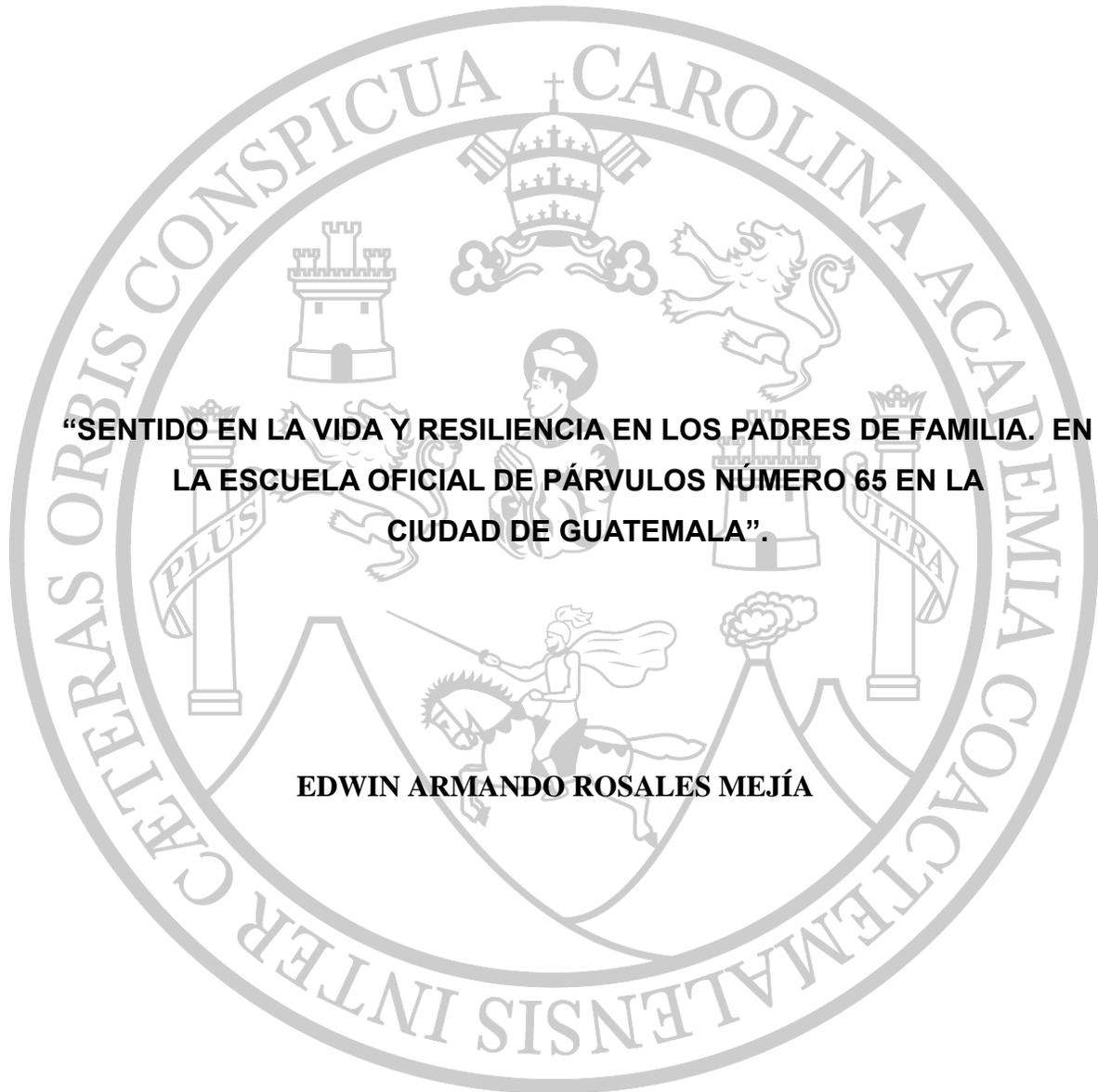


UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”



**“SENTIDO EN LA VIDA Y RESILIENCIA EN LOS PADRES DE FAMILIA. EN
LA ESCUELA OFICIAL DE PÁRVULOS NÚMERO 65 EN LA
CIUDAD DE GUATEMALA”.**

EDWIN ARMANDO ROSALES MEJÍA

GUATEMALA, AGOSTO DE 2024

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”

**“SENTIDO EN LA VIDA Y RESILIENCIA EN LOS PADRES DE FAMILIA. EN
LA ESCUELA OFICIAL DE PÁRVULOS NÚMERO 65 EN LA
CIUDAD DE GUATEMALA”.**

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

POR
EDWIN ARMANDO ROSALES MEJÍA

PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGO

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

LICENCIADO

CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina.

DIRECTOR

M.Sc. Julia Alicia Ramírez Orizábal de León.

SECRETARIA

M.A. Karla Amparo Carrera Vela.

M. Sc. José Mariano González Barrios.

REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

Viviana Raquel Ujpán Ordóñez.

Nery Rafael Ocox Top.

REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

M.A. Olivia Marlene Alvarado Ruíz.

REPRESENTANTE DE LOS EGRESADOS



Universidad de San Carlos de Guatemala

Escuela de Ciencias Psicológicas
24 de julio de 1974

Cc. Archivo

CIEPS. 032-2023

UG. 230-2024

CODIPs. 2655-2024

ORDEN DE IMPRESIÓN INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN

05 de agosto de 2024

Estudiante

Edwin Armando Rosales Mejía

Escuela de Ciencias Psicológicas

Edificio

Estudiante **Rosales Mejía:**

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el **Punto DÉCIMO QUINTO (15°)** del **Acta CUARENTA - DOS MIL VEINTICUATRO (40-2024)** de sesión celebrada por el Consejo Directivo el 02 de agosto 2024, que copiado literalmente dice:

“DÉCIMO QUINTO: Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“SENTIDO EN LA VIDA Y RESILIENCIA EN LOS PADRES DE FAMILIA. EN LA ESCUELA OFICIAL DE PÁRVULOS NÚMERO 65 EN LA CIUDAD DE GUATEMALA”** de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Edwin Armando Rosales Mejía

Registro Académico 2015-12978

CUI: 1931-74405-0902

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por **Maestra Gladys Aracely Enríquez Ortiz** y revisado por **Licenciada Rosario Elizabeth Pineda Mazariegos de García**.

Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de Graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis con fines de Graduación Profesional”.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

M. Sc. Julia Alicia Ramírez Orizábal de León
SECRETARIA



/Bky

Guatemala, 29 de julio 2024

Señores
Miembros del Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Presente

Señores miembros:

Deseándoles éxitos al frente de sus labores, por este medio me permito informarles que de acuerdo al Punto Tercero (3°.) de Acta 38-2014 de sesión ordinaria, celebrada por el Consejo Directivo de esta Unidad Académica el 9 de septiembre de 2014, el estudiante, **EDWIN ARMANDO ROSALES MEJÍA**, Carné No. **1931-74405-0902**; Registro Académico No. **2015-12978** y Expediente de Graduación No. **L-16-2023-C**, ha completado los siguientes requisitos de Graduación:

- 10 créditos académicos del área de Desarrollo Profesional
- 10 créditos académicos por trabajo de graduación
- 15 créditos por haber aprobado el Examen Técnico Profesional Privado

Por lo antes expuesto, en base al **Artículo 53 del Normativo General de Graduación**, solicito sea extendida la **ORDEN DE IMPRESIÓN** del Informe Final de Investigación "**SENTIDO EN LA VIDA Y RESILIENCIA EN LOS PADRES DE FAMILIA. EN LA ESCUELA OFICIAL DE PÁRVULOS NÚMERO 65 EN LA CIUDAD DE GUATEMALA**" aprobado por la Coordinación del Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs- el 10 de junio de 2024.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


MSc. **MAYRA LUNA DE ALVAREZ**
Docente Encargada
UNIDAD DE GRADUACIÓN



CC. Archivo

Adjunto expediente impreso y digital. Informe Final de Investigación

/ML

INFORME FINAL

Guatemala, 10 de junio de 2024

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que la licenciada **Rosario Elizabeth Pineda de García** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

“SENTIDO EN LA VIDA Y RESILIENCIA EN LOS PADRES DE FAMILIA. EN LA ESCUELA OFICIAL DE PÁRVULOS NÚMERO 65 EN LA CIUDAD DE GUATEMALA”.

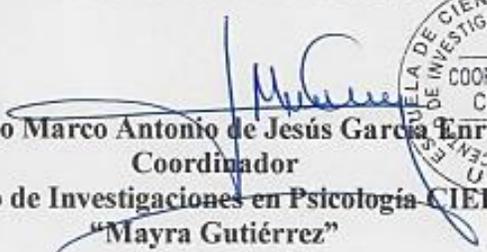
ESTUDIANTE:
Edwin Armando Rosales Mejía

DPL No.
1931744050902

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 10 de junio de 2024 por el Coordinador del Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs-. Se recibieron documentos originales completos el 30 de mayo de 2024, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciado Marco Antonio de Jesús García Enriquez
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.
“Mayra Gutiérrez”



c. archivo

Centro Universitario Metropolitano -CUM- Edificio "A"
9ª Avenida 9-45, Zona 11, Guatemala, Centroamérica, Teléfono: 2418-7530
www.psicologia.usac.edu.gt/ Email: info@psicousac.edu.gt

Guatemala, 10 de junio de 2024

Licenciado Marco Antonio de Jesús García Enríquez
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs
Escuela de Ciencias Psicológicas

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

“SENTIDO EN LA VIDA Y RESILIENCIA EN LOS PADRES DE FAMILIA. EN LA ESCUELA OFICIAL DE PÁRVULOS NÚMERO 65 EN LA CIUDAD DE GUATEMALA”.

ESTUDIANTE:
Edwin Armando Rosales Mejía

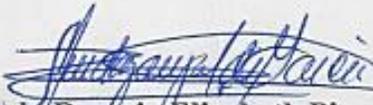
DPI. No.
1931744050902

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 10 de junio de 2024, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciada Rosario Elizabeth Pineda de García
DOCENTE REVISOR



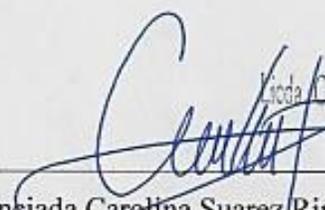
Guatemala, 14 de mayo de 2024

Licenciado
Marco Antonio de Jesús García Enríquez
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología (CIEPs)
"Mayra Gutiérrez"

Deseándole éxitos al frente de sus labores, por este medio le informo que el estudiante Edwin Armando Rosales Mejía, con número de carné: 201512978, con DPI número: 1931744050902, realizó en esta institución el trabajo propuesto, en el tiempo estipulado, cumpliendo con el trabajo programado de la Investigación "sentido en la vida y resiliencia en los padres de familia" en el periodo comprendido del 08 de abril al 14 de mayo del presente año, en horario de 10:00 a 12:00 horas.

El estudiante en mención cumplió con los requerimientos estipulados en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo,

(F.) 
Licenciada Carolina Suárez Rimola de Mendoza
PSICÓLOGA
Colegiado No. 567
Licenciada Carolina Suárez Rimola de Mendoza
Directora de la Escuela Oficial de párvulos número 65



Guatemala, 14 de mayo de 2024.

Licenciado

Marco Antonio de Jesús García Enríquez

Coordinador

Centro de Investigaciones en Psicología

(CIEPs) "Mayra Gutiérrez"

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe de investigación titulado "**Sentido en la vida y resiliencia en los padres de familia**" realizado por el estudiante: **Edwin Armando Rosales Mejía**, con número de carné: **201512978**, que se identifica con número de DPI: **1931 74405 0902**.

El trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología (CIEPs) "Mayra Gutiérrez", por lo que emito **DICTAMEN FAVORABLE** y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,

Dra. Gladys Aracely Enríquez Ortiz.

Maestra en educación superior

Psicóloga y Profesora de Enseñanza Media en Psicología

Colegiado No. 1057 Asesora de contenido.

PADRINOS DE GRADUACIÓN

MÉDICO Y CIRUJANO

JONATHAN ALEXANDER DE LEÓN PIRIR

COLEGIADO: 18925

ABOGADO Y NOTARIO

LUIS ALEXANDER ROSALES MEJÍA

COLEGIADO: 27738

DEDICATORIA

A: Yira Patricia Lima Gálvez

Por acompañarme en los momentos en los que he llorado con todo mi llanto y en los momentos en los que he reído con toda mi risa.

En memoria de mi hermano y amigo: **Fray Roel Mejía.**

Porque tus palabras siguen sanando a las personas por medio de mi voz.

AGRADECIMIENTOS

A mi familia.

Padres, hermanos, sobrinos, cuñados, tíos y abuelos.

A la Tricentennial Universidad de San Carlos de Guatemala.

Por ser mi alma mater y proveerme del alimento intelectual.

A la Escuela de Ciencias Psicológicas

Por brindarme la oportunidad de formarme como profesional.

A mi asesora de tesis: Dr. Gladys Aracely Enríquez Ortiz.

Por hacer posible la realización de este proyecto de investigación, gracias por su apoyo.

A la Escuela Oficial de Párvulos número 65.

A la dirección, al personal docente y a los padres de familia por su valiosa colaboración en la realización de este proyecto de investigación.

A Clara Lucrecia Quezada.

Por su amistad y su apoyo brindado durante el proceso de graduación.

Tabla de Contenido

Resumen	1
Prólogo	2
Capítulo I.....	4
1. Planteamiento del problema y marco teórico	4
1.1. Planteamiento del problema.....	4
1.2. Objetivos	6
1.3. Marco teórico	6
1.3.1. Antecedentes.....	7
1.3.2. La familia.....	12
1.3.3. Madres y padres de familia.....	17
1.3.4. Factores de riesgo y de protección para la salud mental en Guatemala	22
1.3.5. Vacío existencial por la falta de sentido en la vida	27
1.3.6. Sentido en la vida	32
1.3.7. Experiencia de sentido.....	38
1.3.8. Metas y tareas	41
1.3.9. Dialéctica entre destino y libertad	43
1.3.10. Resiliencia	48
1.3.11. Competencia personal.....	52
1.3.12. Aceptación de sí mismo y de la vida	54
1.3.13. Resiliencia y sentido de vida desde una perspectiva existencial	58
1.4. Consideraciones éticas	61
Capítulo II.....	64
2. Técnicas e instrumentos.....	64
2.1. Enfoque, modelo y nivel de investigación.....	64
2.2. Técnicas	64
2.2.1. Técnicas de muestreo.....	64
2.2.2. Técnicas de recolección de datos.....	67
2.2.3. Técnicas de análisis de datos	68
2.3. Instrumentos.....	69
2.2. Operacionalización de objetivos, categorías, hipótesis y variables	74

2.2.1. Operacionalización de objetivos.....	74
Capítulo III	76
3. Presentación, interpretación y análisis de los resultados.....	76
3.1. Características del lugar y de la muestra	76
3.1.1. Características del lugar	76
3.1.2. Características de la muestra	76
3.2. Presentación, interpretación y análisis de los resultados	77
3.3. Análisis general.....	93
Capítulo IV	100
4. Conclusiones y recomendaciones	100
4.1. Conclusiones	100
4.2. Recomendaciones	101
4.3. Referencias.....	103
Anexos	106
Anexo No. 1 (Consentimiento informado).....	107
Anexo No. 2 (Test PIL, test de sentido en la vida).....	109
Anexo No. 3 (Escala de resiliencia)	111
Anexo No. 4 (Guía de observación)	112
Anexo No. 5 (Fotos, Escuela Oficial de Párvulos número 65)	113

Resumen

Sentido en la vida y resiliencia en los padres de familia.

Edwin Armando Rosales Mejía

La presente investigación tuvo como objetivo general analizar la relación entre la presencia de sentido en la vida y los niveles de resiliencia en los padres y encargados de niños guatemaltecos en etapa preescolar y tuvo como objetivos específicos, determinar la presencia de sentido en la vida, establecer los niveles de resiliencia y describir la experiencia de sentido en los padres y encargados de dichos niños. El estudio se realizó en la Escuela Oficial de Párvulos número 65 en la ciudad de Guatemala, durante un periodo de 2 meses, fue abordado desde una perspectiva existencial y humanista haciendo énfasis en la teoría psicológica planteada por Víctor E. Frankl en 1946, la “logoterapia”. El enfoque utilizado fue el cuantitativo con un diseño no experimental, transeccional, con un alcance relacional. Se utilizó un muestreo aleatorio simple, las técnicas de recolección de datos fueron la aplicación de test estandarizados y la observación y para el análisis de los datos se utilizó la r de Pearson, graficas circulares y gráficas de barras y se aplicaron los siguientes instrumentos: el test PIL o test de sentido en la vida, la escala de resiliencia de Wagnild y Young, y una guía de observación que fue elaborada por el investigador. Se analizó la relación existente entre la presencia de sentido en la vida y los niveles de resiliencia en los padres de familia de los niños que estudian en la Escuela Oficial de Párvulos número 65 en Guatemala y se concluyó que se trata de una correlación positiva alta, de manera que, si los padres de familia tienen un sentido en la vida, tendrán niveles más altos de resiliencia ante las dificultades y el sufrimiento.

Prólogo

La idea de publicar este informe muestra una voluntad deliberada y fuerte de decir que todos podemos ser algún día actores de la salud, y guiar por medio de nuestra visión y trabajo a través de la borrasca existencial en nuestro entorno y transformar la adversidad en motivación.

En esta disertación, exploramos la intersección entre el sentido en la vida y la resiliencia a través de las lentes teóricas y prácticas de Víctor Frankl, ofreciendo perspectivas profundas sobre cómo el sentido en la vida y la resiliencia se entrelazan para moldear la existencia humana. Víctor Frankl, neurólogo y psiquiatra austriaco, desarrolló la logoterapia, una escuela de psicoterapia centrada en la búsqueda del sentido en la vida como el impulso primario del ser humano, y la resiliencia como la capacidad de sobreponerse a la adversidad y encontrar un nuevo equilibrio después de enfrentar experiencias traumáticas. La resiliencia no solo implica la capacidad de recuperarse de la adversidad, sino también la capacidad de reconstruir el sentido en la vida después de experiencias traumáticas. La resiliencia no se trata simplemente de "volver a la normalidad" después de un trauma, sino de construir una nueva narrativa personal que integre la experiencia traumática en un marco más amplio de significado y propósito.

El sentido en la vida puede actuar como un ancla durante las tormentas de la vida, proporcionando una brújula interna que guía a los individuos a través de la adversidad. A su vez, la resiliencia puede fortalecer y profundizar el sentido en la vida, permitiendo a las personas encontrar significado incluso en las experiencias más difíciles.

Esta intersección entre el sentido en la vida y la resiliencia sugiere que estos dos

conceptos no solo están interconectados, sino que también se refuerzan mutuamente. Al cultivar un sentido de propósito y significado en la vida, los individuos pueden fortalecer su capacidad para enfrentar los desafíos y superar la adversidad, mientras que la capacidad de recuperarse de experiencias traumáticas puede enriquecer y dar forma al sentido en la vida de manera significativa.

En esta ocasión, Edwin Rosales, nos guía a través de esta investigación a la Escuela Oficial de Párvulos No. 65, ubicada en la zona 7 de la ciudad de Guatemala, en donde a través del ojo científico conoceremos esta interacción aplicada en algunos miembros de familias guatemaltecas para ubicarnos en la realidad del país y en donde encontramos sorprendentes resultados. Como médico, encuentro fascinante la interrelación entre esta realidad, las variables que la componen y su impacto en la salud. Reconocemos que, como seres humanos, anhelamos un bienestar integral que abarca aspectos biológicos, psicológicos y sociales. La verdad ineludible es que todas las esferas, dimensiones y realidades están influenciadas por la perspectiva individual que cada individuo adopta para enfrentar sus desafíos internos.

Consiente de la importancia de este estudio, agradezco la apertura que las autoridades de la escuela han tenido para la realización de esta investigación y la participación de cada uno de los padres de familia en la misma.

Jonathan Alexander De León Pirir

Médico y Cirujano

Col.18925

Capítulo I

1. Planteamiento del problema y marco teórico

1.1. Planteamiento del problema

Víctor E. Frankl (1946) pensaba que cada época de la humanidad ha tenido su propia “neurosis colectiva”, que para este tiempo la neurosis masiva se llama “vacío existencial” y que este se define como la falta de sentido en la vida. (p.128).

Paula Giraldo (2014) considera que la pérdida de sentido en la vida es uno de los frutos de la postmodernidad y su marcado individualismo en el que las relaciones con el otro han quedado en un segundo plano, para darle paso al individuo que solo piensa en sí mismo y en cumplir las expectativas establecidos por una sociedad de consumo. (p. 426)

En los últimos años en Latinoamérica han surgido una serie de crisis políticas y económicas como golpes de estado, dictaduras, guerras internas, desnutrición y muchas otras situaciones que han provocado sufrimiento en los habitantes de la región, especialmente en los países más pobres, Víctor E. Frankl (1946) piensa que es en este tipo de situaciones en las que el ser humano se ve en la necesidad de encontrar un sentido en la vida que le guíe para luchar por sus valores y no sucumbir ante la adversidad. (p. 108)

Guatemala no es la excepción, es un país que sufrió una guerra interna por más de 36 años y altos niveles de corrupción en los últimos gobiernos, según el diplomático y economista guatemalteco Gerd Rosental (2020) Guatemala es el país con más desigualdades económicas en Latino América, casi el 70% de la población vive de actividades informales, para el 2015 el 59.3% de la población vivía en pobreza y el 23.4% en pobreza extrema, según datos del INACIF (2009-2021) en Guatemala se calcula una tasa superior a los 10 homicidios por cada 100 mil habitantes al año, además Guatemala se

ubica en el TOP 10 de los países más violentos de América Latina y el Caribe. (pp. 148,149)

La Escuela Oficial de Párvulos número 65 ubicada en la zona 7 de la ciudad de Guatemala, realiza actividades con los padres de los alumnos, con la intención de brindarles asesoría e información, para mejorar así el proceso educativo de los estudiantes, sin embargo, en Guatemala se presta poca atención a la salud mental de los adultos encargados de estos niños, los padres de familia han expresado, durante las diversas reuniones realizadas, dificultades económicas, preocupación por el futuro de sus hijos y problemas psicológicos, algunos han aprovechado el apoyo de los practicantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, para pedir el acompañamiento respectivo.

En este contexto, los padres de familia guatemaltecos se enfrentan al reto de criar a sus hijos de una manera adecuada, ayudarles en su proceso educativo y encontrar al mismo tiempo la oportunidad de realizarse como personas psicológicamente sanas y resistir con valentía las experiencias psicosociales de riesgo.

Víctor E. Frankl (1946) considera que el sentido en la vida de un hombre consiste en encontrar un propósito y asumir una responsabilidad para consigo mismo y para con el propio ser humano, según este autor la presencia de un sentido en la vida ayuda al ser humano a resistir el sufrimiento y alcanzar la realización personal, mientras que la ausencia de este puede ser la raíz de muchos problemas, físicos, mentales y espirituales. (p. 110).

Por su parte Brisa Monroy (2011) define la resiliencia como “la resistencia relativa a las experiencias psicosociales de riesgo”. (p. 238).

Con todo lo expuesto anteriormente, el autor de este trabajo de investigación se planteó la pregunta: ¿Cuál es la relación entre la presencia de sentido en la vida y los niveles de resiliencia en los padres de los niños que estudian en la Escuela Oficial de Párvulos número 65 en la ciudad de Guatemala?, se preguntó también si ¿el sentido en la vida está presente o ausente en lo padres de familia de estos niños?, ¿Cuáles son los niveles de resiliencia en los padres de familia estos niños? Y ¿Cómo han vivido esta experiencia de sentido en la vida los padres de familia de estos niños?

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Analizar la relación entre la presencia de sentido en la vida y los niveles de resiliencia en los padres de los niños que estudian en la Escuela Oficial de Párvulos número 65 de Guatemala.

1.2.2. Objetivos específicos

Determinar la presencia de sentido en la vida en los padres de los niños que estudian en la Escuela Oficial de Párvulos número 65 de Guatemala.

Establecer los niveles de resiliencia en los padres de los niños que estudian en la Escuela Oficial de Párvulos número 65 de Guatemala.

Describir la experiencia de sentido en la vida en los padres de los niños que estudian en la Escuela Oficial de Párvulos número 65 de Guatemala.

1.3. Marco teórico

Para el marco teórico de este trabajo de investigación se han tomado en cuenta temas que se consideran importantes para una mejor comprensión y análisis de las variables de

resiliencia y de sentido en la vida, así como temas relacionados con los padres de familia, ya que la investigación está enfocada en segmento de la población, los padres y encargados de los niños que asisten a la Escuela Oficial de Párvulos número 65 en Guatemala, a continuación se presentan también una serie de antecedentes o investigaciones previas, que tiene relación con las variables ya mencionadas y que aportan información valiosa a este trabajo.

1.3.1. Antecedentes

González, N., Valdez, J., Zavala, Y. (2008) realizaron una investigación con el objetivo de conocer los factores de resiliencia en los adolescentes de la ciudad de México, para el cual utilizaron un diseño no experimental transaccional con un alcance descriptivo, aplicaron el cuestionario de resiliencia a un total de 200 adolescentes de ambos sexos, todos los participantes en etapa de estudios preparatoria o bachillerato, entre los resultados de esta investigación se encontraron un total de seis factores que se relacionan con los niveles de resiliencia en los jóvenes participantes, estos factores son: la seguridad personal, la autoestima, la afiliación, la baja autoestima, el altruismo y el apoyo familiar. También se realizó un análisis por sexo en el cual se encontró que los hombres muestran una mayor resiliencia que las mujeres participantes en la investigación, los investigadores concluyeron con los resultados de este trabajo que, la resiliencia requiere de un apoyo externo significativo como el apoyo de la familia o de los centros educativo, además concluyeron que la resiliencia es una cualidad importante para el fomento de la salud mental en los adolescentes mexicanos.

Athié, D., Gallegos P (2009) realizaron una investigación con el objetivo de analizar la relación que existe entre la resiliencia y los diferentes factores que influyen en el

funcionamiento familiar, para este estudio se utilizó una muestra de 60 mujeres mexicanas comprendidas entre los 27 y 53 años que fueron divididas en dos grupos, el primer grupo formado por mujeres de bajos recursos económicos y el segundo formado por mujeres pertenecientes a un nivel socioeconómico medio-alto. Los instrumentos utilizados fueron: la escala breve de enfrentamiento resiliente y la escala de funcionamiento familiar. Los resultados de la aplicación de estos instrumentos mostraron una mayor relación entre factores de resiliencia de orientación hacia el futuro como, tener una meta o tener un sentido en la vida, con los factores de funcionamiento familiar de: relación de pareja, comunicación, cohesión, tiempo compartido, roles de trabajo doméstico, autonomía e independencia y autoridad, este resultado se vio en ambos grupos de la muestra, también se encontró que la situación económica de las participantes de ambos grupos, generó una diferencia considerable, en los factores de resiliencia encontrados. Como conclusión los investigadores plantean que la pobreza resulta ser un factor de riesgo que influye directamente en la manera como las personas se enfrentan a las situaciones de adversidad.

Yupanqui, Estela (2011) del departamento psicopedagógico del colegio parroquial Santa Rosa de Lima en Perú, realizó una investigación con el objetivo de determinar la relación entre la resiliencia y el sentido en la vida, en madres de alumnos de un centro educativo para niños con necesidades especiales, para la realización de este estudio se utilizó un diseño de investigación no experimental, transversal, con alcance correlacional.

La muestra utilizada para esta investigación fue conformada por 120 madres de familia de un colegio de educación especial en los Olivos, Perú. Las variables principales del estudio fueron la resiliencia y el sentido en la vida y se utilizó el programa STATA 14 para realizar el análisis de los datos. Entre los resultados de la investigación se encontró que

un 54.17% de las madres participantes presentó un nivel de resiliencia moderada y un 82.5% mostraron indicadores altos de presencia de sentido en la vida. También se encontró que existe una relación entre sentido en la vida y resiliencia de ($p=0.004$). Derivado de los resultados arrojados por los instrumentos en la investigación se planteó la siguiente conclusión: el sentido en la vida se relaciona directamente con la resiliencia en las madres de los alumnos de educación especial, ya que las situaciones difíciles que ellas debe atravesar y superar, les obligan a replantear y cuestionar el sentido de su realidad y el sentido de su propia existencia.

Bermúdez, María (2005) del centro de investigación Mente, Cerebro y Comportamiento (CIMCYC) de la universidad de Granada, España, realizó un trabajo de investigación con el objetivo de hacer una revisión teórica, sobre el concepto de resiliencia comprendida entre los años 2000 y 2011. Este estudio fue de carácter teórico para el cual la investigadora realizó una búsqueda de artículos e investigaciones previas en diferentes bases de datos. En total la investigadora localizó 412 artículos que cumplen con los criterios que fueron establecidos previamente para su inclusión. La conclusión del estudio muestran que en los estudios realizados sobre el concepto de resiliencia en adultos, en su mayoría las publicaciones han utilizado un diseño transversal de tipo cuantitativo y en su mayoría los trabajos se han realizado con muestras estadounidenses, también se encontró que los estudios publicados en ese periodo de tiempo relacionan el concepto de resiliencia con alguno trastorno psicopatológico en personas adultas, además estos artículos hacen énfasis en la necesidad de incluir la resiliencia en los diferentes programas educativos y de salud para lograr una mejora en las personas adultas que viven en un contexto de riesgo y adversidad.

Sevilla, D., Martín, Ma., Sunza, C., Druet, N. (2019). Realizaron un trabajo de investigación que buscaba identificar, la falta de un sentido en la vida y el no establecimiento de metas como factores en la personalidad de los adolescentes mexicanos, que pueden constituir una barrera para el proceso de aprendizaje de los estudiantes de las preparatorias en la ciudad de Yucatán. Este estudio se llevó a cabo utilizando un modelo cuantitativo, con un alcance correlacional, para la recolección de los datos se utilizó un cuestionario que indagaba sobre los temas de autoconcepto, expectativas, sentido en la vida y antecedentes escolares, también se aplicó un cuestionario a los profesores para conocer las barreras que ellos identifican en el proceso de aprendizaje de sus estudiantes, con los datos recolectados por medio de estos cuestionarios, se realizó un análisis de las relaciones entre estos, utilizando para ello el coeficiente de correlación de Pearson. Los resultados del estudio señalan que una de las limitantes del aprendizaje es el bloqueo que el mismo estudiante experimenta por no conocer sus propias capacidades, también se identificó como una barrera para el aprendizaje la falta de metas hacia dónde dirigir sus acciones ya que esto implica dificultad para encontrarle un sentido a los conocimientos adquiridos, la falta de metas también implica que los estudiantes no tienen un sentido claro en la vida por lo que no encuentran la necesidad de adquirir más y mejores conocimiento sobre temas diversos.

Armas, M., López, A. (2018) realizó un trabajo de investigación con el objetivo de observar las diferencias en torno al sentido en la vida de pacientes con trastornos depresivos y ansiosos, en función de distintas variables como: el sexo, la edad, el nivel de estudios, el lugar de residencia, la clase social a la que pertenecen, la religión que practican, la experiencia vicaria y la experiencia cercana a la muerte. Para esto realizaron un estudio con

una muestra de pacientes con trastornos de ansiedad y depresión, para la recolección de los datos se aplicó el test PIL, con la intención de medir la presencia de sentido en la vida y estimar su influencia en los trastornos de ansiedad y depresión. Se utilizó un diseño cuantitativo, no experimental, con alcance descriptivo. Los resultados mostraron que las variables que miden el sentido en la vida también son las variables que protegen a los pacientes con psicopatologías y son las variables que evitan que su condición empeore, se concluyó también que el bienestar personal, la satisfacción con la vida y una vida cargada de sentido protege a las personas de sufrir ansiedad y depresión.

Magaña, L., Zavala, M., Ibarra, I., Gómez, M., Gómez, M. (2004) con el objetivo de valorar el sentido en la vida de los estudiantes de nuevo ingreso de la Universidad de La Salle Bajío, ubicada en la ciudad de León, Guanajuato, México, y explorar las relaciones de los resultados obtenidos del sentido en la vida con otras variables tales como edad, sexo, carrera, escuela de procedencia, escolaridad de los padres y con el objetivo al mismo tiempo de analizar las características psicométricas del instrumento utilizado (PIL test). Realizaron una investigación con un diseño mixto, no experimental, con alcance descriptivo. Los resultados mostraron que el sentido en la vida de los estudiantes que participaron en la investigación está bien consolidado en la mayor parte de estos. También se encontró que la distribución del total de puntajes fue superior a la de los baremos disponibles, por lo tanto, se concluyó que se trata de personas que se ven a sí mismas como capaces y responsables de su propia vida, esto les facilita el proceso de crecimiento y desenvolvimiento tanto en las aulas como en la vida diaria de sus potencialidades personales. Sin embargo, los investigadores destacan que este resultado favorable puede deberse a que la mayoría de los participantes se encuentran en una situación prometedora,

por ser estudiantes de nuevo ingreso en una carrera universitaria. Por otra parte, los investigadores también señalan que, la proporción de alumnos que mostró indefinición en cuanto al sentido en la vida que fue el 33.3%, en su mayoría se encuentran en una situación de riesgo que podría desencadenarse en un vacío existencial; representando, por lo tanto, un foco de atención primordial.

1.3.2. La familia

Después de revisar los antecedentes de la investigación se considera necesario por parte del investigador, abordar el tema de la familia, ya que se considera que la familia juega un papel importante para la vida del individuo, tiene un rol condicionante en su desarrollo físico y mental, además es dentro de la familia que la persona adquiere las características que le permiten forjar su propia personalidad en el futuro y es en la familia que adquiere valores, preferencias y una visión del mundo.

Athié, Delil (2009) destaca que, uno de los factores importantes que se han identificado en el proceso de resiliencia es la familia ya que ciertos comportamientos que se aprenden en las relaciones familiares contribuyen al desarrollo o a la falta de resiliencia en los individuos. (p. 7).

Esta misma autora afirma que la resiliencia es un concepto que se ha desarrollada con el propósito de identificar los factores que permiten que una persona salga adelante y aprenda nuevas estrategias cuando se enfrenta a situaciones difíciles en la vida, este mismo concepto ayuda también a comprender como algunas personas no logran recuperarse cuando se enfrentan a situaciones parecidas. (p. 7).

González, N., Valdez, J., Zavala, Y. (2008) concluyeron por su parte que el proceso de resiliencia requiere en la mayoría de las situaciones de un apoyo externo significativo como el de la familia, los amigos, centros educativos o instituciones de trabajo social. (p. 41).

De manera que la familia debe ser analizada, en sus diferentes formas, si se quiere comprender mejor el aporte que esta pueda tener en los procesos de resiliencia y en la búsqueda de un sentido en la vida del individuo.

Desde el punto de vista de la logoterapia se ha concluido también que, los seres queridos, que en su mayoría son los que comparten un lazo familiar, pueden ser una fuente de sentido en la vida de muchas personas y les ayudan a tener una razón por la cual seguir luchando, incluso en los momentos más difíciles, por ejemplo cuando lo que tiene sentido para una madre es sacar a su hijo enfermo a tomar el aire fresco, esta tarea aunque parece sencilla, no solo le proporciona un sentido en la vida, se vuelve su deber, y la misión de esa madre en ese momento es ir con él niño de paseo. (Elizabeth Lukas, 2006, p. 5).

De manera que no solo son importantes los aprendizajes que se dan dentro del núcleo familiar, también el vínculo que une a las familias cobra especial relevancia como fuente de motivación para los individuos, especialmente los padres de familia, que tienden a desarrollar vínculos muy fuertes con sus hijos.

Athié, Delil (2009) afirma que existen dentro de la familia cualidades y propiedades que ayudan a los individuos a ser resilientes frente a los cambios, estas cualidades les ayudan en los procesos de adaptación, ya que es dentro de la familia en donde se aprende a

enfrentar las crisis, es también dentro de la familia que se experimenta la lucha por la supervivencia, la lucha por salir adelante y resistir a las dificultades. (p. 7).

Esta misma autora explica que si las relaciones familiares se dan de forma positiva, esto ayudará al individuo a desarrollar estrategias a largo plazo y respuestas inmediatas ante las dificultades. (p. 7).

De ahí que para la psicología sea de suma importancia la promoción de los cuidados por parte de los integrantes de la familia, las expresiones de cariño y compromiso en el desarrollo de buenas relaciones intrafamiliares, ya que estos elementos constituyen una estrategia de apoyo familiar y fomentan, como se ha dicho antes, nuevas habilidades de resiliencia en sus integrantes.

Cuando una familia posee fortalezas para proteger y ayudar a cada uno de sus miembros, no solo les ayuda a superar las experiencias negativas y los factores de riesgo, esas fortalezas se extienden y se amplían, llegando a mejorar las relaciones dentro de las comunidades, ya que estas familias siempre intentan extraer aprendizajes significativos de las situaciones negativas que las rodean. (Athié, Delil, 2009, p 7).

El sentido en la vida es otra de las cualidades que se pueden fomentar dentro de una familia, cuando las relaciones familiares se dan de forma positiva, ya que es dentro de la familia en donde el individuo, adquiere valores, prioridades, expectativas y establece una visión del mundo, todo esto le permite al individuo comenzar a darle un significado propio a su realidad.

Con lo antes dicho queda clara la importancia de la familia para la vida de la persona, para su proceso de resiliencia y para su propia búsqueda de sentido, pero ¿Qué es

la familia? Es importante analizar a que se refiere este concepto y como ha ido cambiando con el tiempo, para tener una mejor comprensión de su papel en la vida del individuo.

El concepto de familia se ha hecho cada vez más amplio ya que en estos tiempos la sociedad intenta ser más respetuosa con las diferencias, de manera que se hace necesaria una revisión de las nuevas formas familiares existentes, para comprender mejor el concepto que se está tratando (María Benítez, 2017, p 60).

Esta misma autora señala que en la actualidad se pueden identificar muchas definiciones diferentes del concepto de familia y que estas han ido surgiendo a raíz de los cambios que ha sufrido la misma sociedad con el paso de los años. (p. 60).

El concepto de familia no solo se refiere a la imagen tradicional de padre, madre e hijos, sino que hace referencia a una forma de organización, a un grupo de personas que pueden o no estar ligados por lazos sanguíneos, que comparten una visión de ser familia incluso cuando no viven en la misma casa o en el mismo país.

Según María Benítez (2017) en la actualidad los diferentes tipos de familia se clasifican según la forma en que se van estableciendo los vínculos entre los individuos que las conforman. (p. 60).

Entre los tipos de familia que se conocen hoy en día se pueden describir los siguientes.

La Familia nuclear o familia tradicional que está formada por una pareja, un hombre y una mujer y sus hijos e hijas.

La familia monoparental que está formada por uno de los padres y sus hijos e hijas.

La Familia extensa que está formada por varios núcleos familiares y que comparten un antepasado común, como los abuelos, los tíos y los primos.

La Familia ensamblada que por lo general se forma por dos personas que se unen y una o ambas tienen hijos o hijas de relaciones anteriores.

Familia de acogida que se forma con personas que acogen legalmente a menores que no son sus descendientes.

Y la familia homoparental que se forma por una pareja de dos hombres o una pareja de dos mujeres y sus hijos e hijas.

A pesar de las diferencias arriba mencionadas, existe una generalización que ayuda a comprender el concepto de familia y que sigue siendo ampliamente aceptada por las ciencias sociales, misma que afirma que: “la familia es una institución” que está presente en todas las sociedades humanas, que debe ser estudiada según el tiempo y el espacio en el que esta existe y se desarrolla ya que, en función de estos, ha ido tomando formas diferentes.

(María Benítez, 2017, p 60).

Inés Alberdi (1999) considera por su parte que si bien la familia ha cambiado con el tiempo para convertirse en una “institución más democrática” diversa e inestable, el futuro de la familia estará asegurado siempre y cuando se le comprenda como lo que siempre ha sido, “una red de relaciones de solidaridad y afecto”, en otras palabras la familia está formada por dos o más personas que están unidas por el afecto, que en su mayoría viven juntas, que ponen sus recursos en común y que se alimentan de esos recursos como grupo. (p. 240).

Esta red de relaciones que resulta ser la familia es tan importante para la psicología, que desde los primeros planteamientos del psicoanálisis se ha afirmado que la familia es el elemento generador de la personalidad y el elemento más importante en cuanto a la salud mental de los individuos.

También la logoterapia considera que muchos de los sufrimientos y preocupaciones que padece el individuo y que le pueden orillar a una crisis existencial, están relacionadas con problemas o pérdidas familiares. (Elizabeth Lukas, 2006, p. 6).

Este vínculo de solidaridad y afecto, que le da forma a las familias es mucho más evidente en los padres, especialmente cuando los niños son todavía muy pequeños, son los padres los encargados de darles afecto y son los padres quienes salen a trabajar todos los días para poder suplir sus necesidades básicas, a continuación se hace un análisis de lo que significa ser madres y padres de familia en estos días, ya que de la misma forma que el concepto de familia ha cambiado, también la concepción de lo que significa ser padres lo ha evolucionado con el tiempo.

1.3.3. Madres y padres de familia

La maternidad y la paternidad comprenden mucho más que hecho biológico de engendrar un nuevo ser, constituyen también una construcción social que ha adoptado significados distintos en los diferentes momentos de la historia de la humanidad, estos significados también varían de una cultura a otra e incluso dentro de una misma cultura se pueden encontrar diferencias significativas de acuerdo con la herencia. (Patricia Ortega, 2010, p 136).

La maternidad biológica implica un proceso largo y agotador para la mujer, que se enfrenta con la realidad de un nuevo ser dentro de sí, mientras que la maternidad como hecho social se conforma por las costumbres y creencias que se tiene sobre esta realidad, esta construcción social está determinada a su vez por normas que nacen de las necesidades específicas de un grupo social y un tiempo determinado de la historia, haciendo así de la maternidad un concepto difícil de definir pero que a la vez todos parecen comprender bastante bien dentro de su propio tiempo y cultura. (Palomar Cristina, 2005, p 36).

Esta misma autora destaca que en la antigua Grecia no se prestaba mayor atención a la maternidad, las referencias más importantes se encuentran en la mitología, pero esta nunca fue objeto de atención para los filósofos de la antigüedad, tampoco se le prestaba mucha atención en las sociedades rurales de la edad media ya que solo cumplía con la tarea de renovar los grupos sociales, compensando la elevada tasa de mortalidad, las mujeres tenían la tarea de tener muchos hijos. (p. 40).

Esta misma autora continúa explicando que, más adelante en el siglo XII se comienza a prestar atención a la maternidad, pero como un acompañamiento al término de “paternidad” utilizado por los clérigos para describir su función dentro de la iglesia, al mismo tiempo se dio una enorme expansión del culto mariano, dándole así una dimensión espiritual a la maternidad, pero siempre bajo la autoridad del padre. (p. 40).

La imagen de la virgen María era en ese momento la definición de maternidad, la madre era la encargada de cuidar y alimentar a los hijos de Dios, debía ser obediente y dedicarse solamente a los cuidados de los hijos y las tareas del hogar.

Según Palomar Cristina (2005) fue en ese momento de la historia en el que, el papel nutricional de la mujer toma relevancia y se vuelve el núcleo mismo del ser madre, las mujeres tenían la tarea de alimentar físicamente a los hijos y de alimentarlos con la palabra, enseñando las reglas morales en casa. (p. 40).

Esta misma autora refiere que, durante la ilustración la maternidad biológica cobra importancia nuevamente, pero sin dejar atrás la visión espiritual de la misma, por lo que se busca un punto medio, un modelo terrenal que a su vez cumpliera con el componente espiritual, naciendo así la idea de “buena madre”, las buenas madres tienen valor por que se encargan de la crianza de los hijos y son obedientes al padre, comienza así a constituirse también la idea del amor materno, que hace referencia a esa dedicación que las buenas madres tienen para con sus hijos indefensos. (p. 40).

Con esta evolución del concepto la relación afectiva suple la antigua función pragmática de la nutrición y se considera que esa parte afectiva debe estar presente en todas las actividades realizadas por la madre y en especial en la nueva función que se le comenzaba a asignar, la función de educar a los niños en los conocimientos que la sociedad requería en ese momento.

En la modernidad con el surgimiento del estado moderno, Palomar Cristina (2005) explica que el amor materno, deja de ser considerado como una inspiración divina y pasa a ser una cuestión política, de manera que la mujer está obligada a tener hijos y cuidar de ellos, es su deber patriótico. (p. 40).

Después de este breve recorrido, esta misma autora, propone que la maternidad más allá del hecho biológico pasa a ser una práctica cultural, un rol que la mujer cumple en pro de la crianza de las nuevas generaciones. (p. 43).

Si se considera la maternidad como una práctica cultural, esto abre definitivamente la puerta para que, si bien la parte biológica no puede ser ignorada, cualquiera que cumpla con esta tarea cultural, pueda ser considerada una madre.

Una tía que se encarga de sus sobrinos ante la ausencia de la madre biológica y que cumple con la tarea social de criarlos, podría ser considerada una madre, así como lo podría ser cualquier mujer que cumpla ese mismo papel en la vida de otro individuo.

Como se señaló antes los diferentes tipos de familia que se ven en la actualidad se clasifican según la forma en que se van estableciendo los vínculos entre los individuos que las conforman, dando paso así a que diferentes personas cumplan con la práctica cultural de ser madres, es común ver que los abuelos cumplan con ese rol, al mismo tiempo no es extraño ver familias en las que solo uno de los padres, lo es biológicamente hablando, pero ambos cumplen con la tarea de cuidar y educar a los hijos.

El concepto de paternidad por otro lado, ha estado relacionada con la autoridad, durante muchos años se ha comprendido al padre como la cabeza de la familia, dando una fuerte connotación a la herencia biológica, ya que de esa herencia dependía también la herencia material, se tenía mucho recelo con la virginidad de la mujer, para asegurar que el primogénito fuera descendiente biológico y legítimo heredero del esposo, el hombre para ser hombre debía cumplir con la tarea de tener hijos y de dejar un legado. (Patricia Ortega, 2010, p 137).

Este mismo autor plantea que en la actualidad, como en el caso de la maternidad se comienza a dar relevancia a la tarea de criar a los hijos, más que a la herencia biológica, sin embargo, aún se ve con malos ojos a los hombres que no tienen sus propios hijos, como si esto implicara que algo esencial les hace falta, pero la paternidad más allá de la capacidad biológica de engendrar un hijo, como en el caso de la maternidad también es un producto del entorno social, es una forma de expresión masculina. (p. 137).

De manera que la paternidad, como sucede con el concepto de maternidad, también puede ser percibida como una tarea social, el hombre juega un papel importante en la crianza de los hijos, cumpliendo así con su propia práctica cultural.

Esta práctica de ser padre también ha estado rodeada de características que la han definido a lo largo de la historia, en la antigüedad se tenía una visión más pragmática que reducía al hombre y lo consideraba un simple proveedor, de la genética y de los bienes materiales, en la actualidad se intenta redirigirla hacia una perspectiva más emocional.

De ahí que Ortega (2010) afirme que la paternidad no solo se puede entender como un requisito social, sino como una posibilidad efectiva de realización personal, como esa capacidad del hombre de dar afecto a las nuevas generaciones ya sea que compartan sus genes o no, ha de ser percibida también como un camino a la trascendencia personal. (p. 137).

Esta nueva perspectiva abre la puerta para que el hombre en su papel de padre pueda encontrar un sentido en la vida y un camino hacia la realización personal, ya que le permitiría tomar conciencia de su capacidad para abrir el corazón y expresar sus emociones, algo que por mucho tiempo le estuvo vedado.

Elizabeth Lukas (1986) plantea que la maternidad y la paternidad, vistas desde la perspectiva del sentido superan por mucho la concepción reduccionista del psicoanálisis que las consideraba como un mero acto egoísta de los individuos que intentaban satisfacer el instinto materno y paterno, y superan también la idea de la maternidad y la paternidad como una mera sublimación de los deseos. (p. 54).

Superar estas concepciones es de suma importancia para la logoterapia, porque esta propone una visión del ser humano, en la que el hombre no es un sistema cerrado en sí mismo, no es solamente un sistema compuesto de funciones biológicas.

El ser humano visto desde esta perspectiva es un ser que tiene la capacidad de relacionarse espiritualmente con el mundo y con los seres que lo rodean, en otras palabras, el ser humano es capaz de establecer una relación espiritual con otras personas, dándole así una nueva dimensión a la relación existente entre la madre, el padre y los hijos.

1.3.4. Factores de riesgo y de protección para la salud mental en Guatemala

Los factores de riesgo para la salud mental son aquellas características que se pueden detectar en un individuo, en una familia o en una comunidad y que facilitan la aparición o agravamiento de enfermedades o padecimientos psicológicos, estas características pueden ser tanto internas como externas, entre las características internas se pueden mencionar la baja autovaloración, la falta de un sentido en la vida, entre otras, mientras que en las externas se pueden mencionar la pobreza, la falta de empleo, vivir en una familia disfuncional entre muchas otras. (Páramo, María, 2011, p 86).

Esta misma autora explica que los factores de protección son los que ayudan al desarrollo de la persona de una manera equilibrada y son también los que ayudan al

mantenimiento y la recuperación de la salud en los individuos y los grupos sociales, estos factores se clasifican en dos grandes grupos que son: los factores de protección de amplio espectro y los factores de protección específicos, los primeros indican una mayor probabilidad de conductas sanas en los individuos que les permiten reducir los riesgos y evitar dañarse a sí mismos, mientras que los segundos están enfocados a ciertas conductas ya identificadas, y pueden ser la buena comunicación interpersonal, la autoestima y tener un proyecto de vida. (p. 86).

En todas las experiencias de la vida existen al mismo tiempo factores que ponen en riesgo la salud mental del individuo y factores que la protegen, por lo que es importante identificarlos en todo momento, especialmente en los momentos de adversidad ya que, en todas las enfermedades, tanto físicas como mentales existen factores de riesgo que las promueven o agravan y factores de protección que ayudan a una pronta recuperación o que las previenen.

Sin embargo, en el modelo médico cuando realiza un análisis retrospectivo de las enfermedades psicológicas y su evolución, este se enfoca en describir a detalle los factores de riesgo que pudieron provocar o promover la dolencia con la finalidad de evitarlos en el futuro.

La doctora Elizabeth Lukas (2023) quiere llamar la atención a este modelo de análisis de los padecimientos mentales, diciendo que durante todo el proceso de enfermedad también han estado presentes factores de protección que pudieron ser desaprovechados o que no fueron suficientes para contrarrestar el padecimiento, pero que existieron y estuvieron allí. (p. 10).

Esta idea de prestarle más atención en los factores de protección que se encuentran incluso en los cuadros más graves de la enfermedad, que propone esta autora, es importante ya que plantea que las características para disminuir la enfermedad están presentes en una medida menor a la necesaria, pero pueden ser estimuladas para lograr contrarrestar la enfermedad que hasta el momento se ha visto aumentada por los factores de riesgo. (p. 10).

Según esta misma autora un modelo de prevención, para que sea eficaz no se debe enfocar únicamente en reducir o evitar los factores de riesgo, debe también hacer todo lo posible para acotar los factores de protección y evitar que estos se pierdan. (p. 10).

Al prestarle más atención a los factores de protección se le devuelve al individuo la responsabilidad ya que en su interior habitan, características sanas que, si bien han sido reducidas por la enfermedad, no pueden ser eliminadas del todo y es tarea de la persona hacer uso de ellas para alcanzar la salud.

En Guatemala se realizó un estudio con una muestra de 3,119 participantes entre los 18 y los 59 años, con el objetivo de identificar los padecimientos mentales de esta población. Entre los resultados más sobresalientes se pueden mencionar que un 29.53% refirió síntomas de trastornos obsesivos compulsivos; un 27% refirió trastornos depresivos y tendencias al suicidio; el 16.38% refirió tener problemas para dormir relacionados con pesadillas, narcolepsia, bruxismo e hipersomnias; mientras que un 10% refirió descontento con su apariencia física y desórdenes alimenticios como bulimia y anorexia. (Gonzales, Mariano, 2020, p 37-41).

Este estudio realizado por Mariano Gonzales (2020) de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, considero factores como: sexo,

edad, etnia, escolaridad, estado civil, religión, ocupación y los tipos de familia de los que provenían los participantes, como familias integradas, desintegradas y extensas. Esta investigación ofrece varios indicadores de trastornos mentales que requieren de una pronta atención y ofrece también algunos indicadores que se pueden considerar como factores de riesgo. (p. 36).

Por su parte el economista y diplomático guatemalteco Gert Rosenthal (2020) considera que uno de los factores de riesgo para la salud física y mental de la población guatemalteca es la falta de instituciones sólidas para enfrentar emergencias, ya que la corrupción ha degradado por muchos años los tres poderes del estado. (p. 7).

Este mismo autor explica también que Guatemala es uno de los países con mayores desigualdades económicas y sociales en América Latina. Casi el 70% de la población vive de actividades informales, el 59.3% en 2015 vivía en pobreza y el 23.4% en pobreza extrema, estos índices implican un claro riesgo para la salud del guatemalteco. (p. 5).

De la misma manera que se puede hacer un listado de factores que se consideren de riesgo en la salud mental de la población guatemalteca, también puede hacerse un listado de factores de protección como lo pueden ser, el apoyo familiar, una buena comunicación interpersonal, la elaboración de un proyecto de vida, reducir el abandono escolar y promover un alto nivel de resiliencia, entre otros. (Páramo, María, 2011, p 87).

Pero ¿Qué pasaría si pudiera encontrar un factor de protección tan fuerte que logre contrarrestar todas las dificultades mentales? Un factor de protección que promueva una vida llena de satisfacción y una vida digna de ser vivida incluso en medio de las dificultades propias de la existencia y a pesar todos los factores de riesgo presentes en un

país como Guatemala. según la doctora Elizabeth Lukas, (2006) ese factor de protección fue descrito por Víctor E. Frankl como el “sentido de vida”, ya que según él una persona que encuentra un sentido en la vida, cuenta con la mejor protección contra todas las patologías mentales existentes. (p. 7).

Esta misma autora explica que la presencia de un sentido en la vida les permite a las personas, sin importar su sexo, edad o condición social, experimentar satisfacción con su propia vida y vivirla de una forma tranquila. (p. 7).

Este factor de protección resulta ser tan efectivo que las personas que atraviesan momentos difíciles, como una enfermedad crónica o la pérdida de un amigo o un familiar cercano, se ven menos perjudicados emocionalmente, si tienen un sentido en la vida y pueden salir adelante con mayor facilidad que quienes no se han preguntado por presencia de ese sentido en sus propias vidas. (Elizabeth Lukas, 2006, p. 7).

Esta misma autora explica que quien permanece abierto a un sentido en la vida a pesar de las pérdidas, nunca llegara a perderlo todo, porque la búsqueda de ese sentido en la vida es como el suelo firme en el que se construye una casa, entre más profundos sean los cimientos dentro de ese suelo firme que es el sentido en la vida, será menos probable que la tormenta la arrastre, el sentido en la vida es la “base existencial” de la persona. (p. 7).

La búsqueda de un sentido en la vida hace que la persona sea más consciente de sí misma, de sus capacidades y sus dificultades, de sus riesgos y de sus fortalezas, pero sobre las hace que la persona sea más consciente de la importancia que tiene su existencia, se puede afirmar pues que “las personas que son conscientes de la importancia de su existencia viven mentalmente más sanas”. (Elizabeth Lukas, 2006, p. 22).

1.3.5. Vacío existencial por la falta de sentido en la vida

Víctor E. Frankl (1979) considera que cada edad tiene su propia neurosis colectiva y por lo tanto cada edad necesita de su propia psicoterapia para vencerla, afirma también que el vacío existencial es la neurosis masiva del siglo XX. (p.128).

Esa conciencia de sí mismo y esa búsqueda incansable de sentido en la vida que se propuso antes como uno de los factores de protección más importantes para la salud mental del individuo, se puede perder de vista, puede ser ignorado, provocando que el ser humano se mueva sin rumbo fijo y que, en un momento determinado, al cuestionarse sobre sí mismo, se encuentre con un vacío, un vacío que no ha podido llenar con todo lo que ha hecho hasta el momento.

Este vacío existencial propuesto por Frankl (1979), se puede describir entonces, como una forma de nihilismo, el nihilismo es una perspectiva filosófica que asegura que nada tiene sentido, no se puede estar seguro de nada y todo resulta ser relativo, no puede existir certeza sobre nada, el nihilismo en otras palabras se puede definir como la aseveración de que “el ser carece de significación”, el vacío existencial es este mismo nihilismo que se vuelve privado y personal, el individuo cree que su vida carece de total sentido y por lo tanto carece de valor. (p. 128).

Se dice que el vacío existencial es la neurosis masiva del siglo XX porque se trata de un fenómeno que se extendió mucho durante este siglo y que se sigue expandiendo, en medio de una sociedad de consumo que empuja a las personas a desear miles de cosas materiales y que equipara la felicidad con tener éxito y dinero.

Su propagación puede deberse a dos grandes pérdidas que el hombre moderno ha sufrido en el camino por convertirse en lo que es ahora, la primera pérdida importante del hombre moderno ha sido la de algunos instintos animales, básicos, con los que contaba el hombre primitivo y que le conferían seguridad en su actuar. (Frankl, 1979, p 108).

La lucha por sobrevivir guiaba los actos del ser humano, por lo que no cabía duda de estos, no hacía falta una reflexión profunda sobre su conducta, sus relaciones sociales y su forma de vida estaban determinadas por la necesidad de alimentación y abrigo, esto fue cambiando a medida que el hombre comenzó a cambiar su mundo, comenzó a construir ciudades y lugares en los que no corría más el riesgo de ser devorado por algún animal salvaje.

Frankl (1979) acota que más adelante en este camino, el hombre fue perdiendo las tradiciones que también habían servido en la antigüedad como contrafuerte de su conducta y que le proporcionaban certeza. (p. 108).

De manera que el hombre, como se le conoce hoy, carece de instintos que le digan que hacer y al mismo tiempo reniega de las tradiciones que por mucho tiempo guiaron su actuar, de ahí que a veces no solo no sabe lo que debe hacer, sino que no sabe lo que le gustaría hacer.

Este mismo autor, dice que el hombre de hoy se empeña en hacer lo que ve que otras personas hacen, en ocasiones se limita a hacer lo que otras personas le dicen que haga o lo que es peor se empeña en hacer lo que cree que los demás esperan que haga sin tener ninguna certeza de esto. (p. 108).

El problema de actuar como autómatas, sin saber bien lo que se quiere hacer o lo que se debe hacer, es la falta de satisfacción y la frustración que esto puede provocar en los individuos, además el hombre en el pasado realizaba tareas más completas que el hombre moderno y esto le proporcionaba satisfacción.

En el pasado la misma persona que cortaba el árbol, realizaba todo el trabajo hasta ver la meza terminada y sentía una cierta alegría al ver su trabajo concluido, mientras que en estos tiempos los trabajos son monótonos y repetitivos, muchas personas pasan ocho horas al día haciendo cuellos para camisas y nunca ven las camisas terminadas, muchas personas viven haciendo miles de cosas sin tener claro lo que quieren hacer, mientras que muchas otras pasan la vida intentando cumplir con las expectativas de una sociedad que solo promueve el consumo.

Por esas razones Frankl (1979) afirma que el vacío existencial se manifiesta sobre todo en un estado de tedio, se manifiesta como hastío, se manifiesta como una falta de sentido y esto provoca en las personas de hoy nuevos problemas psicológicos. (p. 108).

Es como si el hombre corriera sin rumbo, buscando cumplir con lo que la sociedad demanda de él, pero cuando se cansa de correr y tiene un momento para pensar en sí mismo, no encuentra ningún sentido en lo que hace, hasta el punto de llegar a sentir hastío de sí mismo y de su propia vida, este momento de reflexión por lo general surge con más fuerza en los tiempos de adversidad o de una pérdida importante en la vida de la persona.

Este mismo autor acota que en la práctica de la logoterapia se ha encontrado que muchos casos de suicidio se pueden rastrear hasta ese hastío, hasta esa falta de sentido en la vida, también se pueden rastrear hasta ese vacío existencial los fenómenos del alcoholismo

y la delincuencia, ya que estas son conductas que pueden o no tener su origen en la falta de sentido, pero que sin duda se sustentan en este hecho para mantenerse en el tiempo. (p. 109).

El vacío existencial no siempre se manifiesta en conductas que se consideran inapropiadas para la sociedad como las que se han mencionado anteriormente, el vacío existencial también se puede manifestar en conductas que muchas veces son aplaudidas y fomentadas por la sociedad de consumo, como lo son la voluntad de tener más poder que los demás, la adicción al trabajo, la necesidad excesiva de acumular lujos y dinero, todo esto como un intento desesperado por llenar esa falta de sentido en la vida. (Frankl, 1979, p. 109).

Este mismo autor, afirma que el vacío existencial se puede manifestar también, en una necesidad excesiva de placer, se puede manifestar como un intento de compensación en las conductas sexuales desordenadas y en muchas ocasiones se presenta de una forma agresiva ya sea contra la pareja o contra sí mismo. (p. 109).

La doctora Elizabeth Lukas (1986) explica por su parte que, la falta de sentido en la vida podría ser la causa de sufrimiento más extendida en este tiempo, muchas personas sufren por el simple hecho de estar vivas y no encontrarle valor a la vida, sufren porque la vida los desafía y no creen tener la capacidad de cumplir con todo lo que se espera de ellos, esto provoca que cualquier problema que tengan en el día a día se convierta en una crisis que no les permite la comprensión de un sentido. (p. 16).

Si antes se dijo que buscar un sentido en la vida podría ser uno de los factores de protección más importantes para la salud mental de la persona, con lo que se acaba de

plantear se puede afirmar también que, la falta de ese sentido en la vida, o el vacío existencial, es uno de los factores de riesgo más importantes para la salud física y mental de los individuos.

Esto es preocupante para la psicología ya que si el hombre moderno es incapaz de ver un sentido en la vida, también se ve incapacitado para ver un sentido en la muerte, de manera que ante la pérdida de un ser querido o ante la posibilidad de su propia muerte, reaccionan de manera patológica, sobre todo reacciona de una manera pasiva, en la que se ven a sí mismo como víctimas del destino, se refugia en la depresión y la agresividad, presenta también un significativo agotamiento físico, disminuye la productividad en el trabajo y se presenta con una mucho mayor sensibilidad al dolor. (Elizabeth Lukas, 2006, p. 7).

Esta misma autora, señala que el vacío existencial es también un vacío social, la persona deja de ver valor en la colaboración con otros, se aleja de la posibilidad de ayudar y ser ayudado por otros y termina aislándose. (p. 215).

El hombre pierde así otra de las características importantes para mantener la salud mental, la socialización y la creación de vínculos afectivos.

Víctor E. Frankl (1979) describe en su libro “el hombre en busca de sentido” lo que él llama una “existencia provisional”, haciendo referencia al hombre que se dejaba vencer en los campos de concentración, porque no encontraba ninguna meta futura en la vida, se limitaba a ocupar su mente en pensamientos retrospectivos, desentendiéndose así de toda posibilidad de hacer algo positivo por los demás, a veces las oportunidades de ayudar eran

evidentes y aun así no las veían, no consideraban que su vida tuviera un propósito, era como si su existencia fuera algo provisional, sin sentido alguno. (p. 77).

Si bien es cierto que en estos tiempos ni en Guatemala ni en ninguno de los países de la región se vive en campos de concentración, el ser humano se sigue desentendiendo de sí mismo, ocupándose en pensamientos retrospectivos o en pensamientos de consumo, muchas veces perdiendo esa posibilidad de hacer algo positivo por sus mismos compañeros de trabajo o sus propios vecinos.

De ahí que la doctora Elizabeth Lukas (1986) afirme que la persona que no percibe ningún valor o tarea que tenga un sentido en su vida, está condenada a ver como se marchita en ella “la más elevada de las aptitudes humanas” que es esa capacidad de trascenderse a sí misma. (p. 213).

Es por eso por lo que se hace necesario realizar un análisis de ese “sentido en la vida” al que se ha hecho referencia con anterioridad y que resulta tan importante para la psicología, describir en que consiste, cuáles son sus características y como hace el hombre para encontrarlo.

1.3.6. Sentido en la vida

Primero ha de acotarse que no se puede responder a la pregunta por el sentido en la vida en términos generales, no es correcto decirle a alguien más cual es el sentido en su vida, así como no se puede inventar un sentido en la vida y mucho menos se puede imponer un sentido a los demás, el sentido es diferente de una persona a otra, es diferente de un día para otro y muchas veces es diferente de una hora par otra, de manera que lo que importa

no es el sentido en términos generales, lo realmente importante es el significado concreto en la vida de cada individuo en un momento concreto. (Frankl, 1979, p 110).

Esto le devuelve la responsabilidad al individuo en cuanto a su propia vida, ya que ninguna persona, por más cercana que sea, le puede decir cuál es su sentido en la vida, es responsabilidad de la persona emprender esa búsqueda, que, si bien se puede apoyar en la inspiración de los demás o en vidas ejemplares, siempre será un sentido único e irrepetible.

Es por eso por lo que la logoterapia no se propone conocer el sentido en la vida de cada individuo, es algo que le toca a cada uno encontrar, la logoterapia lo que en realidad propone es la importancia de tener un sentido en la vida.

La logoterapia propuesta por Frankl (1979) no se preocupa por asignar un sentido en la vida de los pacientes, la logoterapia por su parte ayuda a que la persona inicie la “búsqueda del sentido” y afirma a su vez que el sentido en la vida del hombre es algo que solo puede ser encontrado. (p. 110).

Preguntarle a un terapeuta por el sentido en la vida en términos generales, no sería para nada productivo, según este mismo autor, sería como preguntarle a un campeón de ajedrez por la mejor jugada que puede hacerse en una partida, para esta pregunta no existe una respuesta correcta, hay muchas estrategias, pero la mejor jugada solo sucede dentro de la situación especial de esa partida en específico y de la personalidad tanto del campeón como del oponente. (p. 110).

La búsqueda de sentido se realiza pues en la existencia, en la vida diaria, en esas situaciones específicas que le tocan vivir a cada persona, por eso se apoya en la filosofía existencial y no en las ideas abstractas planteadas por otros modelos filosóficos.

Por lo tanto el sentido en la vida tampoco puede ser algo abstracto, porque el sentido en la vida hace referencia a esa misión específica que cada individuo ha de cumplir en su propia realidad, el sentido en la vida debe ser llevado a un cometido concreto, de manera que el sentido en la vida tampoco puede ser reemplazado o cambiado a placer, porque no es una idea abstracta, sería como si se tuviera la posibilidad de repetir la vida misma, la vida es una sola, la tarea es también única, como única es esa oportunidad para llevarla a cabo. (Frankl, 1979, p 110).

Este mismo autor, insiste en que cada situación vital le presenta un nuevo reto al hombre y a la vez le plantea un problema específico que sólo él puede resolver. (p. 110).

Como en la jugada de ajedrez, puede haber muchos espectadores, pero el jugador debe enfrentarse con sus capacidades a la jugada específica que se le presenta y que puede cambiar en cualquier momento, el hombre se plantea en todo momento, la pregunta por el sentido, analizando lo que se le presenta por la realidad y calculando sus movimientos de forma consciente, totalmente opuesto a lo que se decía antes acerca de tener una existencia provisional, una existencia que no se analiza a sí misma.

Cuando se ayuda a otra persona a iniciar la búsqueda de sentido en su vida, el planteamiento, se puede invertir, con la finalidad de ayudarlo a ser consciente de esa tarea única que tiene en la vida y que solo allá puede llevar a cabo.

Frankl (1979) propone que si una persona se pregunta cuál es el sentido en la vida, se le puede responder que es a él a quien se le pregunta por ese sentido, es a cada hombre que se le pregunta por el sentido en la vida y solo se puede responder a esa pregunta desde su propia vida, solo se puede responder siendo responsables frente a la vida. (p. 110).

Nuevamente se hace énfasis en la responsabilidad personal, ya que la logoterapia considera como una característica esencial de la existencia humana su capacidad de ser responsable, el hombre es capaz de pensarse a sí mismo y responsablemente decidir lo que quiere para su propia vida, es capaz de buscarle un sentido a su propia existencia.

Si bien se ha dicho que el sentido en la vida puede estar en un constante cambio, se debe acotar también que este nunca cesa, por lo tanto, la búsqueda de sentido también es constante, la responsabilidad de la persona con su propia vida es permanente, de ahí que para la logoterapia sea tan importante trazar una ruta para esa búsqueda.

La búsqueda de sentido se puede dar en tres formas distintas: la primera forma es realizando una acción, la segunda es teniendo algún principio o valor en la vida, y la tercera se en el sufrimiento. (Frankl, 1979, p 112).

Según este mismo autor, en la primera forma, que consiste en realizar una acción, el sentido se explica por sí solo, ya que toda acción, siempre se plantea una meta o un propósito, en la segunda forma para encontrar un sentido en la vida se refiere a la búsqueda de un bien superior, al hecho de sentir respeto por algo que está más allá de la individualidad como la obra de la naturaleza, la cultura, la voluntad de Dios y también sentir algo por alguien más. (p. 112).

Este mismo autor explica que, la tercera forma de encontrar sentido en la vida se refiere a uno de los postulados básicos de la logoterapia, el cual plantea que la meta última del hombre no es encontrar placer o evitar el dolor en la vida, sino que la meta última del hombre es encontrarle sentido a su propia vida, incluso en medio del sufrimiento, es más el

hombre está dispuesto a sufrir a condición de que ese sufrimiento tenga algún sentido en su vida. (p. 114).

Estas tres formas son como tres vías por las que el hombre busca el sentido en la vida, son tres vías que están presentes en la vida de todo ser humano, de ahí la importancia de la actitud de búsqueda para el ser hombre, la búsqueda de sentido es fundamental para su realización.

El hombre que ve un sentido en hacer algo o crear algo, está en camino de encontrar un sentido en la vida, así como el hombre que ve un sentido en la experiencia del amor por alguien, también se encuentra en camino de encontrar ese sentido en la vida.

La logoterapia le devuelve al hombre, no solo la responsabilidad sobre su propia vida, le devuelve al mismo tiempo su dignidad, ya no es una víctima del sufrimiento, por el contrario, una de las vías cruciales en las que el hombre debe buscar un sentido en su vida, son aquellas circunstancias en las que se enfrenta a situaciones desesperadas, en aquellas en las que muchas veces se encuentra desamparado.

La logoterapia postula pues que, la salud mental y la realización del ser humano, depende de la actitud que el hombre tome en las circunstancias difíciles, su felicidad radica en su capacidad de encontrar algo que provea de sentido a su propia vida. (Lukas, 1986, p. 201).

Son estas tres vías la ruta que se debe seguir en la búsqueda de sentido, cuando la persona camina por cualquiera de estas tres vías, su propia conciencia de sí mismo le dará la posibilidad de reconocer que su vida tiene sentido.

Porque lo que tiene sentido en la vida, según Elizabeth Lukas (2006), es eso que el hombre mismo experimenta como correcto en su interior, porque ese sentido se corresponde con la mejor y la más bella de las posibilidades que tiene entre todas las que se le presentan en cada momento de su vida, en otras palabras, es esa posibilidad que merece la pena hacer realidad y que nadie mejor que esa persona en específico puede realizar porque le ha sido encomendada exclusivamente a ella a lo que se le llama sentido. (p. 5).

El sentido en la vida es fundamental, para la salud mental, en el planteamiento logoterapéutico ya que, según esta misma autora, una vida llena de sentido es una vida llena de esperanza, es una vida que se proyecta al futuro con la intención de contribuir con el mundo y a la vez sentir felicidad por esa contribución que puede realizar. (p. 30).

Víctor E. Frankl (1979) por su parte, afirma con contundencia que lo que realmente necesita el ser humano, para encontrar un sentido en la vida es “un cambio radical en la actitud” que tiene hacia la vida, afirma que lo importante no es considerar si el individuo ha llegado al punto en el que, no espere nada de la vida, lo que realmente importa es si la vida espera algo de esa persona. (p. 81).

La vida siempre espera algo de la persona, una tarea única que solo esa persona puede realizar, cuando la persona se siente víctima de sus condicionamientos no puede ser consciente de esa tarea, solamente cuando cambia su actitud interior, para preguntarse a sí mismo, lo que la vida espera de ella, es cuando puede realmente hacer frente a su responsabilidad para consigo misma.

Este mismo autor refiere que la búsqueda de sentido por parte del hombre es una fuerza primaria y no se debe confundir con una “racionalización secundaria” de sus

impulsos, el sentido en la vida es único y específico en cuanto que es la persona y solo ella quien debe encontrarlo, ya que solo así el hombre logrará alcanzar un significado que pueda satisfacer a plenitud su propia voluntad de sentido. (p. 100).

Es como si existiera una fuerza invisible dentro de todo ser humano que lo impulsa a buscar un sentido en su propia vida, un sentido que no se puede inventar, un sentido que puede cambiar en cada momento, porque la vida siempre le presenta retos distintos, de manera que el sentido solo puede ser buscado y ha de ser encontrado, en la medida en que el individuo va encontrando el sentido en la vida, se va haciendo consciente del mismo, va teniendo una experiencia de sentido que también debe ser analizada.

1.3.7. Experiencia de sentido

La búsqueda de un sentido en la vida es un constante cuestionamiento para el hombre, en todo momento el mismo se está preguntando, por la mejor de la posibilidad, por esa posibilidad que provea de sentido a su existencia al ser realizada y es cuando el hombre asume la responsabilidad de llevar a cabo esa posibilidad que se encuentra con la experiencia de sentido, esa percepción, ese darse cuenta, que está persiguiendo objetivos propios, objetivos personales que para él tienen valor y sentido. (Elizabeth Lukas, 2006, p. 6).

Según esta misma autora la experiencia de sentido también se encuentra en la existencia de una “base moral” que existe dentro de la persona, que guía sus acciones y que le proporciona al mismo tiempo la seguridad de estar actuando de acuerdo con su conciencia y con sus convicciones, en otras palabras, el hombre experimenta la sensación de cobijo en sus valores personales. (p. 6).

La persona se siente tranquila consigo misma cuando se sabe en el camino correcto, se siente en paz cuando experimenta un sentido en sus acciones y por consiguiente lleva una vida más sana, física y mentalmente hablando, la salud mental sería entonces un indicador, de sentido en la vida.

Por eso Frankl (1979) comprendió al hombre como aquel ser que desea profundamente trazarse una vida que este llena de sentido. (p. 20).

Es esta experiencia de sentido lo que mantiene a la persona estable, el sentir que su vida tiene sentido le permite luchar incluso en los momentos más difíciles de su existencia, si el hombre no experimente esta experiencia de sentido, puede enfermar mentalmente, su “voluntad de sentido” se puede ver frustrada.

La experiencia de sentido también puede entenderse como la sensación de felicidad, porque la voluntad de sentido se aloja en lo más interno del ser humano, en su parte espiritual, en su dimensión noética.

Elizabeth Lukas (1986) propone que la felicidad verdadera se alcanza con la satisfacción de un sentido en la vida, porque la satisfacción de ese sentido le provee al hombre de satisfacción en su dimensión espiritual, de la cual dependen en buena manera las otras dimensiones que componen al ser humano. (p. 47).

La logoterapia por tanto les propone a sus pacientes, la necesidad de experimentar un sentido en la vida, invitándolos a que se sitúen por encima de las cosas materiales, incluso a ponerse por encima de sí mismos, de sus necesidades inmediatas e impulsos, para encontrar esa experiencia “espiritual” que es el sentido en la vida.

Esta capacidad del ser humano de situarse sobre sí mismo, de reflexionar sobre sí mismo haciendo a un lado las necesidades inmediatas es crucial en la propuesta logoterapéutica, porque solo así el hombre se da cuenta que las fuerzas existentes en su interior son sorprendentes, fuerzas que normalmente están ocultas y que se desvelan cuando se ven iluminadas por el sentido, según esta misma autora, cuando el hombre alcanza esta dimensión espiritual, también se da cuenta de la gran cantidad de problemas banales que dejan de tener relevancia, sí se iluminan con ese mismo sentido en la vida. (p. 75).

El ser humano no aspira solo a la felicidad o a experimentar alegrías pasajeras, el ser humano aspira por naturaleza al sentido y la experiencia de este sentido en la vida. (Lukas, 2023, p. 12)

La felicidad entonces resulta ser un efecto secundario, según esta misma autora, porque el sentido en la vida, llena de significado toda su existencia del ser humano y le hace sentir que la vida merece la pena ser vivida. (p. 12).

La felicidad es una consecuencia de la búsqueda de sentido y los periodos de posible infelicidad que se presentan en la vida, pueden ser soportados valientemente, por la certeza de que en las propias acciones existe, a pesar de todo, un sentido.

Esta misma autora llega a afirmar que, aquel individuo que es consciente de un objetivo que requiere de fuerza y valentía, un objetivo por el cual vale la pena luchar, es siempre capaz de obtener esa fuerza y la valentía que necesita para realizarlo. (p. 12).

La experiencia de sentido, al igual que el sentido mismo, es algo concreto, no es solo una idea, es una convicción, por lo que requiere del hombre una constante respuesta que no puede estar hecha solo de palabras ni de puras meditaciones, la respuesta a la

experiencia de sentido ha de ser una conducta recta compuesta de actuaciones conscientes y morales. (Frankl, 1979, pp 81,82).

La experiencia de sentido se complementa con la responsabilidad de cumplir de manera recta con las tareas que la vida le asigna al hombre constantemente, la experiencia de sentido se complementa también con el compromiso que el hombre tiene con su futuro y consigo mismo, de ahí que la persona que es consciente de su sentido en la vida, tiende a establecer metas y tareas para hacer de ese sentido algo concreto.

1.3.8. Metas y tareas

Una meta puede definirse como un modelo o un patrón de creencias que el individuo integra y hacia el cual dirige sus afectos e intenciones conductuales, las metas constituyen para el individuo el marco de referencia de lo que quiere y cree que puede lograr y con lo que se compromete, en otras palabras, una meta es una finalidad a la que el individuo dirige sus sentimientos y acciones. (González ramón, 1996, p 48).

Por su parte las tareas son aquellas acciones concretas que se deben realizar para obtener un resultado, según este mismo autor, deben ser claras y alcanzables, son al mismo tiempo un factor importante para la motivación y el autoconcepto, ya que cada vez que una persona realiza una acción, aunque sea pequeña, se da cuenta que si puede hacerlo y se motiva a continuar con esas acciones hasta lograr su cometido. (p. 48).

Una de las vías para encontrar un sentido en la vida, que se explicaron anteriormente, es la de plantearse metas y tomar acciones concretas para alcanzarlas.

Las tareas son importantes porque son esas acciones concretas que el hombre realiza todos los días, para lograr un propósito, las que lo mantienen motivado y le ayudan a

mantener una salud mental estable, prueba de ello es que muchas personas enferman después de perder un trabajo o después de jubilarse y muchas otras no saben qué hacer con el tiempo libre del que disponen, algunos incluso no saben que hacer los domingos.

Frankl (1979) plantea que las metas deben estar dirigidas a algo que el individuo quiera dejar como contribución para los demás y que le llenen de satisfacción, el ser humano no puede limitarse a realizar las tareas que alguien más le asigna sin darles un sentido, por ejemplo una persona que trabaja todos los días en un lugar que no le agrada, no alcanzara satisfacción en esta tarea a menos que le asigne un sentido, si trabaja por ejemplo, para darle de comer a sus hijos, o trabaja para pagar la casa que siempre ha soñado, entonces podrá realizar esas tareas y encontrar satisfacción en ello, pero si solo las realiza porque debe cumplir con ellas, ese trabajo no será una ruta para encontrar un sentido en la vida, al contrario serán un sufrimiento sin sentido. (p. 112).

Son los objetivos personales los que realmente aportan un sentido a la vida, ya que cuando se perciben y se persiguen esas metas intimas, propias y personales es cuando el ser humano encuentra un sentido, que no está presente cuando el individuo se ve obligado a realizar algo que no contribuye con sus propósitos personales. (Elizabeth Lukas, 2006, p. 9).

Esta misma autora dice que, esta vía para encontrar el sentido en la vida se podría definir como un sentido práctico, que se explica diciendo que cada persona guía su vida según determinadas ideas que se encuentran profundamente asumidas acerca de cómo debería actuar con respecto a las cosas y las personas que lo rodean. (p. 43).

Tener metas en la vida y tomar acciones para realizarlas, es otro claro indicativo de sentido en la vida, porque la persona que se encuentra en búsqueda de un sentido comienza por establecerse metas ya que es más consciente de la libertad que tiene para elegir su propio futuro.

El hombre no se conforma con saber “porque vive”, el hombre también siente la profunda necesidad de saber “para qué” está viviendo, no solo necesita cosas materiales y comida para subsistir, también necesita saber cuál es el objetivo de su existencia. (Lukas, 1986, p. 49).

Sin embargo, cuando se le plantea al ser humano la posibilidad de sentido, por lo general se presenta el cuestionamiento acerca del destino, ¿puede el hombre establecer metas y cumplirlas? para realizar su sentido de vida, si está condicionado por su propia biología, por sus traumas, por la sociedad y por el sufrimiento.

A continuación, se ha de abordar por tanto la dialéctica existente entre ese destino que condiciona al ser humano y la libertad interior propuesta por la logoterapia.

1.3.9. Dialéctica entre destino y libertad

Según Elizabet Lukas (1986) la existencia humana siempre ha estado y estará en un constante enfrentamiento interno, entre sus posibilidades de libertad y sus condicionamientos, por un lado el hombre quiere ser libre para realizarse a sí mismo y por otro se siente condicionado por sus circunstancias, por un lado quisiera ser libre para elegir su propia vida y por otro quisiera que sus condicionamientos explicaran su conducta para no tener responsabilidad sobre sus actos, en especial se siente condicionado cuando se plantea metas que no logra alcanzar. (p. 30).

Esta misma autora describe como destino aquellos factores que pueden determinar la vida del individuo, como lo son los hechos del pasado, las condiciones biológicas, las condiciones sociales y en una dimensión más profunda los instintos, los sentimientos y los estados de ánimo. (p. 30).

Sí estos factores predominan en la vida de la persona se puede llegar a un punto en el no hay ninguna posibilidad de elección y al mismo tiempo no hay ninguna responsabilidad, es decir que hombre solo cumple con el destino que le ha tocado vivir.

La libertad por su parte se compone de los actos voluntarios, las actitudes interiores y la toma de una posición clara frente a los hechos del pasado, una posición clara también frente a las condiciones biológicas y sociales. (Lukas, 1986, p. 36).

Sí estos factores predominan existe una fuerte posibilidad de elección, el hombre se ve a sí mismo como responsable de sus acciones y es consiente de poder elegir entre lo correcto y lo incorrecto.

De ahí que uno de los postulados más importantes de la logoterapia dice que, el destino no puede explicar completamente la conducta del ser humano, porque eso colocaría al hombre en la posición de víctima, mientras que, para esta teoría el hombre es coautor de su destino y juega un papel activo en el mismo. (Lukas, 1986, p. 37).

Esta misma autora acota que la logoterapia se opone por tanto a la extendida “ideología victimista” que por muchos años la psicología ha promulgado, esa inclinación a disculpar las acciones de las personas mediante la enumeración de los factores que la determinan y esa declaración de dependencia eterna del individuo. (p. 37).

Por muchos años la psicología estuvo empeñada en explicar los motivos ocultos de la conducta humana, argumentando en algunos casos que la persona no era más que producto de sus necesidades biológicas, en otros casos explicando la conducta humana bajo la sombra de la cultura y el adiestramiento conductual, dejando de lado la responsabilidad de cada individuo de elegir su futuro.

En lugar de esto la logoterapia propone la libertad espiritual, como una de las dimensiones del ser humano que por mucho tiempo fue ignorada por la psicología, esa posibilidad que todo ser humano tiene de apartarse un poco de sí mismo, de ponerse por encima de sus tendencias, de sus condicionamientos y sus predisposiciones de carácter, que muchos logran cuando tienen una meta que cumplir, cuando saben que pueden dejarse a un lado a sí mismos por un momento para lograr un determinado objetivo. (Lukas, 1986, p. 69).

Esta nueva dimensión le devuelve al hombre su libertad y su libertad para elegir entre lo correcto y lo incorrecto y le permite elegir lo que quiere ser.

Según esta misma autora es esto lo que hace único al ser humano, ya que, a diferencia de los otros seres vivos, solo el hombre puede preferir algo más allá de sus propias necesidades inmediatas, algo más allá de sí mismo, teniendo así la posibilidad de elegir lo que quiere ser cada día. (p. 71).

Esta misma autora explica que si el hombre llegará a tener esta comprensión de su libertad, podría superar muchos de los sufrimientos en la vida, hasta las enfermedades más graves, en las que siempre hay dolor y fatiga, porque estas solo podrán entorpecer una parte de la persona, pero no pueden anularla por completo y mucho menos anular su dignidad y

su capacidad de elegir la actitud con la que quieran enfrentarla, solo con que los pacientes alcancen esta comprensión habrían dado ya el paso más importante para alcanzar la salud mental y hasta física. (p. 71).

Víctor E. Frankl (1979) afirma que “todo ser humano tiene la libertad de cambiar en cada instante”, afirma que él pudo observar de primera mano, en los campos de concentración, que el hombre tiene esa capacidad de elección y que los ejemplos de heroísmo, en medio de esas condiciones tan extremas que le tocó vivir, son abundantes. (p. 129).

Si algunos hombres que fueron sometidos a sufrimientos extremos, hambre, trabajos forzados, despersonalización y encierro, tuvieron el valor y la capacidad de elegir una actitud positiva, una actitud amable y de ayuda a los demás, todos los hombres han de tener esa capacidad de elegir la bondad y la dignidad sin importar las circunstancias adversas.

Este postulado es la base misma de la logoterapia, que intenta siempre promover en el paciente una “obstinación del espíritu” ante las circunstancias, ese autodistanciamiento que se logra cuando el ser humano se aparta mentalmente de lo que lo rodea, se aparta mentalmente de sus necesidades biológicas más inmediatas y logra desde esa distancia “espiritual” decidir libremente sus actos. (Elizabeth Lukas, 2006, p. 35).

De manera que el individuo puede tener dolores físicos, pero él no “es” esos dolores y por consiguiente puede elegir con libertad que hará con ellos, y de la misma manera pasa con las emociones, un hombre que tiene miedo, él mismo no “es” ese miedo, es más que sus miedos y puede elegir si dejarse dominar o resistirse a ser dominado, puede obstinarse con la fuerza de su espíritu.

Por eso a diferencia del victimismo planteado por otras escuelas psicológicas, la logoterapia propone que el individuo siempre puede adoptar una actitud delante de sus circunstancias, frente a los hechos del pasado, frente a sus sentimientos de odio y sus complejos, para decidir lo que hará de ellos, devolviéndolo así al ser humano su libertad ante el destino, su capacidad de elección. (Lukas, 1986, p. 37).

Según esta misma autora, esta última libertad humana: la “dimensión noética” del hombre, no es más que esa parte espiritual de la persona, con la cual es capaz de enfrentar su destino, tomar distancia de su estado interno y ofrecer una lucha valiente a sus circunstancias (p. 38).

La logoterapia no niega pues los condicionamientos biológicos planteados por las otras escuelas psicológicas, tampoco niega las influencias de la cultura y el ambiente, por el contrario, las integra, poniendo sobre ellas, la dimensión espiritual del hombre, esa dimensión que a pesar de los condicionamientos le otorga la libertad de elección en todo momento.

Víctor E. Frankl (1979), el fundador de la logoterapia ofrece como prueba de esa libertad humana a aquellos hombres que iban de barracón en barracón, en aquellos terribles campos de concentración, consolando a los demás prisioneros y regalándoles el último pedazo de pan que les quedaba. (p. 71).

Aunque ellos mismos estaban cansados, doloridos y hambrientos, ellos son una prueba de que al hombre se le puede arrebatar todo, pero nunca se le podrá arrebatar la libertad espiritual, la libertad que tiene para elegir la actitud con la que enfrentara las

dificultades, ellos por un momento superaron la dimensión física del hombre, para elegir ser buenos en medio del sufrimiento.

Víctor E. Frankl (1979) afirma que: es esta “libertad espiritual” que no se le puede arrebatar al hombre, “lo que hace que la vida tenga sentido y propósito.” (p. 72).

Porque no importa lo difíciles que sean las circunstancias, aun así, el hombre puede conservar su valor, puede conservar su dignidad, puede seguir siendo generoso.

Aunque a veces, lamentablemente muchos seres humanos en esa dura lucha por sobrevivir en el mundo, al no ser conscientes de su libertad interior, de su dimensión espiritual, terminan olvidando su propia dignidad, y se dejan arrastrar por el destino, conformándose con ser poco más que un animal de instintos.

1.3.10. Resiliencia

El origen etimológico del término proviene del latín “resilio” que originalmente significaba volver atrás, resaltar o rebotar, sin embargo, el término resiliencia ha sido adaptado al lenguaje moderno con una fuerte carga psicológica y social que ayuda a caracterizar a los individuos que nacen o viven en contextos de alto riesgo y que a pesar de ello se desarrollan de manera exitosa, siendo personas física y mentalmente sanas, esto ha hecho que el término cobre mucha popularidad en las ciencias modernas ya que la vida, sin importar la condición social del individuo, siempre está acompañada de problemas y siempre contempla etapas de adversidad. (Rodríguez, 2009, p 292).

Este mismo autor explica que esta nueva interpretación del término resiliencia comenzó a desarrollarse en Inglaterra con autores como Rutter, se extendió rápidamente por los Estados Unidos y también se extendió por toda Europa, para que más tarde llegara a

Latinoamérica, en todos estos lugares la llegada del término incentivo un gran número de nuevas investigaciones, que han logrado ampliar la comprensión de este. (p. 292).

Este mismo autor también acota que, en cada región el término fue adoptando sus propios matices por lo que se puede hablar de tres corrientes diferentes de resiliencia, la corriente norteamericana con matices conductistas y pragmáticos, la corriente europea con un enfoque más psicoanalítico y la corriente latinoamericana que adopta un enfoque más social. (p. 292).

A pesar de esa diferencia de matices, la resiliencia se ha enfocado desde el inicio en el estudio de las personas que han vivido situaciones trágicas, situaciones difíciles que parecen sobrepasar sus posibilidades y que han logrado superarlas, que han logrado una vida equilibrada, llena de creatividad y que muchas veces han adoptado una visión optimista de la vida.

La resiliencia se ocupa pues de analizar esas características que influyen en la recuperación de una persona después de haber vivido un acontecimiento difícil, ya sea una enfermedad física o psicológica.

A lo largo de la historia también se pueden encontrar ejemplos preclaros de personas que hicieron aportes significativos a la humanidad, que a lo largo de su vida sufrieron verdaderas situaciones de adversidad y que hoy sirven como modelos de lucha ante las dificultades, como el mismo Víctor Frankl y el estudio de esas características puede ayudar a fomentarlas en otras personas, para que puedan así, superar sus propios momentos difíciles.

Según Rodríguez (2009) el enfoque de resiliencia ha sido ampliamente utilizado en la psicología y en las ciencias sociales y se explica utilizando el conocido “modelo de resiliencia”, que consiste en revelar las fuerzas negativas existentes, en términos de factores de riesgo o factores dañinos y al mismo tiempo mostrar que la persona no es en ningún momento una víctima pasiva de los mismos, sino que por el contrario, este modelo también enumera los factores de protección o escudos con los que el individuo cuenta para transformar los riesgos en oportunidades de crecimiento. (p. 294).

La psicología humanista por su parte se ha dado a la tarea de resaltar las cualidades humanas, sus rasgos positivos y sobre todo esa capacidad de autorregulación que impulsa al hombre a buscar la autorrealización, entre estas cualidades enumeradas por el humanismo se presta especial atención a la resiliencia, acotando que este es un rasgo inherente a la persona y que sin importar credo, edad, escolaridad y posición económica, la resiliencia está presente en todos los individuos, aunque en niveles diferentes, y es esta cualidad la que le ayuda a hacer frente a los momentos trágicos de su vida. (Karen Soto, 2024, p 3).

Esta misma autora explica que, las raíces filosóficas del humanismo también tienen lugar en corrientes de pensamiento como el Existencialismo, para las cuales el sufrimiento humano y su capacidad de superarlo es muy importante, con exponentes como Sartre, quien afirmó que lo importante no es lo que se hace del hombre, sino lo que el hombre hace con lo que hicieron con él, resaltando así la capacidad de resiliencia y la dignidad del hombre. (p. 6).

Esta misma autora explica también que, el concepto de resiliencia fue bien recibido por la psicología social, sobre todo en Latinoamérica y en los últimos años se ha

demostrado también que se puede utilizar con éxito en el proceso de intervención terapéutica, especialmente en los casos de consumo de sustancias psicoactivas (p. 6).

La resiliencia es un concepto importante también en el análisis existencial, aunque el concepto no fue utilizado hasta mucho tiempo después de la fundación de la logoterapia, ya que Víctor E. Frankl (1979) afirma que el hombre puede ser desposeído de todo y seguir luchando por ser feliz. (p. 46).

En otras palabras, la resiliencia es esa cualidad por la cual el hombre puede ser sometido a muchas dificultades y aun así puede sobreponerse, es capaz de ser feliz y de tener esperanza en el futuro, aunque se debe acotar que, para el análisis existencial, el tener un sentido en la vida es un requisito previo para desarrollar esta característica, sin él no sería más que la capacidad de resistir sin dirección.

Por eso la propuesta logoterapéutica consiste en hacer énfasis en la salud que aún queda en el paciente y no tanto en el diagnóstico de la enfermedad, el paciente ha de tener claro que su capacidad de sobreponerse, su estado de salud interno aún existe, está dentro de él y puede ser utilizado para superar su enfermedad, solo necesita darle una razón para seguir luchando. (Lukas, 1986, p. 58).

Por eso la logoterapia incorpora la capacidad de sufrir en el inventario de cualidades maduras del hombre, la capacidad de sufrir es una parte de la madurez psicológica y espiritual de la persona, de la misma manera que lo son su capacidad de amar y la capacidad de trabajar. (Batthyány, 2018, p. 8).

Solamente cuando todas estas capacidades se desarrollan el hombre es capaz de vivir en plenitud, porque basados en esta perspectiva logoterapéutica, sufrir es parte de la vida, como lo son la alegría y el amor.

La logoterapia de Frankl, según este mismo autor, logra así preservar la dignidad del ser humano que sufre, ya que el hombre resiliente no sufre de forma pasiva y victimista, el hombre tiene dentro de sí las cualidades para amar, ser feliz y luchar por una meta aun en medio de contextos difíciles. (p. 12).

La resiliencia pues es esa característica, que le permite al hombre salir victorioso de las batallas de la vida, pero no se trata solamente de luchar y resistir, se debe tener una razón para hacerlo y al mismo tiempo se debe tener la conciencia de que se puede luchar, se necesita confianza en sí mismo, se necesita también de competencia personal.

Sin la confianza en sí mismo, en su capacidad de concretar un sentido, el hombre no tendría el valor de aceptar su responsabilidad con la vida, se necesita pues de esa creencia en sí mismo como otra característica importante del proceso de resiliencia.

1.3.11. Competencia personal

El concepto de competencia personal hace referencia a la efectividad que puede tener la conducta de una persona para afrontar una variedad de situaciones estresantes y tiene una gran relevancia en psicología ya que, si el individuo no se considera en la capacidad de lograr una meta, difícilmente emprenderá la tarea de realizarla. (González, 2022, p 16).

Este mismo autor afirma que las competencias personales se pueden entender también como esas habilidades y herramientas que individuo ya posee y que va desarrollando con la experiencia, para logra un objetivo determinado. (p. 23).

Este mismo autor también afirma que, las competencias personales requieren de un alto grado de autoconfianza, ya que si una persona tiene confianza en sí mismo, todo proceso en ella mejora, reduce los niveles de ansiedad, logra combatir la adversidad, comienza a establecer objetivos más claros, se esfuerza más por alcanzarlos, es capaz de tolerar más el dolor y sobre todo siente que tiene más control sobre su propia vida, además se muestran más optimistas y rinden mucho mejor bajo presión. (p. 23).

Las personas con un buen nivel de autoconfianza se quejan menos cuando las cosas no salen como ellos quieren y es más probable que al fallar en una tarea lo intenten de nuevo, ya que comprenden que se aprende de los errores cometidos.

La autoconfianza se entiende como esa creencia que tiene la persona de poder llevar a cabo un comportamiento deseado y alcanzar metas de forma exitosa, no es una creencia que surge de las tareas impuestas, sino de las creencias internas del individuo y se va construyendo con base a las experiencias pasadas ya que de cierta forma el hombre siempre está evaluando sus habilidades y como estas impactan en el mundo. (González, 2022, p 24).

La competencia personal también incluye la independencia personal, esa capacidad individual para decidir y llevar a cabo actividades deseadas, con la que la persona utiliza sus propios recursos, desarrolla sus propias habilidades y no culpa a los demás por sus fallos, por el contrario, los reconoce como oportunidades para seguir aprendiendo.

Wagnild y Young (1993) consideran que la competencia personal no solo se compone de la autoconfianza y la independencia, también se requiere del individuo el poder de decisión y una fuerte sensación de poder, de ingenio y una actitud perseverante, para lograr las metas que el mismo se ha propuesto.

Víctor Frankl (1979) por su parte considera que “la última de las libertades humanas” consiste en esa capacidad de “elegir la actitud personal ante un conjunto de circunstancias” y esa actitud interna solo se alcanza cuando el ser humano confía en sus capacidades y tiene una fuerte motivación. (p. 8).

En la medida en la que el individuo confía en sí mismo y en sus capacidades, puede establecerse metas personales y se esfuerza por cumplirlas, sin embargo, esto requiere de un cierto grado de conocimiento personal, el individuo debe conocer sus habilidades y sus debilidades también, para poder emprender una tarea específica.

El conocimiento de sí mismo requiere del hombre también la capacidad de aceptarse a sí mismo, de aceptar su propia vida, haciéndose responsable de ella, de ahí que no podría buscar un sentido en la vida y ser responsable de cumplirlo si antes no ha logrado al menos un cierto grado de aceptación personal.

1.3.12. Aceptación de sí mismo y de la vida

La aceptación de sí mismo y de la vida es una actitud fundamental y necesaria para el crecimiento y la madurez de toda persona y consiste en decir “sí a la vida” con toda su complejidad, en decir sí a lo que el individuo es en sí mismo, a sus cualidades y sus defectos y al mismo tiempo sentir agradecimiento por lo que es. (Llano, 2010, p 5).

Es una aceptación íntima y honesta, basada en el autoconocimiento y la comprensión de las propias cualidades.

Esta capacidad de autoaceptación es fundamental para el proceso de resiliencia en el individuo, ya que, sin ella las situaciones difíciles podrían arrastrar a la persona a un vacío de sentido, sin esta capacidad de autoaceptación, la respuesta ante las dificultades por parte del hombre sería de incapacidad y desesperación.

Wagnild y Young (1993) refieren que la aceptación de la propia vida está compuesta necesariamente por un alto grado de adaptabilidad, cuando el individuo es capaz de adaptarse a sus circunstancias puede interactuar de una mejor manera con ellas y puede por tanto aceptar con más facilidad su propia realidad, esta capacidad de adaptación es también fundamental en el proceso de resiliencia que exige de la persona una serie de cambios y ajustes, para afrontar su nueva realidad. (p. 7).

Estos mismos autores consideran que esa capacidad de adaptación exige de la persona un alto nivel de estabilidad emocional, para no perderse a sí mismo en ese proceso de cambio, sino que por el contrario el mismo proceso le ayude a reafirmarse como individuo, alcanzando así la capacidad de ser flexible. (p. 7).

En otras palabras, se debe buscar el equilibrio en la personalidad, de manera que la persona pueda adaptarse a los cambios pero que no se pierda a sí misma en ellos.

Wagnild y Young (1993) matizan también que, solo cuando la persona cuenta con una perspectiva de vida estable y cuenta con un sentimiento de paz interior a pesar de las dificultades, es capaz de alcanzar, la flexibilidad y el balance necesarios para la aceptación de la propia vida y la aceptación de sí mismo. (p. 7).

Por lo general las personas que alcanzan estas características, son más resilientes, esa misma capacidad de adaptación les permite recuperarse con mayor facilidad en las situaciones adversas de la vida.

Alfonso Llano (2010) por su parte considera que el primer paso para alcanzar la aceptación de sí mismo y de la propia vida, consiste en el autoconocimiento, a diferencia de los animales la mente del hombre tiene la capacidad de reflexionarse a sí misma, de apartarse por momentos de sus necesidades biológicas para reflexionar sobre sus propias capacidades y su propia realidad. (p. 9).

En este apartarse de sí mismo, la mente humana es capaz de formarse una idea de su propio ser, si esta idea sobre sí misma es positiva, este puede aceptarse a sí mismo, sus capacidades y debilidades y su propia vida.

Existe una conciencia voluntaria, en el ser humano, que puede volverse sobre sí misma, iluminando el conocimiento que el individuo tiene de sí mismo, un acto de reflexión en el que el mismo ser humano es sujeto y objeto a la vez, a esta capacidad de alejarse de sí mismo Víctor E. Frankl (1979) le llamo la “dimensión noética” ya que consiste en esa dimensión espiritual del hombre, esa parte que lo trasciende y que por lo tanto le permite ubicarse a cierta distancia, para observarse y tomar decisiones sobre sí mismo en libertad. (72).

Este volverse sobre sí mismo de manera constante, hace que el hombre se sienta dueño de sí mismo y va produciendo esa toma de conciencia, que se comprende como el conocimiento del propio “Yo”, es en esta dinámica de conocerse a sí mismo en donde puede surgir la aceptación personal. (Llano, 2010, p 17).

Alexander Batthyány (2018) explica que esta aceptación de sí mismo es muy importante para la salud mental y se hace evidente cuando una persona sufre de algún trastorno psicológico, que tiende a abandonarse, física y mentalmente, tiende a alejarse de sí mismo y de su “yo”, perdiendo de vista sus propias capacidades, su capacidad de resiliencia y su capacidad de seguir luchando. (p. 11).

Este mismo autor explica que, cuando se da el fallo psicológico se manifiesta claramente un abandono de la esperanza, un abandono de sí mismo y un abandono del sentido, pues al dejar de lado la capacidad de conocerse y aceptarse a sí mismo, el ser humano está dejando de lado una característica central de su vivencia como humano, su vivencia del yo en el mundo. (p. 11).

En la búsqueda de salud y de fortaleza interior para hacer frente a las circunstancias difíciles de la vida, se requiere de un alto grado de aceptación personal y aceptación de la propia vida, que pasa por el “yo” que se ha de fortalecer y también por el sentido en la vida que ese “yo” ha de realizar, sin estos componentes difícilmente se puede abordar un proceso de resiliencia exitoso.

Tanto el sentido en la vida como los procesos de resiliencia han sido abordados en este trabajo desde una perspectiva existencial, por lo que a modo de cierre se realiza un recorrido de ambos conceptos desde esta perspectiva, el existencialismo y sus postulados filosóficos, son la base sobre la cual se sostiene la logoterapia y la propuesta de sentido en la vida, también desde el existencialismo se tiene una visión más amplia de los procesos de resiliencia en el ser humano.

1.3.13. Resiliencia y sentido de vida desde una perspectiva existencial

Aunque el autor de la logoterapia no tuvo contacto con el concepto de resiliencia, toda su vida dentro del campo de concentración fue un claro ejemplo, de cómo sobreponerse al sufrimiento y al dolor, él comprendió esta lucha existencial como una “obstinación del espíritu”, que le permitía superar el dolor y reponerse a las circunstancias difíciles, sin embargo no se puede afirmar a la ligera que el concepto de resiliencia y el de la “obstinación del espíritu” sean exactamente el mismo, ya que ambos fueron planteados con la superación del dolor como camino, pero con metas diferentes. (Batthyány, 2018, p. 11).

Mientras que el concepto de resiliencia fue planteado con la finalidad de identificar los factores que ayudan al ser humano a restablecer su salud psíquica con la superación del sufrimiento y la enfermedad, la logoterapia plantea que más allá de recuperar la salud, el hombre, por medio de esa superación del sufrimiento y el dolor, puede recuperar el afecto por la vida y ser más consciente de su predisposición natural a la realización de acciones que estén llenas de sentido. (Elizabeth Lukas, 2006, p. 42).

El análisis existencial siempre ha prestado especial atención a los momentos difíciles de la vida el hombre, a esos momentos en los que la persona llega a estados de sufrimiento y angustia aparentemente insoportables, de ahí que muchos filósofos existencialistas sean considerados como pesimistas.

Sin embargo, Elizabeth Lukas (2006) explica que el análisis existencial en la logoterapia no se queda en el mero análisis de esas situaciones difíciles de la vida, va más allá, se pregunta por la forma en la que la persona logra sobreponerse y aprende de esas circunstancias extremas, se pregunta por esas fuerzas internas que muchas veces se

mantienen ocultas, fuerzas que ayudan a la autorregulación que se encuentran en lo más profundo del alma humana. (p. 16).

Es por eso por lo que Frankl difiere de las ideas de la psicología humanista, específicamente en un punto crucial, que es el de la realización personal como el mayor objetivo de la existencia humana, el considera que el objetivo de la existencia humana va incluso más allá de la misma persona. (Lukas, 1986, p. 20).

El hombre ha de ser como esa flecha que apunta mucho más allá de sí mismo, no puede apuntar solamente a su propia felicidad y realización, se debe proyectar hacia el sentido que lo trasciende y de esa manera, la resiliencia, la felicidad y la realización serán una mera consecuencia de esta fuerza interna que lo impulsa cada vez más lejos.

Para explicarlo mejor el fundador de la logoterapia despliega al hombre en tres dimensiones, enseñando que el ser humano es tridimensional y que no puede ser comprendido si no se le analiza desde estas tres dimensiones o planos, el plano somático, el plano psíquico y el plano espiritual. (Lukas, 1986, p. 26).

De manera que existe en el hombre un plano espiritual, un plano que no había sido abordado por la psicología, esta al analizar al hombre desde su plano biológico y su plano psíquico, estaba incompleta, no tenía una comprensión total del ser humano, al no poder analizar este plano espiritual del hombre, se limitaba a descubrir sus limitaciones y dependencias psíquicas intentando integrarlas.

La logoterapia, Según Elizabeth Lukas (1986) ha sacado a luz “independencias espirituales”, por eso en donde la psicología convencional solo veía patologías, la

logoterapia ilumina luchas existenciales y deseos de sentido, es decir la logoterapia ha iluminado un “compromiso existencial” que está presente en todo ser humano. (p. 29).

Este compromiso existencial guía al ser humano, le impulsa a buscar un sentido en la vida, de ahí que Frankl (1979) afirme, que las acciones psicoterapéuticas y las acciones psicohigiénicas deberían ser guiadas por las palabras del gran filósofo existencial Frederic Nietzsche, quien afirmó que: “Quien tiene algo por qué vivir, es capaz de soportar cualquier cómo”, haciendo referencia a esa necesidad de proyectarse más allá de sí mismo, para soportar y superar las dificultades propias de la existencia humana. (p. 81).

Este mismo autor narra en su libro “el hombre en busca de sentido” como intentaba siempre que se daba la oportunidad, de inculcarle a sus compañeros en el campo de concentración, un porque vivir, una meta, una razón para seguir luchando, pues estaba seguro de que esto les ayudaba a soportar los terribles sufrimientos por los que atravesaban. (p. 81).

Se puede decir que Frankl hablaba de resiliencia, pero llevada un paso más allá en el análisis existencial, porque la meta no era solamente superar el dolor y el sufrimiento, para lograr el equilibrio emocional, la meta era tener un motivo para superarlos.

Este mismo autor decía que en el campo de concentración, los hombres habían perdido la capacidad de ilusionarse con la vida, habían perdido esa parte de la esencia del ser humano que lo empuja con fuerza hacia el futuro y necesitaban volver a aprenderla, aunque fuera difícil por las circunstancias que padecían. (p. 93).

Es importante por tanto reconocer que no todos los conflictos de la persona son necesariamente neuróticos, a veces es normal que la persona se enfrente a conflictos internos, en ese camino por recuperar la ilusión en el futuro.

De manera que el sufrimiento tampoco puede ser considerado siempre como un fenómeno patológico o un síntoma neurótico, por el contrario, el sufrimiento en el análisis existencial puede ser comprendido también como un logro del ser humano, sobre todo cuando nace de esa frustración entre lo que se es y lo que se quiere ser. (Frankl, 1979, p 106).

De acuerdo con este mismo autor, la primera fuerza motivante del hombre es esa lucha por encontrarle un sentido a su propia vida y cuando lo alcanza, cuando por fin supera el sufrimiento y el dolor, no solo se encuentra con el equilibrio deseado, también se encuentra con la “maravillosa sensación” de que después de haber luchado, después de haberse obstinado frente al destino, “ya no hay nada a lo que tenga que temer, excepto a su Dios.” (p. 97).

1.4. Consideraciones éticas

De acuerdo con los principios establecidos en el Informe Belmont publicado el 18 de abril de 1979 y debido a que esta investigación involucró al sujeto humano como objetivo de estudio, se contempló la existencia del riesgo, de irrespetar el tiempo y la disposición de los participantes y al mismo tiempo se contempló la posibilidad del riesgo de faltar a la autonomía, confidencialidad y la dignidad de los mismos, por lo que, en cumplimiento de estos principios, este estudio se desarrolló conforme a los siguientes criterios:

El Principio 1. Respeto a las personas, este principio exigió del investigador que considerará el hecho de que los padres de familia, asistieron a las reuniones de padres de familia en la Escuela Oficial de Párvulos número 65 en la ciudad de Guatemala, con la finalidad de recibir información al respecto de sus hijos y de su proceso educativo, de manera que el tiempo del que los padres y encargados disponían para estas reuniones era valioso y fue respetado, para no atentar contra la dignidad de dichas personas. (Informe Belmont, 1979, p 9)

El principio 2 de este mismo informe, sobre la justicia, previene la discriminación de manera que no se hizo distinción alguna entre padres y encargados, no hubo ningún tipo de discriminación entre, padres biológicos, padres adoptivos, familiares o encargados, sino que se respetó la dignidad de todos los asistentes, de manera que todos tuvieron las mismas oportunidades de participar en el estudio. (p. 9)

Las pruebas psicológicas que fueron aplicadas en el estudio se aplicaron buscando la comodidad y el bienestar de los participantes, de manera que se les dividió en cinco grupos de 6 participantes cada uno y un grupo de 7 participantes, además se llenó una guía de observación durante las reuniones antes mencionadas respetando sobre todo el principio 2. de beneficencia. (Informe Belmont, 1979, p 4)

El principio 2 de este mismo informe habla también sobre el consentimiento informado, ya que este les da a los participantes la oportunidad de elegir lo que les pueda o no les pueda ocurrir durante la investigación. (p. 8)

Este trabajo de investigación se realizó con personas mayores de edad, por tanto, se le entregó un consentimiento informado a cada uno, previo a su realización. Esto se realizó

durante una de las reuniones ya programadas por la institución educativa, el ejecutor de esta investigación realizó una presentación del trabajo que fue realizado, intentando en todo momento expresarse forma clara y asertiva, si bien las preguntas planteadas por los participantes fueron pocas, el investigador se tomó el tiempo que consideró necesario para responderlas, además se hizo énfasis en el carácter voluntario del estudio, al finalizar la presentación y la ronda de preguntas, se les pidió a las personas que aceptaron participar en la investigación, que firmaran el consentimiento informado. (Ver anexo No. 1)

Estos principios también incluyen directrices acerca del manejo de la información, que fueron seguidas cuidadosamente por el investigador, las pruebas que se aplicaron no requirieron ni de nombre ni de ninguna otra información personal de los participantes, al finalizar la aplicación, estas fueron recolectadas y contadas por el ejecutor de la investigación para garantizar su resguardo, los resultados de las mismas fueron tabulados en la computadora del ejecutor de la investigación, la cual cuenta con una contraseña de seguridad y protección con huella digital, al finalizar la investigación, los archivos electrónicos de los mismos serán borrados.

Después de la publicación de los resultados del estudio, toda información digital y la documentación física, incluyendo las pruebas y las hojas de observación fueron entregadas a la coordinación de CIEPs, quienes tendrán a su cargo el resguardo de esta durante un periodo de dos años, después de este periodo de tiempo serán ellos los encargados de la destrucción de esta.

Capítulo II

2. Técnicas e instrumentos

2.1. Enfoque, modelo y nivel de investigación

La investigación tiene un enfoque: cuantitativo con un diseño no experimental, transeccional, con alcance relacional.

Este enfoque fue seleccionado para el estudio porque se aplicaron para el mismo pruebas estandarizadas, en las que se buscó obtener datos objetivos que puedan ser extrapolados a la totalidad de la población y fueron complementados con una guía de observación, también se buscó abarcar una cantidad grande de participantes sin que esto requiriera tomar mucho tiempo de parte de estos.

Es un enfoque no experimental, porque no se realizó la manipulación de ninguna variable de manera deliberada, si no que se buscó la observación de las variables, como se dan en su contexto natural, para realizar así un análisis de la relación entre estas.

Las pruebas fueron aplicadas en un momento específico, por lo que esta fue una investigación transeccional.

El estudio tiene un alcance correlacional ya que el objetivo general del mismo fue analizar la relación entre dos variables, el sentido en la vida y los niveles de resiliencia en los padres de familia.

2.2 Técnicas

2.2.1 Técnicas de muestreo

Para esta investigación se utilizó un muestreo aleatorio simple.

No se hizo distinción alguna entre los padres y encargados que asistieron a las reuniones en la Escuela Oficial de Párvulos número 65 en la ciudad de Guatemala, todas las personas que participaron en estas reuniones tuvieron las mismas oportunidades de ser incluidos en la investigación.

El criterio de inclusión que se utilizó fue la asistencia ya que por cada niño que estudia en este centro educativo asiste una persona mayor de edad encargada del mismo, todos y cada uno fueron invitados a participar en la investigación, sin discriminar a nadie.

Se excluyó de la investigación a las personas que no asistieron en los días en los que se realizó el trabajo de campo de esta investigación, y se excluyó a las personas que no quisieron participar, así como a los que no firmaron el consentimiento informado.

Respetando las pautas CIOMS (2016) se tuvo el cuidado de minimizar los posibles riesgos de la investigación: los daños psicológicos, la incomodidad, el tomar tiempo importante para los padres y encargados durante la investigación, de manera que se intentó seguir las siguientes pautas.

Pauta 1: Valor social y científico, y respeto de los derechos.

Se aplicaron las pruebas estandarizadas, intentando que la aplicación fuera rápida y efectiva, en grupos pequeños de participantes, cinco grupos de 6 personas cada uno y un grupo de 7. (CIOMS, 2016, p 83)

Se contó con razones científicas de peso para la investigación ya que los resultados serán presentados a la institución y a los estudiantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, quienes prestan apoyo y acompañamiento a esta institución, como parte del programa de practica supervisada.

Se buscó en todo momento la minimización de riesgos para los participantes y se evitó hacer cualquier tipo de discriminación o clasificación que pudiera hacer sentir mal a alguno de los voluntarios. (CIOMS, 2016, p 83)

Se utilizó uno de los salones de la Escuela Oficial de Párvulos número 65, para garantizar la comodidad de los participantes, las pruebas se aplicaron a grupos reducidos y se les brindo la ayuda necesaria para resolver sus dudas.

El investigador les brindo información de la forma más clara y asertiva posible a los participantes, antes del inicio de la investigación, durante la investigación y al finalizar la investigación con el informe final.

Pauta 7: Involucramiento de la comunidad.

La investigación se realizó dentro de la comunidad de padres de familia, y se les brindo una explicación previa de la misma, también se les hizo una entrega de los resultados para que se vean involucrados no solo en el proceso de investigación, sino en los conocimientos que han sido recolectados con la misma. (CIOMS, 2016, p 27)

Pauta 9: Personas que tiene capacidad de dar consentimiento informado.

El ejecutor de esta investigación leyó en voz alta y explicó la hoja impresa del consentimiento informado, antes de solicitar la firma de este por parte de las personas que participaron en la investigación. (CIOMS, 2016, p 35)

Se intento utilizar un lenguaje claro en la hoja impresa, la misma contiene la información completa sobre la investigación para los participantes y se dio un tiempo para responder las preguntas de los participantes.

2.2.2 Técnicas de recolección de datos

La aplicación de test estandarizados y la observación son las técnicas que se utilizaron para la recolección de los datos.

Se aplicaron dos pruebas psicométricas a todas las personas que participaran en la investigación, para esto se dividió a los participantes en cinco grupos de 6 integrantes cada uno y un grupo de 7 participantes, se utilizó uno de los salones de clases de la escuela de párvulos número 65, la aplicación de las pruebas se realizó durante dos días, tres grupos por día, en las fechas que la escuela estableció para las reuniones de padres de familia, y se llenó una guía de observación por parte del ejecutor de la investigación, antes de la aplicación de las pruebas, durante la aplicación y después de la aplicación de estas.

Antes de la aplicación de las pruebas y respetando las consideraciones éticas de la investigación, se procedió a la explicación y la firma del consentimiento informado, se les explicó a los participantes el tiempo que era requerido para las pruebas, la forma en que estas serían aplicadas y procesos para resguardar la confidencialidad de la información recolectada.

Se veló en todo momento por proteger la dignidad de cada uno de los participantes, brindándoles información clara, sin hacer ningún tipo de discriminación y se procuró proporcionarles un lugar cómodo y limpio para la aplicación de las pruebas.

Solamente un grupo reducido de personas ha tenido acceso a las pruebas que fueron aplicadas, ente ellas: el investigador, la asesora y la revisora de la investigación, y la coordinación de CIEPs, se hizo énfasis antes de la aplicación en que ninguna información sensible, ni nombre ni datos de identificación de los participantes eran requeridos.

Se eligió la técnica de aplicación de pruebas estandarizadas ya que cumple con la características necesarias para el enfoque cuantitativo de la investigación, el investigador ha leído los manuales de las mismas y cuenta con la capacitación necesaria para su aplicación, además se eligió la técnica de observación, para complementar los datos recolectados con las pruebas estandarizadas, para esto el investigador también se encuentra capacitado, ya que cuenta con estudios en psicología en donde la observación es una técnica muy ampliamente utilizada.

2.2.3 Técnicas de análisis de datos

Para el análisis de los datos se ha utilizado el coeficiente de correlación de Pearson, ya que el objetivo general de la investigación era analizar la relación estadística entre dos variables: la presencia de sentido en la vida y la resiliencia.

Se utilizaron graficas circulares y de barras para presentar los datos recolectados de cada variable. Por la familiaridad del investigador con el programa, se utilizó EXCEL, para el análisis de los datos recolectados en la investigación.

Durante el proceso de análisis de datos las pruebas físicas fueron almacenadas en un escritorio, bajo llave, ubicado en la casa del investigador, mientras que la información electrónica fue almacenada en una computadora portátil marca Huawei que cuenta con protección de huella digital y es propiedad del investigador.

Las pruebas que fueron aplicadas no tienen ningún tipo de identificación, ni nombre, ni ningún otro dato personal de los participantes para resguardar su anonimato.

Después de la publicación de los resultados del estudio, toda información digital y la documentación física, incluyendo las pruebas y las hojas de observación han sido

entregadas a la coordinación de CIEPs, quienes tendrán a su cargo el resguardo de esta durante un periodo de dos años, después de este periodo de tiempo serán ellos los encargados de la destrucción de esta.

El ejecutor de esta investigación por su parte ha borrado toda evidencia almacenada en sus dispositivos electrónicos inmediatamente después de la publicación de los resultados de la investigación.

2.3 Instrumentos

Adaptación argentina del PIL Test de Crumbaugh y Maholick

El Test PIL tiene como objetivo determinar la presencia de sentido en la vida de un individuo, puede ser aplicado en adolescentes y adultos, ha probado ser útil en situaciones, de orientación vocacional, en tratamiento de enfermos neuróticos y en aplicaciones colectivas para realizar investigaciones. (Gottfried, A. 2016, p 50)

El test PIL consta de tres partes de las cuales, la primera está compuesta por 20 ítems, en donde el sujeto se sitúa a sí mismo en una escala del 1 al 7 entre dos sentimientos extremos, es una escala tipo Likert de 7 puntos, y conforma la parte cuantitativa del test, misma que fue utilizada en esta investigación.

La segunda y tercera partes del Test PIL no se cuantifican, estas tienen como objetivo proporcionar información para la interpretación clínica, según Crumbaugh y Maholick (1969), los intentos por cuantificar estas dos partes del Test han añadido poca información a los datos que aporta la primera parte, por lo que se justifica su no inclusión en estudios de investigación como este. (Gottfried, A. 2016, p 51)

La segunda parte de este Test requiere que el sujeto termine una frase sobre el

sentido de su vida y que exprese libremente su situación vital, mientras que la parte tercera requiere del sujeto que realice una descripción detallada de sus metas y ambiciones, así como el progreso alcanzado hasta el momento.

En la adaptación argentina del Test PIL, con la finalidad de analizar la consistencia interna (fiabilidad), se calculó el alfa de Cronbach evaluando el peso de cada ítem en la consistencia de todo el instrumento. El primer factor, el de percepción de sentido, obtuvo un alfa de 0.83; el segundo, de vivencia de sentido, un alfa de 0.76 y el tercer factor, de actitud ante la muerte un alfa de 0.66. el estudio de la confiabilidad de los 20 reactivos alcanzó un coeficiente alfa de 0.89. Los resultados indican que el instrumento presenta un puntaje aceptable en la confiabilidad del Test total y de los factores en general.

En cuanto a la validez de la prueba, la adaptación argentina de la misma argumenta que Víctor E. Frankl (1992) pensaba que: “todo hombre puede encontrarle sentido a su vida, ya que es la motivación básica y primaria del ser humano”. Y que “No depende de sexo, raza, credo, nacionalidad, estatus social, situación afectiva o profesión”, porque todo hombre por impulso del espíritu busca su plenitud existencial.

Para determinar la validez de la prueba en esta adaptación se realizó un análisis de varianza univariante (ANOVA), misma que indicó que no existen diferencias significativas en el descubrimiento de sentido con respecto al sexo, también indico que si existen diferencias significativas entre los grupos de 18-20 años y los grupos de 31-60 años.

Esta adaptación encontró también que las diferencias significativas con relación a la edad se dan a partir de los 31 años en adelante, confirmando lo que decía Víctor E. Frankl (1992) quien consideraba que el factor edad es una variable que influye en la

búsqueda de sentido, ya que “la madurez y las etapas de vida, hacen que el sentido cambie de persona a persona y de situación en situación”.

Este instrumento cuenta con pertinencia cultural, ha sido aplicado en diferentes investigaciones en varios países de Latinoamérica, como se explicó antes, también se han realizado diferentes investigaciones que afirman que este instrumento es confiable y tiene un alto grado de validez.

El instrumento que fue utilizado es una adaptación que fue realizada en Argentina por Andrés Gottfried, en el año 2016. Este mismo autor publicó un artículo de 18 páginas, que está disponible en la Biblioteca Digital de la Universidad Católica Argentina, documento que ha sido leído por el encargado de esta investigación, además se han leído los postulados básicos de logoterapia, por lo que el investigador se encuentra en capacidad de aplicar el test y analizar los resultados obtenidos con el mismo. (Gottfried, A. 2016, p 57)

Después de la publicación del informe de investigación, los test han sido entregados a la coordinación de CIEPs, quienes tendrán a su cargo el resguardo de estos durante un periodo de dos años, después de este periodo de tiempo serán ellos los encargados de la destrucción de los mismos, además de esto, todo respaldo digital de los test ha sido borrado por parte del encargado de esta investigación. (Ver anexo No. 2)

Adaptación peruana de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young.

La escala evalúa las siguientes dimensiones de la resiliencia: Ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo, perseverancia, y satisfacción, también considera una escala total que tiene como objetivo establecer el nivel de resiliencia de los

sujetos.

Puede ser aplicada de forma individual o colectiva, se puede aplicar en adolescentes y adultos y tiene una duración aproximada de 25 a 30 minutos.

La escala de resiliencia fue construida por Wagnild y Young en 1988, y fue revisada por los mismos autores en 1993. Está compuesta de 25 ítems, los cuales puntúan en una escala tipo Likert de 7 puntos. Los participantes indicaron el grado de conformidad con el ítem, ya que todos los ítems son calificados positivamente; los más altos puntajes son indicadores de mayor resiliencia, el rango de puntaje varía entre 25 y 175 puntos. (Novella, J. 2002, pp 5,6,7).

La prueba piloto de la adaptación peruana tuvo una confiabilidad calculada por el método de la consistencia interna con el coeficiente alfa de Cronbach de 0.89.

En la adaptación peruana la validez concurrente se da al correlacionar altamente con mediciones bien establecidas de constructos vinculados con la resiliencia como: Depresión, con $r = -0.36$, satisfacción de vida, $r = 0.59$; moral, $r = 0.54$; salud, $r = 0.50$; autoestima, $r = 0.57$; y percepción al estrés, $r = -0.67$. En cuanto a la validez, se utilizó en esta investigación el análisis factorial para valorar la estructura interna del cuestionario, con la técnica de componentes principales y rotación oblimin, que mostró 5 factores que no están correlacionados entre sí. (Novella, J. 2002, pp 9,10).

Esta escala cuenta con pertinencia cultural, ha sido aplicada en diferentes investigaciones en varios países de Latinoamérica, como se explicó antes, también se han realizado diferentes investigaciones que afirman que esta escala es confiable y tiene un alto grado de validez.

La escala que se ha sido utilizada para esta investigación es una adaptación peruana que fue realizada por Novela en el 2002. El investigador ha tenido a la vista el manual de 22 páginas, que está disponible en la página web de la Revista Científica de la Universidad Mayor de San Marcos. Lima-Perú. documento que ha sido leído por el encargado de esta investigación, por lo que el investigador se encuentra en capacidad de aplicar el test y analizar los resultados obtenidos con el mismo.

Después de la publicación del informe de investigación, los test han sido entregados a la coordinación de CIEPs, quienes tendrán a su cargo el resguardo de estos durante un periodo de dos años, después de este periodo de tiempo serán ellos los encargados de la destrucción de los mismos, además de esto, todo respaldo digital de los test ha sido borrado por parte del encargado de esta investigación. (Ver anexo No. 3)

Guía de observación

El objetivo de la guía de observación fue el de recolectar información adicional, a la información que fue recolectada con las pruebas psicométricas estandarizadas, que fueron aplicadas.

La guía de observación está enfocada en la experiencia de sentido en la vida y las características de resiliencia de los padres y encargados de los niños que estudian en la Escuela Oficial de Párvulos número 65 en la ciudad de Guatemala, se enfoca en identificar las manifestaciones de estas características, por parte de los participantes, durante todo el proceso de la investigación.

El observador en el trabajo de campo ha sido el mismo encargado de la investigación, quien utilizó la guía de observación durante el proceso de esta.

La guía de observación fue realizada por el encargado de la investigación, con la colaboración de la M.A. Gladys Aracely Enríquez Ortiz, quien es asesora de la misma, esta guía tiene pertinencia cultural ya que fue realizada bajo los postulados de la logoterapia y enfocada en la observación de la experiencia de sentido y las características de resiliencia, de la población que fue seleccionada para este trabajo.

La guía de observación fue creada con la finalidad de complementar la información que ha sido recolectada con los test estandarizados y el investigador, ha sido el encargado de llenarla y del análisis de los datos recolectados con la misma.

Después de la publicación del informe de investigación, las guías han sido entregadas a la coordinación de CIEPs, quienes tendrán a su cargo el resguardo de estas durante un periodo de dos años, después de este periodo de tiempo serán ellos los encargados de la destrucción de estas, además de esto, todo respaldo digital de las guías ha sido borrado por parte del encargado de esta investigación. (Ver anexo No. 4)

2.2. Operacionalización de objetivos, categorías, hipótesis y variables

Tabla No. 1

Operacionalización de objetivos

Objetivos/hipótesis	Definición conceptual categoría/variable	Definición operacional categorías/variables	Técnicas/ instrumentos
<p>Hipótesis:</p> <p>La presencia de un sentido en la vida se relaciona con los niveles de resiliencia en los padres de familia de los niños que estudian en la Escuela</p>			

Oficial de Párvulos número 65 de

Guatemala.

Objetivo general:

Analizar la relación entre la presencia de sentido en la vida y los niveles de resiliencia en los padres de los niños que estudian en la Escuela Oficial de Párvulos número 65 de Guatemala.

Objetivos específicos

Determinar la presencia de sentido en la vida en los padres de los niños que estudian en la Escuela Oficial de Párvulos número 65 de Guatemala.

Establecer los niveles de resiliencia en los padres de los niños que estudian en la Escuela Oficial de Párvulos número 65 de Guatemala.

Describir la experiencia de sentido en la vida en los padres de los niños que estudian en la Escuela Oficial de Párvulos número 65 de Guatemala.

Sentido en la vida:

Desde la perspectiva existencial Víctor E. Frankl (1946) considera que el sentido en la vida consiste en encontrar un propósito y asumir una responsabilidad para con uno mismo y para con el propio ser humano.

Resiliencia:

Desde la perspectiva existencial Monroy, Brisa (2011) define la resiliencia como la resistencia relativa a las experiencias psicosociales de riesgo.

Sentido en la vida:

- 1) Percepción de sentido.
- 2) Experiencia de sentido.
- 3) Metas y tareas
- 4) Dialéctica destino-libertad

Resiliencia:

- 1) Ecuanimidad.
- 2) Sentirse bien solo.
- 3) Confianza en sí mismo.
- 4) Perseverancia.
- 5) Satisfacción.

Técnica:

Test estandarizado.

Instrumento:

Adaptación argentina del PIL Test (Test de sentido en la Vida) de Crumbaugh y Maholick.

Técnica:

Observación.

Instrumento:

Guía de observación

Técnica:

Test estandarizado.

Instrumento:

Adaptación Peruana de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young.

Técnica:

Observación.

Instrumento:

Guía de observación

Capítulo III

3. Presentación, interpretación y análisis de los resultados

3.1 Características del lugar y de la muestra

3.1.1 Características del lugar

El trabajo de campo de esta investigación se realizó en la Escuela Oficial de Párvulos No. 65, ubicada en la zona 7 de la ciudad de Guatemala, esta institución brinda sus servicios a niños entre 4 y 6 años de edad, en horario de lunes a viernes de 8:00 a 12:00 horas, el personal de esta institución está integrado por la directora, siete maestras, una persona encargada del mantenimiento y una persona que se encarga de cuidar la entrada principal y recibir a los niños por la mañana, el edificio en el que funciona la escuela es de dos niveles, se compone de diez aulas, un patio pequeño techado y una patio con juegos infantiles al aire libre, también cuenta con un lugar destinado para el apoyo psicológico. (Ver anexo No. 5)

3.1.2 Características de la muestra

Para esta investigación se utilizó una muestra aleatoria simple, que estuvo compuesta por 37 participantes, hombres y mujeres entre los 21 y los 50 años, el criterio de inclusión utilizado fue que llegaran en representación de alguno de los niños que estudian en la escuela de párvulos número 65, a las reuniones de padres de familia que se realizan en esta, no se hizo distinción alguna entre padres biológicos y encargados.

La muestra estuvo compuesta por 5 hombres y 32 mujeres, todos los participantes saben leer y escribir, todos los participantes son guatemaltecos y viven en la zona 7 de la ciudad de Guatemala o lugares cercanos a esta.

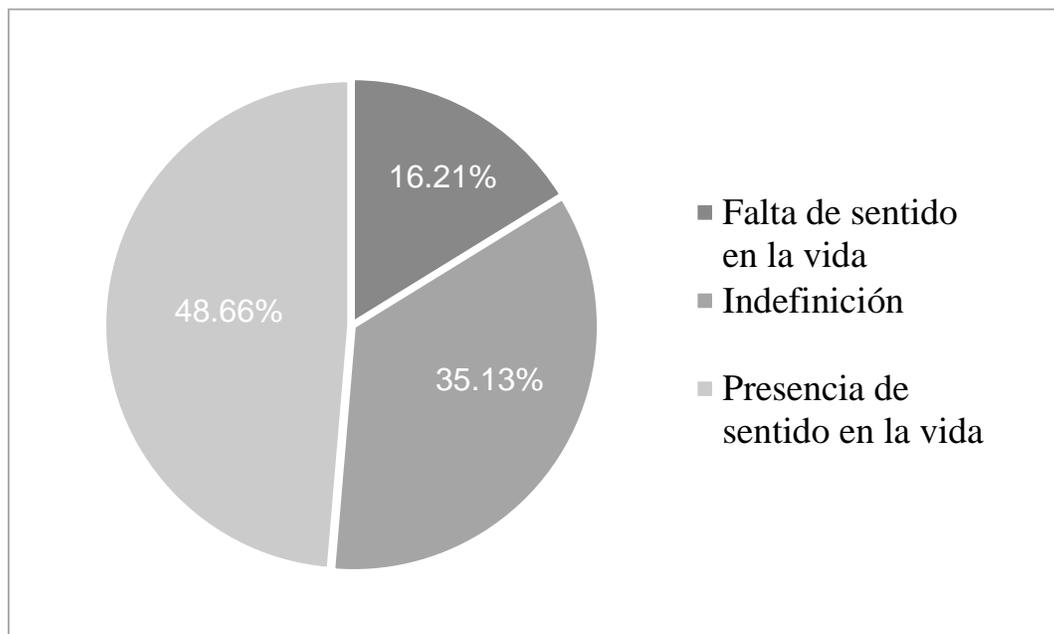
Todos los participantes en la investigación accedieron a colaborar en esta, por lo que se utilizó parte del tiempo del que ellos disponen para las reuniones de padres de familia, que por lo general tiene una duración de entre una hora y media y dos horas y se realizan según el calendario dispuesto por la escuela.

Se utilizó uno de los salones de la Escuela Oficial de Párvulos número 65 para la aplicación de las pruebas estandarizadas, para esto se seleccionaron 5 grupos de 6 personas cada uno y un grupo de 7 personas, durante las reuniones de padres de familia, el investigador también participó en las reuniones para llenar una guía de observación.

3.2. Presentación, interpretación y análisis de los resultados

A continuación, se presentan los resultados del trabajo de campo que fue realizado para esta investigación, en el siguiente orden: puntuaciones generales obtenidas en el test PIL, puntuaciones obtenidas en los 4 factores del test PIL, puntuaciones generales obtenidas en la escala de resiliencia Wagnild y Young, puntuaciones de las características de la resiliencia: Ecuanimidad, Perseverancia, confianza en sí mismo, satisfacción personal y sentirse bien solo, obtenidas en la escala de resiliencia Wagnild y Young y los resultados obtenidos con el coeficiente de correlación de Pearson.

Grafica No. 1. Presencia de sentido en la vida



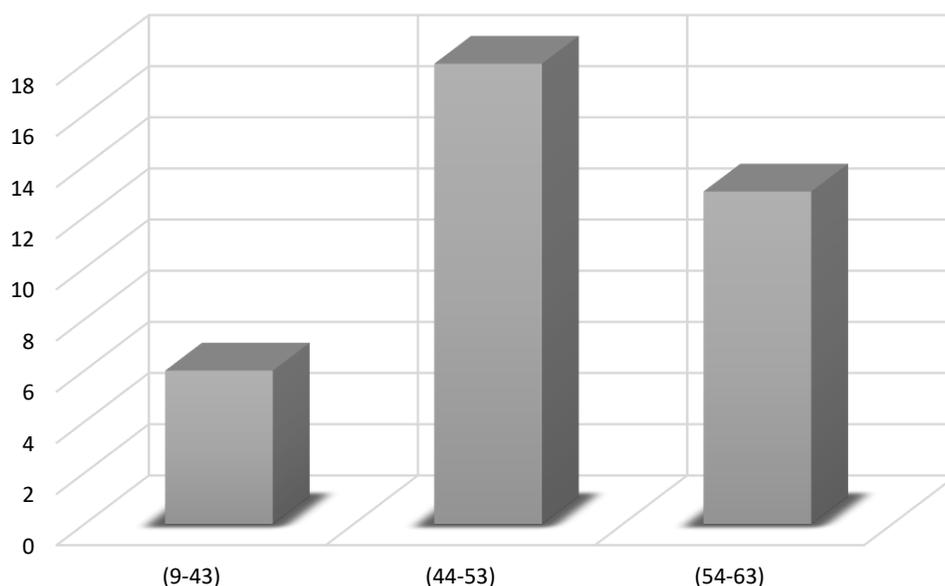
Se encontró que el 48.66% (18 de los participantes) refirió tener un sentido en la vida, claro y bien definido, mientras que el 35.13% (13 de los participantes) se encuentra en un nivel de indefinición, en el que no se han planteado la posibilidad de sentido, además el 16.21% (6 de los participantes) refirió la falta de un sentido en la vida.

Según los resultados obtenidos existe una mayor proporción de individuos que refirieron tener una razón para vivir, un sentido en la vida claro y definido. Víctor E. Frankl (1979) consideraba que estas son las personas que se hacen responsables de su propia vida y han alcanzado un cambio radical en su actitud interior y la forma de afrontar las situaciones difíciles. (p. 110)

La zona de indefinición se refiere a esa parte de la población con la que se debe trabajar, utilizando las técnicas logoterapéuticas, cuestionándolos sobre las cosas que tiene valor para ellos, buscando que se hagan conscientes de la responsabilidad que tienen para con sigo mismos y para con la vida.

Según las puntuaciones obtenidas existe también una menor, pero importante, proporción de personas que refirieron falta de sentido en la vida, Elizabeth Lukas (1986) consideraba, que la falta de sentido en la vida es la raíz de muchas enfermedades físicas y mentales, este grupo de participantes que refirió no tener un sentido en la vida, una razón por la cual vivir, al igual que el resto de los participantes está a cargo de uno o más niños y requieren de atención especial para reducir los factores de riesgo. (p. 16).

Grafica No. 2. Percepción de sentido



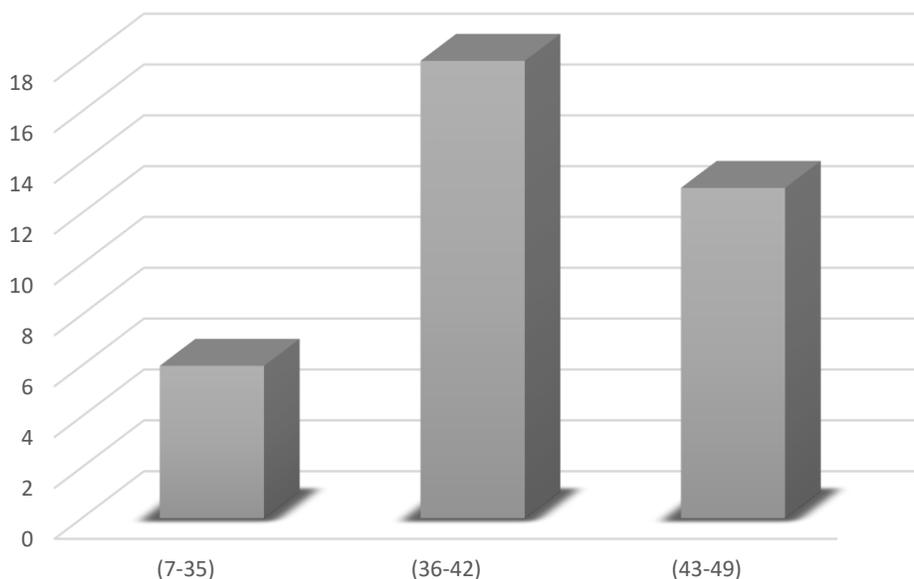
Se encontró que el 35.13% (13 de los participantes) obtuvo altas puntuaciones en el factor 1 del test PIL, el 48.64% (18 de los participantes) obtuvo puntuaciones intermedias y el 16.23% (6 de los participantes) obtuvo puntuaciones bajas en este mismo factor.

El factor 1 o factor de la percepción de sentido del test PIL, hace referencia a la captación de motivos y razones para vivir la vida y la valoración de que la vida en general merece ser vivida. La mayor proporción de participantes obtuvo puntuaciones cercanas a la neutralidad en esta afirmación y una proporción intermedia obtuvo puntuaciones altas a la

misma, se mantiene una menor proporción de participantes que no encuentra motivos y razones para vivir la vida según los datos obtenidos. (Gottfried, A. 2016, p 56).

El investigador considera que no se tiene claridad, por parte de los participantes de la investigación, en los motivos y razones que proveen a los padres de familia de sentido en la vida, aunque tiene muchas razones para seguir luchando, hijos, trabajo, metas por cumplir entre otras, ellos no logran expresarlas como motivos para tener un sentido en la vida, no los perciben como tal, de manera que la clarificación de estos conceptos podría ayudarles a percibir las cosas buenas con las que cuentan en la vida como elementos de sentido.

Grafica No. 3. Experiencia de sentido



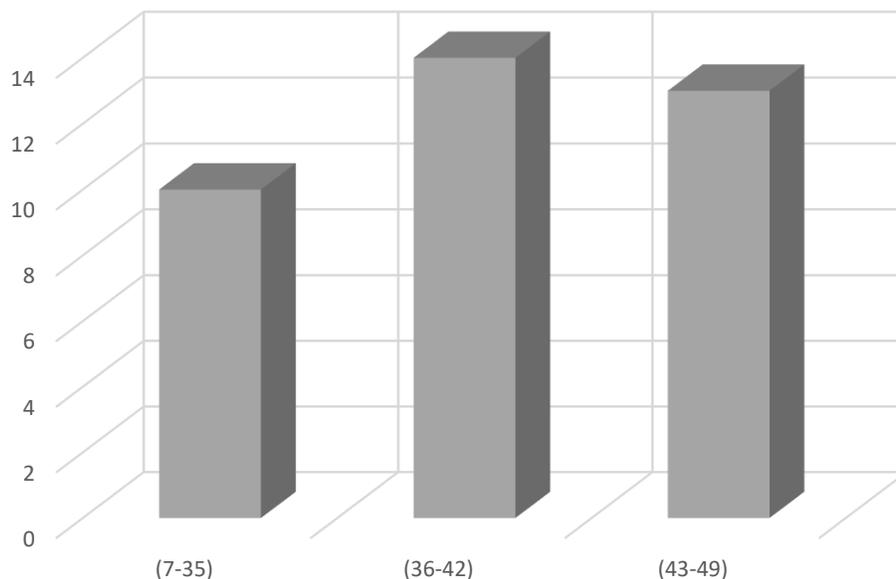
Se encontró que el 37.84% (14 de los participantes) obtuvo altas puntuaciones en el factor 2 del test PIL, el 45.94% (17 de los participantes) obtuvo puntuaciones intermedias y el 16.22% (6 de los participantes) obtuvo puntuaciones bajas en este mismo factor.

El factor 2 o factor de experiencia de sentido del test PIL, hace referencia a la percepción de que la vida cotidiana en general, se encuentra llena de cosas buenas. La mayor proporción de participantes obtuvo puntuaciones cercanas a la neutralidad en esta afirmación y una proporción intermedia obtuvo puntuaciones altas a la misma, se mantiene una menor proporción de participantes que no perciben la vida como algo lleno de cosas buenas según los datos obtenidos. (Gottfried, A. 2016, p 56).

Muchos de los participantes se expresaron a cerca de la vida como una carga, llena de obligaciones y dificultades, incluso algunos de ellos expresaron que asistir a las reuniones de padres de familia les representaba dificultades, por la falta de tiempo o por tener que pedir permiso en el trabajo.

El investigador considera que existe una visión negativa de las actividades que los padres de familia realizan todos los días, se hacen por obligación y no porque puedan tener un sentido, esta perspectiva podría ser cultural y está bastante generalizada, fueron muy pocos los participantes que refirieron que cada actividad que realizan tiene una razón de ser y que puede ser productiva.

La logoterapia se enfoca en esta posibilidad de encontrarle un sentido a la vida en su cotidianeidad, en sentido a en cada actividad que se realiza y en cada tarea que se emprende, de manera que esta perspectiva podría ser fomentada en este grupo tan importante de la población.

Grafica No. 4. Metas y tareas

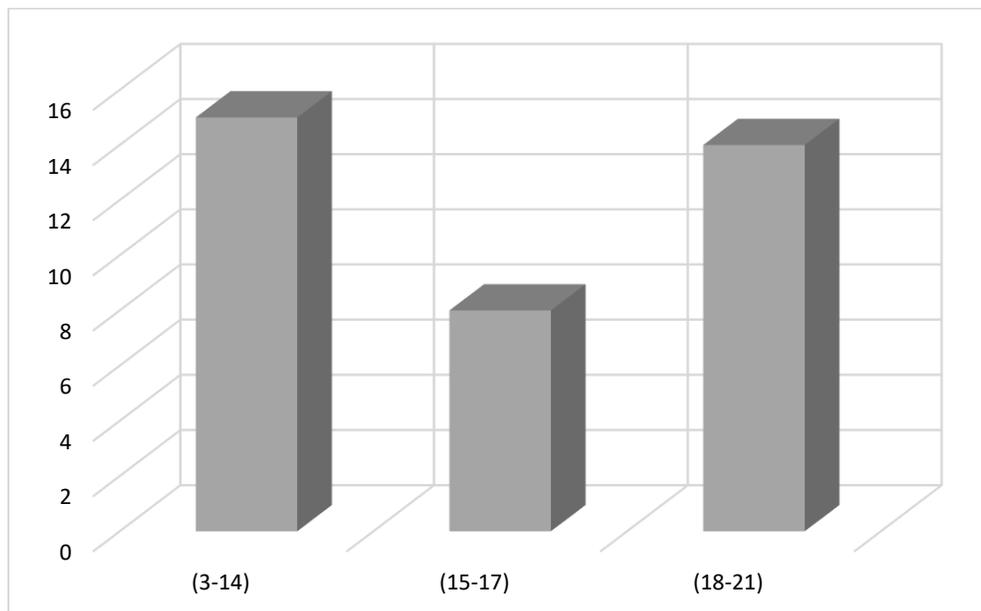
Se encontró que el 35.13% (13 de los participantes) obtuvo altas puntuaciones en el factor 3 del test PIL, el 37.84% (14 de los participantes) obtuvo puntuaciones intermedias y el 27.03% (10 de los participantes) obtuvo puntuaciones bajas en este mismo factor.

El factor 3 o factor de metas y tareas del test PIL, hace referencia los objetivos personales ligados a acciones concretas y a la responsabilidad enfocada en los mismos. La mayor proporción de participantes obtuvo puntuaciones cercanas a la neutralidad en esta afirmación y una proporción intermedia obtuvo puntuaciones altas a la misma, se mantiene una menor proporción de participantes que no refiere tener objetivos ligados a acciones concretas en la vida, según los datos obtenidos. (Gottfried, A. 2016, p 56).

En este factor se nota una mayor dispersión, el investigador identificó dificultades en los participantes para expresar sus metas en la vida, la mayoría hablaba de las tareas como una obligación, pero muy pocos hicieron referencia a tener metas o proyectos para el futuro.

El investigador considera que es un buen punto de partida en el trabajo con los padres de familia, establecer las mentas personales, la esperanza en lograr algo bueno en el futuro, ya que la mayoría de las actividades se ven como obligaciones y no como proceso para lograr una meta deseada.

Grafica No. 5. Dialéctica destino-libertad



Fuente: puntuaciones obtenidas con la aplicación del test PIL (test de sentido en la vida).

Se encontró que el 37.84% (14 de los participantes) obtuvo altas puntuaciones en el factor 4 del test PIL, el 21.62% (8 de los participantes) obtuvo puntuaciones intermedias y el 40.54% (15 de los participantes) obtuvo puntuaciones bajas en este mismo factor.

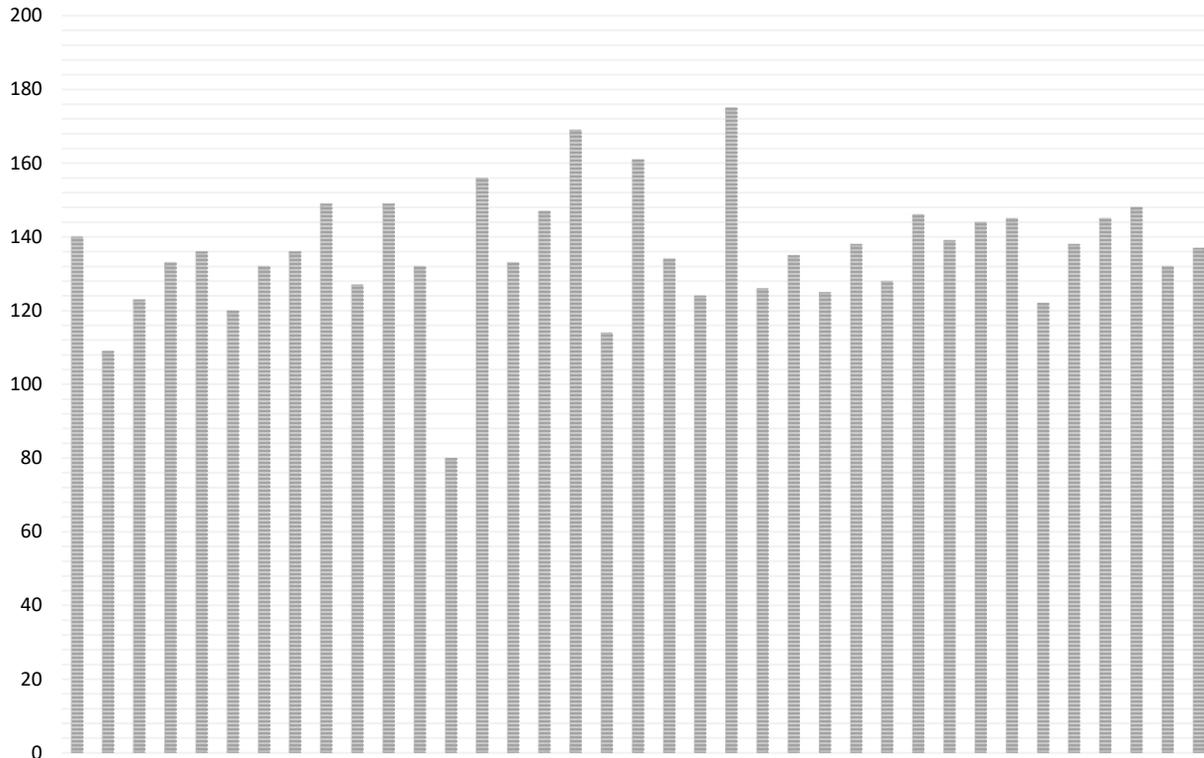
El factor 4 o factor de dialéctica destino-libertad del test PIL, hace referencia a la tensión existente entre destino y libertad en la vida del ser humano y el afrontamiento de la muerte como un destino inevitable. La mayor proporción de participantes obtuvo puntuaciones bajas en este factor, esto indica ellos consideran que, su vida depende más del destino que de su propia libertad y responsabilidad, una proporción intermedia obtuvo

puntuaciones altas, haciendo referencia a que su vida depende más de su propia libertad y responsabilidad que del destino, una menor proporción de participantes se mantuvo cercana a la neutralidad en esta cuestión. (Gottfried, A. 2016, p 56).

El investigador considera que en los resultados de este factor se ve reflejada la religiosidad de las personas que participaron en la investigación, ya que la mayoría de ellos siempre expreso tener fe en un ser supremo que guía sus acciones y del cual dependen los resultados de estas, por lo que se debe hacer la aclaración de que no se trata de dejar la vida en manos del destino, sino que ellos ponen la vida en manos de Dios.

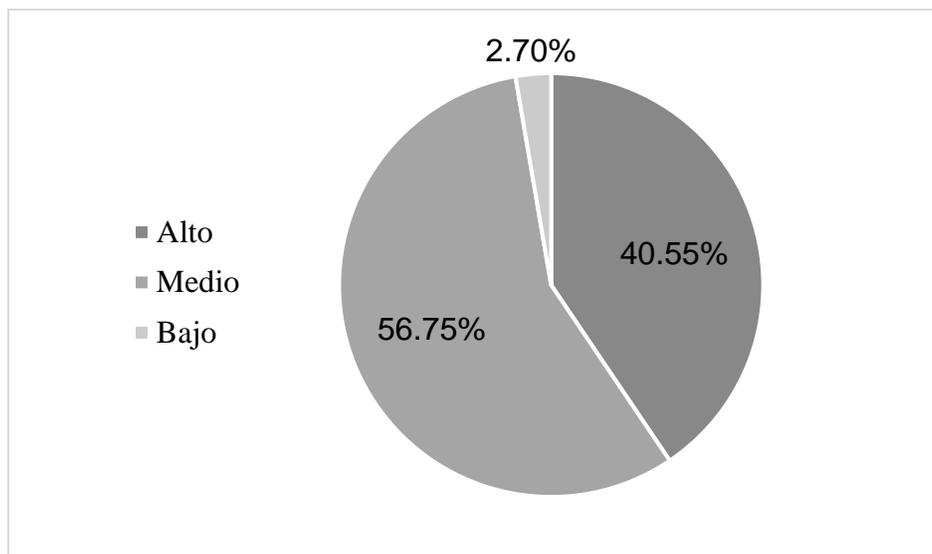
También la visión de la muerte como un destino inevitable, cobra características religiosas en los participantes de esta investigación.

El investigador considera que el análisis de la dialéctica existente entre destino y libertad cobra matices religiosos en este grupo de la población por lo que sería importante analizar la visión que ellos tiene de la religión, si la religión representa para ellos una excusa que los libera de su responsabilidad o si por el contrario la religión les hace consientes de responsabilidad, no solo para con ellos mismos, sino con su Dios y su comunidad.

Grafica No. 6. Niveles de resiliencia

El rango de puntajes de la escala varía entre 25 y 175 puntos, los puntajes más altos son indicadores de una mayor resiliencia en los individuos, en esta grafica se muestran todas las puntuaciones obtenidas con la aplicación de la escala de resiliencia Wagnild y Young, los cuales varían entre 80 y 175 puntos.

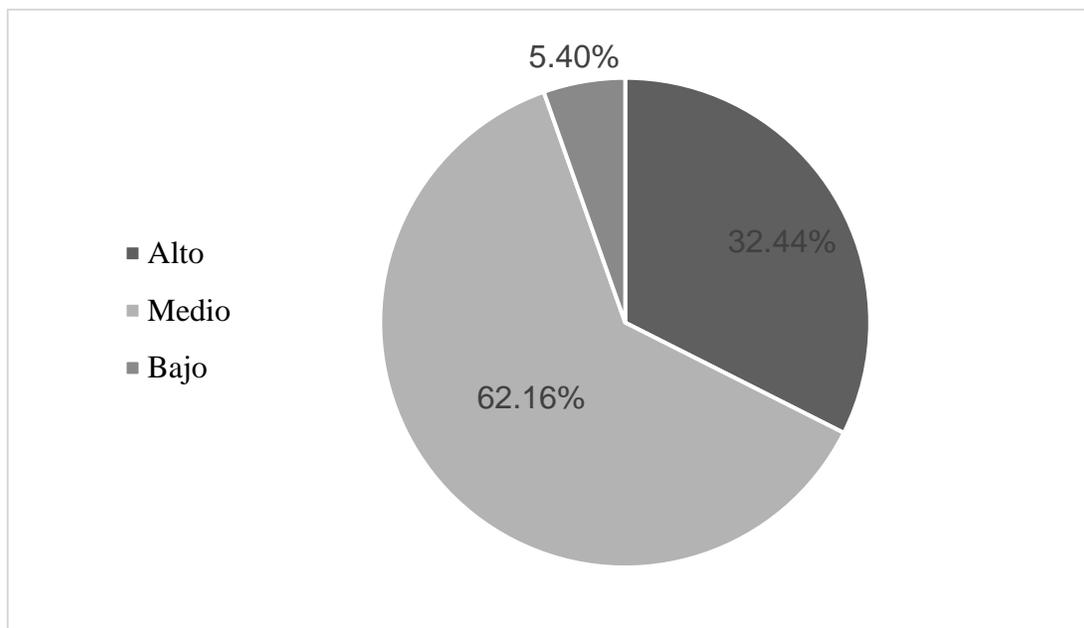
La escala que fue aplicada considera la resiliencia como una característica de la personalidad que ayuda a moderar los efectos negativos del estrés y ayuda a la adaptación del individuo a su ambiente, esta característica también se utiliza para describir a las personas que muestran valentía y adaptabilidad ante las dificultades propias de la vida. Las características que componen la resiliencia, según esta escala son: la ecuanimidad, la perseverancia, la confianza en sí mismo, la satisfacción personal y el sentirse bien solo. (Novella, J. 2002, p 9)

Grafica No. 7. Ecuanimidad

Se encontró que el 40.55% (15 de los participantes) de los obtuvo altas puntuaciones en la característica de ecuanimidad, el 56.75% (21 de los participantes) obtuvo puntuaciones intermedias y el 2.70% (1 participante) obtuvo puntuaciones bajas en esta misma característica.

La mayor proporción de participantes obtuvo una puntuación intermedia en la característica de ecuanimidad, esto denota un nivel medio de una perspectiva balanceada de la propia vida, que les permite tomar las cosas con tranquilidad y moderar sus actitudes ante las dificultades, una proporción intermedia de participantes obtuvo las puntuaciones más elevadas y una proporción mínima obtuvo puntuaciones bajas en la característica de ecuanimidad.

En general los participantes se mostraron tranquilos durante la investigación, no se observó ninguna reacción alterada, fueron moderados en sus actitudes y se mostraron bastantes justos en el trato con los demás.

Grafica No. 8. Perseverancia

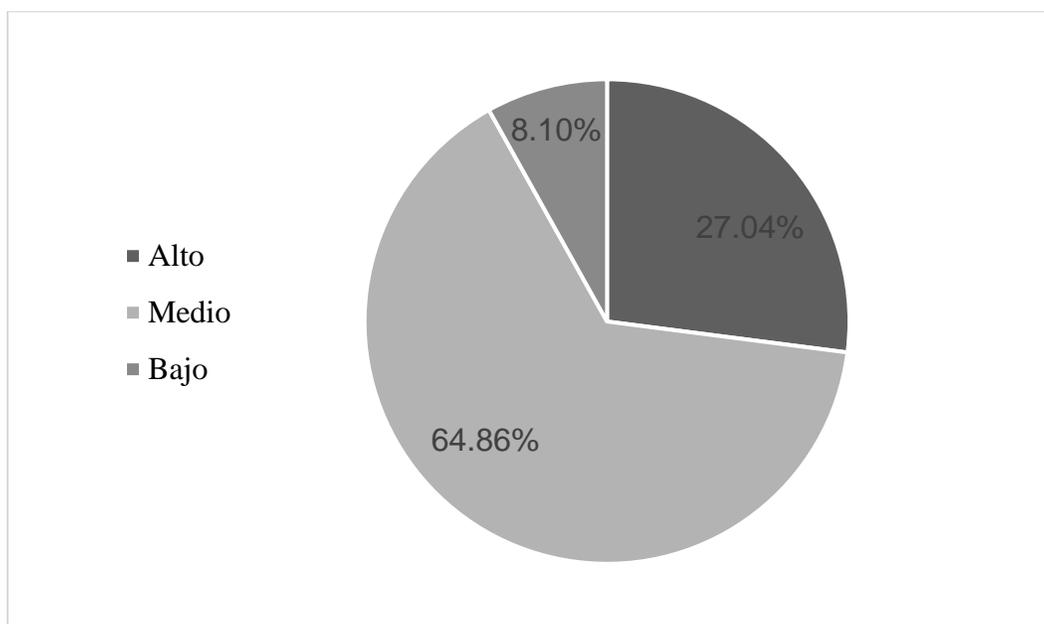
Se encontró que el 32.44% (12 de los participantes) obtuvo altas puntuaciones en la característica de perseverancia, el 62.16% (23 de los participantes) obtuvo puntuaciones intermedias y el 5.40% (2 de los participantes) obtuvo puntuaciones bajas en esta misma característica.

La mayor proporción de participantes obtuvo una puntuación intermedia en la característica de perseverancia, esto denota un nivel medio de firmeza ante la adversidad o el desaliento, y un nivel medio en el deseo del logro y autodisciplina, una proporción intermedia de participantes obtuvo las puntuaciones más altas y una proporción mínima obtuvo puntuaciones bajas en la característica de perseverancia.

El investigador esperaba proporciones más altas en los niveles de perseverancia después de escuchar a los participantes de la investigación, muchos de ellos compartieron las dificultades que han superado en la vida sin rendirse, muchos de ellos han atravesado dificultades y han seguido luchando para salir adelante en la vida.

El investigador considera que la perseverancia es una de las características más notorias en los participantes de la investigación, una característica que también tiene matices religiosos y culturales.

Grafica No. 9. Confianza en sí mismo



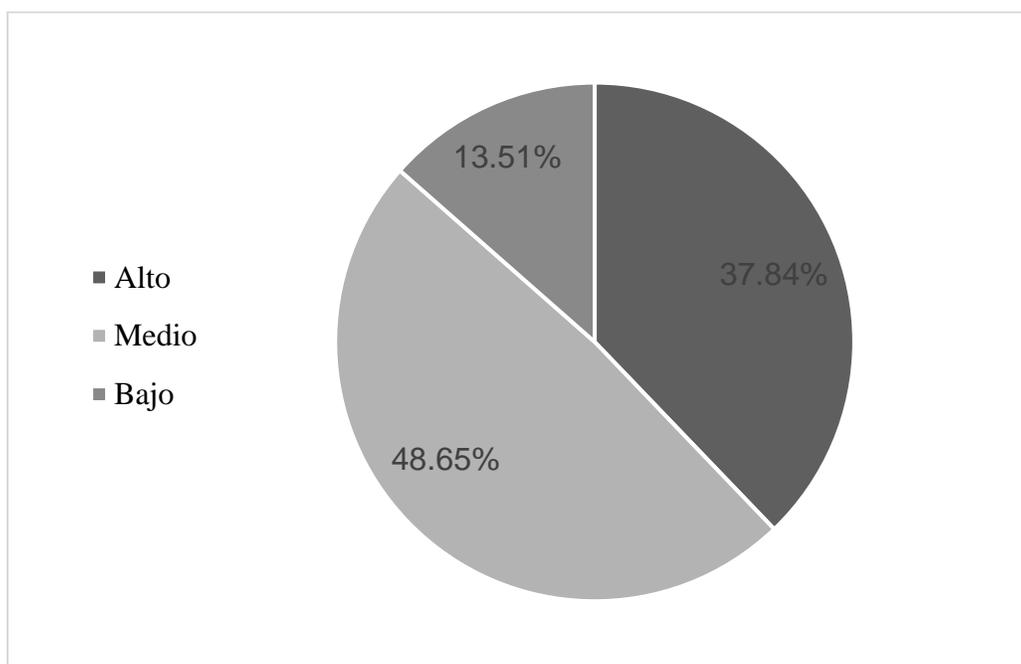
Se encontró que el 27.04% (10 de los participantes) obtuvo altas puntuaciones en la característica de confianza en sí mismo, el 64.86% (24 de los participantes) obtuvo puntuaciones intermedias y el 8.10% (10 de los participantes) obtuvo puntuaciones bajas en esta misma característica.

La mayor proporción de participantes obtuvo una puntuación intermedia en la característica de confianza en sí mismo, esto denota un nivel medio en la habilidad de la persona para creer en sí misma y en sus capacidades, una proporción intermedia de participantes obtuvo las puntuaciones más altas y una proporción mínima obtuvo puntuaciones bajas en la característica de confianza en sí mismo.

Entre las características que se observaron en los participantes, el investigador considera que una de las áreas en las que se requiere más trabajo es en la confianza en sí mismo, la mayoría de los participantes se mostró con dudas sobre sus propias capacidades, sobre su valor como personas únicas e irrepetibles.

El investigador esperaba puntuaciones más bajas en esta característica después de lo observado durante la investigación, la confianza en sí mismo es otro de los puntos de partida importantes para el acompañamiento psicológico a este grupo de la población.

Grafica No. 10. Satisfacción personal



Se encontró que el 37.84% (14 de los participantes) obtuvo altas puntuaciones en la característica de satisfacción personal, el 48.65% (18 de los participantes) obtuvo puntuaciones intermedias y el 13.51% (5 de los participantes) obtuvo puntuaciones bajas en esta misma característica.

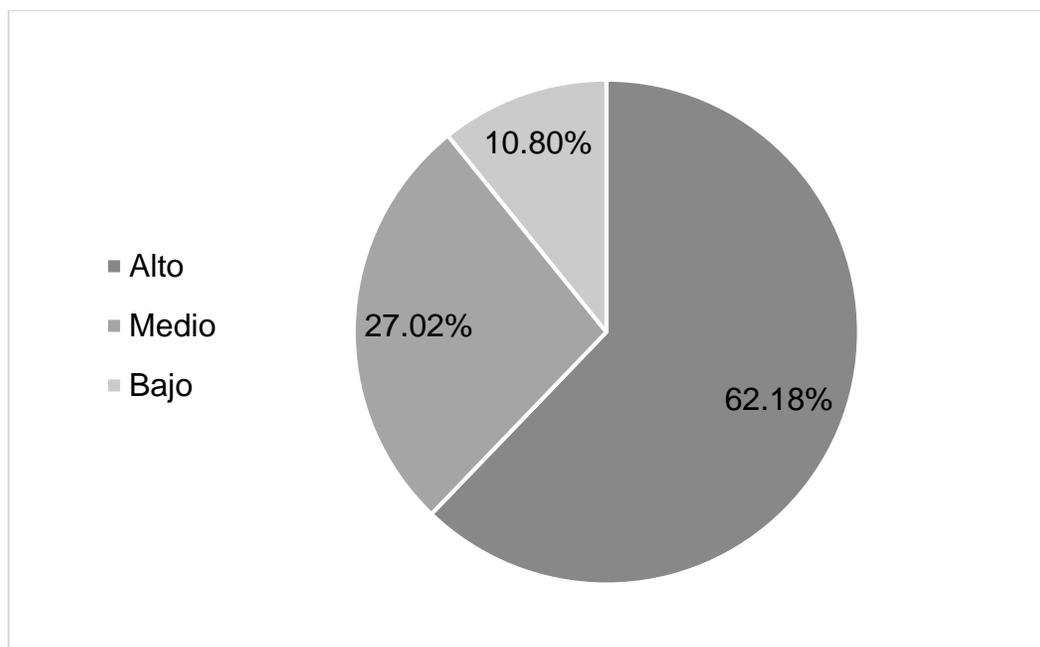
La mayor proporción de participantes obtuvo una puntuación intermedia en la característica de satisfacción personal, esto denota un nivel medio en la capacidad de

comprender el significado de la vida y cómo pueden contribuir con la misma, una proporción intermedia de participantes obtuvo las puntuaciones más altas y una proporción mínima obtuvo puntuaciones bajas en la característica de satisfacción personal.

La satisfacción personal es una característica que va de la mano con el establecimiento y cumplimiento de metas, los participantes de la investigación mostraron dificultad para establecer metas, por lo que les resulta también difícil expresar satisfacción con lo que han alcanzado en la vida.

El investigador supone que a medida que se les ayude a los participantes a establecer metas y vayan alcanzando sus propósitos personales, la característica de satisfacción consigo mismos también irá aumentando, por el contrario, si consideran que las actividades diarias son “obligadas”, será muy difícil aumentar la satisfacción personal en los participantes de esta investigación.

Grafica No. 11. Sentirse bien solo

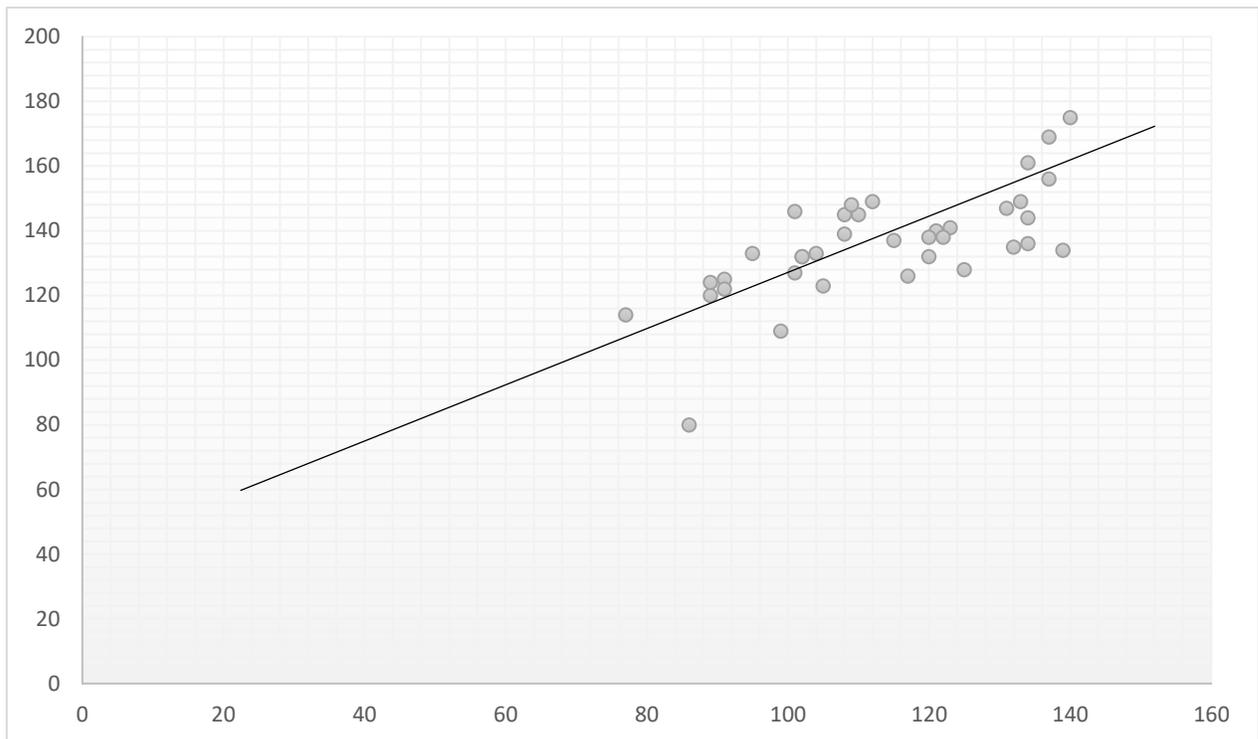


Se encontró que el 62.18% (23 de los participantes) obtuvo altas puntuaciones en la característica de sentirse bien solo, el 27.02% (9 de los participantes) obtuvo puntuaciones intermedias y el 10.80% (5 de los participantes) obtuvo puntuaciones bajas en esta misma característica.

La mayor proporción de participantes obtuvo una puntuación alta en la característica de sentirse bien solo, esto denota la capacidad de encontrarle un sentido a la libertad y la conciencia de ser único e irrepetible, una proporción intermedia de participantes obtuvo las notas intermedias y una proporción mínima obtuvo puntuaciones bajas en la característica de sentirse bien solo.

El investigador identificó contrastes bastante marcados en las posibilidades de estar solos de los participantes, ya que algunos de los padres de familia viven con otros familiares y tiene más hijos lo que dificulta que pasen momentos a solas, por otra parte, algunos de los participantes en su mayoría madres, refirieron que solo tienen un hijo y que pasan toda la mañana a solas, de manera que la medición de su capacidad para sentirse bien solos puede variar dependiendo de su contexto.

Para algunos de los participantes es importante promover momentos a solas para que puedan pensar en sí mismos y encontrar esa conciencia de ser único e irrepetibles, sin embargo, el investigador considera que los factores socioeconómicos influyen en buena manera en la posibilidad de tener momentos a solas y disfrutar de ellos.

Grafica No. 12. Coeficiente de correlación lineal de Pearson

Fuentes: trabajo de campo, elaboración propia.

Se observa que para un mismo valor (X) para sentido en la vida, existen diferentes posibles valores (Y) en resiliencia. Se trata por tanto de una correlación positiva pero no perfecta.

El diagrama de dispersión es más o menos alargado y apunta a una recta ascendente, de manera que es susceptible de aplicarse el coeficiente lineal de Pearson. El grosor de la nube de puntos da una cierta idea de la magnitud de la correlación, cuanto más estrecha implica una mayor correlación, cuanto más dispersa implica una menor correlación. Además, con los cálculos realizados con las variables se determinó que el coeficiente de correlación “r” de Pearson es de 0.702, es decir que, existe una correlación positiva alta entre estas variables.

3.3. Análisis general

La logoterapia postula que la salud mental, la realización personal y la felicidad del ser humano, son posibles gracias a la capacidad inherente a todo individuo de encontrar algo que provea de sentido a su vida, el test PIL o tes de sentido en la vida, requiere del individuo la calificación de 20 ítems que permiten determinar la presencia de ese algo que le da un sentido en la vida. (Elizabeth Lukas, 2006, p. 5)

Los resultados de la aplicación de dicha prueba en esta investigación mostraron que el 48.66% de los participantes posee un sentido en la vida, de manera que, a la pregunta planteada por el investigador sobre la presencia o ausencia de sentido en la vida en los padres de familia, de los niños que estudian en la Escuela Oficial de Párvulos número 65 de Guatemala, se responde diciendo que el sentido en la vida está presente en la mayor proporción de estos.

Este resultado es positivo ya que, según esta misma autora, una vida llena de sentido es una vida llena de esperanza, es una vida que se proyecta al futuro con la intención de contribuir con el mundo y a la vez de sentir felicidad por esa contribución que puede realizar.

Esto fue observado también mientras se llenaba la guía de observación que fue seguida por el investigador, ya que la mayoría de los participantes en este estudio, desde el primer día, se mostraron emocionados en participar de la investigación y se expresaron con una actitud positiva ante la vida.

Sin embargo, es importante acotar que la cantidad de participantes en la investigación que refirieron un sentido en la vida no alcanzó el 50%. La mayor proporción

después de esta fue la de las personas que se ubicaron en la zona de indefinición en cuanto al sentido, este grupo está compuesto por aquellas personas que no tiene un propósito en la vida pero que a su vez no han alcanzado el vacío existencial por la falta de sentido.

El grupo que se ubicó en la zona de indefinición en cuanto al sentido en la vida, requiere de especial atención ya que se encuentra en un nivel intermedio, como en una balanza en la que se le puede poner peso de un lado, motivándolos a buscar el sentido en la vida, teniendo presentes las palabras de Víctor E. Frankl (1949) que decía que el sentido en la vida es una búsqueda personal, no es algo que se asigna y mucho menos algo que se impone y este mismo autor dice que el sentido en la vida se le puede presentar a estas personas en forma de cuestionamiento, preguntándoles por lo que la vida espera de ellos, también se puede poner peso en el lado opuesto de la balanza, con las dificultades inherentes a la existencia y la falta de responsabilidad por la propia vida. (p. 110)

Esto también fue observado por el investigador ya que algunos de los participantes, no solo mostraron poco entusiasmo durante la investigación, sino que también se mostraron neutrales, como si estuvieran cumpliendo con una tarea más, no compartieron logros y experiencias durante las reuniones de padres y participaron de las mismas sin mostrar mayor alegría.

Basado en los resultados del test PIL, también se puede responder a la pregunta planteada por el investigador diciendo que, la menor proporción de los padres de familia, de los niños que estudian en la Escuela Oficial de Párvulos número 65 de Guatemala, refirieron una total falta de sentido en la vida en un nivel de vacío existencial.

Víctor E. Frankl (1949) afirma que el vacío existencial se manifiesta sobre todo en un estado de tedio, se manifiesta como hastío y esto provoca en las personas de hoy nuevos problemas psicológicos.

Aunque fue en una menor proporción, esto también se observó por parte del investigador, en algunos participantes de la investigación, se identificó una actitud de tedio y desagrado, en particular una de ellas que permaneció callada durante toda la investigación pero que al finalizar la aplicación de las pruebas dijo en voz alta, que pensaba que hacer este tipo de cosas “no sirve para nada” y que le molestaba llenar preguntas como si se tratara de una niña”, a pesar de haber aceptado participar voluntariamente, parecía estar todo el tiempo molesta y con una actitud defensiva, el investigador respetó el espacio de la participante y se limitó a observar.

La resiliencia por su parte es una característica de la personalidad que ayuda a moderar los efectos negativos del estrés y ayuda a la adaptación del individuo, la escala utilizada para medir los niveles de resiliencia se compone de 25 ítems que miden cinco características personales que están incluidas en la característica de la resiliencia y que son: la ecuanimidad, la perseverancia la confianza en sí mismo, la satisfacción personal y el sentirse bien solo.

Con la aplicación de la escala de resiliencia se logró establecer que la mayor proporción de los participantes alcanzaron un nivel medio de resiliencia, mientras que una proporción intermedia alcanzaron niveles altos de resiliencia.

Esto se ve reflejado en los niveles obtenidos por cada característica medida por la escala de resiliencia en las que predomina para la mayor proporción de los participantes un nivel medio y medio alto de las mismas.

Los niveles de resiliencia son importantes en este segmento de la población ya que son indicadores de su capacidad para sobreponerse a las dificultades propias de la existencia y alcanzar la realización personal.

Cabe acotar que durante las reuniones de padres de familia que se realizan en esta escuela de párvulos, algunos de los asistentes compartieron las dificultades con las que se encuentran todos los días en la tarea de criar a sus hijos, compartieron también como han logrado superar estas dificultades y algunos compartieron que les ha ayudado el tener fe en un ser supremo, todo esto como parte de las dinámicas propias de las reuniones antes mencionadas en las que el investigador tuvo la oportunidad de participar como observador.

Las personas que alcanzaron niveles bajos de resiliencia, si bien son la menor proporción, se pueden considerar como un grupo de riesgo ya que carecen de esos factores protectores internos que les permiten sobreponerse a las dificultades, considerando que Guatemala, como se dijo antes, es uno de los países con mayor desigualdad social de Latinoamérica y con altos niveles de violencia y pobreza, la capacidad de sobreponerse y ser feliz en medio de la adversidad es indispensable para mantener una buena salud física y mental.

Con el objetivo de describir también la experiencia de sentido en los padres de familia de los niños que estudian en la Escuela Oficial de Párvulos número 65 de

Guatemala, se elaboró una guía de observación y se analizaron los resultados del factor 2 del test PIL que describe esa experiencia de sentido en los participantes.

La experiencia de sentido se puede resumir según la doctora Elizabet Lukas (2006) como aquella sensación de tranquilidad que siente la persona cuando sabe que se encuentra en el camino correcto, por lo general son aquellas personas que viven felices y satisfechas con su propia vida, incluso en las situaciones difíciles de la misma. (p. 6)

Durante el proceso de investigación se observaron actitudes en los participantes que concuerdan con esta experiencia de sentido y fueron registradas en la guía de observación, la mayor proporción de los participantes se mantuvieron con ánimo positivo y estable y expresaron su confianza en el futuro.

Destacaron definitivamente aquellos participantes que se mostraron muy emocionados con el proceso de investigación, deseosos de compartir sus experiencias con los demás participantes, en todo momento se mostraron alegres y mostraron confianza en sí mismos, estos mismos participantes fueron los primeros en compartir sus experiencias relacionadas con haber logrado superar situaciones difíciles, en las reuniones de padres en las que el investigador tuvo la oportunidad de participar como observador.

La experiencia de sentido en la vida es observable, hay indicadores que apuntan a la presencia de sentido en la vida de las personas, por lo general muestran entusiasmo, hablan sobre el futuro con esperanza, se muestran alegres y muestran deseos de ayudar a los demás, todo esto se observó, aunque en diferentes niveles, en la mayoría de las personas que participaron de esta investigación.

Ya que se han abordado los objetivos de determinar la presencia de sentido en la vida, establecer los niveles de resiliencia y hacer una breve descripción de la experiencia de sentido de vida en los participantes, queda por contestar la pregunta por la relación existente entre la presencia de un sentido en la vida y los niveles de resiliencia en los padres de familia de los niños que estudian en la Escuela Oficial de Párvulos número 65 de Guatemala.

Para esto se ha realizado una gráfica del coeficiente de correlación lineal de Pearson y se han calculado la r de Pearson, con los datos obtenidos en el trabajo de campo. (ver grafica No. 12)

En la gráfica se observa que para un mismo valor (X) para sentido en la vida existen diferentes posibles valores (Y) en resiliencia. Se trata por tanto de una correlación positiva pero no perfecta, en esta grafica el diagrama de dispersión es más o menos alargado y apunta a una recta ascendente y el grosor de la nube de puntos da una cierta idea de la magnitud de la correlación positiva que existe entre estas dos variables.

Se determinó que el coeficiente de correlación “ r ” de Pearson es de 0.702, es decir que, existe una correlación positiva alta entre las variables de sentido en la vida y niveles de resiliencia en los participantes de esta investigación.

Estos resultados confirman la hipótesis planteada de que la presencia de un sentido en la vida se relaciona de forma positiva con los niveles de resiliencia en los padres de familia de los niños que estudian en la escuela de párvulos número 65 de Guatemala.

El filósofo alemán Friedrich Nietzsche en su libro “Así habló Zaratustra” publicado hace más de 130 años, en 1885 planteo la necesidad de encontrar un propósito en la vida

para superar así las dificultades propias de la existencia, según este filósofo “Quien tiene algo por qué vivir, es capaz de soportar cualquier cómo”, este pensador fue citado por Víctor E. Frankl (1979) para sustentar que todas las acciones psicoterapéuticas y psicosigiénicas deberían ser guiadas por estas mismas palabras. (p. 81)

Existe una relación entre la búsqueda de un sentido en la vida y la capacidad de sobreponerse a los momentos difíciles, de acuerdo con este mismo autor, la primera fuerza motivante del hombre es luchar por encontrarle un sentido a su propia vida y cuando lo alcanza, cuando por fin supera el sufrimiento y el dolor, no solo se encuentra con el equilibrio deseado, también se encuentra con la “maravillosa sensación” de que después de haber luchado, después de haberse obstinado frente al destino, “ya no hay nada a lo que tenga que temer, excepto a su Dios.” Eso le permite hacerles frente a las dificultades, superar el sufrimiento y seguir luchando. (97)

Capítulo IV

4. Conclusiones y recomendaciones

4.1. Conclusiones

- Se analizó la relación existente entre la presencia de sentido en la vida y los niveles de resiliencia en los padres de familia de los niños que estudian en la Escuela Oficial de Párvulos número 65 en Guatemala y se concluyó que se trata de una correlación positiva alta, con un coeficiente “r” de Pearson de 0.702, de manera que, si los padres de familia tienen un sentido en la vida, tendrán niveles más altos de resiliencia ante las dificultades y el sufrimiento.
- Se determinó que el 48.66% se encuentra en un nivel alto respecto a la presencia de sentido en la vida, el 35.13% se encuentra en un nivel medio o de indefinición respecto a la presencia de sentido y el 16.21% se encuentra en un nivel bajo o de falta de sentido en la vida, esto tiene repercusiones en su salud mental y en la forma de enfrentar las situaciones difíciles.
- Se estableció que la mayor proporción de participantes alcanzó niveles medios y medio altos respecto a la característica de resiliencia, una proporción intermedia alcanzaron niveles altos y la menor proporción alcanzó niveles bajos respecto a la característica de resiliencia, siendo estos niveles, indicadores de la forma y la capacidad que tiene para hacer frente a las dificultades y sobreponerse al sufrimiento.
- Se describió la experiencia de sentido haciendo énfasis en esas características que refieren una actitud interior positiva ante la vida y la percepción de que la vida en

general está llena de cosas buenas, esto ayuda a la salud mental de las personas y promueve al mismo tiempo la salud mental de los demás.

4.2. Recomendaciones

- Los encargados de la escuela de padres de familia, que imparten diferentes temas y talleres a los padres de los niños que estudian en la Escuela Oficial de Párvulos número 65 en Guatemala, deben implementar la búsqueda de sentido en la vida como uno de esos temas importantes a tratar con este grupo de la población, con el propósito de promover en ellos este importante factor de protección para mantener una mejor salud mental y mayores probabilidades de éxito ante los retos que les ofrece la vida diaria.
- Los profesionales en psicología y los estudiantes que realizan practica supervisada en esta escuela de párvulos y colaboran con algunos de los talleres que son impartidos a los padres de familia, deben tomar en cuenta la perspectiva logoterapéutica y de sentido en la vida como una de las herramientas más valiosas para el acompañamiento que brindan a este segmento de la población guatemalteca, de manera que se promueva en ellos la búsqueda de sentido en la vida y la capacidad de resiliencia ante las dificultades.
- Se recomienda implementar una propuesta basada en los principios de sentido en la vida para mejorar los resultados, de las reuniones de padres de familia, ya que promover la salud mental de los mimos repercutirá en la salud mental de los niños que están bajo su responsabilidad.
- Por último, se recomienda que los padres de familia que han alcanzado un sentido en la vida y altos niveles de resiliencia tengan la oportunidad de compartir esa

experiencia de sentido con los demás, para que aquellos que aún se encuentran en una zona de indefinición o que no logran ver un sentido en sus vidas se sientan motivados por medio del aprendizaje vicario.

4.3. Referencias

- Alexander Batthyány (2018). Víctor Frankl. Logoterapia y análisis existencial. Textos de seis décadas. Segunda edición ampliada. Herder Editorial, S.L, Barcelona. ISBN DIGITAL: 978-84-254-4200-1 2ª edición digital.
- Alfonso, Llanos. (2010). La aceptación de sí mismo y la autoafirmación. SAN PABLO. Bogotá Colombia. ISBN 978-958-715-460-3
- Athié, D., Gallegos, P. (2009). Relación entre la resiliencia y el funcionamiento familiar. Psicología Iberoamericana. Universidad Iberoamericana, Ciudad de México. ISSN: 1405-0943.
- Benítez, María. (2017). La familia: Desde lo tradicional a lo discutible. NOVEDADES EN POBLACIÓN. Centro de Estudios Demográficos (CEDEM), Universidad de La Habana, Cuba. ISSN: 2308-2984. No.26. julio-diciembre de 2017. Disponible en: <http://www.novpob.uh.cu>
- CIOMS. (2016). Organización Panamericana de la Salud y Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médica. Pautas éticas internacionales para la investigación relacionada con la salud con seres humanos, Cuarta Edición. Ginebra: Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas (CIOMS).
- Frankl, Víctor. (1979). El hombre en busca de sentido. Editorial Herder S.A, Provenza 388, Barcelona. Duodécima edición. ISBN 84-254-1101-7
- Giraldo, Paula (2014) El vacío existencial y la pérdida del sentido de vida en el sujeto posmoderno: retos para el cristianismo del siglo XXI. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/cteo/v41n96/v41n96a08.pdf>
- Gonzáles, Mariano. (2020). Perfil inicial en salud mental del guatemalteco: una revisión crítica. Revista de investigación Escuela de Ciencias Psicológicas. No.3 enero-diciembre 2020ISSN 2958-1648. Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Disponible en: <https://doi.org/10.57247/riec.vi3.62>
- Gonzáles, N., Valdez, J., Zavala, Y. (2008). RESILIENICA EN ADOLESCENTES MEXICANOS. Enseñanza e Investigación en Psicología. Consejo Nacional para la Enseñanza en Investigación en Psicología A.C. México. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29213104>
- Gonzáles, R., Valle, A., Núñez, J., González, A. (1996). Una aproximación teórica al concepto de metas académicas y su relación con la motivación escolar. Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación Universidad de La Coruña. España. Disponible en: <https://digibuo.uniovi.es/dspace/handle/10651/29565>

- González, Rocío. (2022). Relación entre autoconfianza, ansiedad cognitiva, somática y control de afrontamiento positivo y negativo en jugadores de fútbol de salón. Pontificia Universidad Católica Argentina. Sede Mendoza. Documento en PDF. Disponible en: <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/13617>
- Gottfried, A. E. (2016). Adaptación argentina del PIL Test (Test de Sentido en la Vida) de Crumbaugh y Maholick. Revista de Psicología. Disponible en: <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/revistas/adaptacion-argentina-pil-test.pdf>
- Informe Belmont (1979). Pan American Health Organization PAHO. Comisión nacional para la protección de los sujetos humanos de investigación biomédica y comportamental. Informe Belmont. Principios y guías éticos para la protección de los sujetos humanos de investigación. Disponible en: <http://www.unav.es/cdb/usotbelmont.html>
- Lukas, Elisabeth. (1986). Logoterapia. La búsqueda de sentido. PAIDÓS Saberes Cotidianos. Barcelona. Buenos aires. México.
- Lukas, Elisabeth. (2006). Ganar y perder la logoterapia y los vínculos emocionales. Ediciones Paidós Ibérica. S.A. Barcelona. ISBN 84-493-1786-X
- Lukas, Elisabeth. (2023). Logoterapia y problemas de adicción. Documento en PDF. Recuperado en noviembre de 2023. Disponible en: https://www.academia.edu/40423369/Elisabeth_Lukas_Logoterapia_y_problemas_de_adiccion
- MINUGUA (2022). Naciones Unidas Guatemala. Informa anual de resultados 2021. [Archivo PDF]. Disponible en: https://guatemala.un.org/sites/default/files/2022-05/Informe%20Anual%20SNU%20GT%202021_0.pdf
- Monroy, Brisa, Palacios, Lino (2011) Resiliencia: ¿Es posible medirla e influir en ella? Salud Mental, vol. 34, núm. 3, mayo-junio, 2011. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz Distrito Federal, México. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58220785008>
- Novella, J. (2002). Adaptación de la escala de Resiliencia de Wagnild y Young en la ciudad de Lima. Revista Científica Universidad Mayor de San Marcos. Lima-Perú. Documento en pdf.
- Ortega, P., Torres, L., Reyes, A., Garrido, A. (2010). Paternidad: niños con discapacidad. Revista Intercontinental de Psicología y Educación, vol. 12, núm. 1, enero-junio, 2010. Universidad Intercontinental Distrito Federal, México. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80212393008>

- Páramo, María. (2011). Factores de riesgo y factores de protección en la adolescencia: análisis de contenido a través de grupos de discusión. Sociedad Chilena de Psicología Clínica ISSN 0716-6184 (impresa) · ISSN 0718-4808 (en línea). Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48082011000100009&script=sci_arttext
- Rodríguez, Ana. (2009). RESILIENCIA. Rev. Psicopedagogía. Revista Psicopedagogía versión impresa ISSN 0103-8486. Versión digital disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0103-84862009000200014
- Rosenthal, Gert. (2020). El impacto de Covid-19 en Guatemala. Revista ECONOMÍAUnam vol. 17, núm. 51, septiembre-diciembre, 2020. Universidad Nacional Autónoma de México. DOI: <https://doi.org/10.22201/fe.24488143e.2020.51.553>
- Soto, Karen., Arias, Diana. (2024). Resiliencia: Un recorrido histórico. Documento en PDF. Disponible en: <http://repositorio.ucp.edu.co/bitstream/10785/5237/1/DDMPSI172.pdf>
- Yupanqui, Estela. (2011). Resiliencia y sentido de vida en madres de alumnos de educación especial. CaSus Revista de investigación y salud. Colegio parroquial Santa Rosa de Lima. Perú. Disponible en: <https://doi.org/10.35626/casus.3.2018.89>

Anexos



Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario Metropolitano
Escuela de Ciencias Psicológicas



Consentimiento informado

Mi nombre es: Edwin Armando Rosales Mejía, soy estudiante de la Escuela De Ciencias Psicológicas De la Universidad De San Carlos De Guatemala. Me identifico con el número de DPI: 1931 74405 0902. Actualmente me encuentro realizando un trabajo de investigación, como parte del proceso de graduación para optar al título de licenciado en psicología.

Esta investigación se está realizando bajo la supervisión de la M.A. Gladys Aracely Enríquez.

La investigación tiene como finalidad determinar la presencia de sentido en la vida en los padres de familia de los niños que estudian en la escuela oficial de párvulos número 65 de Guatemala, establecer sus niveles de resiliencia y analizar la relación entre la presencia de un sentido en la vida y los niveles de resiliencia.

Considerando que usted asiste a las reuniones de padres de familia en dicha escuela de párvulos, **quiero invitarle a participar** en este proceso de investigación. Si usted accede de forma voluntaria a participar, se le solicitara completar dos cuestionarios, con una duración aproximada de 15 minutos cada uno, el primero está compuesto por 20 preguntas y el segundo está compuesto por 25 preguntas.

A las personas participantes se les dividirá en grupos de entre 5 y 7 integrantes, de manera que su participación directa sería un solo día, en las instalaciones de la escuela, con una duración aproximada de 30 minutos. Además, se compromete a proporcionar toda la información solicitada de forma honesta.

Mientras la investigación se esté realizando, el investigador realizare anotaciones de lo observado en las reuniones de padres de familia, con la finalidad de llenar una guía de observación con la cual se complementará la información recolectada con las pruebas que serán aplicadas.

Si usted tiene dudas podrá hacer preguntas en cualquier momento de este proceso de investigación. Igualmente, si siente alguna incomodidad durante su participación, puede informarlo al investigador para recibir orientación o retirarse si así lo desea, sin que ello le perjudique de ninguna manera.

La información recolectada durante esta investigación será confidencial, las pruebas que se van a aplicar no requieren ni nombre, ni número de teléfono, ni ningún otro

dato de identificación personal, el investigador almacenará la información en un lugar seguro durante el proceso de la investigación y será utilizada únicamente con fines académicos.

Al finalizar la investigación y después de la publicación de los resultados del estudio, toda información digital y toda documentación física, incluyendo las pruebas y las hojas de observación, que serán utilizadas durante el mismo, serán entregadas a la coordinación del centro de investigaciones CIEPs “Mayra Gutiérrez”, quienes tendrán a su cargo el resguardo de este material durante un periodo de dos años, después de este periodo de tiempo serán ellos los encargados de la destrucción del mismo.

Para cualquier información adicional o incomodidad relacionada con su participación en la investigación, puede comunicarse con el investigador responsable al correo electrónico: edwinyrosales@gmail.com

Yo, _____, luego de haber leído y entendido el contenido de este documento, acepto de manera voluntaria participar en la investigación.

Guatemala, ____ de ____ del 2024.

Firma del participante

Firma del investigador responsable.

Anexo No. 2

TEST PIL

James C. Crumbaugh y Leonard T. Maholick

En cada una de las siguientes afirmaciones, rodee con un círculo el número que refleje mejor la verdad sobre usted mismo. Dese cuenta que los números representan desde un sentimiento extremo hasta su contrario. Si contesta "" significa que no puede inclinarse hacia ninguno; intente utilizarlo lo menos posible.

1. Generalmente estoy

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente aburrido			(neutro)	Entusiasmado		

2. La vida me parece siempre

7	6	5	4	3	2	1
Siempre emocionante			(neutro)	Completamente rutinaria		

3. Para mi vida

1	2	3	4	5	6	7
No tengo ninguna meta fija			(neutro)	Tengo metas bien definidas		

4. Mi experiencia personal

1	2	3	4	5	6	7
No tiene significado			(neutro)	Tiene mucho significado		

5. Cada día es

7	6	5	4	3	2	1
Constantemente nuevo			(neutro)	Exactamente idéntico		

6. Si pudiera escoger, preferiría

1	2	3	4	5	6	7
No haber nacido			(neutro)	Vivir mil veces una vida idéntica a esta		

7. Después de jubilarme, me gustaría

7	6	5	4	3	2	1
Hacer algunas cosas que me han interesado			(neutro)	Vagar el resto de mi vida		

8. En alcanzar las metas de la vida

1	2	3	4	5	6	7
No he progresado nada			(neutro)	He progresado como para estar completamente satisfecho		

9. Mi vida está

1	2	3	4	5	6	7
Vacía, desesperada			(neutro)	Llena de cosas buenas y excitantes		

10. Si muriera hoy, consideraría que mi vida

7	6	5	4	3	2	1
Valió la pena						No valió la pena para nada

11. Al pensar en mi vida	1	2	3	4	5	6	7
Me pregunto a menudo por qué existo				(neutro)			Siempre veo una razón por la que estoy aquí
12. Al considerar el mundo en relación mi vida, el mundo	1	2	3	4	5	6	7
Me confunde totalmente				(neutro)			Tiene significado para mi vida
13. Yo soy	1	2	3	4	5	6	7
Un irresponsable				(neutro)			Muy responsable
14. En cuanto a la libertad del hombre para tomar sus propias decisiones, creo que el hombre es	7	6	5	4	3	2	1
Totalmente libre para elegir				(neutro)			Completamente limitado por su herencia y ambiente
15. En cuanto a la muerte	7	6	5	4	3	2	1
Estoy preparado y no tengo miedo							No estoy preparado y tengo miedo
16. En cuanto al suicidio	1	2	3	4	5	6	7
He pensado seriamente que es una salida				(neutro)			Nunca he pensado en ello
17. Considero que mi capacidad para encontrar un sentido o propósito en mi vida	7	6	5	4	3	2	1
Es muy grande				(neutro)			Es nula
18. Mi vida está	7	6	5	4	3	2	1
En mis manos y bajo mi control				(neutro)			Fuera de mis manos y controlada por factores externos
19. Enfrentarme con mis tareas diarias es	7	6	5	4	3	2	1
Una fuente de placer y satisfacción				(neutro)			Una experiencia aburrida y penosa
20. Yo	1	2	3	4	5	6	7
No he descubierto ningún sentido ni propósito en mi vida				(neutro)			Tengo metas muy bien delimitadas y un sentido de la vida que me satisface

Anexo No. 3

ESCALA DE RESILIENCIA DE AGNILD Y YOUNG

(Versión traducida final)

ITEMES	En desacuerdo				De acuerdo		
	1	2	3	4	5	6	7
1 Cuando planeo algo lo realizo.	1	2	3	4	5	6	7
2 Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	1	2	3	4	5	6	7
3 Dependo más de mí mismo que de otras personas.	1	2	3	4	5	6	7
4 Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
5 Puede estar solo si tengo que hacerlo.	1	2	3	4	5	6	7
6 Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
7 Usualmente veo las cosas a largo plazo.	1	2	3	4	5	6	7
8 Soy amigo de mí mismo.	1	2	3	4	5	6	7
9 Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6	7
10 soy decidido.	1	2	3	4	5	6	7
11 Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.	1	2	3	4	5	6	7
12 Tomo las cosas una por una.	1	2	3	4	5	6	7
13 Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	1	2	3	4	5	6	7
14 Tengo autodisciplina.	1	2	3	4	5	6	7
15 Me mantengo interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
16 Por lo general, encuentro algo de qué reírme.	1	2	3	4	5	6	7
17 El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
18 En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.	1	2	3	4	5	6	7
19 Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.	1	2	3	4	5	6	7
20 Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera.	1	2	3	4	5	6	7
21 Mi vida tiene significado.	1	2	3	4	5	6	7
22 No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	1	2	3	4	5	6	7
23 Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	1	2	3	4	5	6	7
24 Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	1	2	3	4	5	6	7
25 Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	1	2	3	4	5	6	7

Anexo No. 4

Guía de observación

Objetivo: recolectar información acerca de la experiencia de sentido en la vida de los participantes de la investigación

	Indicadores	Siempre	A veces	Nunca	Observaciones
1	Se les observo entusiasmados ante la investigación				
2	Se mostraron emocionados en participar en la investigación				
3	Recibieron la investigación como algo novedoso y no como pérdida de tiempo				
4	Mostraron esperanzas en el futuro				
5	Expresaron confianza en su capacidad de encontrar un sentido en la vida				
6	Se expresaron con alegría y satisfacción a respecto de sus tareas cotidianas				
6	Expresaron tener metas claras en la vida				
7	Se muestran con una actitud positiva ante la vida				
8	Compartieron experiencias de logros en la vida				
9	Mostraron confianza en sí mismos				
10	Compartieron experiencias de haber logrado superar situaciones difíciles				

Anexo No. 5

