, un sendero de sentido que habla de mí, diciendo quién soy yo y hacia dónde voy.

Juan, 21 años

“Juan pensó durante un buen tiempo que fumar marihuana era lo que más sentido le daba a su vida, creía que la marihuana era su motor, pues sólo pensar en que lo haría lo emocionaba; sin embargo, empezó a descubrir que a pesar de su consumo constante, a veces se sentía vacío y con la sensación de “No me Hallo”; empezó a descubrir que una emoción no necesariamente lo llenaba ni plenificaba y aunque de joven tenía como meta defender la marihuana, dicha meta y las sensaciones que le generan, parecían no llenarlo. Se cree que pronto descubrió que no todo lo que genera sensaciones

necesariamente da sentido, pues para que algo dé sentido, la emoción debe producirse ante la presencia de un valor, es decir, ante algo que construye vida....Ahora Juan está experimentando la verdadera alegría, el verdadero sabor de las cosas, incluso del mismo aburrimiento. Siente que lo que está haciendo es bueno para su vida y le da un norte diferente, una nueva dirección a su vida; ahora tiene que elegir entre hacer sus deportes preferidos o ir a la universidad ese día, almorzar con sus padres el domingo o leerse un buen libro. Ahora sus dilemas se dan entre cosas o situaciones que valen (poseen valores), ahora puede tener dilemas porque lo hace en libertad y no empujado por sus problemas psicológicos, cada elección con sentido que toma construye su destino... ahora Juan no se reconoce como el marihuanero del colegio, la oveja negra de la familia o “el que siempre hace las cosas mal”. Ahora Juan se define como un deportista, estudiante y buen hijo.”

Ahora bien, el sentido a veces se oscurece u otras veces no se ha captado plenamente, en ocasiones lo siento pero no lo sé y en otras quiero que ese sea, pero no lo siento. A veces nos desorientamos, nos extraviamos por el camino, no vemos señales que nos indiquen la dirección, otras veces las vemos pero queremos que el sentido sea lo mismo que el placer y no estamos dispuestos a pagar ningún precio por alcanzarlo; algunas veces nuestro sentido fue muy sólido pero las incertidumbres de la vida nos golpearon y nos facilitaron el oscurecimiento del mismo. Este proceso es para los buscadores de sentido, para todos aquellos que en compañía de otros buscadores, quieren hallar respuestas.

ANEXO 5.2 - HUELLAS DEL SENTIDO

Huellas de sentido vividas antes de los 10 años
Huellas de sentido vividas antes de los 14 años
Huellas de sentido vividas antes de los 18 años
Huellas de sentido vividas el ultimo año
Huellas de sentido vividas el ultimo semestre
Huellas del ultimo mes
Huellas de la última semana
Huellas de hoy

ANEXO 5.3

TAREAS DE SENTIDO

Valores de creación

1. Realiza tres cuentos de cómo te ves hacia el futuro en las diferentes áreas de la vida (debes contemplar: apertura, desarrollo y desenlace), e incluir en el mismo ¿Qué necesitas para lograr eso?, ¿Qué precio estás dispuesto a pagar para lograrlo?.
2. Identifica diariamente 3 sueños y en frente de cada uno lo que necesitas para cumplirlos.
3. Durante una semana dale diariamente a alguien un obsequio desarrollado por ti, puede ser una cena que has preparado, puede ser una pintura, un poema...etc.
4. Diariamente debes ayudar a por lo menos dos personas, puede ser un buen consejo, puede ser socorrer comida, puede ser explicarle algo que no entiende...etc.
5. Durante tres oportunidades despréndete de una cosa que sea importante para tí pero que al dársela a otra persona le será realmente más útil a ella. Evalúa que sea realmente alguien que lo necesita.

Valores de experiencia

6. Día por día deberás hiperreflexionar sobre un sentido, prestando atención a todas las sensaciones y todo lo que sucede en la realidad a partir de cada uno de ellos. Lunes: oído, Martes: tacto, Miércoles: gusto, Jueves: olor, Viernes: visión. Debes llevar un registro en dónde ir escribiendo momento a momento las sensaciones diarias que experimentas.
7. Esta semana debes desarrollar varias actividades de autocuidado como ir al salón de belleza, hacerte masajes antiestres, asistir a un baño turco o sauna. Durante la semana debes mantener una excelente presentación personal.
8. Todos los días debes pedir 10 abrazos a personas diferentes.
9. Todos los días lleva un registro diario de 20 cosas que te hayan parecido hermosas o de las que hayas aprendido algo.
10. Todos los días saca 20 minutos como mínimo para que camines descalzo en el prado, abrace arboles, consientas animales y te concentres en disfrutar de estas sensaciones.

Valores de actitud

11. Léete el libro: “ El hombre en busca de sentido” de Viktor Frankl.
12. Busca un lugar a donde puedas acudir y devolverle al mundo algo de los privilegios que te ha dado o de lo que has aprendido de la vida; puede ser colaborar en un orfanato con cosas, pero ante todo con compañía, puede ser en un centro para adictos o en una fundación de personas con alguna discapacidad.
13. Escribe un cuento titulado “Lo que aprendí de mis sufrimientos”, en él contempla las cosas difíciles que has vivido y lo que aprendiste de ellas, las cosas que te hicieron más fuerte y grande, las lecciones que la vida te ha dado, terminando el cuento con una reflexión acerca del título del cuento.
14. Investiga y analiza por escrito, por lo menos 20 frases acerca del sentido que se encuentra o se conserva en el sufrimiento, por ejemplo: “Cuando más oscura está la noche es porque va a amanecer”, “Quien no ha probado lo amargo, no puede distinguir que es lo dulce”...etc.
15. Encuentra cinco cuentos que entre líneas tengan oculto el mensaje de que la vida siempre tiene sentido a pesar de las dificultades.

ANEXO 5. 4 - MI EPITAFIO POSIBLE

En la primera parte deberá colocar la fecha futura en la que hipotéticamente tendrá la edad suficiente para abandonar esta vida, desarrollando el epitafio como realmente quisiera que fuese leído al final de sus días por quienes le conocían.

El día__ de _____ del 20__ falleció en la ciudad de _____ el señor(a)_____; en el momento de su muerte se encontraba_____

_____, sus amigos lo(a) recordarán _____ como _____ una _____ persona

_____, para sus familiares _____ su _____ muerte _____ significó

_____.
El(la) señor(a)_____ será especialmente recordado(a) por_____

_____ y su ausencia se sentirá especialmente en _____

_____.
El(la) señor(a)_____ será recordado(a) por quienes realmente le conocían _____ como _____ una _____ persona

_____, _____ que _____ siempre _____ intentó

_____ y que hasta el último día de su vida se caracterizó por_____

_____.
Las huellas que dejó en su familia, en su trabajo, estudio o en general en quienes le conocieron _____ fueron_____

_____ y aunque hubiese querido, le faltó más tiempo para _____

_____.
Al señor(a)_____ toda la vida le gusto

_____, _____ el(la) siempre _____ quiso _____ y

logró_____

sólo hay algo que nunca pudo y fue_____

_____.

Las personas que lo(a) conocían, sabían que sus valores eran generalmente de tipo _____ y que si hubiese mejorado los valores de tipo _____ su vida hubiese sido mucho mejor. En el momento de su muerte todo el mundo tuvo claro que el sentido de su vida había sido _____ y que las principales huellas de sentido que tuvo fueron _____.

Muy seguramente si el sr(a) _____ hubiese tenido un tiempo más de vida, lo hubiese dedicado a nivel personal para _____, a nivel familiar para _____, a nivel laboral o académico para _____, a nivel afectivo para _____ y para sentirse totalmente en paz hubiese hecho _____.

Por ello, el sr(a). _____ hoy se despide con las siguientes palabras: _____.