

**UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA**



**EL SENTIDO DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES:  
UN MODELO CENTRADO EN LA PERSONA**

**T E S I S**

**Que para obtener el grado de  
MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO**

**Presenta**

**SUSANA VELASCO VÉLEZ**

**México, D.F.**

**2004**

## ÍNDICE DE MATERIAS

### ÍNDICE

#### INTRODUCCIÓN

|    |                                 |    |
|----|---------------------------------|----|
| 1. | Justificación                   | 6  |
|    | 1.1. Motivación personal        | 7  |
|    | 1.2. Relevancia académica       | 8  |
|    | 1.3. Importancia social         | 9  |
| 2. | Antecedentes                    | 10 |
| 3. | Planteamiento del problema      | 14 |
|    | 3.1. Ubicación en la realidad   | 14 |
|    | 3.2. Preguntas de investigación | 15 |
| 4. | Objetivos                       | 16 |
| 5. | Metodología                     | 16 |
| 6. | Búsqueda bibliográfica          | 17 |
| 7. | Limitaciones                    | 17 |
| 8. | El Sentido de Vida: Definición  | 18 |

#### CAPÍTULO I:

##### MARCO TEÓRICO:

##### EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA

|    |   |    |
|----|---|----|
| 1. | Marco teórico: razones para su elección   | 19 |
| 2. | Criterios de identificación y de orden de tratamiento de los constructos relevantes | 21 |
| 3. | Desarrollo de los constructos   | 21 |
|    | 3.1. El Organismo   | 22 |
|    | 3.2. La Tendencia Actualizante  | 25 |
|    | 3.3. La Valoración Organísmica  | 28 |

|      |  |    |
|------|--|----|
| 3.4. | La Conciencia                            | 32 |
| 3.5. | La Percepción                            | 35 |
| 3.6. | La Libertad Responsable                  | 39 |
| 3.7. | La Experiencia                           | 43 |
| 3.8. | El Mí-Mismo                              | 47 |
| 3.9. | La Congruencia                           | 50 |
| 3.10 | El Funcionamiento Pleno                  | 54 |
| 4.   | Integración funcional de los constructos | 58 |

## **CAPÍTULO II:**

### **UN MODELO DEL SENTIDO DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES**

|        |  |     |
|--------|--|-----|
| 1.     | Constructos relevantes para la comprensión del sentido de vida en los adolescentes | 60  |
| 1.1.   | El Organismo en el Sentido de Vida de los Adolescentes                             | 60  |
| 1.2.   | La Tendencia Actualizante en el Sentido de Vida de los Adolescentes                | 63  |
| 1.3.   | La Valoración Organísmica en el Sentido de Vida de los Adolescentes                | 66  |
| 1.4.   | La Conciencia en el Sentido de Vida de los Adolescentes                            | 69  |
| 1.5.   | La Percepción en el Sentido de Vida de los Adolescentes                            | 72  |
| 1.6.   | La Libertad Responsable en el Sentido de Vida de los Adolescentes                  | 75  |
| 1.7.   | La Experiencia en el Sentido de Vida de los Adolescentes                           | 77  |
| 1.8.   | El Mí-Mismo en el Sentido de Vida de los Adolescentes                              | 80  |
| 1.9.   | La Congruencia en el Sentido de Vida de los Adolescentes                           | 83  |
| 1.10.  | El Funcionamiento Pleno en el Sentido de Vida de los Adolescentes                  | 86  |
| 2.     | Organización del modelo el sentido de vida en los adolescentes                     | 89  |
| 2.1.   | Análisis de las dimensiones en la naturaleza humana                                | 91  |
| 2.1.1. | La Dimensión Biológica   | 91  |
| 2.1.2. | La Dimensión Psíquica  | 96  |
| 2.1.3. | La Dimensión Social  | 101 |
| 2.1.4. | La Dimensión Trascendental   | 106 |
| 3.     | Consideraciones finales  | 111 |

**CAPÍTULO III:  
CURSO-TALLER POSIBILIDADES Y CAMINOS ABIERTOS PARA  
ADOLESCENTES**

|        |  |     |
|--------|--|-----|
| 1.     | Introducción   | 116 |
| 2.     | Importancia del curso-taller                             | 117 |
| 3.     | Fundamentación teórica                                   | 118 |
| 4.     | Destinatarios  | 119 |
| 5.     | Objetivos, procesos valorativos, actitudes y habilidades | 119 |
| 5.1.   | Objetivo general   | 119 |
| 5.2.   | Objetivos particulares                                   | 119 |
| 5.3.   | Procesos valorativos a promover                          | 120 |
| 5.4.   | Actitudes a promover                                     | 120 |
| 5.5.   | Habilidades a desarrollar                                | 121 |
| 6.     | Metodología  | 121 |
| 6.1.   | Metodología general                                      | 121 |
| 6.2.   | Planeación de tiempos                                    | 122 |
| 7.     | Evaluación   | 123 |
| 7.1.   | Evaluación formativa                                     | 123 |
| 7.1.1. | Autoevaluación   | 124 |
| 7.1.2. | Evaluación grupal  | 124 |
| 7.1.3. | Evaluación por la orientadora                            | 124 |
| 7.2.   | Acreditación   | 125 |
| 8.     | Programa desglosado de las sesiones                      | 125 |
| 8.1.   | Presentación, integración grupal e introducción          | 126 |
| 8.2.   | ¿Quiénes somos?  | 127 |
| 8.3.   | Autoconocimiento   | 129 |
| 8.4.   | Mis barreras   | 131 |
| 8.5.   | Conciencia de sí mismo                                   | 133 |
| 8.6.   | Mi libertad  | 135 |
| 8.7.   | Mi responsabilidad                                       | 137 |

|       |                                       |     |
|-------|---------------------------------------|-----|
| 8.8.  | Señales en mi vida                    | 139 |
| 8.9.  | Mi sentido de vida                    | 141 |
| 8.10. | Proyectos, evaluación y cierre        | 143 |
| 9.    | Experiencias de aprendizaje sugeridas | 144 |
| 9.1.  | Fiesta de presentación                | 145 |
| 9.2.  | Historieta                            | 146 |
| 9.3.  | Rompecabezas                          | 147 |
| 9.4.  | El cartel                             | 149 |
| 9.5.  | ¿Cómo me perciben los otros?          | 150 |
| 9.6.  | La tienda mágica                      | 151 |
| 9.7.  | El árbol                              | 153 |
| 9.8.  | Como la palma de mi mano              | 155 |
| 9.9.  | El pintor                             | 156 |
| 9.10. | El todo y las partes                  | 157 |
| 9.11. | El diálogo Socrático                  | 158 |
| 9.12. | La lámpara de Aladino                 | 160 |
| 9.13. | Hoy es tu día libre                   | 161 |
| 9.14. | El diálogo Socrático                  | 162 |
| 9.15. | La línea de la vida                   | 164 |
| 9.16. | La vida tiene sentido cuando....      | 166 |
| 9.17. | ¿Quién quiero ser?                    | 167 |

## **CONCLUSIONES, IMPLICACIONES Y RECOMENDACIONES**

|    |                 |     |
|----|-----------------|-----|
| 1. | Conclusiones    | 168 |
| 2. | Implicaciones   | 170 |
| 3. | Recomendaciones | 172 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| <b>BIBLIOGRAFÍA</b> | 173 |
|---------------------|-----|

## **INTRODUCCIÓN**

### **1. JUSTIFICACIÓN**

Como consecuencia del enorme avance científico y tecnológico alcanzado por los seres humanos y en el cual vivimos la gran mayoría de los países industrializados, específicamente, en muchas de sus ciudades principales, ya no es una incógnita el saber cómo resolver nuestras necesidades de sobrevivencia físicas, psicológicas, emocionales o sociales; afortunadamente tenemos los conocimientos y los medios para satisfacerlas; ahora nuestra preocupación como humanidad es encontrar las respuestas a una necesidad exclusivamente humana: el sentido de vida.

Nuestro desarrollo como seres humanos nos reclama ser personas completas e íntegras, porque educarnos solo en el plano cognitivo, motriz y social, o conocer y poseer información que nos permita interactuar con el mundo material o con los otros seres humanos que nos rodean, resulta insuficiente; nuestras necesidades han aumentado, tenemos un nuevo desafío de crecimiento personal, ser personas integrales.

La tarea educativa realizada a cualquier nivel deberá promover la apertura a formarnos emocional, axiológica y trascendentalmente, ya que son también aspectos muy relevantes de un ser humano.

Si queremos personas actualizadas en todas sus áreas, es nuestra tarea y prioridad como maestros u orientadores facilitarles las oportunidades a dicha formación integral y, para ello debemos, primeramente, descubrir o construir junto con nuestros alumnos ¿cuál es la esencia de su existir?, ¿cuál es el significado de sus actos para así guiar y proyectar el resto de sus días por vivir?

El interés que manifiesto respecto al tema del sentido de vida me revela claramente lo significativo y prioritario que es este factor en la búsqueda y definición de una identidad, especialmente cuando se vive la adolescencia.

Me enoja y preocupa ver cuántos seres humanos viven y actúan según lo marcan las normas sociales o los estereotipos de moda. ¡Que vacío, simplicidad y desperdicio de recursos se aprecia en sus vidas! Van de un lugar a otro, de una actividad a otra, sin sentirse profundamente alegres o satisfechos de sus acciones; parecería que el objetivo es matar el tiempo mientras ocurre algo más interesante o placentero.

No involucrarme, no incidir en esta forma de vivir de los estudiantes con los que convivo siete horas diarias, cinco veces a la semana, durante nueve meses al año, me resulta imposible.

Estoy plenamente convencida de que ser una persona está más allá de las características biológicamente heredadas o de los roles socialmente aprendidos; ser una persona es encontrar su auténtico, único e irrepetible sentido de vida, ya que considero que quien tiene un por qué para vivir encontrará casi siempre el cómo.

## **1.1. MOTIVACIÓN PERSONAL**

No recuerdo que edad tenía o qué acontecimiento particular me hizo reflexionar sobre ¿qué es la vida? ¿para qué vivimos? Lo que sí tengo presente es que estas interrogantes desde niña me inquietaban y, desde entonces siempre han acompañado mi desarrollo, a veces con más intensidad, angustia y dolor y otras con una clara visión y firmeza en mis actos diarios.

Ahora entiendo que mi interés sobre el sentido de vida me ha llevado a preferir y calificar de estupendas las novelas, los cuentos, los libros o las películas que se refieren a este tema.

Después de realizar esta retrospectiva en mi pasado, me percaté, entonces, de que ya son muchos los textos leídos sobre el sentido de vida y también muchas las horas dedicadas a su estudio y reflexión.

Pero es solo hasta este momento de mi desarrollo personal en que puede tratarlo como un objeto de investigación. Para llegar a esta etapa fue necesario pasar primero por muchas vivencias donde las risas, el llanto, la desesperación o la claridad eran los resultados obtenidos, después cuestionarme ¿por qué algunas de dichas vivencias me hacían sentir tranquila y otras

apesadumbrada?, ¿de qué dependía los resultados?

Fue una intensa y constante búsqueda en libros, amigos o estudios la que me ha llevado a entender y experimentar que mi calidad de vida depende del significado que yo le de a cada comportamiento de mi existencia.

El sentido de vida es como la llave mágica que abre el baúl de los tesoros o como las palabras mágicas que permiten la entrada a pasajes secretos en los cuentos de ciencia ficción, solo que esta llave o palabras mágicas son las que tú tienes que decirte o pensar para poder enfrentarte a los otros y a las cosas que te suceden.

Las respuestas a tu vida no están en el exterior, sino en las respuestas que tú construyas y creas para enfrentar esa serie de acontecimientos y circunstancias que te han tocado vivir.

Mi experiencia así lo confirma, los mejores años de mi vida han resultado de hacer las cosas que subjetivamente a mí y solo para mí tienen sentido, por lo tanto mi fortaleza nace de la certeza interior de ¿qué quiero? y ¿para qué?

Así también, las experiencias más dolorosas y destructivas las he vivido en momentos en que la incertidumbre y la aflicción vienen de hacer las cosas para quedar bien con los otros o porque es lo que se esperaba de mí o por tener miedo a ser yo-misma y quedarme sola.

Ya aprendí significativamente en mis vivencias para engañarme o confundirme nuevamente; por ello afirmo enfáticamente que son mis sentimientos o pensamientos más sinceros, profundos e íntimos los que llevados a acciones muy concretas los que me dan la certeza de para qué vivo y por lo tanto de los que obtengo la mayor seguridad y felicidad hasta el momento experimentada.

## **1.2. RELEVANCIA ACADÉMICA**

La relevancia académica de la presente investigación consiste en la elaboración de un modelo teórico que permita la comprensión del sentido de vida como un factor prioritario en la conformación de la personalidad de los adolescentes y, por este medio, ampliar las esferas de aplicación del enfoque centrado en la persona a partir de investigaciones que validen y fortalezcan sus postulados básicos.

El sentido de vida no es algo innato, ni un tipo de energía básica que nos impulse a actuar;



tampoco un conjunto de habilidades que podemos adquirir en nuestra educación.

El sentido de vida se da como parte de un proceso de construcción personal que, de forma constante y dinámica, ayuda a la estructuración de nuestro ser en las diferentes etapas de nuestra vida; es la señal que nos indica el camino de nuestra existencia.

Para crecer, desarrollarnos y vivir como personas, el sentido es un requisito indispensable. Puesto que el sentido es la señal que nos orienta y lo que le va dando valor a la vida. El sentido se encuentra en cada vivencia, en cada momento y en cualquier lugar. El sentido implica estar en contacto con nosotros mismos, con los que están a nuestro alrededor y con el ambiente que nos rodea.

Para Frankl (1979, p. 139) el sentido existe en el mundo y es tarea de cada individuo descubrirlo en las circunstancias específicas de su vida.

Siguiendo esta idea puedo afirmar que: hay muchas maneras de vivir la vida, pero solo hay una que permite a los seres humanos vivir como tales, es decir como personas, y esa manera es la de vivir una vida llena de sentido.

Por lo tanto, si a partir de los constructos del enfoque centrado en la persona puedo hacer comprender la participación del sentido de vida en la construcción de nuestro proyecto de ser, contribuiré con una visión más humana, holista y mejor del ser humano. Asimismo brindaré la oportunidad de incidir de manera más adecuada y eficiente en el proceso de promoción del desarrollo humano.

### **1.3. IMPORTANCIA SOCIAL**

La importancia social de la presente investigación consiste en la elaboración del curso-taller *Posibilidades y Caminos Abiertos*, propuesta concreta de aplicación del modelo de sentido de vida centrado en la persona, que contribuya a ayudar a los adolescentes a encontrar el sentido de su propia vida.

Se trata entonces, en primer lugar, de comprender la trascendencia del sentido de vida en la vida de los adolescentes, para luego elaborar una propuesta de intervención, con la cual se evite la irresponsabilidad e ignorancia de aplicar una serie de experiencias sin una debida fundamentación teórica, lo que muchas veces ocasiona una confusión y desprestigio de la labor

profesional de los psicólogos u orientadores.

Una educación integral no puede dejar de lado el aspecto humano en el aprendizaje, debido a que no solo se trata de conocimientos o de aplicación de tecnologías educativas; yo considero que, al trabajar el sentido de vida de manera sistemática, estoy de una forma muy concreta interviniendo de forma constructiva y propositiva en la disminución de esta problemática existencial que viven los adolescentes de mi comunidad escolar.

Asimismo coopero con el entorno social, educando adolescentes más armónicos, útiles y saludables.

Otra aportación del presente trabajo es que las vivencias del curso-taller les proporcionarán a los adolescentes la oportunidad de sensibilizarse para así querer participar en nuevos programas de desarrollo humano que promuevan su crecimiento integral.

Es mi intención señalar enfáticamente que es por medio de acciones educativas como mejor incidimos al proceso de convertirnos en personas y no exclusivamente a través de procesos de orientación, ya que la educación es un medio de concientización, transformación y promoción del crecimiento personal y social.

## **2. ANTECEDENTES**

El sentido de vida es la pregunta existencial que todos llevamos dentro, ya que es nuestra condición humana la que nos lleva a preguntarnos el qué, por qué, y para qué de todas las cosas y, cuánto más, de lo máspreciado que tenemos, ¡nuestra vida!

Las preguntas sobre el propósito en la vida son cuestiones que todo individuo se plantea en un momento u otro de su existir, a veces con una actitud serena y meditativa, otras, sumido en la agonía de la incertidumbre o la desesperación. Son preguntas muy antiguas, que la mujeres y hombres se han planteado y respondido en cada siglo de la historia, pero también son preguntas que cada individuo debe formularse y responder por sí mismo (Rogers, 1993, p. 149).

Scheifler (1990, p. 24) nos comenta que, aún cuando el conocer sobre el significado de nuestra existencia tiene una importancia fundamental y trascendental en el desarrollo de toda

persona, no es la toma de conciencia de dicho sentido lo que ocupa su atención y motivación vital; por el contrario, las personas procuran evadir la pregunta de muy diferentes formas. No se piense que se actúa así por malicia o ignorancia, sino en defensa propia: “Tenemos miedo y ocultamos la pregunta al menos por un tiempo”.

Esta evasión y poca conciencia sobre nuestro sentido de vida puede ocasionar graves problemas personales así como daños sociales, situación que voy a resaltar a través de la opinión de los siguientes teóricos:

Rogers (1981, p. 195), en su artículo: Algunos nuevos retos, se pregunta: ¿por qué muchos de sus mejores estudiantes están abandonando las universidades?, ¿por qué tantos jóvenes consideran que la vida no tiene lógica ni significado? y responde: “en parte porque ignoran que es posible vivir como una persona de ideas unidas a la pasión, con sentimientos recubiertos de intelecto y curiosidad”. “La experiencia de la ‘falta de sentido’ es una acusación viva de la hipertrofia de uno de los aspectos de nuestros somas: a saber, la atención consciente y el esfuerzo racional”.

Noblejas (2000, p. 89) señala que en nuestras sociedades, el sentimiento de falta de sentido y la sensación de vacío existencial se extiende cada vez más. Podríamos hablar de una problemática originada en las condiciones sociales actuales. Vivimos en una sociedad de consumo que no solo pretende la satisfacción de todas las necesidades sino que también estimula la creación de necesidades nuevas; sin embargo, ignora, descuida y frustra la más humana de todas: la necesidad de sentido. [ ] Podemos decir que la motivación más profunda en el ser humano no es la voluntad de placer o poder sino su voluntad de sentido.

May (citado en Tena–Suck, Rage y Derbez, 2000, p. 41) habla de una sensación de insignificancia. Cuando viven este sentimiento, las personas sufren un debilitamiento paulatino de su sentido de responsabilidad humana. *Se preguntan* ¿por qué cargarse de responsabilidades si lo que uno hace no cuenta realmente para nada y, de todos modos, hay que estar con los nervios de punta para huir? Existe una fuerte impotencia ante las heridas. No obstante, el ser humano nunca renuncia fácilmente a su impotencia. La ansiedad fuerte lleva a la apatía; ésta, a su vez, a un odio creciente que desemboca en un mayor aislamiento de la persona respecto de su prójimo. Un aislamiento que, finalmente, aumenta el sentimiento de insignificancia y desamparo del individuo.

Más adelante, continúa May la suspicacia y la enemistad hacia el vecino se tornan

aceptables y “morales” de manera que causaría verdadero horror en tiempos normales. En consecuencia, es la pérdida de su capacidad para tomar decisiones y asumir responsabilidades individuales. De esta manera cuando la gente pierde su significación, aparece una sensación de apatía como expresión de su estado de aminoramiento de la conciencia. Obviamente existe un fuerte peligro de que el individuo se desplace en dirección de las drogas esperando que éstas lo hagan sentirse más cómodo y que las máquinas no solo satisfagan todas sus necesidades, sino que bajo la forma de mecanismos psicoanalíticos lo hagan feliz y capaz de amar.

Salvatore Maddi (citado en Yalom, 1980, p. 503), en su ensayo sobre la búsqueda de sentido vital, afirma que la enfermedad existencial proviene de “un fracaso generalizado en la tarea de encontrar un sentido vital”; dicho autor definió una neurosis existencial, en la cual el componente cognoscitivo es “la carencia de un sentido vital o la incapacidad crónica para creer en la veracidad, importancia, utilidad o valor de cualquiera de las cosas a las que uno se dedica o podría dedicarse”.

Benjamín Wolman (citado en Yalom, 1980, p. 503) define la neurosis existencial de la siguiente forma:

Es el fracaso para encontrar un significado en la vida, el sentimiento de que uno no tiene ninguna razón para vivir, para luchar, para esperar [...] de que uno es incapaz para encontrar una meta o una directriz en la vida, el sentimiento de que, aunque los individuos se esfuercen mucho en su trabajo, en realidad no tienen ninguna aspiración.

Nicholas Hobbs (citado en Yalom, 1980, p. 504) plantea algo parecido:

La cultura contemporánea produce con frecuencia un tipo de neurosis diferente de las que describió Freud. Si las neurosis de nuestros días ya no se caracterizan por la represión y la conversión no es tanto por la falta de un conocimiento interno, sino más bien por la carencia de un propósito y de un significado para la vida.

Ya expuestas estas consecuencias ahora quiero mencionar que el estudio del sentido de vida también se ha enfocado desde otras perspectivas de análisis —menos terapéuticas—. Lo cual resulta provechoso porque a través de dichas investigaciones se conocen otros elementos que estructuran al sentido de vida.

Según Rodríguez (1999 p. 14) el concepto de proyecto de ser:

Permite abordar el estudio de la personalidad desde una perspectiva humanístico-

existencial, llenando los huecos que existen en dicho enfoque en el campo de estudio de la personalidad, ya que no hay un estudio en esta corriente psicológica, que coloque a este proceso humano en el centro de su discurso explicativo.

En relación a esta carencia es por lo que su trabajo pretende:

demostrar que el proyecto de ser es un proceso que permite entender la forma de actuar de los seres humanos, y que a partir de él se puede abordar la comprensión del ser humano de una manera diferente, lo cual podrá permitir la generación de nuevos métodos de tratamiento psicoterapéutico (p. 7).

Debats (1999, p. 31) nos comenta que investigadores de diversas disciplinas científicas están poniendo atención al tema del sentido de vida porque han encontrado que este desempeña un papel relevante en la salud psicológica de las personas así como en la calidad de su existencia.

Víktor Frankl ha hecho una contribución muy importante al situar ante los ojos del mundo el asunto del sentido de vida. Aunque Frankl es consciente de otras preocupaciones existenciales de las mujeres y los hombres, en toda su obra, desde el comienzo de su carrera, su interés profesional se vio enfocado exclusivamente en el papel del significado de la vida.

Él fue el primero en emplear, hacia 1920, las palabras logoterapia y análisis existencial. La primera para referirse a los aspectos teóricos y terapéuticos de su enfoque y la segunda, el análisis existencial, como la forma más adecuada de entender al ser humano.

Para Frankl, la búsqueda de sentido es más que un derecho inalienable de todo individuo “esta trascendencia constituye la esencia de la existencia humana” (1987, p. 11). Si la reprime, en su interior se abre el abismo infernal del vacío existencial. Pero si se consagra a esta búsqueda verá su vida plena no solo de sentido, sino asimismo de los beneficios derivados de una existencia significativa (entre los cuales se encuentran la felicidad, la paz, la estabilidad mental y objetivos vitales tan de moda actualmente como la autorrealización y las experiencias culminantes). Frankl sostiene que los seres humanos no podrán alcanzar ninguno de estos beneficios en tanto se proponga conscientemente su consecución y solo podrá disfrutarlos como los resultados indirectos de su búsqueda de sentido. Las mejores cosas de la vida no son precisamente gratis. El precio que tiene que pagar la humanidad por ellas es la aceptación de su responsabilidad de descubrir a cada momento lo que la vida le exige como individuo. (Fabry, 1968, p. 122).

La sensación de falta de sentido, es decir, el vacío existencial en términos y de acuerdo a

las investigaciones de Víctor Frankl, está aumentando y extendiéndose en medida tal que se le puede designar auténticamente como una neurosis de masas. Y hay una amplia evidencia, en forma de publicaciones en revistas profesionales, de que este hecho no se halla confinado a los estados capitalistas, sino que se le observa también en países comunistas, socialistas e incluso en las naciones del tercer mundo (Frankl, 1978, p. 24).

Víctor Frankl (1999, pp. 103-181) escribió un artículo sobre las diversas investigaciones que en logoterapia hicieron diferentes autores y dichos trabajos le permitieron corroborar que el ser humano se esfuerza por encontrar y satisfacer un deseo y un propósito de sentido de vida.

Es de resaltar que en dichas investigaciones se encontró que son los jóvenes los que sufren más a causa del vacío existencial, lo cual explican porque es también entre ellos, individuos de menos de treinta años, donde se encuentra más pronunciada la desaparición de las tradiciones y valores transmitidos por sus padres.

Dichos trabajos, en conclusión, han puesto de manifiesto que el “deseo de significado o sentido de vida” es realmente una necesidad específica, no reductible a otras necesidades, y está presente en mayor o menor grado en todos los seres humanos.

Haciendo un resumen de la información encontrada puedo concluir que este tema ha sido motivo de investigación con tres diferentes objetivos:

Uno, para entender ¿qué son las personas? y ¿cómo se estructuran o funcionan plenamente?

Dos, para diseñar herramientas de evaluación sobre el sentido de vida.

Y, tres, para elaborar un método terapéutico específico para tratar la falta de sentido o vacío existencial.

### **3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **3.1. UBICACIÓN EN LA REALIDAD**

Después de realizar la búsqueda bibliográfica sobre el tema de mi trabajo de tesis puedo concluir que, aunque el sentido de vida ya ha sido abordado y profundizado por diferentes

autores, todos ellos comparten una visión terapéutica en su manejo. No tengo ninguna información hasta el momento de que alguien haya enfocado este hecho desde la línea educativa para una promoción personal-grupal en adolescentes y menos desde la teoría del enfoque centrado en la persona.

Dentro de las corrientes que más han escrito y aportado sobre el sentido de vida está la logoterapia y especialmente su autor y fundador, Viktor Frankl, pero, repito, él y sus colaboradores enfocan este tema principalmente con fines terapéuticos. No han trabajado, hasta donde yo conozco, con fines preventivos, haciendo programas o proyectos para promover la definición y creación de un sentido de vida en personas que no acudan a sus consultorios.

Para el enfoque centrado en la persona, en cambio, una de sus tareas principales es planear y diseñar formas de intervención que fomenten el desarrollo humano a través de acciones educativas. Por ello su interés en realizar dichos programas o proyectos.

Teórica y filosóficamente considero que es posible integrar las aportaciones de estas dos corrientes de gran aceptación y validez a nivel mundial, para darle así una mayor riqueza y solidez a mi investigación.

Particularmente me entusiasma moverme entre las lecturas y hallazgos de estas dos posturas, pero será el enfoque centrado en la persona el que fungirá como encuadre y marco conceptual rector del presente proyecto de tesis.

Descubrir el vacío que hay sobre el tema del sentido de vida en los adolescentes me lleva a ser muy precavida en el manejo teórico y vivencial del mismo, pero también me hace valorar mi esfuerzo, esperando contribuir con un aporte significativo al proceso de desarrollo personal de mis alumnos.

### **3.2. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN**

Las preguntas básicas que me planteo para la presente investigación son:

1. ¿Qué constructos del enfoque centrado en la persona pueden ser relevantes para la comprensión del sentido de vida en los adolescentes?
2. ¿De qué manera los constructos del enfoque centrado en la persona se pueden integrar y desarrollar para configurar un modelo del sentido de vida en los adolescentes?

3. ¿Cómo sería un curso-taller de sentido de vida para adolescentes como aplicación del modelo elaborado?

#### **4. OBJETIVOS**

Los objetivos de este trabajo son los siguientes:

1. Evaluar la aplicabilidad del enfoque centrado en la persona al sentido de vida en los adolescentes.
2. Elaborar un modelo teórico de sentido de vida en los adolescentes desde el enfoque centrado en la persona.
3. Elaborar un curso-taller de sentido de vida en los adolescentes, tomando como base el enfoque centrado en la persona.

#### **5. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN**

Este es un trabajo de orden teórico, consistente en una aportación personal de abstracción y sistematización, que parte de mi experiencia personal e integra las contribuciones teóricas, de investigación y profesionales relevantes realizadas hasta el momento, particularmente las que toman como base el enfoque centrado en la persona, que permitan una mejor comprensión del sentido de vida en los adolescentes.

A partir del marco teórico y de las experiencias personales y de trabajo en el ámbito educativo, elaboraré un modelo que ayude a comprender el sentido de vida en los adolescentes

Este modelo servirá de base para el desarrollo de un curso-taller denominado: *Posibilidades y Caminos Abiertos*.

Este trabajo demandará la utilización de una computadora y de bancos de información.



## 6. BÚSQUEDA BIBLIOGRÁFICA

Realicé una revisión de la base de datos de los Archivos Internacionales del Enfoque Centrado en la Persona a través de su página electrónica: (<http://aiecp.bib.uia.mx/aiecp>) y no encontré ninguna referencia específica sobre el tema de sentido de vida en los adolescentes desde el enfoque centrado en la persona.

Revisé las bases de datos PsycLit y Eric, empleando los descriptores: *meaning of life* y encontré: en PsycLyt: 275 referencias y en Eric: 1 referencia; agregando al descriptor: *meaning of life* el de: *adolescent*, PsycLit reportó 8 registros; y combinando los descriptores: *meaning of life*, *adolescent* y *person centered approach* no encontré ningún registro.

Consulté el catálogo de la biblioteca de la Universidad Iberoamericana, donde encontré 12 artículos de diferentes revistas, de los cuales solo 4 son relevantes a mi trabajo, 6 tesis, 7 capítulos de libros y 17 libros que tratan sobre el tema del sentido de vida.

En mi biblioteca personal cuento con otros 31 libros y 6 artículos.

## 7. LIMITACIONES

Las principales limitaciones del presente trabajo son:

1. La ausencia de investigaciones que relacionen el sentido de vida con el enfoque centrado en la persona. Sin embargo, encontré, valiosos estudios y aportaciones sobre el sentido de vida pero exclusivamente desde la visión de la logoterapia de Viktor Frankl.
2. La cantidad de alumnos (40-50 personas) que conforman cada grupo escolar dentro del Bachillerato para el cual trabajo y que serán los participantes del curso-taller.
3. Las interrupciones internas y externas que tiene el calendario escolar de una escuela oficial.
4. La falta de validación experiencial de la propuesta del curso-taller presentada en esta obra.

## 8. EL SENTIDO DE VIDA: DEFINICIÓN

El sentido de vida es:

- “El significado concreto de la vida de cada individuo en un momento dado” (Frankl, 1979, p. 152).
- “La búsqueda de una definición, un propósito, un destino, una misión y, por ello mismo, plantea las siguientes preguntas complementarias: ¿Cómo me defino a mí mismo?, ¿Cuáles son mis objetivos?, ¿Hacia dónde me dirijo? y, finalmente, ¿Qué debo hacer?” (Fabry, 1968, p. 14).

En este escrito utilizo el término como: el conjunto de razones, hechos y expectativas que justifican y son el soporte necesario para comportarse y querer vivir con otros seres humanos en sociedad.

A partir de estas definiciones se considera que el sentido de vida es único y específico para cada persona en un determinado contexto. Así, la definición de sentido de vida es tarea personal ya que es uno mismo y solo uno quien tiene que definirlo; pues únicamente así los seres humanos logran alcanzar un significado que satisfaga su propia existencia.

El *logos* o sentido no es solo una serie de pensamientos o metas que surgen de la propia existencia, sino también incluye la postura –acciones o conductas– con las que se hace frente precisamente a la existencia cotidiana. En este orden de ideas si el sentido de vida que se espera ser realizado por cada persona no fuera nada más que la expresión de un deseo o nada más que la proyección de un sueño ajeno pierde con el tiempo su carácter de exigencia y desafío y en consecuencia no puede motivar a la persona ni requerirle su compromiso con dicho proyecto.

Resumiendo cada persona tiene un sentido de vida que difiere al de los demás. Más aún, difiere del propio de un momento a otro. De aquí que el sentido de vida general, no es tan importante como el concreto de la vida de cada persona, en un momento dado. Toda persona tiene un sentido que debe cumplir y éste es eminentemente dinámico. Sabemos que cada instante es único e irrepetible y cada tarea participa de esa unicidad en su oportunidad de instrumentarla.

1

---

LOGOS.- El término se emplea aquí en su sentido filosófico es decir es el principio racional que gobierna y desarrolla el universo