

UNIVERSIDAD DEL ACONCAGUA



FACULTAD DE PSICOLOGIA

Tesina Licenciatura en Psicología

**“Capacidades existenciales específicas y
proyecto de vida en adolescentes de 5°
año de una escuela secundaria de
Mendoza”**

Alumno: Navarro Pamela

Director de Tesina: Mgter. Casanova Julia

Mail: pameladnavarro@gmail.com

HOJA DE EVALUACIÓN:

TRIBUNAL:

Presidente: _____

Vocal: _____

Vocal: _____

NOTA _____

Agradecimientos

A mi familia, éste último esfuerzo es para ellos, **Martha, Willy y Maxi**; mis pilares en ésta vida.

¡Gracias! Hoy sé que lo mejor que me han dado son mis dos carreras; sin contar todo lo que día a día hacen por nosotros; ¡solo tengo un profundo GRACIAS!

A **Gasty**, que día a día me acompaño en toda mi carrera, agradecerte por tu amor y paciencia.

A mis abuelos **Loly y Lito**, que siempre están en todas. ¡Gracias!

A mi hermana que me dio la vida, **pato**. ¡Hoy se cumple nuestro sueño! Siempre sabemos que nuestra felicidad es doble cuando logramos lo que tanto anhelamos, y ahí siempre está ella, mi amiga y hermana del alma.

¡A mi amigo y como yo decidí llamarlo, mi co-director **Maxi**! Por estar desde el principio de nuestra carrera, guiándome en la vida y en mi tesis.

A **Julia**, mi directora; que me acompaño y guio durante el trabajo de investigación, agradecerle por su calidad, sencillez y humildad no solo como profesional, sino desde la cercanía que siempre me demostró.

A mi querida Consolata ¡Gracias! Por permitirme realizar mi trabajo de tesis y confiar en mi trabajo.

¡A Celina, ¡Gracias por guiarme siempre en mi trabajo, me iluminaste con tu paciencia y sabiduría, sos una gran persona!

Es un GRACIAS a todos lo que me acompañaron en este camino, amigos, tíos y todos lo que estuvieron en este recorrido, que hoy comienza.

¡Soy una agradecida a la vida!

Resumen

El presente trabajo de investigación, procura a partir de una mirada Analítica Existencial describir las capacidades existenciales específicas y el proyecto de vida en adolescentes de 5to año de una escuela secundaria en Mendoza. Y, por último, relacionar el grado de satisfacción del adolescente con su vida (plenitud existencial) y la planificación de su proyecto de vida.

El fin de la investigación es aportar mayor conocimiento sobre la temática, ya que es de gran importancia para la transición a la vida adulta. Entonces al indagar acerca de los intereses, motivaciones y gustos de los adolescentes, será lo que permitirá abordar la temática desde su propia existencia, convirtiendo al joven en el protagonista del proceso, lo cual lo llevará a tomar decisiones de su propio futuro. Contar con un proyecto de vida y una plenitud existencial, permite al adolescente conocer sus propias posibilidades y así poder encauzar sus conductas hacia el futuro que se propone.

Se utilizó un enfoque de tipo cuantitativo, el tipo de estudio es correlacional y el diseño utilizado en esta investigación es no experimental, transversal, descriptivo.

La muestra fué de 35 participantes voluntarios, alumnos de ambos sexos de un colegio del Gran Mendoza.

Los instrumentos implementados fueron, la Escala Existencial de Längle, A. Orgler, C. y Kundi, M. (1988-1989), adaptada a la población

mendocina por M. A. Páramo, C. S. García, J. Casanova, M. C. Cardigni, L. Asid, y M. J. Bravín (2016), también se utilizó la escala de evaluación del proyecto de vida de García Camacho Orfelinda (2002), adaptada por Ortega Damián Fabiola (2013).

Abstract

The present research work, seeks from an Existential Analytical view to describe the existential capacities and the life project in adolescents of the 5th year of a secondary school in Mendoza. And, finally, relate the degree of satisfaction of the adolescent with his life (existential fullness) and the planning of his life project.

The purpose of the research is to provide greater knowledge on the subject, since it is of great importance for the transition to adult life. Then when inquiring about the interests, motivations and tastes of the adolescents, it will be what will allow to approach the subject from its own existence, turning the young person into the protagonist of the process, which will take him to make decisions of his own future. Having a life project and an existential fullness, allows the adolescent to know their own possibilities and thus be able to channel their behavior towards the future that is proposed.

A quantitative approach was used, the type of study is correlational and the design used in this research is non-experimental, transversal, descriptive.

The sample was of 35 voluntary participants, students of both sexes of a school of the Great Mendoza.

The instruments implemented were, the Existential Scale of Längle, A. Orgler, C. and Kundi, M. (1988-1989), adapted to the population of Mendoza by MA Páramo, CS García, J. Casanova, MC Cardigni, L. Asid , and MJ Bravín (2016), also used the evaluation scale of García Camacho Orfelinda's life project (2002), adapted by Ortega Damián Fabiola (2013).

Índice

Resumen	5
Abstract.....	7
Introducción	10
MARCO TEORICO	12
ADOLESCENCIA	13
1.1 Definiciones de adolescencia.....	14
1.2 La adolescencia como construcción cultural	16
1.3 Duelos en la adolescencia.....	18
1.4 Construcción de la identidad en la adolescencia	21
1.5 El adolescente su familia	24
1.6 El adolescente y el grupo de pares	28
PROYECTO DE VIDA	30
2.1 Definición de proyecto de vida	31
2.2 El proyecto de vida y el arte de crecer.....	33
2.3 El joven que elige	36
2.4 Los proyectos de los adolescentes: proyectos a futuro de estudio o trabajo.	38
2.5 El adolescente, la vocación, la voluntad y motivación	41
2.6 Algunos obstáculos que se pueden presentar para el cumplimiento de proyectos.	44
CAPITULO 3:	47
ANÁLISIS EXISTENCIAL CAPACIDADES ESPECÍFICAS.....	47
3.1 Víctor Frankl, Logoterapia.....	48
3.2 El sentido y el valor	50
3.2.1 ¿Cómo podemos encontrar el sentido? El camino para descubrir el sentido en la vida.	51
3.3 Vacío existencial.....	53
3.4 visión de Hombre	54
3.5 Längle y las motivaciones fundamentales de la existencia	55
3.5.1 Primera Motivación fundamental existencial: El ser.....	60
3.5.2 Segunda Motivación Fundamental: “La Relación con la Vida”	68
3.5.2 Tercera Motivación Fundamental: “El Ser sí mismo”	72
3.5.3 Cuarta Motivación Fundamental: “El sentido”	77
3.6 Capacidades existenciales personales.....	80
ASPECTOS METODOLÓGICOS	86
4.1Objetivos de la investigación.....	87

4.1.1 Preguntas de investigación	88
4.2 Metodología y diseño de investigación.....	88
4.2.1 Enfoque	88
4.2.2 Tipo de estudio.....	89
4.2.3 Diseño.....	90
4.2.4 Descripción de la muestra	90
4.3 Instrumentos	91
4.3.1 Escala Existencial	91
4.3.2 Escala Proyecto de vida	97
4.4 Procedimiento y análisis de datos	98
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	100
5.1 Presentación y análisis de los resultados	101
5.1.1 Autodistanciamiento	102
5.1.2 Autotrascendencia	103
5.1.3 Medida Personal	104
5.1.4 Libertad.....	105
5.1.5 Responsabilidad.....	106
5.1.6 Medida Existencial	107
5.1.7 Valor total de la Escala Existencial	109
5.1.8 Proyecto de vida	110
DISCUSION DE LOS RESULTADOS.....	114
CONCLUSIONES.....	121
Referencias Bibliográficas	128
ANEXOS.....	132
ESCALA DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO DE VIDA.....	138

Introducción

La adolescencia es un momento de transición, de profundos cambios, duelos, por lo tanto, es un periodo crítico que puede traer inseguridades, confusión y miedo con respecto al futuro.

También, es una etapa que se ha estirado a lo largo del tiempo, el adolescente vive en una sociedad que avanza a pasos desmedidos y los jóvenes pocas veces miran hacia el futuro, tienden a vivir más concentrados en el momento actual, en el hoy.

Uno de los retos importantes de la adolescencia es la construcción de un proyecto de vida; para poder lograrlo el adolescente deberá lograr una satisfacción vital, por lo que el autodistanciamiento, la autotrascendencia, libertad y responsabilidad, son capacidades necesarias para alcanzar la realización personal y existencial; Es por ello que resulta importante poder evaluar y describir las capacidades existenciales personales implicadas en la autopercepción de la plenitud existencial; así como también poder evaluar y describir el proyecto de vida de la muestra.

En la primera parte de la investigación nos encontraremos con el marco teórico, que dio respaldo y ayuda a describir los resultados de la misma. El capítulo uno, es dedicado a la adolescencia, su definición, la importancia de la adolescencia como construcción cultural, los duelos por los que atraviesa, su construcción de la identidad, y por último encontraremos la importancia del adolescente, su familia y el grupo de pares. En el capítulo dos, se desarrollará la teoría del proyecto de vida, se comienza con su definición, la importancia del proyecto de vida en los jóvenes que eligen, algunas explicaciones de proyectos

a futuro sobre estudios y trabajos, también desarrollamos algunos obstáculos que pueden presentarse en los proyectos de vida. En el tercer capítulo se presenta la historia del análisis existencial, así como también la perspectiva de Frankl, la importancia del sentido, los caminos para encontrar el sentido, el vacío existencial, como así también la visión de hombre. También se explica la perspectiva de Längle, las motivaciones fundamentales de la existencia: y por último las capacidades existenciales específicas.

En la segunda parte, encontraremos el marco metodológico. En el capítulo cuatro, descubrimos el enfoque, tipo de estudio, diseño, muestra y procedimiento; así como también, estarán descrito los instrumentos utilizados tanto la escala existencial como la escala de proyecto de vida. Y finalmente se presentan los resultados, se discuten en relación al marco teórico y luego las conclusiones finales de la investigación.

MARCO TEORICO

PARTE UNO

CAPITULO I: ADOLESCENCIA

1.1 Definiciones de adolescencia

El término adolescencia ha sido definido por varios autores, entre ellos podemos nombrar a M. José Herrero quien expresa: “A la adolescencia se entra por la puerta biológica y se sale por la puerta sociocultural” (p.478)

Al entrar por la puerta biológica a la adolescencia, no podemos dejar pasar el término de Pubertad, término importante ya que marca el inicio de la adolescencia.

Siguiendo a Moreno y Del Barrio (“La experiencia adolescente. A la búsqueda de un lugar en el mundo”, 2000),

La pubertad es el largo proceso de cambios biológicos diversos que desembocan en la maduración completa de los órganos sexuales y, por lo tanto, en la capacidad de reproducción, y cuyo comienzo entre los 9 y 16 años, marca el inicio de la adolescencia (...) La pubertad es un acontecimiento correspondiente a la vida física de la persona con implicaciones más o menos profundas en su vida psíquica.

También encontramos a distintos autores como Françoise Dolto (1995) quien define a la pubertad como “el pasaje de la infancia a la adolescencia. Es una transformación del cuerpo (transformación fisiológica), del espíritu y de los sentimientos (transformación psíquica)” (p.23)

Distintos estudios nombran a la adolescencia como la transición de la niñez a la vida adulta, según la Real academia española la define como “Período de la vida humana que sigue a la niñez y precede a la juventud.”

Según la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia “es el periodo comprendido entre 10 y 19 años, es una etapa compleja de la vida,

marca la transición de la infancia al estado adulto, con ella se producen cambios físicos, psicológicos, biológicos, intelectuales y sociales.”

La adolescencia es un periodo de transiciones, que abarca desde el final de la infancia, marcado por cambios físicos hasta el inicio de la edad adulta, identificado por la capacidad de crecer frente a nuevos roles sociales. (Kimmer y Weimer, 1998)

Según Ayala Julio (Adolescencia y Proyecto de Vida, 2000, 55):

Es el momento de transición (el momento del paso angustioso, doloroso), el momento crítico, de mutaciones graves, el momento de cambios biopsicosociales y espirituales condicionantes del crecimiento y desarrollo del ser humano en que éste asume decisiones, juicios y criterios para mejoramiento o empeoramiento. Es el tiempo de diferenciar y diferenciarse, de construir y asumir una identidad.

La adolescencia es un periodo en el que se van a producir intensos cambios físicos y psicosociales que comienzan con la aparición de los primeros signos de la pubertad y termina cuando cesa el crecimiento.

La palabra adolescencia deriva del latín *Adolescens* (joven) y *Adolescere* (crecer), aunque en la lengua española se la asocia a la adolescencia con *adolescer*, en el sentido de estar incompleto o carente de algo. Es oportuno nombrar que estas maneras de sentirse incompleto se deben a que el adolescente se plantea sobre el sentido de su vida, elabora su identidad y sentido de pertenencia (Hernandez Moreno, Lisbeth. 2011)

Como conclusión se puede agregar que esta mutación que sufre no solo el adolescente, sino que también sus padres y la sociedad, es tomada con miedo por lo que sucederá. (Dolto, 1995)

1.2 La adolescencia como construcción cultural

Al hablar de adolescencia estamos hablando de un periodo de vida, que no hace referencia a categorías biológicas definidas como universales, sino más bien, se habla de categorías sociales, a las cuales las sociedades y culturas en general le atribuyen un significado en particular. (Wartofsky, 1983 citado en Moreno y Del Barrio, 2000)

Es oportuno Nombrar a Herrero María José quien manifiesta que:

El adolescente empieza a existir en la medida en que la sociedad genera y reconoce condiciones de existencias particulares para un grupo etario particular, el surgimiento de la adolescencia como la conocemos hoy, está imbricado al advenimiento de la industrialización. (p.474)

Se puede decir que la adolescencia es un fenómeno que se restringe a lo geográfico y a lo social.

Se puede observar que, en la prehistoria, el paso de la infancia a la adultez podía durar solo algunas horas, lo que duraba el rito de iniciación, los cuales se denominaban ritos de pasajes.

Durante la edad media, la adolescencia no existía por la rápida incorporación de los niños a la actividad laboral. El paso de la infancia a la adultez pasaba por inadvertido.

Todo esto comienza a cambiar con el advenimiento de la industrialización, donde las familias ya no son una unidad de producción económicas, sino más bien ahora es el padre quien provee a la familia, con un trabajo asalariado y son sus hijos quienes van a recibir el aprendizaje por instituciones del estado.

Se puede concluir:

Uno de los pilares fundamentales de estos cambios sociales, que fueron consolidando el surgimiento de la adolescencia, es la legislación. La sanción de leyes que instituyen la educación formal obligatoria, la protección de los menores de edad en el ámbito laboral y el tratamiento especial para jóvenes transgresores de la ley penal, constituyen el punto cero de la adolescencia como etapa de desarrollo, en los términos que hoy la conocemos. (p475)

Cabe destacar que, en la era postindustrial, la adolescencia se convirtió en una etapa que se ha prolongado en el tiempo, la cual ya no se vive como una etapa de paso o incómoda, aunque también se destaca que, en los sectores bajos o campesinos, quedan fuera de éste proceso, ya que prima una necesidad económica, la cual los envuelve rápidamente en el mundo del trabajo.

Actualmente la adolescencia se ha convertido en una etapa para quedarse, se ha convertido en un modelo social, la sociedad se adolescentiza.

Citamos a Obiols y Obiols en “Adolescencia, posmodernidad y escuela secundaria” quien dice:

Este grupo humano es hoy en día influyente en el mercado, aunque no lo haga a través de sus propios recursos, se lo cuida y estimula como consumidor (...) se produce así una época en la cual las responsabilidades se postergan mientras se disfruta de comodidades, una prolongación de lo bueno de la infancia con la libertad de los adultos, “un estado casi ideal”. (p.41)

Silvia Di Segni Obiols, indica que: “La adolescencia se ha estirado en el tiempo, puede llegar hasta los 30 a 35 años o no terminar nunca” (p94) ya que no es una necesidad salir de ella, al contrario, es un estado ideal para quedarse.

La adultez queda diluida ya que los adultos buscan esconder su edad bajo las máscaras de la juventud; si bien se puede decir que antes se ocultaba todo aquello que fuera inmoral o deshonesto, hoy lo que se busca es ocultar lo viejo.

1.3 Duelos en la adolescencia

Arminda Aberastury, Plantea que el adolescente debe superar duelos para volverse adulto. Por duelos, entendemos que son el conjunto de procesos psicológicos que se producen normalmente ante la pérdida de un objeto amado y que se llega a la renuncia del objeto. Los procesos que se dan son tres:

- La negación: es el mecanismo por el cual el sujeto rechaza la idea de pérdida, muestra recelo, siente ira.
- La resignación: en la cual se admite la pérdida y sobreviene la pena.
- El desapego: en la que se renuncia al objeto y se produce la adaptación a la vida sin él.

Los duelos que plantea Aberastury son:

•**Duelo por el cuerpo infantil:** donde el adolescente sufre cambios en su cuerpo, cambios a los cuales debe adaptarse, ya que aparecen los caracteres sexuales secundarios, en las mujeres la menarca y las

poluciones en los varones. Todo esto los lleva a ser un observador más que un actor de éstos cambios.

•**Duelo por el rol y la identidad infantiles:** el perder su rol infantil, obliga al niño a renunciar a la dependencia y a poder aceptar responsabilidades. La pérdida de esta identidad implica reemplazarla por una identidad adulta, proceso que conlleva angustia.

•**Duelo por los padres de la infancia:** se presenta aquí la renuncia hacia esos padres idealizados e ilusorios. Lo cual conlleva aceptar que son débiles y que van a envejecer.

Aberastury añade un cuarto duelo, el cual le da menor identidad, duelo por la pérdida de la bisexualidad infantil, en la medida en que se desarrolla y madura la propia identidad sexual.

La realidad es que la posmodernidad ofrece una vida soft, donde todo es sobrevalorado, las emociones son light y se vive sin dolor. En este punto al igual que Obiols nos preguntamos si en este marco ¿hay duelos? Ya que los duelos implican un esfuerzo psíquico, donde hay crisis y se presentan como dolorosos. Lo cual implican tristezas.

Coincidimos con Obiols y Di Signi de Obiols, en que cada duelo propuesto por Aberastury son procesos inherentes al pasaje de la adolescencia; Pero que cada duelo se puede ver afectado por la realidad que atravesamos, entonces podemos decir que:

•**Duelo por el cuerpo perdido:** el adolescente moderno lucía un aspecto desgraciado, ya que se encontraba en un punto medio donde todavía

no llegaba a las características de un cuerpo adulto, ni tampoco las tenía bien definidas. No se encontraba nada de admirable en él.

En la posmodernidad la mirada es puesta en el adolescente, donde su cuerpo se idealiza; por lo tanto, se deja la niñez para pasar a un estado declarado socialmente como ideal. Y ya no son los niños que quieren pasar a ser adultos, sino que son éstos que quieren mantener ese ideal.

• **Duelo por los padres de la infancia:** crecer significaba para el niño desidealizar, confrontar las imágenes infantiles y rearmar las figuras paternas. Convertirse en adulto era tolerar sentirse huérfano por un periodo de tiempo

Lo que ocurre contemporáneamente es que los padres se relacionan con sus hijos de forma diferente a los modelos clásicos; lo que buscan los padres es ser jóvenes el mayor tiempo posible, por lo que el niño que crece ya no incorpora una imagen de adulto diferenciada, separada por la brecha generacional; si no que al crecer el adolescente se encuentra con los padres quienes tienen los mismos conflictos, dudas que sus hijos.

Al llegar a la adolescencia ya no debe elaborar un duelo por la idealización de los padres, si no que en esta etapa se idealiza aún más a los padres, por la cercanía que hay con ellos.

• **Duelo por el rol y la identidad infantiles:** en éste duelo es muy importante aclarar el *yo ideal*, en donde el niño desarrolla una imagen ideal en la cual refugiarse, esto le permite ir probando ante algunos errores y el *ideal del yo* en donde se manifiesta el deber ser.

En la posmodernidad se ponen como modelos los valores del yo ideal, donde se puede observar que los medios masivos de comunicación difunden constantemente por ejemplo dietas, que no se postergue el deseo; por lo tanto, nunca se abandona ese rol, por lo que el adolescente puede seguir actuando como cuando era niño.

1.4 Construcción de la identidad en la adolescencia

El adolescente se encuentra en una búsqueda constante de su identidad, proceso que se torna difícil y que se asocia a condiciones sociales, culturales e históricas específicas.

Según Erikson (citado en A.Undiks y otros,1990,28)

La identidad es un sentido subjetivo y a la vez una cualidad observable relacionada al hecho de tener una forma particular y una continuidad personal, que fluye entre el ser y el devenir. Puede ser muy consciente, pero también tener elementos inconscientes que inciden en conductas y motivaciones. Se trata de un sentimiento de mismidad personal y continuidad histórica que vigoriza a la persona.

El adolescente, para lograr este sentimiento de identidad interior debe sentir una continuidad progresiva entre aquello que ha llegado a ser durante los largos años de la infancia y lo que promete ser en el futuro; entre lo que piensa él que es y lo que percibe que los demás ven en él y esperan de él. Erikson (1968, citado en Moreno y Del Barrio, 2005)

Otros autores sostienen que la identidad, se construyen a partir de un proceso de integración de factores cognitivos, emocionales y relacionales. Y que para poseer una identidad se debe poseer:

Un sentido de continuidad: que hace referencia que a pesar de las circunstancias vividas ya sean favorables o trágicas, la identidad no cambia y por ende tampoco aparece una nueva. La persona se reconoce a partir de su propia historia.

La diferenciación con respecto a los demás: el adolescente realiza diferentes maniobras para diferenciarse de los demás. En este punto hace referencia a la propia individualidad.

La coherencia entre quien habla y quien es: esto se va logrando en el adolescente a partir del desarrollo de periodo evolutivo en donde el joven va a ir creando su propio discurso, fruto del conocimiento de uno mismo.

En ésta construcción de la identidad, el adolescente busca referentes, los cuales van a proporcionar una autovaloración, la cual puede ser positiva o llegar a ser un obstáculo.

Cuando hablamos de referentes es muy importante en primer lugar, la familia. En donde el adolescente va a intentar lograr cierta autonomía, dónde también se hacen muy importante el poder tener normas claras y coherentes, sobre todo que estas normas estén sujetas a modificaciones (según la edad del adolescente).

En segundo lugar, es muy importante el clima escolar, en donde el objetivo de esta es la formación integral de las personas, sin olvidar las prácticas educativas. Moreno y del Barrio (2005) expresan que el ambiente educativo puede contribuir a formar un autoconcepto positivo y una identidad equilibrada por muy diferentes vías, entre ellas:

a) Incluir en el currículum actividades que permitan a los adolescentes conocerse mejor a sí mismo y como grupo.

b) Proporcionar oportunidades para manifestarse como personas únicas y ser tratadas como tales.

c) Diseñar actividades que desarrollen su autonomía y responsabilidad permitiendo la posibilidad de elegir entre diferentes opciones.

d) Trabajar una autoestima positiva individual y grupal al proponer tareas adaptadas a sus capacidades, sobre las que puedan ejercer algún control y eliminando críticas destructivas.

En conclusión, el adolescente durante esta etapa necesitará un buen soporte, que lo va a ir adquiriendo a lo largo de su desarrollo, esto le permitirá ser protagonista de su propia historia.

Así como también al mismo tiempo, el adolescente busca diferenciarse y desprenderse de las figuras parentales para construir su identidad, considerándose un ser diferente a los otros (especialmente pretender ser diferente a sus padres y lo que estos padres quieren que sean sus hijos).

según Erickson (1968, citado en Papalia y Martorell, 2015) la identidad se construye a medida que los jóvenes resuelven tres problemas

importantes: la elección de una ocupación, la adopción de valores con cuales vivir y el desarrollo de una identidad sexual satisfactoria. (p.357)

Para Casullo, M.M (2006) el logro de la identidad supone la autopercepción constante frente a las situaciones de cambio, es decir, sentir que seguimos siendo la misma persona frente a las diversas situaciones que enfrentamos.

La identidad se construye sobre dos bases fundamentales: el tiempo y el espacio. La dimensión temporal hace referencia a las cosas o experiencias que pasaron y que la persona pudo afrontar con mayor o menor eficacia, y la dimensión espacial, hace referencia al entorno sociocultural del cual forma parte el individuo, éste entorno ofrece determinados valores, creencias, normas y costumbres referidas a cuestiones como trabajo, dinero, muerte, prestigio, familia, pareja, etc.

1.5 El adolescente su familia

Según Collins, Maccoby, Steinberg, Hetherington y Bornstein (2000) plantean en el desarrollo positivo de la adolescencia que:

La familia es el principal contexto de desarrollo humano y las relaciones establecidas en su seno son determinantes para el bienestar de sus miembros. Los padres ejercen una influencia central en sus hijos no solo durante la infancia, sino también durante la adolescencia. Aunque los amigos se convierten en actores principales en la vida de los jóvenes, la investigación ha dejado claro que los progenitores siguen siendo figuras muy influyentes durante estos años y que claramente contribuyen al desarrollo positivo adolescente (p.39)

Las relaciones familiares en la adolescencia adquieren un sentido muy particular, ya que éstas facilitarían o no que el adolescente encuentre su propio camino. Es preciso aclarar que, durante éste periodo, cada familia tendrá sus propias costumbres, normas y reglas, en las cuales cada miembro de la familia influye en el establecimiento de las mismas.

El adolescente al igual que sus padres, se encuentran en un proceso en el cual, se deben aprender a tolerar las diferencias, buscando nuevas estrategias que pueda mantenerlos unidos pero diferenciados a la vez.

Peter Blos (1981, citado en Fuentaja y Maso,2007) indica que: “la adolescencia como el segundo proceso de individuación, entendiéndolo éste como la tarea de lograr su independencia de las figuras paternas y retirarse de su influencia. (p56).

Es importante también, el poder destacar que para el adolescente en este proceso de individuación son importantes otras figuras adultas, incluso aquellas que no tienen un vínculo biológico. Chang y Cols. (2010, citado en Berger 2016), como puede llegar a ser una profesora, quien muchas veces ocupa un rol de figura parental (Di Segni Obiols)

Pasado el S. XX, con la modernidad se producen grandes cambios, sobre todo en las jerarquías familiares, hay una disolución de la autoridad del padre que era quien impartía el poder. Comienzan a aparecer diversas figuras, como mujeres adultas y jóvenes de ambos sexos quienes reclamaban su cuota de poder. Esto trae aparejado aún más conflicto y grandes cambios con nuevas influencias.

Aquí surgen adultos que quieren mantener sus esquemas rígidos, adultos que se adaptan a los modelos actuales y otros tipos de adultos que no quieren ejercer la tarea de ser adulto, también hay adultos inseguros, por lo tanto surgen padres tradicionales, los cuales están en desacuerdo con todos los cambios, padres adolescentes que están a favor de los cambios y se revelan con el modelo tradicional y otros padres inseguros que no saben cómo reaccionar ante los cambios de la modernidad y se angustian ante ella.

Con todo este nuevo levantamiento los niños y adolescentes, van creciendo con distintas influencias, sin pautas o con pautas muy rígidas o también con un alto grado de confusión (Di segni Obiols,2004)

Con estos cambios también se producen conflictos en los grupos familiares, en donde se pueden distinguir:

-En cuanto a la distribución de responsabilidades:

- Las familias tradicionales, tienden a ser muy exigentes con sus hijos, se valora el buen rendimiento escolar, aquí se generan fuertes conflictos con sus hijos, ya que, al llegar a la secundaria o facultad, suelen fracasar por no haber logrado cierta autonomía.

- En cuanto a los adultos adolescentes, logran que sus hijos sean tan caóticos como ellos lo son, aquí se pueden ver hijos con problemas de convivencia y en donde sobre todo se manifestarán trastornos de conducta.

O bien, siguiendo a Silvia Di segni Obiols, en este caso tendrán hijos tan responsables como ellos nunca lo serán, aquí serán hijos que “se sobrecargaran de responsabilidades antes de tiempo y sufren conflictos internos que pueden ser causas de enfermedades psíquicas” (p.145)

Muy a menudo en las familias con padres adolescentes, son los abuelos que terminan por responsabilizarse en temas como lo son los horarios o tareas escolares de sus nietos.

- Existen familias con padres inseguros, que no saben delegar responsabilidades; por lo que los hijos simularán muchas veces arreglárselas, para no aumentar los temores de éstos, provocando así, cierta cuota de malestar en la relación.

También suelen tener hijos hiperinseguros y otras veces aparecen como padres de sus propios padres, aquí Silvia Di segni Obiols dice “haciéndose cargo de situaciones que estos no pueden resolver y que a ellos mismos lo superan, pero no tienen espacio para manifestarlo, a veces ni siquiera para sentirlo” (p.145).

-En el campo legislativo, que son las normas de funcionamiento de una familia:

- Los padres tradicionales imparten a sus hijos normas con pautas rígidas, generando conflictos que generarán violencia, ya que se niegan a flexibilizar esas pautas impuestas.

Y ante los cambios producidos por sus hijos hay reiteradas discusiones en cuanto a horarios, amistades y el modo de comportarse.

- Los padres adolescentes, consideran que no es necesario crear pautas por lo que viven en conflictos con otros adultos (sobre todo docentes).

- Los padres inseguros, sienten la responsabilidad y presión de mantener normas dentro de su familia por lo que optan por preguntar a otros padres como solucionan tal situación o que límites poner.

A modo de conclusión, se puede decir que la familia ha sufrido varias transformaciones en el tiempo y que el adolescente está inmerso dentro de ellas, por lo cual, las características particulares de cada familia condicionan y particularizan el proceso de la adolescencia.

Lo importante a pesar de todas las modificaciones familiares es que cada familia pueda brindarle al adolescente, seguridad, límites adecuados y coherencia afectiva, desde cualquiera sea su estructura familiar. (López Fuentaja y Castro Maso, 2007)

1.6 El adolescente y el grupo de pares

Durante la adolescencia el grupo de pares, aparece como una fuente importante de apoyo emocional, afecto, solidaridad, comprensión y orientación moral, éste grupo sirve para que el adolescente pueda independizarse de los padres y para poder ensayar relaciones íntimas que le servirán para su vida adulta. (Papalia, 2015)

Moreno y Del Barrio (2000) dicen que éstas relaciones le permitirán “modelar y remodelar los valores y las identidades. Observando conductas en otros, discutiendo ideologías discrepantes, minimizando algunos aspectos del yo y reafirmando otros.” (p.141)

El significado de la amistad se va interpretando según los distintos momentos por los que pasa el adolescente, según Coleman (1980, citado en Moreno y Del Barrio,2000) hace referencia a que:

En la adolescencia media (de 14 a 16 años) aparece una fase normativa de la noción de amistad: implica compartir valores, apoyo y lealtad. Lo que se espera del amigo es que sea digno de confianza. (...) se ha señalado que es la etapa en que las amistades desempeñan un papel de especial importancia y, por tanto, el adolescente, algo más las chicas, resulta muy vulnerable a los celos, la inseguridad y los temores sobre la deslealtad. (p.142)

Así mismo siguiendo ésta línea Moreno y Del Barrio (2000) manifiestan:

En la adolescencia avanzada (a partir de los 17 años) tiene lugar la fase empática: compartir intereses similares en un intento de mayor comprensión, mayor intimidad y deseo de apertura al otro. (...) se valora más la confluencia de intereses, incluyendo la ideología. (p.143)

En conclusión, durante la adolescencia es probable que la intensidad e importancia de las relaciones de amistad y la cantidad de amigos sea mayor que en cualquier otro momento de la vida. Con el paso del tiempo solo se mantienen aquellas que incrementan la reciprocidad, equidad y estabilidad. Desapareciendo aquellas que son menos satisfactoria. (Papalia,2017)

CAPITULO 2:

PROYECTO DE VIDA

2.1 Definición de proyecto de vida

El proyecto de vida se puede definir como las proposiciones de manejo del futuro y metas de realización y superación personal. Es el poder tener una idea clara, definida y firme de lo que se quiere alcanzar o llegar a ser, es lo que señala el plan de vida futuro, enmarcado dentro de un sistema de valores y convicciones que permite, de una manera organizada, caminar hacia la conquista de ideales. (Zuluaga Montes y García Gómez, 1998)

Isabel Pérez Jáuregui (2009,32) dice que el Proyecto de vida es “una construcción dinámica que se va dando a lo largo de la vida, de una imagen de sí mismo y del mundo, expresivas del sentido y significado que va adquiriendo la existencia”

Otros autores, señalan al proyecto de vida como algo a lo que la persona quiere llegar a ser o a lo que la persona aspira y que éste se constituye de objetivos, ideales, valores, fines, intereses para poder concretar dichos objetivos. (Alberto Zuazua Iriondo,2007). También, se piensa al proyecto de vida, como una misión para que el hombre descubra y realice su vida, significa tomar decisiones y realizar acciones para tal fin. (Vargas Trepaud,2005) Además a partir de éstos objetivos es fácilmente ajustable a las condiciones del entorno social, las cuales pueden ser variables. (Alberto Zuazua Iriondo,2007).

Iberri, A. María (2007), dice que es un proyecto ya que se expresan ilusiones, sueños, metas y objetivos que se desean alcanzar, en el cual se van a considerar diferentes aspectos de nuestra vida, viéndose involucrado la toma de decisiones, para lo cual se necesita constancia y

perseverancia para lograrlo. Para poder proyectar, se debe decidir, y decidir significa elegir un proyecto determinado y descartar otras posibilidades que se le presentan a la persona en un momento dado de su vida, para poder formular su proyecto de vida.

En el decidir se pone de manifiesto el valorar, valorar una u otra opción; por lo que la persona podrá llegar a determinados fines. (Fernandez Sessarego)

Encontramos a María Martina Casullo, quien define al Proyecto de vida como un proceso mediante el cual determinamos que queremos hacer, definimos nuestro futuro y las metas que deseamos alcanzar.

En la presente tesina, se tratará al proyecto de vida como el manejo a futuro que tiene el adolescente, el cual implica el poder reconocer intereses, ideales, valores, objetivos para poder lograr el proyecto que se propone, tomando decisiones y llevándolas a la acción, siempre ajustándose a su entorno social, pudiendo así mantener una imagen de sí mismo y del mundo.

El proyecto de vida es un componente que le da sentido a la existencia, ya que brinda una dirección de dónde queremos llegar y brinda un significado específico para cada persona en particular. (Iberri,2004) La persona es un ser en proyecto, ya que constantemente cuestiona su vida intentando comprender su presente en relación con su pasado con la finalidad de preparar su futuro. (Romero Rodriguez, 2004), el ser humano es tiempo, ya que puede proyectarse y esto puede lograrlo en cuanto es un ser libre, constituye así un proceso temporal, abierto, donde el futuro está dado en el presente, en forma de proyecto.

2.2 El proyecto de vida y el arte de crecer

M.M. Casullo (2006) dice que la construcción o elaboración de un proyecto de vida forma parte del proceso de maduración afectiva e intelectual, supone un aprender a crecer.

E. From (1962) hace referencia en su libro “El arte de amar” a que el arte, se aprende y se aprende a partir del dominio de la teoría y que ésta solo se llega a dominar por la práctica, a partir de esto, Casullo dice que es posible hablar del “arte de crecer” y que supone la posibilidad para cada sujeto de complementar cuatro tareas básicas:

-Primera tarea, ser capaz de orientar sus acciones en función de determinados valores. Según S. Schwartz (1992, citado en Casullo,2006) para él los valores son guías que orientan nuestros comportamientos, tienen su génesis en las necesidades humanas y pueden plantearse de la siguiente manera: Universalismo, en donde se busca la equidad la inteligencia y la justicia social; Benevolencia: en él se encuentra el perdón, la honestidad y lealtad; Tradición: énfasis en la devoción, humildad y moderación; Conformidad: énfasis en la cortesía, el respeto, y la autodisciplina; Seguridad: importa el sentido de pertenencia, la salud y el orden; Existen otros valores importantes como son el poder, logro, hedonismo, autodirección.

-Segunda tarea, el aprender a actuar con responsabilidad: lo que significa hacerse cargo de las consecuencias de las propias decisiones, reconocer que uno no está solo y que hay otros con los que hay que convivir.

-Tercera tarea, el desarrollar actitudes de respeto, poder ser capaces de compartir y aprender de los demás. Poder aceptar las diferencias del otro y de uno mismo aceptando las posibilidades y limitaciones individuales y grupales.

-Cuarta tarea, el proyecto de vida se debe basar en el conocimiento y en la información sobre el propio sujeto, sus intereses, aptitudes y recursos económicos; sobre las posibilidades y expectativas del núcleo familiar de pertenencia; y sobre la realidad social, económica, cultural y política en la que se vive.

Un proyecto de vida personal “sano”, para Casullo (2006), “Supone la capacidad de admitir errores y aceptar críticas, superando el narcisismo y la omnipotencia” (p.20) también se construye desafiando mitos y roles establecidos por familiares. Éste supone, el conocimiento sobre el propio sujeto, sus intereses, aptitudes y recursos económicos; Información sobre la realidad circundante y sus alternativas viables; Conocimiento de las posibilidades y expectativas del entorno familiar.

También encontramos a Rodríguez Moreno (2003, Citado en Vega, 2012,28) quien nos dice que:

La construcción del proyecto de vida se inicia a lo largo de la etapa de secundaria y ha de ser revisado constantemente. De ahí que el alumnado ha de formarse para: 1) Definir un proyecto y fijar una meta. 2) Identificar y evaluar los recursos de los que dispone y los que necesita (tiempo y dinero). 3) Establecer prioridades y seleccionar objetivos. 4) Equilibrar los recursos para lograr metas múltiples. 5) Aprender de acciones pasadas y proyectar las futuras. 6) Hacer un seguimiento de cómo progresan nuestros proyectos. 7) Realizar los ajustes necesarios en el Proyecto

El hombre no recibe una vida acabada; si no que debe realizarla y determinar que va a hacer con ella, ya que, al estructurar proyectos sobre la base de la ignorancia y la desinformación, puede resultar, en lo mediato, riesgoso, ya que puede llevar al sujeto a enfrentar situaciones que generan angustia y frustraciones. (Casullo, 2006) Para no caer en ésta ignorancia y desinformación, el sujeto, va a ir buscando realizar su vida a través de las decisiones que va tomando, en cuanto a las posibilidades que tiene. Vargas, R. (2005)

Para Heidegger (1927, citado en Beteta 2010) en su obra "Ser y Tiempo", el autor parte de la premisa de que todo ser humano es Proyectivo, en cuanto vive y se desarrolla en el tiempo, con base en la realización de metas u objetivos planteados o llevado a ser; Aquí Heidegger nos hace un importante aporte en donde nos dice que cada persona tiene una dirección diferente a lo que concierne a su realización y que cada evento en su vida adquiere un sentido, definiendo al sentido como: "el horizonte del proyecto, estructurado por

el haber-previo, la manera previa de ver y la manera de entender previa, horizonte desde el cual algo se hace comprensible en cuanto algo" (De la Maza,2005).

2.3 El joven que elige

Para un adolescente definir su futuro, no es solo definir qué hacer si no más bien quien ser, pero también al mismo tiempo, el poder definir quien no ser. El adolescente ante los cambios que se plantea y ante la toma de decisiones (en torno a una elección ocupacional) debe poder encontrar distintos modos de adaptarse ante las distintas áreas de su vida. (Bohoslavsky, 1984)

El desarrollo adolescente depende de las fortalezas y vulnerabilidades de cada uno, como también de los contextos de vida en que ellos se desenvuelven, como pueden llegar a ser en la familia, con amigos, programas o grupos juveniles, etc. (Martinez, 2007) Es importante comprender a la juventud desde una mirada portadora de diferencias y singularidades, las cuales van a construir su pluralidad y diversidad en los distintos aspectos sociales. (Duarte Quapper en Donas Burak, 2001). A medida que crecen, los adolescentes son más activos en seleccionar los ambientes en los que participan, y las decisiones que toman respecto de su comportamiento y sus metas a futuro. Las elecciones que hacen en estos ámbitos tienen consecuencias para su vida posterior. (Martinez, 2007)

Casullo, M.M (2006) nombra algunos planteos que surgen en el joven que elige:

1. Dudas respecto de continuar o iniciar sus estudios sistemáticos.
2. Ambivalencia respecto de optar por una de varias alternativas posibles
3. Incongruencia conceptual relacionada con aspiraciones que se perciben como antagónicas.
4. Inseguridad respecto de la probabilidad de poder superar obstáculos, percibidos como barreras que dificultan el logro de metas deseadas.
5. Ausencia total de metas o proyectos en un determinado momento del proceso vital. (p.33)

Martha Rodríguez Villamil en Donas Burak (2001) hace referencia que, en ésta etapa de la vida, no es fácil elegir sin un apoyo, algunos necesitaran apoyos más personalizados, pero también existe la posibilidad de que no todos pueden acceder a ese apoyo personalizado.

Lo significativo es que el sujeto que elige pueda hacerlo desde la información, ya que esto lo lleva a tomar una decisión a partir de la variedad de información de la cual dispone. (Casullo, 2006) También debe considerarse que, al elegir, el adolescente está eligiendo un rol adulto y que en la medida que elige, va dejando objetos y formas de ser, en las cuales deberá ir buscando nuevas maneras de encararlos y resolverlos. (Bohoslavsky,1984)

Esta información que necesita saber el joven, hace referencia a:

- Primero que nada, al propio sujeto, el que elige, se debe conocer sus aptitudes, intereses, competencias intelectuales, hábitos de estudio, actitudes, su historia del aprendizaje, sus prejuicios, autoconcepto, redes de apoyo afectivo de las que dispone, tipo de

atribuciones causales que formula frente a experiencias personales de éxito y fracaso.

- La realidad sociocultural en la que el sujeto vive, haciendo referencia a las creencias y mitos de su cultura, a la posición social de su grupo de pertenencia, acceso a las oportunidades del sistema educativo formal, fuentes de trabajo disponibles, estructura y dinámica familiar.

- Las relaciones sujeto/ realidad sociocultural, sus aspiraciones y fantasías con respecto de irse o quedarse en su hábitat cotidiano, las representaciones acerca del mundo del estudio y del trabajo. (Casullo, 2006)

El joven que elige tendrá la tarea de elaborar su proyecto de vida y éste podrá ser coherente, si el joven se proyecta a futuro a partir de sus propios intereses, aptitudes, posibilidades, es decir, a partir de la búsqueda de información y del conocimiento de sí mismo.

2.4 Los proyectos de los adolescentes: proyectos a futuro de estudio o trabajo.

Para el adolescente el estudio y el trabajo son entendidos como medios y formas de acceder a roles sociales adultos; pensar a futuro implica roles adultos.

El futuro es desconocido para el adolescente, pero esto implica pensar en una familia y también en su inclusión en el sistema productivo de la sociedad en la que vive; El futuro tiene una importancia actual- activa, en tanto proyecto para el adolescente. (Bohoslavsky, 1984)

Etimológicamente el término Proyecto proviene del latín prejectare, lo cual significa, el lanzar, dirigir hacia delante, idear, el poder trazar o proponer un plan y los medios para la ejecución de algo.

El proyecto en su sentido más original, es el resultado de un proceso constructivo en marcha realizado por el joven, quien va a utilizar sus experiencias anteriores, sus posibilidades y alternativas concretas que le ofrece su ambiente y la forma en que él modela su vida, su persona y es construido por ella. (Ayala, 2000)

El proyecto se basa sobre un conjunto de representaciones que se desea alcanzar a futuro, pero que se apoya sobre significaciones en el presente, las cuales se espera sobrepasar. (Rascovan,2005) Por lo tanto, el proyecto pertenece a nuestro mundo subjetivo y se materializa en nuestro mundo externo, en una meta, un fin, un objetivo. (Zuazua,2007)

Según Romero (2009) citado en Vega (2012) Nos dice:

Los proyectos profesionales y vitales se caracterizan por ser: 1) una construcción intencional y activa desarrollada a lo largo de la vida; b) un proceso no lineal concretado en un plan de acción abierto a las oportunidades ofrecidas por el contexto; c) un proceso complejo donde la inteligencia emocional juega un papel relevante; d) una expresión de libertad y e) de naturaleza colectiva y social

Según Ayala (2000) dice que la base más auténtica para armar un proyecto, va a ser definida por la posibilidad y la libertad de la persona, y que éste proyecto cuenta con:

- Objetivos,
- Motivaciones,
- Medios para lograr los objetivos,
- Planificación.

Pero también encontramos a Rojas (1994) que nos dice:

Las velas que ayudan a la navegación del proyecto de vida son el orden, la constancia y la voluntad. Orden es jerarquía, disciplina, saber que unas cosas anteceden a otras y que se necesita una programación; el orden es sedativo, nos produce paz y serenidad, nos facilita lo que tenemos por delante y que es prioritario. Por otra parte, está la constancia: empeño, insistencia, no ceder terreno, no darse por vencido, perseverar..., de este modo los propósitos se van haciendo férreos, firmes, sólidos, pétreos. Hay que ser obstinados con nuestro proyecto personal, es la única manera de que salga adelante. Y en tercer lugar, está la voluntad que podemos definir como aquella capacidad psicológica que hace al hombre singular. Es decir, que la voluntad se educa a base de ejercicios repetidos de entrenamiento, a través de los cuales uno busca lo mejor, aunque le cueste; siempre hay en este trasfondo unas notas marcadamente ascéticas. (p.63)

Así mismo la capacidad que tenga el adolescente de poder trascender el presente a partir del orden, constancia y voluntad, es lo que le va a permitir tener la habilidad de crear su propio futuro, fijando metas y programando actividades específicas para llegar a tales metas. Esto le va a permitir al adolescente reflexionar sobre actitudes, valores, capacidades que él mismo posee y también poder tener en cuenta sus posibilidades

socioeconómicas y motivaciones personales. Pick de Weiss y otros(1991, Nombrado en Nesci,2010).

En conclusión, se puede decir que para que el adolescente pueda tener un proyecto a futuro sobre estudio o trabajo, va ser necesario el poder conocer cuáles son sus metas, objetivos, el conocimiento de sus propias habilidades, sus medios para lograrlo, así como también sus motivaciones y constancia.

2.5 El adolescente, la vocación, la voluntad y motivación

La palabra vocación tiene su origen en la expresión latina vocatio, ònis que significa acción de llamar.

Según la Real academia española, vocación es la inclinación a un estado, una profesión o una carrera.

La vocación refleja en el individuo su mundo interno en el cual comprende valores, intereses, creatividad y sus aspiraciones, y también su propio entorno social, como su tiempo histórico, el medio social, la cultura y su medio familiar.

Para Bohoslavsky (1984) la vocación es una inclinación del sujeto hacia una actividad específica, que va a suponer, diferentes capacidades, aptitudes, motivaciones, compromisos, etc. Ésta vocación se

va a ir construyendo a medida que la persona va descubriendo quién es y qué quiere hacer.

Así como explicamos la vocación también es importante la voluntad que etimológicamente, procede del latín voluntas-atis, que significa querer.

La voluntad consiste, ante todo, en un acto intencional, de inclinarse o dirigirse hacia algo, y en él interviene un factor importante: la decisión. (Rojas, 1994)

La voluntad como resolución, significa lo que uno quiere o hacia dónde va, en esto intervienen 3 ingredientes, que se configura en un todo:

1. *Tendencia. Anhelo*, aspiración, preferencia por algo. Su origen etimológico proviene de tendere, inclinarse, dirigirse, poner tirante, acción de atender. Constituye una primera fase, que puede verse interrumpida por circunstancias del entorno.
2. *Determinación*. Aquí hay ya distinción, análisis, evaluación de la meta pretendida, aclaración y esclarecimiento de lo que uno quiere.
3. *Acción*. Es la más definitiva y comporta una puesta en marcha de uno mismo en busca de aquello que se quiere. p.10 (Rojas,1994)

La voluntad humana está relacionada sustancialmente con la Motivación (Längle ,2003) la cual es definida según la Real academia española, como un conjunto de factores internos o externos que determinan en parte las acciones de una persona.

Desde el punto de vista existencial, motivación significa el develamiento de la persona; Aquí es muy importante el diálogo, éste diálogo que no solo aparece para el intercambio con el otro, sino que también

aparece en una continua comunicación interpersonal, la cual nos desafía, nos confronta y es justamente dónde comienza esa comunicación interna, por lo que se es provocado por algo, y ser provocado significa ser llamado.

En este proceso motivacional se distinguen 3 pasos importantes:

- Reconocer: aquí implica reconocer algo en su valor, en la medida en que algo nos habla. Poder reconocer este movimiento interno, ayuda a establecer la manera de encontrar sentido personal.

- Armonizar: se debe traer el valor, desafío o algún sentido percibido, dentro de un acuerdo con nuestra realidad interior (Por ejemplo, examinar la congruencia con el resto de nuestros valores, actitudes, habilidades y capacidades y con nuestra conciencia.)

- Dar consentimiento interno a nuestro propio involucramiento activo. Este consentimiento y el acto de armonizar el nuevo valor con la propia realidad, conduce a la presencia de lo más profundo de la persona en sus acciones y a la integración de un nuevo valor y de la persona dentro de un contexto más amplio (sentido). (Längle, 2003)

Estar motivado significa tener una representación anticipada de la meta, lo cual arrastra a la acción. De ahí emerge buena parte del proyecto personal que cada uno debemos tener (Rojas, 1994)

Se puede concluir que en la adolescencia es de suma importancia poder seguir a la vocación que se es llamado, ya que es la base fundamental para la autorrealización y autotrascendencia de la persona, (Vargas Trepaud, 2005) así como también son importante los agentes

motivadores, que son los que ponen en marcha la voluntad y la hacen realidad, fácil, bien dispuesta, capaz de superar las dificultades, frenos y cansancios propios de ese esfuerzo. p.13 (Rojas.1994)

Asimismo, al poner en valor la vocación, lograrán convertirse en el proyecto de vida del individuo, ya que van a encauzar a éste hacia distintas carreras profesionales, especialidades, artes, oficios u ocupaciones. (Vargas Trepaud, 2005)

2.6 Algunos obstáculos que se pueden presentar para el cumplimiento de proyectos.

Rascován (2005) dice que los principales obstáculos para lograr las expectativas son:

- Temores y conflictos en la elección vocacional, aquí se pueden clasificar en dos grupos, el primero sería el proveniente del contexto sociohistórico y las crisis de nuestro tiempo, como sería, por ejemplo: “problemas económicos, no conseguir trabajo una vez recibido”

El segundo grupo hace referencia a las ansiedades típicas de la adolescencia al momento de comenzar una nueva etapa, como sería el temor a equivocarse en la elección que el adolescente hizo, el miedo a fracasar o a abandonar la carrera y los problemas de conflictos personales.

- Aspectos macrocontextuales: la falta de empleo sería un obstáculo para las expectativas de un proyecto; aunque no se reduce solamente a la falta de empleo, sino que también a la precarización del trabajo, el trabajo en negro, los bajos salarios

- Los aspectos personales y / o familiares, las dificultades económicas personales o familiares son uno de los obstáculos considerados como más significativo.

Donas Burak (2001) dice que hay factores que pueden afectar positivamente o negativamente al adolescente, entre los negativos encontramos, disturbios afectivos y de conductas, disturbios de aprendizajes, embarazo, enfermedades como el sida, abuso de drogas, accidentes, y suicidios. Éstos factores pueden ser un obstáculo en la construcción de un proyecto.

Burak también habla de los factores de riesgo, son aquellos cuya presencia (al igual que el de conductas de riesgo) son indicadores de una mayor probabilidad de sufrir daños no deseados y prevenibles (como ejemplos: ser miembro de una familia desarticulada y con violencia doméstica, vivir en un barrio de alto nivel de violencia, haber hecho abandono del sistema educativo formal, no tener un proyecto de vida bien articulado). Éstos factores también pueden actuar como obstáculos para las expectativas a futuro.

Otros autores como son López Fuentaja y Castro Masó (2007) también hablan de los factores de riesgo en la adolescencia, definiendo a las conductas de riesgo, como un patrón persistente en cuanto a la forma de actuar del adolescente, que conlleva una alta probabilidad de sufrir un daño

hacia sí mismo o producirlo en otros, además de posibles alteraciones en su desarrollo.

El factor de riesgo está específicamente referido a características individuales o del entorno inmediato que exponen al chico o a la chica a peligros relacionados con la integridad física o con su desarrollo psicológico y social.

Entre las conductas de riesgo se puede incluir:

- Las relacionadas con los hábitos de consumo de alcohol y tóxicos.
- El abandono precoz de la formación académica.
- Aquellas conductas que derivan del uso de la violencia.
- Las que ponen en peligro la propia integridad física o la de otros, al servicio de «juegos» y «competiciones».
- Las que conllevan un carácter delictivo.
- En general, toda clase de comportamientos que comprometen el proceso de desarrollo, y que a su vez tienen consecuencias sobre la configuración de la propia identidad.

Coincidimos con Fuentaja y Masó (2007), en que, si bien la adolescencia es una etapa proclive para la aparición de conductas que pueden conducir a un riesgo y así poder verse obstaculizado las expectativas a futuro, no todos los adolescentes actúan de la misma forma, ni se exponen por igual a peligros o a los mismos riesgos.

**CAPITULO 3:
ANÁLISIS EXISTENCIAL
CAPACIDADES
ESPECÍFICAS.**

3.1 Víctor Frankl, Logoterapia.

Viktor Emil Frankl (1905-1997), neurólogo y psiquiatra, sobrevivió desde 1942 hasta 1945 en varios campos de concentración nazis, incluidos Auschwitz y Dachau. A partir de esa experiencia, escribió el libro: “El hombre en busca de sentido” en donde expresa que un solo pensamiento animaba a los prisioneros a seguir adelante, y era el mantenerse con vida, para así poder volver con su familia; siendo él protagonista pudo observar, como muchos compañeros perdían la voluntad de vivir, dejándose morir.

Frankl (1987) desarrolla la logoterapia y ésta fue considerada la Tercera Escuela Vienesa de Psicología, después del Psicoanálisis de Freud, y la Psicología individual de Adler.

Frankl define a la Logoterapia como una disciplina orientadora que permite al hombre vivir centrado en el verdadero sentido y en una tensión constante hacia él. El término que utiliza proviene de la palabra griega “Logos” que equivale a “sentido” “propósito”, el cual le atribuye un doble significado a este término: “sentido” y “espiritualidad”.

Esta praxis que desarrolló Frankl es para la sanación del sufrimiento que genera la pérdida de sentido (Vacío existencial que, de sostenerse en el tiempo, puede derivar en adicciones, destructividad y suicidio.) (Längle, S. y Traverso, 2013, p.9)

La Logoterapia, por lo tanto, ayuda al paciente a encontrarle sentido a su vida y lo hace a través de un proceso analítico, teniendo como objetivo decir ¡Si a la vida!, por algo lema de Frankl es: “a pesar de todo, digo sí a la vida”

Aquí considera que la primera fuerza motivante en el hombre es la lucha por encontrarle un sentido a su vida, por eso Frankl habla de voluntad de sentido y no de principio de placer, ya que lo que intenta es la práctica de una psicoterapia que parta de la dimensión espiritual. (Pareja Herrera, 2016)

La logoterapia se basa en tres conceptos filosóficos y psicológicos (Pareja Herrera, 2016)

- **Libertad de la voluntad humana:** los seres humanos son básicamente libres de decidir y capaces de tomar posición hacia condiciones internas (psicológicas) y externas (biológicas y sociales). Y lo más importante es que a pesar de éstos condicionamientos psicológicos, biológicos y sociales, el ser humano tiene una capacidad de adoptar una actitud libre frente a ello. No se trata de vivir una vida sin que se presenten obstáculos o estar condicionado por distintas situaciones; sino más bien ser capaz de liberarse de ellos. Ser libre implica la capacidad de fracaso y la capacidad de aprender de ellos.

- **Voluntad de Sentido:** El ser humano está atraído por el sentido y éste se presenta como la principal motivación. Ante el sentido el ser humano se decide libremente para alcanzar metas y propósitos ya que éste contantemente se dirige hacia el sentido.

La búsqueda de sentido puede verse frustrada cuando una persona no puede realizar su voluntad de sentido y experimenta una sensación de falta de sentido y vacío. Esta frustración dará lugar a la agresión, adicción, depresión, suicidio y distintas enfermedades y trastornos.

- **Sentido de la Vida:** La vida humana tiene un sentido o una afirmación de vida, en la cual puede en algún momento aparecer la pregunta por el sentido de la misma, esto pertenece a una dimensión genuinamente humana y no a una patología.

Ésta pregunta puede darse en cualquier momento de la existencia y aparece como desafío ante el sufrimiento y dolor. En la adolescencia puede darse con aires desconcertantes.

3.2 El sentido y el valor

El hombre está siempre orientado a algo que no es él mismo, ya sea por algún sentido que tiene que cumplir o ya sea por otro ser humano con el que se encuentra, de una u otra forma el hecho de ser hombre apunta siempre más allá de uno mismo y ésta trascendencia constituye la esencia de la existencia humana.

Lo más profundo del ser humano no es el deseo de poder ni el deseo de placer, si no el deseo de sentido (Frankl,1994) éste se siente atraído por el sentido y encuentra aún más sentido cuando se vive como algo valioso; por lo tanto, hay sentido cuando la vida está conectada con valores y me puedo ver dentro de ese contexto valioso. (Langle, 2005)

El sentido es la dirección hacia lo valioso de la vida. Es la meta el contexto más amplio que le concede valor a la vida; De tal modo que para

encontrar sentido hay que postular valores, para que así la vida pueda dirigirse hacia lo valioso.

El sentido tiene algunos aspectos importantes, el primero es que es *objetivo* ya que es sobre la base de su referencia situacional, el segundo es *relativo* con respecto a la persona con la que está ligada, así como las situaciones que están ligadas a él. Tercero es *subjetivo* en cuanto a que solo lo puede reconocer el que está involucrado en la situación y por último el sentido es siempre *apelativo* por su carácter de desafío. Frankl (1982, citado en Langle, 1992)

Al hacer referencia de que el sentido es la dirección hacia lo valioso, es importante aclarar ¿Qué es un valor? Desde el punto de vista del análisis existencial, es aquello que considero tan importante que le doy la preferencia frente a otras posibilidades o asuntos. Un valor es aquello a lo que estoy dispuesto a invertir tiempo, fuerzas y energías. Porque considero que están en relación con mi propia vida, por lo tanto, constituyen mi vida y el contenido de mi vivenciar. (Langle,2005)

3.2.1 ¿Cómo podemos encontrar el sentido? El camino para descubrir el sentido en la vida.

Frankl propone que se puede encontrar y descubrir el sentido a través de tres caminos (Pareja Herrera,2016):

- **Valores de Creación (DAR):** cuando se experimenta que no sólo se es capaz de dar algo, sino que también se ofrece por medio de las creaciones, es decir por medio del trabajo o quehacer. El trabajo es una forma de concretar este valor, parte de éste la misión que tiene el ser humano al estar en el mundo; siendo el trabajo un medio y no un fin en sí mismo, ya que colabora en la humanización, pero no es el trabajo en sí mismo lo que hace feliz a la persona; pero si, le ofrece a la persona la posibilidad de que éste sea único, insustituible e irremplazable.

A partir del valor de creación se establece el sentido de trabajo y el sentido de la comunidad humana.

- **Valores de Experiencia (RECIBIR):** cuando se encuentra y descubre que no sólo se es capaz de crear, de dar sino, éste valor se descubre por ejemplo admirando las maravillas de la naturaleza. La experiencia más profunda en este segundo camino es cuando se encuentra con otro ser humano y se descubre en él su unicidad, su irrepetibilidad, su ser ahora y todas sus potencialidades que lo llevan a convertirse en un ser pleno. Esta es la experiencia trascendente del encuentro humano, que admite diversos niveles que recorre todos los tipos de amistad hasta llegar al amor más profundo.

Estos valores manifiestan básicamente una dimensión de gratitud.

En este valor es importante el sentido del amor, ya que el amor se relaciona con toda la dimensión humana que la persona vive y manifiesta como gozo, frustración, coraje, amargura, etc.

El amor como valor nos permite acercarnos a los otros con todo lo que tiene de peculiar y singular, en lo que tiene de único, irrepetible, libre, responsable y finito.

- **Valores de Actitud:** el último camino surge cuando el ser humano se ve imposibilitado de encontrar y descubrir el sentido por el camino del crear (dar), y del experimentar (recibir), hallándose en el umbral de los Valores de Actitud. Aquí el ser humano puede verse abrumado por distintas limitaciones, pero puede gozar de su capacidad de poder ejercer su libertad espiritual interior; para así poder tomar una actitud hacia las circunstancias que lo avasallan.

Este valor manifiesta en el ser humano que se halla condicionado por diversos motivos, biológicos, físicos, sociales, psicológicos, etc. Que aún goza de la capacidad de ejercer su libertad espiritual interior para tomar una actitud ante esto que lo avasalla.

Lo irreparable e irreversible de las situaciones siempre dejan un margen de actuación al ser humano, no son sinónimos de conformismo, pesimismo, o derrota.

3.3 Vacío existencial

Según Frankl, el vacío existencial por si, no es una patología si no un síntoma existencial que implica falta de orientación. Los seres humanos que padecen de vacío existencial se muestran apáticos, desinteresados, sufren un sentimiento de sin sentido y de aburrimiento.

Si esto se prolonga en el tiempo constituye la base para desarrollo de trastornos psicosomáticos. Dependencia, sentimiento de angustia, depresión, histerias y también inclinación al suicidio. (Langle,2005)

La frustración de la voluntad puede verse frustrada cuando los medios se convierten en fines cerrados en sí mismos, cuando lo que busca la persona son las causas de los efectos que son trascendentes a la persona misma (Pareja Herrera, 2016)

3.4 visión de Hombre

Para Frankl el ser humano tiene principalmente 3 dimensiones (Pareja Herrera,2016) Una de ellas es la dimensión somática que está constituida por todo el ámbito biológico y corporal del ser humano. Aquí el hombre está preocupado por la conservación de su salud; que esto puede estar regulado por el movimiento, el sueño, el alimento y la sexualidad.

La dimensión psíquica está constituida por toda la realidad psicodinámica del ser humano. Aquí aparecen los sentimientos, las sensaciones y las reacciones instintivas o condicionadas del ser humano.

Y por último encontramos la dimensión Noética, (del griego Nous: “espíritu”), Frankl lo denomina inconsciente espiritual. Se considera una dimensión que trasciende las otras dos dimensiones y que por tal razón puede bien denominarse una dimensión espiritual o existencial.

3.5 Längle y las motivaciones fundamentales de la existencia

Alfried Längle nació en 1951, en Goötzis (Austria). Estudio medicina y psicología en Innsbruck, Roma, Toulouse y Viena.

Längle es fundador y presidente hasta 1991 de la sociedad Internacional de logoterapia y análisis existencial. (GLE, Sigla del nombre en alemán)

Enseña en las universidades de Viena, Innsbruck, Kangerfurt, Moscú y Mendoza; Conferencista habitual en universidades de Europa, América Latina (sobre todo en Argentina, Chile y México)

Fue discípulo directo del gran psicólogo y filósofo Viktor Frankl; Comparte la visión antropológica postulada por éste y realiza además otros importantísimos aportes a la Logoterapia, haciendo un estudio agudo y profundo de las dimensiones de la existencia; Para Frankl el tema central fue siempre el Sentido. Pero Längle consideró que una teoría basada solo en el sentido, no daba una base suficiente para abordar todas las problemáticas recurrentes en psicoterapia; y es aquí donde se produce el giro existencial, ya que el Análisis existencial ofrece la posibilidad de mirar de frente todas aquellas situaciones que pueden ser dolorosas, amenazantes o imprevistas; la persona ya no le pregunta a la vida, ¿Por qué le pasan cosas a ella? Si no que aquí cada uno puede responder libremente a la pregunta que le hace la vida ¿y qué haces con esto que te toca? La persona se debe poder vivenciar como

preguntada, ya que esto le da libertad ya no espera una respuesta, si no que espera un continuo diálogo con el mundo, las personas aquí se mueven a la acción.

Längle desde su propuesta define al Análisis Existencial como “una psicoterapia fenomenológica –personal, cuyo objetivo es ayudar a la persona alcanzar un vivenciar libre mental y emocional, tomas de posición auténticas y un trato responsable consigo mismo y con el mundo” (Längle,2004, p.7)

El análisis existencial es una forma de vida, ya que la existencia no transcurre independientemente del entorno de la persona. Y además las decisiones y elecciones que toman no solo se toman con libertad, sino que también con responsabilidad; ya que cada uno con sus capacidades y el mundo con sus posibilidades se hace una díada, aquí no es la persona sola, sino que vive en un mundo compartido, en donde en cada encuentro con el mundo algo de ella se expresa. (Längle, S. y Traverso, 2013)

El Análisis Existencial está construido sobre dos ejes que son la teoría y método creados por Längle: uno es el estructural, las cuatro Motivaciones Fundamentales de la existencia y el otro eje es el procesal, Método de Análisis Existencial Personal (AEP).

Las motivaciones fundamentales de la existencia son condiciones para la realización de la existencia, son “solicitaciones básicas del existir en las que, de lo que se trata, es de “poder ser” en el mundo.” (Längle, 1998) lo que se quiere lograr es tener una vida realizada, plena.

Desde el Análisis existencial se puede afirmar que el comienzo de una vida no necesariamente es el comienzo de una vida plena. Una vida plena comienza cuando hay en mí un consentimiento personal, cuando se vive aprobando la vida; no importa lo que haga la persona, lo que importa es que de ella salga un sí pleno y total. Un sí que surge no solo de la mente, sino que también es sobretodo algo sentido, surge del interior de cada uno e incluye las emociones y afectos, toca todo el ser no solamente lo cognitivo

Decir sí y tomar esto como algo que tiene valor, es la definición de vida plena para el análisis existencial, lo que se pretende es que el individuo viva aprobando la vida, que pueda decirse a sí mismo: ¡sí, yo estoy aquí! Así comienza una vida propiamente vivida con este sí en el que lo más importante es la decisión y la toma de posición.

En cambio, el lema de la Logoterapia es: a pesar de... decir sí a la vida. La pastoral médica de Frankl tiene como meta ayudar a la persona que sufre para que encuentre su camino hacia el sentido y encuentre un puente hacia el sentido. Frankl insistió que a pesar de todo hay que ir hacia adelante, porque es el espíritu capaz de superar cualquier inconveniente.

Al contrario, el análisis existencial tiene como punta de partida: movilizar la capacidad del hombre para decidirse. Con lo cual surge la pregunta ¿Cómo se puede hacer para descubrir un sentido donde no se ve ninguno? Algunos pueden tener la gracia de recibir un sentido, pero otros no logran esa iluminación. Para éstas personas que se les hace más difícil encontrar un sentido, se utiliza como método de trabajo: el Análisis Existencial Personal. Método que parte con la definición de una vida plenamente vivida, es decir, vivir

aprobando, diciendo sí: Un sí al ser, sí al vivir, sí a mí mismo como persona y sí al sentido, llegar a ser.

Länge para explicar las Motivaciones Fundamentales, toma como base la antropología de Frankl, y habla de tres dimensiones: somática-psíquica-personal.

La dimensión somática es la dimensión de lo fáctico, que incluye todo lo dado, la herencia, la facticidad. La dimensión psíquica es el plano de la vivencia, incluye los sentimientos. Y la dimensión personal es la llamada noética (espiritual) es la personal. Estas dimensiones se abren a una cuarta dimensión que Frankl llamó la existencia como Autotrascendencia y que constituye el plano del decidir; pero **ser hombre es ser en- el- mundo** y no se puede pensar al hombre de otra manera, a no ser con un permanente contacto con el mundo, con lo otro.

Las personas están en permanente diálogo con el mundo; desde lo corporal, reciben oxígeno y no sólo desde el punto de vista corporal (aire, alimentos, agua), también en el plano de lo psíquico está recibiendo impresiones que movilizan sus sentimientos y cuya base reaccionan. Pueden surgir tensiones que a veces pueden terminar en explosión, ya que las reacciones de las personas se producen no como fruto de la reflexión; sino de un choque con el mundo a través de las impresiones que son percepciones del mundo en el que vive.

Siempre cada persona es influenciada por la atmosfera que la rodea. cada individuo está abierto, desplegado en el mundo. Y se puede observar que, en el plano de lo físico, el mundo se les presenta como el medio

ambiente, el mundo físico en el que vive (um welt). En el plano de lo psíquico, el mundo se les presenta como el mundo vivenciado para ellos (mit welt) un mundo que es un con-otro con el cual el individuo reacciona. En el plano de lo espiritual el mundo personal, es el mundo individual (eigen welt).

De cada uno de estos mundos las personas reciben algo específico. El um welt (físico) es lo que da es apoyo, sostén. En el plano del psiquismo o del mundo vivenciado por cada persona o del mit welt, el mundo les aparece en forma de valor. A nivel de las decisiones personales, el eigen welt. En el plano de la autotrascendencia, el mundo les aparece como sentido.

El análisis existencial hace recorrer cada uno de éstos niveles, para trabajar así, el método inductivo. En el planteo existencial no se habla de un valor absoluto, si no al revés, si no que en cada nivel se está relacionando y percibiendo; precisamente esa forma inductiva los llevará al valor absoluto. Éste es el proceder que determina el trabajo fenomenológico, el cual parte de la realidad y el modo en que el hombre va existiendo, se va generando una idea.

Concebido así, el sentido es algo que ocurre, que acontece, según lo cual se tiene la experiencia de un llamado. La situación va hacia la persona y le dice que eso que está ocurriendo es algo bueno. Se le presenta como apoyo, sostén, como valor, otredad y como sentido.

Se puede señalar cuatro ámbitos del cual el ser humano no puede eludirse y con los que tiene que confrontar toda la vida, y en todas las direcciones de su Dasein: en lo cotidiano, en el curso de su vida, en las situaciones límite y en las más difíciles. Estas son las que amplían el referido

horizonte y presentan el “modelo estructural” del Análisis Existencial (Längle 2017):

- El mundo, con sus exigencias y posibilidades
- Su propia vida – la propia naturaleza, con su vitalidad
- El propio ser persona – el ser cada uno, uno mismo, la legitimidad, la no intercambiabilidad.
- El futuro, y la exigencia de actuar, de involucrarse activamente en los contextos en que cada individuo está y en los que éste puede crear.

La persona, entonces, se encuentra tensada en cuatro dimensiones: Ser, Vivir, Unicidad y Devenir. Esto constituye su “intimidad”. A su vez cada uno de estos vértices se relaciona con el mundo, constituyendo la exterioridad. Para el Ser, la exterioridad, es el Sostén, para el Vivir es el Valor, para la Unicidad es la Otredad y para el Devenir es el Sentido. De esta forma quedan delineadas las cuatro Motivaciones Fundamentales de la Existencia. Längle (2000)

3.5.1 Primera Motivación fundamental existencial: El ser.

La primera motivación se refiere al Poder Ser y Estar en el mundo. También se refiere a cierta seguridad ante eventuales amenazas a la existencia. S. Längle y Traverso (2013)

El hombre llega a preguntarse por la existencia, desde un hecho básico ¿quién es? Si ¿realmente existe? También se llega a preguntar si está en el mundo, Si el hombre sigue reflexionando un poco más esto surgen más preguntas: “¿De dónde viene? ¿A dónde va? La respuesta aquí es el hecho bruto de SER, mientras más reflexiona sobre el hecho de lo que cada uno es, más se hace incomprensible y los individuos no pueden captar y menos respuestas tienen. Este hecho pone a la persona frente a la siguiente pregunta existencial fundamental: **“él es, pero ¿puede ser”**”. Längle (2000)

Con el solo hecho de existir, de estar en el mundo y en cuanto es al mismo tiempo está en peligro de no ser. No hay garantías. Es, pero puede no ser. La tarea existencial va a consistir en que la persona tiene que hacerse cargo de ser, mantenerse en el ser. “¿Cómo se puede mantener en la vida? ¿Cómo puede ser en este mundo? ¿Qué precisa para poder ser en este mundo? ¿Qué pone en peligro su ser?”.

Para poder Ser, se debe llegar a un acuerdo con las condiciones que plantea el mundo, la persona debe pactar con ellas y tenerla en cuenta; ya que el mundo donde “es” tiene sus propias leyes, físicas, químicas, sociales, biológicas, económicas, etc. Éstas leyes son las que percibe, debe tener en cuenta las leyes para mantener la existencia, debe percibirlas y conocerlas. Dice Längle (2002) si es que la persona quiere ser, debe aceptar, conocer, percibir las condiciones del mundo (cognición); también se considera fundamental que tenga el sentimiento de que “puede ser”. Este no es un asunto sólo intelectual, sino también de experiencia en relación con el mundo. La persona ¿Tiene el sentimiento que puede ser en este mundo? ¿Puede ser con

su propio cuerpo? ¿Con su edad? ¿Con sus incapacidades? ¿Todo esto lo deja vivir? ¿Puede vivir con sus dudas, con sus inseguridades?”

Puede suceder que de pronto tenga el inesperado sentimiento que no puede vivir en este mundo. ¿Cómo reacciona el hombre ante la amenaza total de caer al abismo? Cuando el hombre se siente, surge la angustia y teme caer en el abismo, entonces puede responder acudiendo a alguna de las cuatro reacciones básicas de defensa, son reacciones de protección, psicodinámicas o Reacciones de Coping y que en el nivel del Ser son las siguientes:

1. Huida: Es una reacción para tratar de escapar cuando se presenta una situación amenazante. cuya finalidad es poder armarse para enfrentar la situación.

Si este mecanismo de huida se hace rígido, aparecerán trastornos de ansiedad.

2. . Ataque – Actividad (lucha) obsesiva: aquí sería enfrentar lo amenazante y la persona intenta protegerse de su potencial destructor, es decir, lucha para eliminar una situación peligrosa o amenazante. Cuando se rigidiza es típica de la neurosis obsesiva,

3. Agresión, Odio, ira: Cuando se desarrolla la agresión, su forma especial es el odio y tiene una única finalidad: la aniquilación del enemigo. Con el odio se quiere aplastar, liquidar. El problema se presenta de manera amenazante, el sentimiento es: o es el otro o soy yo.

4. Reflejo de posición de muerto: Cuando la persona no puede enfrentar la situación, hay una “parálisis”, un estado de total pasividad, aparece

parálisis de sentimientos, bloqueo, no hay movimiento ni reacción. Hay una vivencia de estar dominado. Si esta reacción se fija aparece como patología la psicosis, como ruptura con el mundo.

Längle considera que el plano donde se trascienden las reacciones psicodinámicas es el plano de la elaboración: en la Primera Motivación el plano de elaboración es el PERCIBIR. Para tener una existencia plena se necesita de un trabajo de elaboración de los sentimientos, porque el problema no viene desde afuera sino desde adentro de cada uno. En este plano, se trata de percibir la situación real, los hechos fácticos.

cuando una persona no puede percibir lo fáctico se produce un regreso a las reacciones psicodinámicas. Cuando la persona no puede percibir siempre remite al plano donde ésta reacciona, porque está sobreexigida. Es normal que esto ocurra y en estas situaciones el terapeuta debe preguntarse si la persona está en condiciones de ver la realidad. Esto es decisivo en el trabajo de la Primera Motivación, ya que es muy difícil trabajar cuando el sentimiento que aparece es “no soporto esto”.

Soportar es sostener algo que se puede mantener, sostener resistiendo su peso. Esta es la forma básica, es el modo en el que se abre su Ser. La persona debe resistir ante una amenaza, soportando el peligro. Luego es necesario preguntarse si por un minuto puede soportar su dolor, si puede tomar consciencia de ese dolor que la sobrepasa. Ya que de lo que se trata es el tomar consciencia del poder que hay en ese soportar. Si esto ocurre se produce un paso fundamental, porque la persona pasa de la pasividad de ser víctima, a la actividad de ser protagonista. Ya no es solamente una persona sufriente, sino a la actividad de ser protagonista, cuando el soportar es posible,

está dando un pequeño paso hacia la aceptación de lo fáctico; éste hecho es muy basal, sencillo pero muy difícil y está dando el primer paso hacia la vida. (Längle, 2000) Este primer paso hacia la vida todo puede ser si la persona lo puede aceptar y es fundamental para poder lograr la existencia

A esta elaboración le corresponde un gesto: de dejar ser a ese poder ser. Es un gesto físico abrir los brazos, representando que ya no hay más lucha, no hay resistencias, lo que hay es una actitud de permitir porque lo que hay es paz, serenidad y tranquilidad, es un Sí al Ser; La persona aquí se dejar fluir.

Todo lo que la persona puede aceptar la deja en tal paz que puede ser, viendo esto que está simplemente ahí.

Pero para poder aceptar, existen ciertas condiciones, ellas son:

1. Protección, ser aceptado: Es el cobijo, el amparo dentro de las relaciones al ser recibido y aceptado por otro. Aparece en las relaciones familiares. Cuando la persona siente que ha sido aceptada tiene el valor de un cobijo para su existencia.

se puede avanzar hacia las profundidades de la existencia y preguntarse ¿tiene la protección, aceptación, una patria, un hogar? ¿tiene la experiencia de pequeño o de grande de haber sido aceptada por otras personas? Algunas respuestas pueden ser:

- Si ha sido aceptada, se produce un profundo “gracias”
- Si no ha sido aceptada, es como si le clavarán un cuchillo.

- También puede ser que tenga una reacción de rechazo, de defensa. Aquí se puede producir un trauma o una falta de desarrollo, por eso es típico que no se quiera hablar de ello.

En el Análisis Existencial profundo siempre se descubre que, en algún momento, la existencia ha estado amenazada.

2. Espacio: Al hablar de espacio nos referimos al espacio físico y psíquico. Ante esto surge la pregunta ¿dónde tiene un espacio? ¿dónde tiene el sentimiento de poder decir este es mi lugar? Se refiere al sitio en donde el individuo se siente seguro, protegido.

El espacio es también referirse a la relación con el propio cuerpo y preguntarse si ¿Puede ser con su cuerpo? ¿Lo posee totalmente? ¿O su cuerpo es más grande que él? La actitud más simple con la que puede comprobar si llena o no el cuerpo, es la respiración. Cuando no puede respirar profundo (hacia el vientre), entonces, no está pleno aquí. Su cuerpo refleja el ser en el mundo.

La respiración es la base de la existencia y cuando hay un bloqueo en ella, la existencia se hace más angosta, con lo cual surge la angustia. Para el Análisis Existencial el cuerpo es la expresión del espíritu, por lo que es fundamental en psicoterapia un trabajo sobre el propio cuerpo.

El espacio también está relacionado con la biografía de la persona, con su cultura, incluso en la sociedad se ha creado espacios donde la persona se puede sentir cobijado, amparado, por ejemplo: la iglesia como edificio es un lugar donde puede sentirse protegido.

. Para que la persona pueda ser debe crear un espacio y esto implica también crear espacio para las relaciones.

3. Sostén: La tercera condición para que la persona pueda ser y pueda aceptar, es el sostén. ¿Qué es lo que le da sostén a su vida? En primer lugar, el cuerpo la sostiene, por eso cuando su cuerpo se enferma se crea una sensación de inseguridad. La persona vive y el cuerpo la está sosteniendo. Esta experiencia de que el cuerpo no la puede sostener es de una tremenda conmoción de las condiciones básicas de la existencia.

El sostén también lo facilita todo lo que tiene regularidad: que el sol salga todos los días, las estaciones, que su esposo o esposa vuelva, significa que no los va a dejar. Estas regularidades, genera en ellos un sentimiento de sostén, se sienten protegidos, es eso que se repite. Es el hecho de que algo los sostiene a pesar de su angustia.

En el poder soportar y aceptar crea el ser humano su espacio, el que necesita para su Dasein; lo que la persona puede aceptar, lo que puede soportar, le deja espacio para poder ser. Länlge,2015

Cuando no acepta se aleja de la realidad y no la puede percibir; pero poder aceptar tiene que poder ser con la situación, tener espacio, fuerzas, poder tomar distancia,

Es muy importante la experiencia de que el mundo en el que la persona está, la sostiene a pesar de su dolor.

¿Es capaz de abrirse a esta experiencia de sostén del mundo o va a seguir entregándose a su bronca? La respuesta a esta pregunta es una decisión fundamental que se hace desde una profundidad que no es racional, ni cognitiva. Hay quienes no están abiertos a esta experiencia. Cuando falta

esta experiencia de sostén falta la base fundamental para lograr la confianza en el ser.

De la experiencia de sostén resulta la confianza fundamental, la cual implica abandonarse a un sostén. La persona necesita de esa confianza para vivir.

La confianza es como el puente que les permite mantenerse en el mar de la inseguridad. En el mundo no hay seguridades totales, necesitan confianza para seguir viviendo.

El tema de la confianza incluye la confianza en uno mismo ¿puede confiar en sí mismo, en cumplir con una tarea? La autoconfianza se va logrando cuando puede encontrar su estructura firme, que algo se mantiene ellos.

La confianza está conectada con el coraje y éste es el sentimiento de tener suficientes fuerzas para poder soportar algo inseguro, para hacer frente a un peligro.

El coraje surge del fondo de su vitalidad, lo tienen o no, pero tienen que tener experiencias de coraje para finalmente tenerlo; para esto es importante tener la experiencia de percepción, percibir.

La confianza, el coraje están fundando en algo aún más profundo: la confianza fundamental.

La confianza fundamental es la experiencia del modo de ser. Es la profunda estructura que la persona puede tocar, a la cual se puede abrir; psicológicamente es aquella que queda y lo sostiene cuando los otros sostenes se han caído.

En esta primera motivación es importante tener la experiencia de que la persona puede ser, ya que, de lo contrario, aparecen las reacciones psicodinámicas.

Otro aspecto importante es que cuando se pierde la confianza fundamental aparece la angustia.

3.5.2 Segunda Motivación Fundamental: “La Relación con la Vida”

Para una vida plena no es suficiente estar en- el mundo si no también se cuenta con la “calidad” y ésta puede ser captada a partir de los sentimientos, los afectos.

Puede pasar en algunos casos que la persona se sienta aceptada, pero falta alegría, ganas de vivir. Lo que sucede aquí es un pilar fundamental para la existencia, el *ser ahí*. La persona vive y esto implica estar en permanente recepción de lo que les viene de afuera. Ya que mientras viven tienen afectos, sentimientos.

Si en la primera motivación es el sostén, en ésta segunda motivación se trata de cómo se siente la persona con ese sostén ¿le gusta vivir así? ¿le gusta ser mujer/ hombre? ¿le gusta estar en esa familia? ¿le gusta vivir con su biografía?

Por medio del gustar toma relación con el asunto, lo lleva hacia su cuerpo. El gesto es abrazar lo lleva hacia su corporalidad, lo siente en la piel. ¿Cómo se siente cuando hace ésta vivencia? ¿Qué siente? ¿Cómo actúa sobre él? ¿Qué siente? Esto implica una toma de posición en lo afectivo, ya que aquello que hace con gusto fortalece la relación con la vida y esto constituye la condición para la 2da Motivación fundamental, cuya pregunta es:

La persona vive- ¿Pero le gusta vivir?

¿Qué es para ella vivir aquí? ¿Está de acuerdo con vivir de esa manera? Cuando se entrega a algo que le agrada es feliz y experimenta una especie de crecimiento; por esto es tan importante que la persona se pregunte por las cosas que le agradan ya que fortalecen su relación con la vida.

¿Qué pasa cuando la persona hace cosas que no le gustan? Todo lo que hace con disgusto le quita vida, se siente muerto. Todo lo que hace con disgusto le seca la vida y lo vive como no vida; entonces, aparecen las reacciones psicodinámicas, que son aquellas que tienen cuando están ante aquello que nos les gusta:

1. la primera reacción es el retirarse; esto es lo que ocurre al depresivo, se va a su cama, se retira a su interior, se esconde. (Hay analogía con la huida, reacción de la 1er Motivación)
2. Como segundo movimiento es el activismo, se trata de cubrir el no gusto, algo que desagrada con mucha actividad. En la misma línea está también la desvalorización del fin.

3. La rabia, se diferencia del odio de la primera motivación ya que tiene otro objetivo. La rabia surge cuando el otro no está al alcance de uno, lo que intenta es despertar la vida en el otro ¡habla de una vez! Su objetivo no es la destrucción del otro; si no despertarlo.

4. como la última reacción está la resignación, es el agotamiento, ya no hay nada que hacer (hay semejanza con la postura de muerto).

El plano de elaboración de éstas reacciones psicodinámicas es el: *sentir*.

Esta elaboración ocurre en la medida que la persona trata de vivir, de sentir ese disgusto, de revivirlo y poner ese sentimiento frente a sí misma y en la medida en que puede sostenerlo, surgirá el duelo.

El duelo puede ser definido como algo que es bueno para la vida, pero se perdió. Es un valor que se ha perdido y puede ser salud, relación, tiempo. Cuando la persona tiene el coraje de sostener ese sufrimiento y no se deja caer en un activismo o agresión, surge el sentimiento de que hay algo que puede hacer, entonces la persona llora, es tocada otra vez por la vida. Estas lagrimas son la expresión de la vida. Este hecho de fluir tiene un mensaje para la persona y es que ¡Todavía hay vida en ella! A pesar de la pérdida está viva.

El paso siguiente al duelo es que la persona se incline a sí mismo y pueda hablarse, ésto genera un sentimiento de autocompasión de automisericordia; sobre esa base es que puede volver a tener relaciones con los demás y éste es el tercer nivel del duelo.

Las condiciones para éste sentir son:

1. Cercanía: ¿Qué ocurre cuando recibe esta cercanía? Ocurre un tocar, en el que la persona es tocada, surge así un movimiento interno y este ser tocado es el núcleo de todos los sentimientos; ser tocado es la fuente de partida de donde surgen todos los afectos. ¿Qué es un sentimiento? Es el hecho de ser tocado y lo que es tocado es la vida misma. ¿Qué se puede hacer cuando alguien tiene pocos sentimientos? ¿Cuando alguien no vibra? Cuando falta el sentimiento se necesita de mayor cercanía, para que se produzca esa vibración, ese toque. Cuando hay ese contacto hay una vibración interna, ese movimiento es la vida sentida por cada persona. La cercanía puede producir miedo, angustia ya que puede haber asociados recuerdos dolorosos, y éstos suelen eludir la cercanía.

2. Tiempo: La persona debe tomarse tiempo. Los sentimientos necesitan de tiempo para surgir y movilizarse. Una relación no está en peligro cuando hay un tiempo para darse, para vivir. La relación entra en peligro cuando no hay tiempo. Aquello para lo que la persona tiene tiempo aparece como valioso. El tiempo es el termómetro que mide el valor de la relación.

El tiempo es importante porque quiere decir que se reserva ese tiempo para ellos, para su vida; también implica eso que da la persona (su tiempo). Y también implica responsabilidad.

3. La relación- sentimiento, para poder inclinarse a una cosa debe estar dispuesto a dedicarse a esa cosa y entonces nace la relación. El sentimiento es la base de la relación; una relación sin afecto,

no hay relación ya que ésta es la suma de cercanía, de tocarse, de sentimientos, de dedicación. Y se produce automáticamente cuando estoy en contactos con otros, esto produce un movimiento en cada uno, lo pueden vivenciar y surge así, un sentimiento.

En la segunda motivación fundamental el déficit a nivel del valor fundamental es la depresión.

3.5.2 Tercera Motivación Fundamental: “El Ser sí mismo”

La pregunta fundamental del individuo es ¿le es lícito ser cómo es? ¿le es permitido ser cómo es? ¿puede ser él/ ella misma? Ingresamos así al plano de la ética ¿le es permitido ser cómo es? ¿O debe acomodarse a como los demás quieren que sea? Implica tomarse en serio la propia individualidad, eso en lo que Frankl tanto insistía: el carácter intransferible de la existencia (La no intercambiabilidad). Para Frankl cada persona es desde su nacimiento, única. (Längle,2000)

En ésta motivación ya no se trata de seguridad (1MF) ni de ganas ni alegría (2MF) aquí aparece algo nuevo y es el: Tú; es la dimensión de la individualidad, de la diferenciación, es el valor de poder ser uno mismo.

Cuando el medio ambiente le dificulta ser uno mismos, la persona siente que ha sido usada, que no es vista como lo que realmente es, cuando es ridiculizada o cuando su opinión no cuenta; entonces la persona reacciona.

Se trata de mecanismos destinados a proteger su intimidad, su propia individualidad:

1. la reacción básica fundamental cuando siente que no ha sido tomada en serio o herida, es poder **tomar distancia**, se aparta.

2. **Sobreactuar o dar la razón**, es la reacción análoga al activismo en la 2da Motivación. La sobreactuación es hacer como si no le importase, la persona se esconde y no muestra lo que siente para que el otro no tenga poder sobre ella; aquí está presente el tema de la justicia. En la otra maniobra, dar la razón, la persona se identifica con el agresor, no le da la razón por convicción, si no se la da para poder defenderse.

3.- **Ira o fastidio**. La ira lo que pretende es poner un límite. Entre el otro y la persona, porque el otro la invade. El fastidio es poner una barrera, es un sentimiento para la persona misma, por no haber previsto eso que ahora le hiere y el sentido es poner una barrera para que lo que le hiere ya no le hiera. El fastidio es un autocastigo mientras que la ira lo que persigue es poner al otro en su lugar y ese castigo se lo merece por su injusticia (lo castiga porque has sido injusto).

4.- La **disociación** puede ser física o psíquica, (Splitting). Es la forma típica de reacciones de la histeria. Incluye aquellos fenómenos que tienen causas psíquicas, pero no tienen sustrato orgánico. Por ejemplo: un bazo inmóvil que el paciente solo puede moverlo cuando esta hipnotizado; a esto se le llama disociación física ya que hay una división de la consciencia y la voluntad por un lado y la reacción física por el otro; A demás hay otras disociaciones como por ejemplo la fiebre sin infección.

En la disociación psíquica, se produce una disociación entre la cognición y el sentimiento, por ejemplo, la persona puede contar una vivencia dramática sin la correspondiente participación emotiva.

El splitting puede aportar otras formas como a mayor represión mayor es la división de la consciencia, por lo tanto, los contenidos conscientes son reprimidos de tal forma, que no se puede hablar de ellos, ya que solo surge la angustia.

El plano de elaboración de la tercera motivación es **el perdón, el arrepentimiento**. Se comienza a reaccionar cuando el individuo logra comprometerse como persona, porque la elaboración personal es la toma de posición, el aprecio, el juicio; debe formarse una imagen de lo que le pasa, para esto debe separarse de la situación traumática. Esta toma de distancia es tarea fundamental de la 1er motivación fundamental, le va a permitir percibir la situación real, en la segunda motivación se trataba de levantar la vida, elaborar el sentir, poner el sentimiento delante cada uno, lo que implica cercanía y aceptación; y en ésta tercera motivación se trata de que la persona pueda ponerse en pie, para esto es importante el propio juicio y opinión. Aquí se trata de un perdón, de un arrepentimiento.

Aquí Längle cita a Max Scheler donde dice: “el perdón es siempre con respecto a otro, cuando lo considero culpable. El arrepentimiento es cuando la culpa la tengo yo” (Längle, 2002).

El arrepentimiento es un proceso para con uno mismo, comienza con el proceso de que la persona pueda comprenderse para luego poder dejar ser el sentimiento de dolor; y seguidamente tomar distancia con respecto a su

falta para ver si se arrepiente o no; por lo tanto, el arrepentimiento es cuando la persona tiene la culpa, lo cual supone la apreciación de sus actos, se aprecia, se valora en aquello que hizo mal y toma una posición de acuerdo a la apreciación del otro.

El perdón no depende del otro si no de la misma persona, puede perdonar a quien no reconoce su falta o incluso a alguien que ha muerto; En el final del proceso del perdón, se da la libertad del otro.

El trabajo del perdón y el arrepentimiento desemboca en el encuentro (be – gegnung: en – contrar). Esta palabra en alemán se usa para las relaciones humanas de cara a cara, para que haya un real encuentro se tiene que tener la percepción de que la persona se tiene enfrente a sí misma y a un otro, lo cual implica valorar, enjuiciar y decidir.

El be – gegnung significa al mismo tiempo distancia y encuentro. Éste encuentro está dirigido hacia lo que el otro piensa y opina, respetándolo y también hacia lo que para la persona es importante. Ambos son importantes en éste encuentro, son esenciales. Si esto no ocurre, no hay encuentro hay oportunismo.

Las condiciones para éste encuentro son:

1. Consideración: es un modo de encuentro, no solo se acerca al otro si no que lo mira. La posición corporal es la del abrazo, donde seguidamente se produce un poquito de distancia para poder mirarse a la cara. (ésta distancia se produce para mirar al otro) cuando se animan a mirarse, es una *toma de relación*, aquí la persona puede tomar al otro en serio, en su esencia y se crea una base para el encuentro.

En este encuentro se puede enriquecer y madurar, la persona se podría preguntar: ¿Cuántas veces es vista por los demás? ¿Tienen interés por ella/él? ¿O si se interesan por su función por su rendimiento, sexualidad, etc.? Cuando la persona es vista desde el punto de vista funcional, no es vista como persona, no se debe desvalorizarse, por eso es importante que la persona se tome en serio a sí misma con todos sus intereses, con lo que le pertenece, ya que, por todo eso es y debe dejarlo ser, dejarlo existir.

2. La apreciación valorativa: en este plano se produce la valoración del otro y la valoración de la persona misma. Aquí surge una pregunta fundamental ¿para qué se debe apreciar a sí misma? Aquí se funda el valor del sí mismo.

Como se puede observar en la 2 da Motivación fundamental que las preguntas son personales, en ésta motivación las preguntas son aún más personales, ya que hacen al encuentro interpersonal.

3. Justificación; aquí estamos ante pregunta fundamental ¿Quién le da el derecho de ser como es y de que la persona se comporte como se comporta? Aquí llegamos a dos instancias a) la personal (es la consciencia moral) y la b) la a-personal (super yo de la sociedad). Puede surgir un conflicto entre las dos instancias; pero en el Análisis Existencial hay una jerarquía y Frankl afirmó el valor de la Conciencia Personal, como instancia fundamental del hombre.

Längle (2000) afirma “Para poder tener un encuentro interpersonal es importante la conexión con mi conciencia, es fundamental oír

la voz de mi conciencia y esta consulta a la conciencia es la autoridad natural.
Sobre esta base de su conciencia la persona tiene autoridad” p.35

La conciencia fortalece a la persona, en la medida en que puede estar apoyado en sí mismo. Ésta conciencia es como la columna vertebral que pone en pie; esto lleva a la persona a la raíz más profunda, que es el valor de sí mismo (Autovalor), la autoestima.

El autovalor se define como “la actitud con respecto a sí mismo en cuanto toma, como quien recibe, lo que viene de si mismo, lo más genuino, la persona se enfrenta a eso que nace de ella, lo aprecia y lo valora”

No es suficiente que los demás aprecien y valoren a la persona, es necesario algo más, que no vienen de los otros si no de la persona misma, si no esto lo haría una persona dependiente. Lo importante es que la persona dé un paso por sí mismo. Las personas que no han aprendido de esto desarrollan trastornos como, por ejemplo: reacciones histéricas y trastornos de personalidad.

3.5.3 Cuarta Motivación Fundamental: “El sentido”

Cuando la persona experimenta que ha cumplido con los pasos de las otras tres motivaciones fundamentales de la existencia, se encuentra frente a la pregunta fundamental: ella/ él está aquí, pero... ¿Para qué es bueno que esté aquí? Realmente está con sus sentimientos con su autenticidad, pero... ¿para qué?

La teoría de las motivaciones se puede visualizar en una imagen, el que la persona pueda existir (nivel arquetipo) tiene que ver con el edificar, el construir. En la primera motivación equivale al edificio, al edificar, al material en bruto. La persona crea un espacio, las paredes simbolizarían la protección, un piso que es el sostén. La segunda motivación equivale a la instalación de las cañerías de la casa, lo que la hará habitable; la tercera motivación, es poder arreglar la casa al propio estilo de cada persona, la decoración a su gusto y estilo personal, y lo que la persona puede decir es que ¡esta es su casa! Y finalmente en la cuarta motivación es para quien es esta casa; si todo esto no se cumpliera, sería como tener una casa la cual nadie visita, ni siquiera la persona misma.

¿De qué se trata la vida cuando le falta algo que no tiene que ver con el poder ser o estar, gustar vivir o ser persona? Si nada permanece, si todo cambia. ¿Qué debe crecer desde la vida de la persona en el mundo? ¿Qué puede cambiar en el mundo por la persona? El mundo llama a la persona y ésta debe responder. Hay un llamado imperativo, en donde debe estar incluido el poder, gustar y permitir para que éste sea sentido.

Cuando la persona se siente preguntada, interrogada, cuando puede relacionarse con otro (ser trascendente), con lo que le espera, cuando puede experimentar el valor de lo que ha hecho, cuando experimento una realidad que es buena y justa, cuando puede surgir algo bueno, esto es el vivir existencialmente.

Pero cuando la persona no encuentra un ¿Para qué?, no encuentra el sentido, por lo tanto, surgen las siguientes reacciones psicodinámicas:

1. **Relaciones Provisorias:** Como una reacción de defensa contra el vacío existencial establece este tipo de relaciones en donde no se compromete con nada ni con nadie.

2. **Fanatismo/ idealización:** Ante la amenaza de una falta de sentido, antepone un activismo, una idea o una tarea por la que se obsesiona a fin de no darle espacio a la duda, se vive así frenéticamente, no libremente. También la Idealización puede surgir como una defensa a este vacío, pues lo llena con alguna idea o persona que brille tanto que pueda reemplazar esa falta.

3. **Cinismo/ sarcasmo:** En este nivel se trata de agredir al otro para hacerle saber del propio falta de sentido , se trata de un modo de revelación ante el “deber ser”. Aquí está presente el vandalismo.

4. **Desesperación/ Nihilismo:** Estado de apatía, aquí la actividad y pasividad están implícitas. Desesperanza y Victimización pues a mitad de camino siente que es una víctima. Aquí todo da lo mismo.

Para poder superar la falta de sentido a nivel existencial se exige primordialmente, el conocimiento de la situación, luego una acción hacia algo para aquello que la situación exige, y, por último, se debe llegar a un acuerdo, a una concordancia con la situación.

Aquí no es la persona quien le pregunta a la vida, es la vida quien la interroga ¿Qué vas hacer con ésta situación? Aquí debe responder con hechos y con sus actos. Aquí la respuesta que de la persona debe ser realmente valiosa para ella, y esto será su sentido existencial.

3.6 Capacidades existenciales personales.

La competencia personal existencial se puede definir como “la capacidad de ser uno mismo, en medio de la propia realidad somática, psíquica y social, como así también habérselas satisfactoriamente con las circunstancias propias y ajenas.” Längle y Orgler (2000, citado en Boado de Landaboure, 2002, p. 30).

Dentro de éstas capacidades encontramos el **autodistanciamiento** y la **autotrascendencia** que son consideradas fuerzas primarias del espíritu; ya que el poder movilizar éstas fuerzas indica buenas posibilidades para el sujeto.

El **autodistanciamiento** hace referencia a la capacidad de dejar de mirarse, poder elevar la mirada y ver más allá y poder percibir los otros, el otro y lo otro. Boado de Landaboure (2002). Es la posibilidad de “monitorear y controlar los propios procesos emotivo-cognitivos”, es decir, a partir de esta posibilidad la persona puede mirarse, reconocerse, comprenderse y gobernarse, dirigiendo y orientando su vida de acuerdo a sus decisiones. Martinez (2007, citado en Castellanos Morales, Martinez Ortiz, Hurtado

Machado, Estrada, 2012).) El autodistanciamiento permite a cada persona verse en una situación y de esa manera percibir nuevas oportunidades, ampliar su campo de acción y ejercer la conciencia autorreflexiva.

Para Martínez (2007) el autodistanciamiento se compone de los siguientes recursos:

- La autocomprensión, es la capacidad que tiene la persona para reconocerse para tomar conciencia de sus propios procesos emotivos y cognitivos; por lo tanto, se relaciona con el autoconocimiento y la propia autoobservación. incluyendo la aceptación de sentimientos y emociones desagradables.

- La autorregulación o poder de resistencia del espíritu, la cual implica la capacidad de distanciarse de sí mismo y tomar una postura para decidir consciente y voluntariamente sobre su propia existencia. lo que involucra el dominio personal, frente a los instintos y las experiencias pasadas.

- La autoproyección es la capacidad de poder verse a sí mismo de otra manera, es decir, la posibilidad de anticipación de lo que se puede llegar a ser, permitiendo que la persona construya su “sí mismo ideal”, sirviendo de guía para actuar

El autodistanciamiento es el escalón necesario para que el hombre pueda elevarse a los condicionamientos, ya sean físicos o psicosociales.

La otra fuerza que se considera primaria para el espíritu es la **autotrascendencia** y ésta hace referencia a la capacidad de sobrepasar cierto límite; es decir, sobrepasarse a sí mismo; lo que le va a permitir a la persona

vislumbrar distintas posibilidades de respuesta ante una situación. (Páramo et.al,2016)

Para Frankl (1994) el principal hecho antropológico es el estar dirigido hacia algo o hacia otro distinto a uno mismo. Ya sea por un sentido que cumplir o por otro ser humano que encontrar, a una causa a la cual servir o a la cual amar. Tan sólo en esa medida en que alguien vive esa autotranscendencia de la existencia humana, es auténticamente humano y, por lo tanto, deviene auténticamente él mismo.

La autotranscendencia está compuesta por otra serie de capacidades que el ser humano puede manifestar en la medida en que su organismo psicofísico se lo permita, entre estas podemos encontrar. Martinez (2011, citado en Castellano Morales, et. al, 2012):

- La diferenciación, que hace referencia a la capacidad de reconocer al otro como un legítimo otro, diferente de sí mismo.
- La afectación quiere decir que el ser humano es capaz de dejarse tocar y conmover por lo que capta.
- La entrega, se refiere al donarse hacia una persona, una tarea o una misión.

La autotranscendencia, por lo tanto, consiste en olvidarse de sí mismo y poder hacer algo por los otros; ésta capacidad está relacionada con el servicio y el altruismo, pero también con la abnegación. Salazar Lozano (2006, citado en Páramo, et. al,2016)

Dentro de las capacidades existenciales personales también encontramos la **Libertad** y **Responsabilidad** son el eje principal de la

antropología que postula Frankl. También es importante saber que uno de los fines del análisis existencial y la logoterapia, es que a través de la concientización de la responsabilidad y del ejercicio de la libertad la persona elija la tarea de guiar su propia vida (Boado de Landaboure, 2002).

También cabe aclarar que la libertad en el hombre no puede separarse de la responsabilidad; la libertad se relaciona con el “poder ser”; pero también está ligada a ese “deber ser” Boado de Landaboure (2002,61) nos dice que “El concebir al hombre como único e irrepetible, y por consiguiente insustituible, hace que deba responder por todo aquello que elige, ya que él y solo él ha elegido esa posibilidad.”

Entonces la **libertad**, es la capacidad de elección, pues siempre se puede elegir y también representa la actitud que toman las personas ante las circunstancias que le tocan vivir;

Ante ésta libertad, el hombre depende de su cuerpo y del mundo; ante esto es considerado un ser fáctico; pero es ésta facticidad la que condiciona su libertad; ya que solo puede ser dentro de los límites que ese cuerpo y ese mundo le imponen. Para Längle (citado en Guberman,2009) esto que lo condiciona al hombre, tiene un plus que le va a permitir poder ser dueño de sus actos y de su situación para poder así, desarrollar sus potencialidades, las cuales están contenidas en ésta facticidad; pese a éstos condicionamientos, ya sean biológicos, psicológicos o bien sociales, el ser humano puede tomar una postura, es decir, puede tener la libertad de liberarse de éstos obstáculos o condicionamientos. (Pareja Herrera, 2016)

La libertad para Frankl (1987) es soportar la gran tarea de descubrir para que soy libre en cada situación; ya que la persona tiene múltiples

posibilidades. Y a cada instante se le presentan millones de posibilidades más; pero el arte está, en poder realizar la posibilidad adecuada que corresponde a la necesidad de cada situación. Ser libre supone la posibilidad de fracaso y la capacidad de poder aprender de él; ya que cada elección supone el aniquilamiento de las posibilidades no elegidas; y eso significa poder correr riesgos; Riesgos de aprender y equivocarse ante esto de ser libres; ya que ésta libertad nos invita a poder responder. (Pareja Herrera,2016)

Längle (2005) considera que el ser humano toma repetidamente decisiones y que es libre para una u otra posibilidad que se le ofrece; por lo tanto, cuando puede elegir una posibilidad, puede vivir la libertad con sentido. Y esto se experimenta cuando la persona frente a una situación puede corresponder a su decisión.

Y por último tenemos la capacidad de la **Responsabilidad**, como aclaramos antes, la responsabilidad es valor agregado a la libertad; ya que, al elegir, nos hacemos cargo de nuestra decisión; por lo tanto, aceptamos riesgos de poder equivocarnos y también aceptamos sus consecuencias.

El poder superar el temor a equivocarnos es un indicador de salud, ya que implica aceptar el propio miedo; que en realidad es el temor a sufrir e incluso a morir; ésta aceptación le permite al hombre la posibilidad de crear, de hacer algo y como resultado, la capacidad de madurar y evolucionar. Guberman (2009, citado en Páramo, et. al, 2016)

Como antes mencionamos libertad y responsabilidad constituyen la esencia de la existencia humana.

Para Frankl la responsabilidad es la habilidad para responder; ya que el ser humano al tomar consciencia de estar-en-el-mundo es responsable y debe hacerse cargo, en primer lugar, de su propia vida, esto es importante, porque para algunas personas puede significar el gozo de emprender el proyecto de su propia existencia; pero para otros puede significar la angustia de sentirse arrojadas en el mundo, bajo el peso de una vida que no eligieron.

Cuando el ser humano puede tomar consciencia de ésta responsabilidad y hacerse cargo de la propia vida; puede acompañar y comprender a otros seres humano en el proceso de acompañamiento y compromiso con la vida.; ya que el ser humano está llamado a responder: ante sí mismo- ante los demás- y antes Dios. (Pareja Herrera,2016)

Para Längle, el obrar responsable de la persona culmina en la autonomía de ésta y como dijimos antes, aquí la libertad es llevada a su sentido, respondiendo con una decisión adecuada a la situación. Podemos observar claramente como dice Frankl que la responsabilidad es la tarea y misión intransferible de cada ser humano; ya que cada uno es irrepetible.

CAPÍTULO IV

**ASPECTOS
METODOLÓGICOS**

PARTE DOS

4.1 Objetivos de la investigación

General:

- ✓ Analizar las capacidades existenciales específicas y el proyecto de vida en adolescentes de 5to año de una escuela secundaria de Mendoza.

Específicos:

- ✓ Analizar capacidades existenciales específicas en adolescentes de 5to año de una escuela secundaria de Mendoza.
- ✓ Conocer la planificación del proyecto de vida en adolescentes de una escuela secundaria de Mendoza.
- ✓ Relacionar el grado de satisfacción del adolescente con su vida y la planificación de su proyecto de vida.

4.1.1 Preguntas de investigación

¿Cómo se encuentran las capacidades existenciales específicas de autotranscendencia, autodistanciamiento, libertad y responsabilidad en los adolescentes participantes?

¿Cómo es la planificación del proyecto de vida en adolescentes de 5to año?

¿Existe relación entre la satisfacción del adolescente con su vida y el grado de planificación de su proyecto de vida?

4.2 Metodología y diseño de investigación

4.2.1 Enfoque

El tipo de investigación Según Hernández Sampieri; Fernández Collado y Baptista Lucio (2010) es cuantitativa, ya que se ajusta a los propósitos e intereses de la investigación.

El enfoque cuantitativo representa un conjunto de procesos secuencial y probatorios, la recolección de datos se lleva a cabo al utilizar procedimientos estandarizados y aceptados por una comunidad científica.

4.2.2 Tipo de estudio

La presente investigación es de tipo descriptiva (Hernández Sampieri et al., 2010); éste tipo de estudio busca especificar propiedades importantes de personas, grupos o cualquier tipo de fenómeno sometido a análisis; es decir únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o variables a las que se refieren.

Según Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2014) lo valioso de los estudios descriptivos es que “son útiles para mostrar con precisión los ángulos o dimensiones de un fenómeno, suceso, comunidad, contexto o situación” (p.92).

En estos tipos de estudios se seleccionan una serie de conceptos y se mide cada uno de ellos para luego poder describirlo. En el presente trabajo se busca describir las capacidades existenciales específicas y el proyecto de vida en adolescentes de 5to año de una escuela secundaria de Mendoza.

Se trata de un estudio Correlacional; aquí se tiene como fin conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto particular. Estos estudios miden cada una de las variables y, después, cuantifican y analizan la vinculación.

4.2.3 Diseño

El termino diseño hace referencia al plan o estrategia que se va a concebir para poder obtener la información que se desea (Hernández Sampieri et al., 2010) en el enfoque cuantitativo el investigador utiliza su diseño para aportar evidencia respecto de los lineamientos de la investigación.

El diseño utilizado en esta investigación será no experimental, transversal, descriptivo. Al ser no experimental, solo se observan fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para analizarlos, sin la manipulación deliberada de variables.

Es transversal, ya que se recopilan datos en un momento único, para poder establecer diferencias y relaciones entre el grupo que compone la población y las variables más importantes. Por lo tanto, se miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar para luego describirlos.

4.2.4 Descripción de la muestra

La muestra será de participantes voluntarios, en la cual las personas se proponen como participantes del estudio o bien pueden responder a una invitación. (Hernández Sampieri et al., 2014)

En este trabajo la muestra será no probabilística o dirigida, aquí la elección de los elementos no depende de la probabilidad si no de las características de quien hace la muestra.

La ventaja que podemos encontrar, es su utilidad para determinados diseños de estudio que requieren no tanto una “representatividad” de elementos de una población, sino una cuidadosa y controlada elección de casos con ciertas características especificadas previamente en el planteamiento del problema.

La muestra en este trabajo está compuesta por 35 alumnos que cursan 5to año de un colegio privado del Gran Mendoza; y son de ambos sexos.

4.3 Instrumentos

4.3.1 Escala Existencial

Se trata de un instrumento técnico para el abordaje preventivo, diagnóstico y terapéutico creado por A. Langle, C. Orgler, M. Kundi. La versión final de la escala fue en el año 2000.

Investiga la capacidad individual para enfrentar satisfactoriamente la relación con uno mismo y el mundo; Mide habilidades personales denominadas “capacidades, competencias, recursos personales para la existencia”

Para realizar la escala el autor tomó el Método de hallazgo de sentido el cual consta de 4 pasos:

- 1) Percibir: que hace referencia al Autodistanciamiento(AD)
- 2) Valorar: implica la Autotrascendencia (AT)
- 3) Decidir: para la cual se necesita de Libertad (L)
- 4) Ejecutar: para lograr hacer de debe tener Responsabilidad (R)

Cuando hablamos de percibir aquí la persona se informa, conoce, se da cuenta de las situaciones reales que acontecen en su entorno. Éste primer paso puede llevar hacia una nueva posibilidad de sentido; Esto se relaciona con la capacidad de autodistanciamiento, la cual le va a permitir poder percibirse a sí mismo y a la situación en la que se encuentra, confrontándose con sus posibilidades y limitaciones.

En el manual de la adaptación y validación mendocina de la Escala existencial encontramos que el **Autodistanciamiento**: Evalúa la capacidad para la organización del espacio libre interior, que se manifiesta en la posibilidad de conquistar momentáneamente distancia de sí mismo, de sus propios deseos, temores, motivos, para lograr una libre captación del mundo y de sí mismo, aún en ocasiones desfavorables.

En cuanto a las puntuaciones de ésta escala encontramos:

Puntuaciones bajas: revelan un estado de desorden interno, preocupación por sí mismo, hiperreflexión, autorreproches. Desorientación frente al mundo.

Puntuaciones altas: la persona guarda tal distancia de sí misma que corre el riesgo de no ver sus propias necesidades, sentimientos, pudiendo llegar a la autonegación.

En un segundo momento del método de hallazgo de sentido se encuentra el Valorar, la persona aquí es tomada por la situación, recibe una influencia que despierta en ella sentimientos y emociones, que le van a permitir contactarse con lo valioso de cada situación.

La capacidad de autotranscendencia le permitirá vislumbrar distintas posibilidades de respuestas ante una situación.

En el manual de la adaptación y validación mendocina de la Escala existencial encontramos que la **Autotranscendencia:** evalúa la capacidad de sensibilizarse frente a los valores, lo cual implica claridad de los sentimientos. Evalúa la capacidad de resonancia afectiva y captación de los valores como condición previa para el compromiso con el mundo.

En cuanto a las puntuaciones de la escala encontramos:

Puntuaciones bajas: revelan una vida pobre en sentimientos, predominantemente material y funcionalista. La dificultad en la sensibilidad desorienta, la persona no sabe bien qué le gusta o qué quiere. Los sentimientos son vividos como molestos, irritantes, y alcanzan poca profundidad.

Puntuaciones elevadas: Puede implicar una exagerada entrega al mundo, olvidándose de las propias necesidades, sentimientos, deseos. En casos extremos podría llevar a una autonegación de la persona, con los consecuentes sentimientos de desvitalización, agotamiento.

En el tercer momento del método de hallazgo de sentido está el decidir, lo que en el paso anterior fue considerado como valioso influye en la elección entre las posibilidades de acción. Entre las posibilidades que se presentan la persona debe decidir una forma de actuar. Este paso implica autovaloración y comprensión del mundo. La concepción de la propia vida y de lo que uno es, se refleja en la toma de posición, en la decisión que la persona asume ante determinada situación vital. Este paso comprende el ejercicio de la libertad unida a la responsabilidad, es un paso que predispone a la acción de la elección de una opción por la cual la persona siente que puede responder.

Aquí nos encontramos con la capacidad de la **Libertad**: la cual evalúa la capacidad de decisión que tiene la persona al encontrarse ante una posibilidad real de acción, acorde con una jerarquía valorativa. Cuando en distintas situaciones ha logrado elegir sin mayores problemas surge el sentimiento de ser libre.

Salazar Lozano (2006; citado en Paramo et. al., 2016). Indica que este factor se refiere a qué tan libres o predeterminados se sienten los sujetos. El tratarse bien a sí mismo es un indicador de un buen uso de la libertad personal. La sensación interior de libertad, en contraposición con la falta de libertad, dependencia, sensación de desamparo, desfavorecimiento, monotonía o falta de control, es evaluado por este factor. Además de que el entender la relación que se tiene con el mundo permite darse cuenta de las opciones que se presentan

En cuanto a las puntuaciones de ésta sub escala encontramos:

Puntajes bajos: implican inseguridad en las decisiones, desorientación valorativa. Disminución de la capacidad de ejecución.

Puntajes elevados: marcada tendencia al juicio crítico, falta de compromiso.

Llegamos al último paso del método de hallazgo de sentido, donde la persona se encuentra en el momento de Ejecutar y es aquí donde se realiza la posibilidad de sentido. Para ello se deben encontrar medios, trayectos, estrategias. En este momento el ser humano se abre al mundo y entra en la fase de su propio conocimiento. Es aquí donde la persona debe hacerse responsable.

Por lo tanto, hablamos de la última capacidad que es la **Responsabilidad**: evalúa la responsabilidad como disposición para comprometerse a partir de una decisión libre y siendo consciente de las tareas y valores que dicha decisión implica. Supone tener en cuenta las consecuencias de los actos que, redundarán en un sentimiento de seguridad personal.

Puntajes bajos: pobreza en los compromisos asumidos, la vida aparece como algo ya moldeado o planeado de antemano, la persona se comporta como espectadora de su propia vida, dando la sensación de ser alguien que pasa por la vida y no que vive la vida.

Puntajes altos: Se relacionan con los puntajes anteriores. El mayor riesgo es si este puntaje es elevado y los anteriores son bajos, existe la posibilidad de que la persona se sobreadapte e incluso llegue a un desgaste de sus recursos personales.

La Escala manifiesta 46 ítems, que a su vez constituyen dos escalas denominadas: Escala P (condiciones Personales) Que pertenece a la sumatoria de las sub escala de Autodistanciamiento (AD) y Autotrascendencia (AT) y la Escala E (realización existencial en las posibilidades del mundo) que resulta de la sumatoria de Libertad (L) y Responsabilidad (R). El Valor Total (Plenitud existencial) de la escala resulta de la sumatoria de la Medida P y la Medida E.

Los 46 ítems de la escala están distribuidos de la siguiente manera:

- AD: ítems: 1, 3, 5, 32, 40.
- AT: ítems 2, 15, 21, 26, 36, 42.
- L: ítems 4, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 35, 37, 38, 39,43, 44, 45, 46.
- R: ítems: 6, 7, 10, 16, 20, 22, 41.

En éste trabajo se tomará la escala adaptada a la población mendocina, desarrollada por M. A. Páramo, C. S. García, J. Casanova, M. C. Cardigni, L. Asid, y M. J. Bravín (2016): por lo que los puntajes obtenidos se pueden comparar con la media y desviación estándar de cada estrato de edad, de la muestra mendocina.

La escala posee una confiabilidad de 0,899 en los valores de coeficiente de Alfa de Cronbach.

4.3.2 Escala Proyecto de vida

Esta escala fue elaborada por la psicóloga Orfelinda García Camacho para su tesis de Maestría en Psicología (2002). Su propósito es identificar el grado en que el adolescente de 13 a 18 años posee los elementos indispensables para el Proyecto de Vida.

En éste trabajo se utilizó la adaptación de la misma, que fué realizada por E. Fabiola Ortega Damián (2013) la escala cuenta con 16 items con 3 opciones de respuesta en una escala de Likert, los cuales se dividen en 4 áreas:

1) Planeamiento de metas (Grado de planificación de metas), medido por los items del 1 al 4.

2) Posibilidad de logros (Posibilidad de alcanzar metas), medido por los items del 5 al 8.

3) Disponibilidad de recursos (Nivel de disponibilidad de recursos), medido por los items del 9 al 12.

4) Fuerza de motivación (Grado de motivación la realizar los planes), medido por los ítems 13 al 16.

Para poder interpretar los resultados, se realiza la suma de los ítems, según la valoración que se le dio a la clasificación (1 a 3). Según la sumatoria, obtenemos los siguientes resultados:

- De 38 a 48 puntos. Proyecto de vida planeado

- De 27 a 37 puntos. Proyecto de vida medianamente planeado
- De 16 a 26 puntos. Proyecto de vida no planeado

Este instrumento ha sido utilizado y validado en Perú y posee una confiabilidad de 0,70 en los valores del coeficiente de Alfa de Cronbach.

4.4 Procedimiento y análisis de datos

En la presente investigación en primer lugar se tomó contacto con la representante legal de la escuela y luego con los directivos, con el fin de solicitar permiso y explicar cuáles eran los objetivos de la misma. Una vez obtenido el permiso, que se otorgó por parte de la representante legal y directivos, se tomó contacto con los adolescentes participantes.

Las tomas de las escalas se realizaron de manera grupal y con el consentimiento informado previamente firmado por cada uno de los adolescentes participantes, el cual dejaba asentado de manera explícita que todas las entrevistas serían con participación voluntaria y de forma anónima.

Los resultados obtenidos fueron analizados con el software SPSS Statistics en su versión 25, y los procedimientos estadísticos empleados fueron realizados por objetivos; para el primer y segundo objetivo de investigación, analizar capacidades existenciales específicas y conocer la planificación del proyecto de vida en adolescentes, se analizó por medio de estadísticos descriptivos. Y para poder analizar el último objetivo de la investigación,

relacionar el grado de satisfacción del adolescente con su vida y la planificación de su proyecto de vida; se realizó a través de la correlación de Pearson.

CAPITULO V:
PRESENTACIÓN DE
RESULTADOS

5.1 Presentación y análisis de los resultados

En función del primer objetivo, analizar las capacidades específicas de Autodistanciamiento, Autotrascendencias, Libertad y Responsabilidad en adolescentes de una escuela de Mendoza. Se estudió puntaje bruto, media, desviación estándar, puntaje mínimo, máximo, porcentajes de bajo, medio y alto de cada subtest de la Escala Existencial.

El análisis de los puntajes con sus respectivos estadísticos descriptivos, se llevó a cabo analizando cada capacidad en particular para cada adolescente participante y posteriormente se comparó con el puntaje esperable de cada capacidad existencial, según el baremo mendocino; utilizando el estrato de edad de los 18 a los 19 años (Páramo et al., 2016); agrupando a cada sujeto en categorías bajo, medio y alto por cada capacidad de la escala, logrando así poder identificar que sujetos se encontraba por debajo, dentro de la media y por encima.

Tabla 1: Medias y desviación estándar de los resultados de la Escala Existencial.

Variable	Media	Desviación estándar	Puntaje mínimo	Puntaje Máximo
Autodistanciamiento	18,66	4,86	8	28
Autotrascendencia	24,66	4,82	16	35
Medida P	43,32	6,67	32	36
Libertad	115,74	21,42	52	149
Responsabilidad	23,71	5,97	7	36
Medida E	139,45	26,13	59	178
Valor Total	182,76	29,47	98	233

5.1.1 Autodistanciamiento

Se halló que la media de Autodistanciamiento es de 18,66 con una desviación estándar de $\pm 4,86$. Mostrando una puntuación dentro de la media. El puntaje mínimo fue de 8 y el puntaje máximo de 28.

De acuerdo a las Frecuencias y porcentajes del total de la muestra 3 (8,6%) adolescentes obtuvieron una puntuación baja, 23 (65,7%) de ellos puntuaron dentro de la media y por último 9 (25,7%) adolescentes de la muestra puntuaron alto. (Tabla 2)

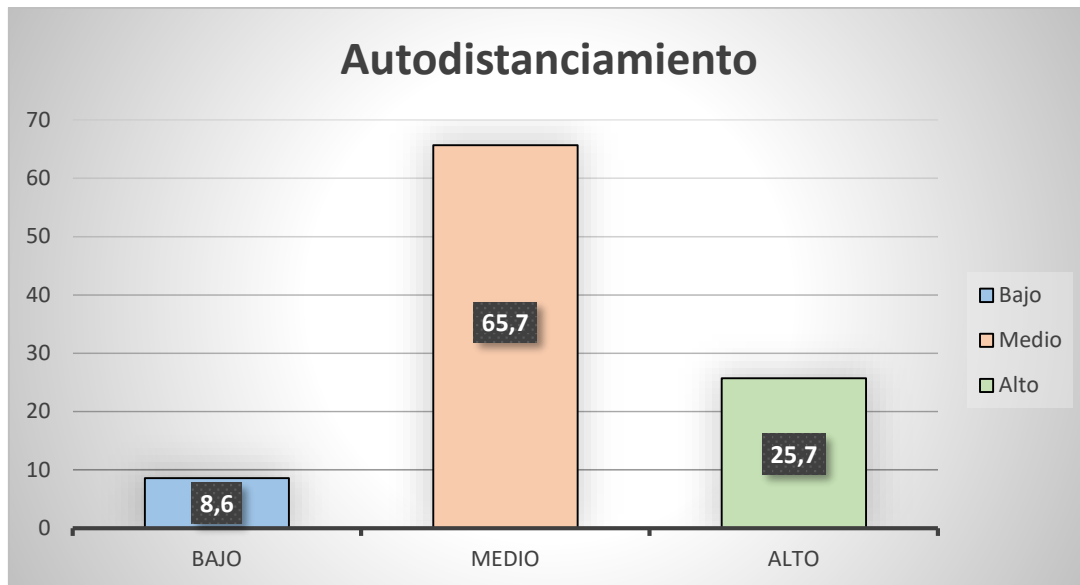


Figura 1. Distribución de porcentajes de puntaje alto, medio y bajo en Autodistanciamiento de la muestra de los adolescentes. (n=35)

Tabla 2 Distribución de frecuencias y porcentajes de puntaje alto, medio y bajo en Autodistanciamiento de la muestra de los adolescentes. (n=35)

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	3	8,6%
Medio	23	65,7%
Alto	9	25,7%
Total	35	100%

5.1.2 Autotrascendencia

La media de Autotrascendencia es de 24,66 con una desviación estándar de $\pm 4,82$. Lo que refleja una puntuación baja. El puntaje mínimo fue de 16 y el puntaje máximo de 35.

Conforme a las Frecuencias y porcentajes del total de la muestra se puede observar que 20 (57,1%) adolescentes obtuvieron una puntuación baja y el resto 15 (42,9%) puntuaron dentro de la media. (Tabla 3)

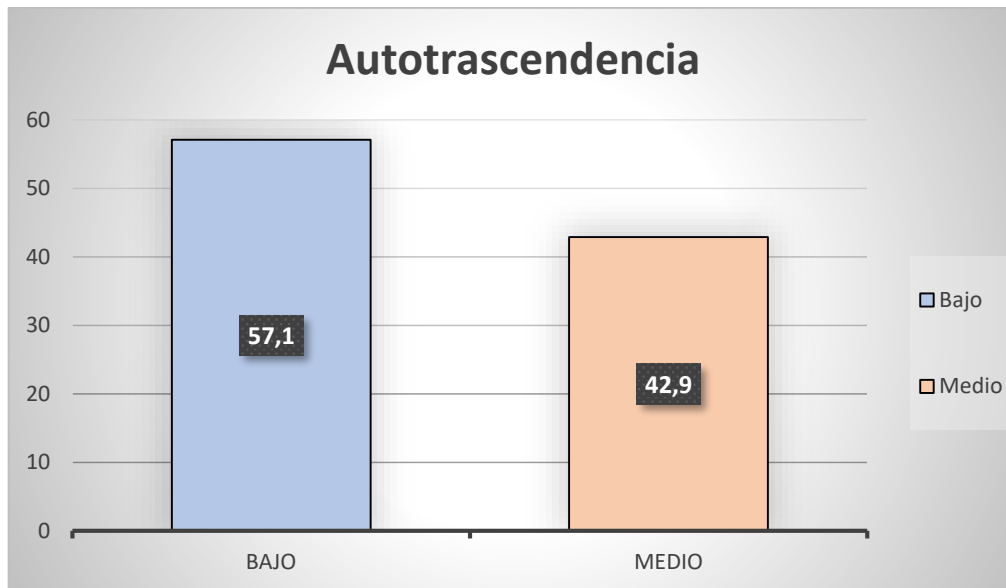


Figura 2. Distribución de porcentajes de puntaje alto, medio y bajo en Autotrascendencia de los adolescentes. (n=35)

Tabla 3: Distribución de frecuencias y porcentajes de puntaje alto, medio y bajo en Autotrascendencia de la muestra de los adolescentes. (n=35)

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	20	57,1%
Medio	15	42,9%
Alto	-	-
Total	35	100%

5.1.3 Medida Personal

Los puntajes de la Medida P se encuentran dentro de la media, ya que la media es de 43,32 con una desviación estándar de $\pm 6,67$. El puntaje mínimo fue de 32 y el puntaje máximo de 36.

En las Frecuencias y porcentajes del total de la muestra se puede observar que 17 (48,6%) adolescentes obtuvieron una puntuación baja y

también 17 (48,6%) puntuaron dentro de la media y sólo 1 (2,9) puntuó alto.

(Tabla 4)

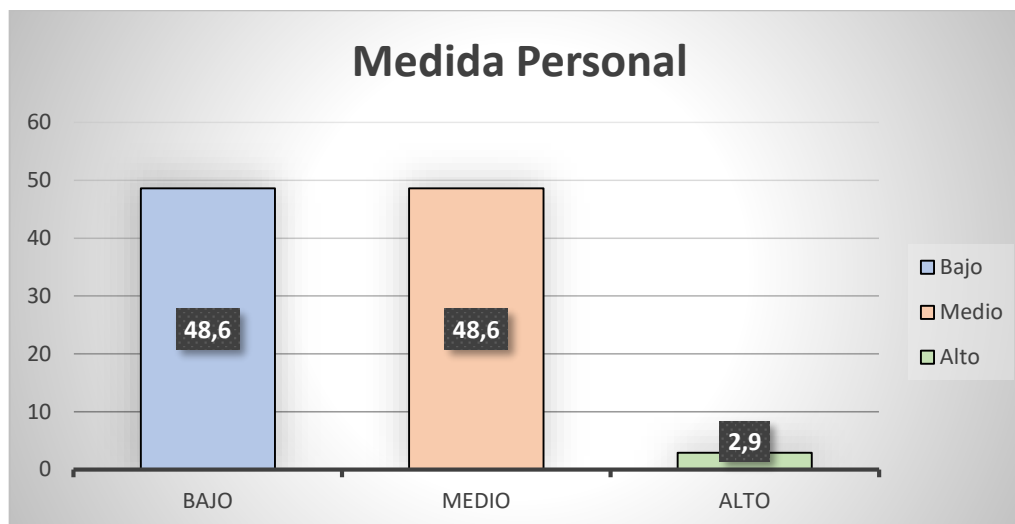


Figura 3. Distribución de porcentajes de puntaje alto, medio y bajo en medida personal de los adolescentes. (n=35)

Tabla 3: Distribución de frecuencias y porcentajes de puntaje alto, medio y bajo en Medida personal de la muestra de los adolescentes. (n=35)

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	17	48,6%
Medio	17	48,6%
Alto	1	2,9
Total	35	100%

5.1.4 Libertad

Se halló una media en los puntajes de libertad de 115,74 con una desviación estándar $\pm 21,42$. Lo que refleja una puntuación dentro de la media. Obteniendo una puntuación mínima de 52 y una máxima de 149.

En las Frecuencias y porcentajes del total de la muestra se puede observar que 16 (45,7%) adolescentes obtuvieron una puntuación baja y 18 de ellos (51,4%) puntuaron dentro de la media y sólo 1 (2,9) puntuó alto. (Tabla 5)

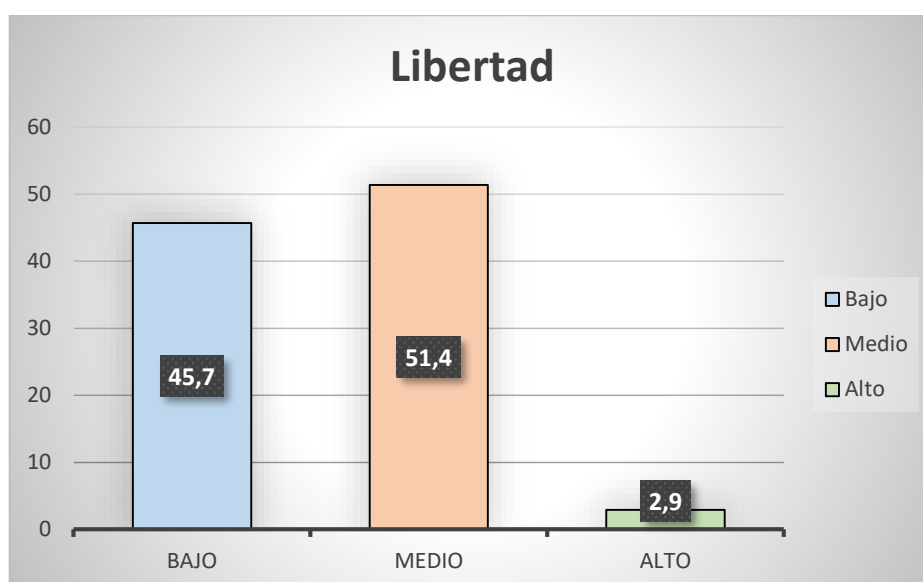


Figura 4. Distribución de porcentajes de puntaje alto, medio y bajo en Libertad de los adolescentes. (n=35)

Tabla 5: Distribución de frecuencias y porcentajes de puntaje alto, medio y bajo en libertad de la muestra de los adolescentes. (n=35)

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	16	45,7%
Medio	18	51,4%
Alto	1	2,9%
Total	35	100%

5.1.5 Responsabilidad

La media de Responsabilidad es de 23,71 con una desviación estándar de $\pm 5,97$. Lo cual indica que se encuentra dentro de la media. La puntuación mínima fue de 7 y la máxima de 36.

En las Frecuencias y porcentajes del total de la muestra se puede observar que 7 (20%) adolescentes obtuvieron una puntuación baja y 24 (68,6%) de ellos puntuaron dentro de la media y sólo 4 (11,4%) puntuaron alto. (Tabla 6)

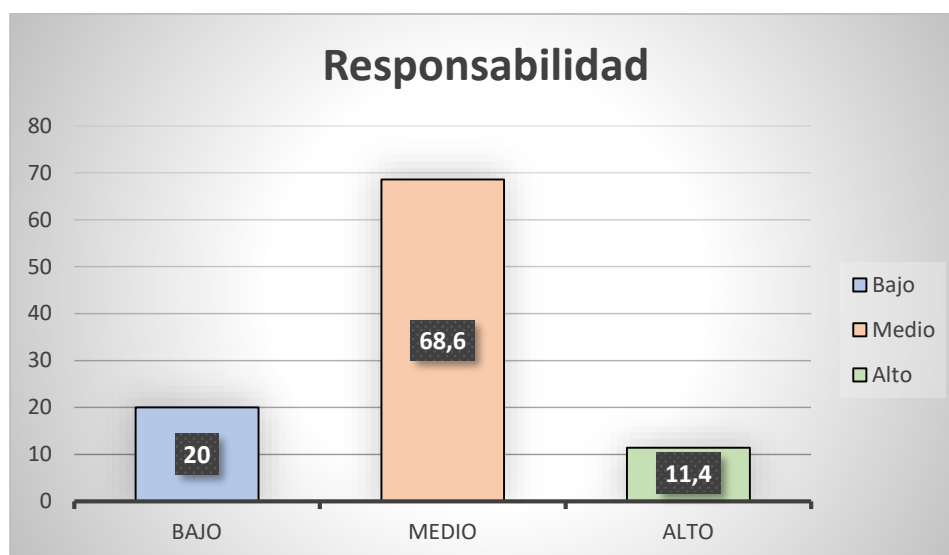


Figura 5. Distribución de porcentajes de puntaje alto, medio y bajo en responsabilidad de los adolescentes. (n=35)

Tabla 6: Distribución de frecuencias y porcentajes de puntaje alto, medio y bajo en responsabilidad de la muestra de los adolescentes. (n=35)

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	7	20%
Medio	24	68,6%
Alto	4	11,4%
Total	35	100%

5.1.6 Medida Existencial

Los puntajes de la Medida E se encuentran dentro de la media, ya que la media es de 139,45 con una desviación estándar de $\pm 26,13$; Obteniendo una puntuación mínima de 59 y una puntuación máxima de 178.

En las Frecuencias y porcentajes del total de la muestra se puede observar que 16 (45,7%) adolescentes obtuvieron una puntuación baja, 17 (48,6%) de ellos puntuaron dentro de la media y sólo 2 (5,7%) puntuaron alto. (Tabla 7)

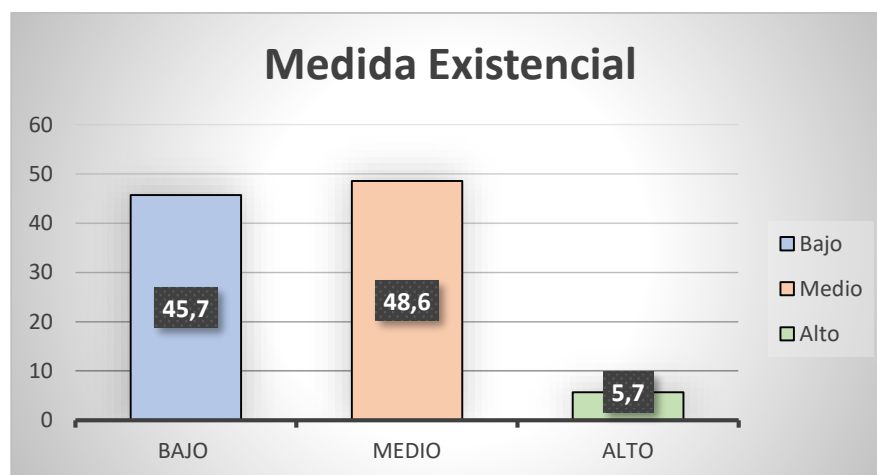


Figura 6. Distribución de porcentajes de puntaje alto, medio y bajo en medida existencial de los adolescentes. (n=35)

Tabla 7: Distribución de frecuencias y porcentajes de puntaje alto, medio y bajo en la medida existencial de la muestra de los adolescentes. (n=35)

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	16	45,7%%
Medio	17	48,6%
Alto	2	5,7
Total	35	100%

5.1.7 Valor total de la Escala Existencial

La media del Valor total de la Escala es de 182,76 con una desviación estándar de $\pm 29,47$. Obteniendo como puntaje mínimo 98 y como máximo 233.

En cuanto a las frecuencias y porcentajes del total de la muestra se puede observar que 16 (45,7) adolescentes obtuvieron una puntuación baja, 17 (48,6%) de ellos puntuaron dentro de la media y sólo 2 (5,7%) puntuaron alto. (Tabla 8)

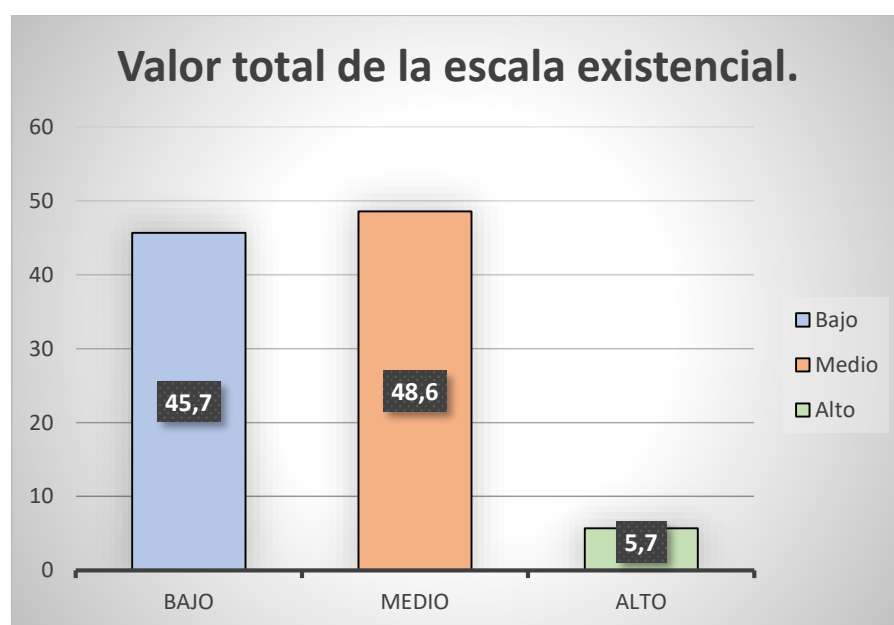


Figura 7. Distribución de porcentajes de puntaje alto, medio y bajo en valor total de la escala existencial de los adolescentes. (n=35)

Tabla 8: Distribución de frecuencias y porcentajes de puntaje alto, medio y bajo en el valor total de la escala existencial de la muestra de los adolescentes. (n=35)

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	16	45,7%
Medio	17	48,6%
Alto	2	5,7%
Total	35	100%

En función del segundo objetivo conocer la planificación del proyecto de vida en adolescentes de 5to año de una escuela de Mendoza. Se analizó media, desviación estándar, mínimo y máximo.

5.1.8 Proyecto de vida

Tabla 9: Media, Desviación estándar, puntaje mínimo y máximo de la escala proyecto de vida

Variable	Media	Desviación Estándar	Puntaje Mínimo	Puntaje Máxima
Proyecto de vida	38,89	3,19	28	43

En el puntaje de Proyecto de vida se halló una media de 38,89. Con una desviación estándar de 3,19.

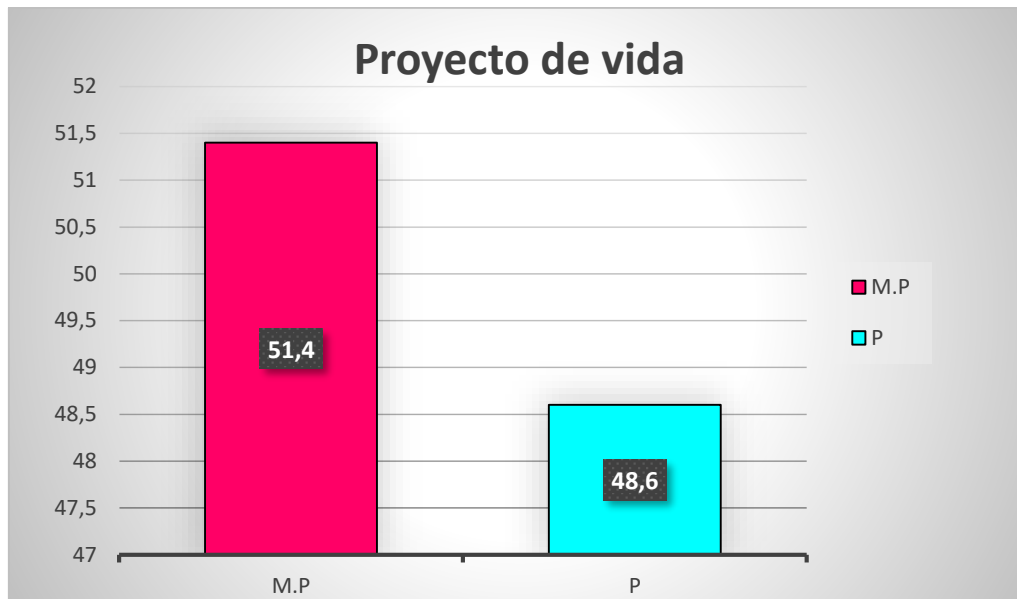


Figura 8. Distribución de porcentajes en proyecto de vida de los adolescentes de la muestra. Medianamente planeado. Planeado (n=35)

En el gráfico de proyecto de vida (Fig.8) se puede observar que a partir de los resultados obtenidos el 51,4% de la muestra tiene un proyecto de vida medianamente planeado, esto se debe a que los adolescentes han puntuado entre 27 a 37 puntos en la Escala de evaluación de proyecto de vida. El 48,6% tiene un proyecto de vida planeado, puntuando entre 38 a 48 puntos dentro de la Escala de evaluación de proyecto de vida.

En función del tercer objetivo, relacionar el grado de satisfacción del adolescente con su vida y la planificación de su proyecto de vida. se examinó si existían correlaciones significativas entre las variables en estudio a partir del Coeficiente de Correlación de Pearson; Observando que no hay relación entre las capacidades existenciales y el proyecto de vida en los adolescentes participantes; sin embargo, se observó una tendencia a la asociación entre el proyecto de vida y el valor de la medida personal. (Tabla 10)

Tabla 10: Correlación entre la escala existencial y la escala de proyecto de vida.

		Autodistanciamiento	Autotrascendencia	Libertad	Responsabilidad	Medida P	Medida E	Valor Total	Total de Proyecto de vida
Autodistanciamiento	Correlación de Pearson	-	0,13*	0,36*	0,4	0,66**	0,38*	0,48**	0,19
	Significación Bilateral		0,43	0,03	0,01	0	0,02	0	0,25
Autotrascendencia	Correlación de Pearson	-	-	0,17	0,14	0,65**	0,17	0,29	0,23
	Significación Bilateral	-	-	0,31	0,4	0	0,31	0,82	0,18
Libertad	Correlación de Pearson	0,36	0,17	-	0,73**	0,4	0,98**	0,95**	0,05
	Significación Bilateral	0,33	0,31	-	0	0,01	0	0	0,75
Responsabilidad	Correlación de Pearson	0,4	0,14	0,73	-	0,42*	0,83	0,83	0,12
	Significación Bilateral	0,16	0,4	0	-	0,01	0	0	0,46
Medida P	Correlación de Pearson	0,66	0,65	0,4	0,42	-	0,43	0,59	0,32
	Significación Bilateral	0	0	0,01	0,01	-	0,01	0	0,05
Medida E	Correlación de Pearson	0,38	0,17	0,98	0,83	0,43**	-	0,98	0,73
	Significación Bilateral	0,02	0,31	0	0	0,01	-	0	0,67
Valor Total	Correlación de Pearson	0,48**	0,29	0,96**	0,83**	0,59**	0,98**	-	0,13
	Significación Bilateral	0,03	0,08	0	0	0	0	-	0,43
Total de Proyecto de Vida	Correlación de Pearson	0,19	0,23	0,05	0,12	0,32	0,07	0,13	-
	Significación Bilateral	0,25	0,18	0,75	0,46	0,057	0,67	0,43	-

La correlación es significativa al nivel 0.05 (bilateral).

DISCUSION DE LOS RESULTADOS

En la presenta investigación se realizará la discusión de resultados en función de los objetivos propuestos.

El primer objetivo específico que guio esta investigación fue analizar las capacidades existenciales específicas en adolescentes de 5to año de una escuela secundaria de Mendoza, respondiendo a éste objetivo encontramos que dentro de la capacidad de autodistanciamiento, 23 (65.7%) adolescentes de la muestra se encuentran dentro de la media, lo que revelaría una adecuada distancia de sí mismos, lo que les permite reflexionar sobre sus actos, pensamientos y reacciones emocionales. Pudiendo lograr una libre captación del mundo y de sí mismo; aún en ocasiones desfavorables.

Nueve (25,7%) de ellos tuvieron puntuación alta, lo que revelaría que la persona guarda tal distancia de sí; pudiendo correr el riesgo de no poder ver sus propias necesidades, pudiendo llegar así a la autonegación; Solo 3 (8,6%) adolescentes obtuvieron una puntuación baja, lo que indicaría un estado de desorden interno, preocupación por sí mismo, autoreproches. Desorientación frente al mundo,

En cuanto a la capacidad de autotranscendencia encontramos que 20 (57,1%) adolescentes obtuvieron una puntuación baja lo cual estaría indicando una vida pobre en sentimientos, predominantemente material y funcionalista. La persona no sabe bien lo que le gusta o lo que quiere; lo que provoca desorientación, poca claridad, con respecto a aquello que se valora, a aquello que es importante y a lo que no lo es. Los sentimientos son vividos como molestos, irritantes y son poco profundos.

y el resto 15 (42,9%) puntuaron dentro de la media; lo que indicaría que tienen la capacidad para sensibilizarse frente a los valores, lo cual implica claridad de los

sentimientos. Al poder sensibilizarse frente a los valores, pueden también comprometerse con el mundo.

Dentro de la medida personal (Suma de autotranscendencia y autodistanciamiento) encontramos que la muestra se encuentra dentro de la media, esto quiere decir que hay apertura hacia sí mismo y hacia el mundo.

También encontramos dentro de la capacidad de libertad que 18 de ellos (51,4%) puntuaron dentro de la media; lo que indicaría que los sujetos pueden tomar una decisión de acuerdo a una jerarquía valorativa, pudiendo así sentirse libres (Al poder elegir). Aquí es importante señalar como dice Längle, que, Si bien existen algunos condicionamientos en el hombre, éste a partir de la capacidad de libertad, puede tomar una postura ante cualquier condicionamiento o situación que nos presente la vida; ya que tiene la libertad de poder liberarse de ello.; También es importante destacar que la gran mayoría de la muestra se encuentra dentro de la media; ya que ésta capacidad le va a permitir al sujeto poder decidir entre una gran variedad de posibilidades que se le presentan en su vida y en cada situación en particular; pudiendo correr riesgos y aun así ser libre significa también la posibilidad de fracasar ante las posibilidades elegidas y esto le va a permitir al sujeto aprender de sus errores. (Frankl,1987)

El 45,7% de los jóvenes de la muestra se encuentran por debajo de la media, lo que indicaría inseguridad en las decisiones, desorientación valorativa. En donde puede haber una disminución en la capacidad de ejecución.

En cuanto a la capacidad de responsabilidad encontramos que 24 (68,6%) de ellos puntuaron dentro de la media, aquí se puede observar que los jóvenes pueden comprometerse a partir de una decisión libre y siendo consciente de dicha decisión.

Teniendo en cuenta las consecuencias de sus actos generando así un sentimiento de seguridad personal.

También cabe destacar que el 20% de la muestra (7 adolescentes) obtuvieron una puntuación baja, lo que se puede inferir que hay una pobreza en los compromisos asumidos por éstos sujetos, comportándose como espectadores de su propia vida, pudiendo dar la sensación de alguien que pasa por la vida y no que la vive.

La suma de libertad y responsabilidad, da lo que es la medida existencial, en la muestra el resultado de ésta sumatoria se encuentra dentro de los parámetros esperables para la edad; por lo tanto, se puede decir que gran parte de la muestra tiene la capacidad para decidirse y comprometerse realmente con el mundo. Esto es esperable a partir de los resultados obtenidos en las sub escalas de libertad y responsabilidad ya que se puede inferir a partir de los resultados obtenidos y del marco teórico, que la responsabilidad es el valor agregado a la libertad; ya que al elegir nos hacemos cargo de la decisión que se toma y como dijimos antes se corre el riesgo de poder equivocarse.

En cuanto al valor total de la escala encontramos que los valores se encuentran dentro de lo esperable para la edad de los sujetos de la muestra, esto nos permite deducir que el 48,6% de la muestra tiene una apertura al mundo y compromiso consigo mismo; pudiendo lograr así una plenitud existencial.

También es importante aclarar que el 45,7% de la muestra obtuvo un puntaje bajo en cuanto al valor total de la escala existencial, esto denotaría que hay una cierta dificultad para establecer un cambio dialógico con el mundo y si bien puede representar un vacío existencial, es importante destacar la característica de la muestra, ya que los mismos son adolescentes y pueden estar atravesando distintos cambios; Es

aquí preciso citar a Rascován (2005) que nos dice que en la adolescencia se presentan ansiedades típicas, al momento de comenzar una nueva etapa, como sería el temor a equivocarse en la elección que el adolescente puede hacer, el miedo a fracasar o a abandonar la carrera y algunos problemas de conflictos personales, familiares o económicos.

En cuanto al segundo objetivo que guio nuestra investigación, conocer la planificación del proyecto de vida en adolescentes; encontramos que el 51% de la muestra tiene un proyecto de vida medianamente planeado y el 49% un proyecto de vida planeado. Esto es un buen resultado, ya que denota un buen manejo del futuro, teniendo una idea clara de lo que se quiere alcanzar y ser. (Zuluaga Montes y García Gómez, 1998) El haber obtenido éstos resultados da a conocer que los adolescentes de la muestra han podido reconocer sus intereses, valores y objetivos.

Es importante también el poder destacar que la gran mayoría de los adolescentes puntuaron alto en las siguientes afirmaciones: *si tenían algún proyecto en cuanto a lo educativo, si se planteaban metas, si contaban con el apoyo económico de sus familias para cumplir las metas, si consideraban que la superación personal y profesional es importante*. Con ésta puntuación dentro de lo esperable podemos citar Ayala (2000) que nos dice que la base más auténtica de un proyecto de vida, es cuando la persona se plantea un objetivo, puede planificarlo y puede contar con los medios para lograrlo, tal como sucedió en la muestra.

También se puede inferir que el adolescente al presentar un proyecto de vida planeado y medianamente planeado, se ha informado; ya que todos puntuaron alto en las siguientes afirmaciones como dijimos con anterioridad de que *si tenían una meta en cuanto a lo educativo y en cómo te vez en el futuro (de aquí a 10 años)*. En ésta última

afirmación los adolescentes afirmaron que se veía, profesional; Por lo tanto, lo significativo como dice Casullo (2006) es que el joven que elige pueda hacerlo como dijimos antes desde la indagación lo cual lo lleva a tomar un montón de decisiones a partir de ésta variedad de información; y para que un proyecto de vida sea coherente, el adolescente debe poder proyectarse a futuro a partir de sus propios intereses, aptitudes y posibilidades.

En cuanto al último objetivo de la investigación el poder relacionar el grado de satisfacción del adolescente con su vida y la planificación de su proyecto de vida; se examinó si existían correlaciones entre las variables en estudio, a partir del Coeficiente de Correlación de Pearson; se llegó a la conclusión de que no hay una relación significativa entre las capacidades existenciales personales y el proyecto de vida en los adolescentes participantes del estudio; sin embargo, se observa una tendencia a la asociación entre el proyecto de vida y la medida personal; si bien no alcanza a ser una correlación, indica que hay una tendencia; por lo tanto, el resultado obtenido señala una posible relación positiva, indicando que a medida que aumenta la medida personal aumenta la capacidad de poder planificar su proyecto de vida. Esto puede deberse a que en la medida personal corresponde con los primeros pasos del método del hallazgo de sentido, en donde en un primer momento la persona percibe, pero para esto primero se informa, se puede dar cuenta de las situaciones, percibirse a sí mismo; esto es posible porque se tiene la capacidad de autodistanciamiento. En un segundo momento la persona puede valorar, es tocada por la situación, puede contactarse con lo valioso de cada situación, aquí puede lograrlo porque tiene la capacidad de autotrascender. Si bien ésta capacidad dio baja en un 57% el 43% restante está dentro de la media. Esto denotaría que puede existir una tendencia a la correlación en cuanto los adolescentes

tienen éstas capacidades que le permiten informarse y poder valorar y jerarquizar éstos valores para poder formar un proyecto de vida.

Es importante el poder replicar esta investigación con una muestra más amplia para poder observar si esta asociación entre la medida personal y el proyecto de vida, alcanza el nivel de significación.

CONCLUSIONES

Las conclusiones que aquí se emprendan, serán válidas para la muestra con la cual se trabajó y no para el resto de los adolescentes; ya que la muestra fue de participantes voluntarios, no probabilística.

Teniendo en cuenta la primera pregunta que guio la investigación ¿Cómo se encuentran las capacidades existenciales específicas de autotrascendencia, autodistanciamiento, libertad y responsabilidad en los adolescentes participantes? Encontramos que gran parte de los de los adolescentes participantes, muestran puntajes que se encuentran dentro de los valores esperables para la edad de los adolescentes; esto implica que los sujetos tienen la capacidad de poder mirarse, reconocerse, comprenderse, pudiendo dirigir su vida de acuerdo a sus decisiones. (Castellanos Morales, et. al,2012) Es importante aclarar que a partir de las decisiones que van tomando los sujetos, hay muchas otras posibilidades que quedan atrás y es aquí donde juega un papel importante la libertad, libertad para poder decidir y hacerse responsable de las decisiones tomadas. Ante esto podemos citar a Längle (2005) que nos hace saber que el ser humano vive tomando repetidamente decisiones y es libre para una u otra opción, pero cuando realmente puede elegir, puede vivir la libertad con sentido; por lo tanto al retomar que los puntajes se encuentran dentro de los valores esperables, podemos deducir que gran parte de la muestra puede hacerse cargo de su propia vida aceptando riesgos de poder equivocarse, ya que la libertad permanentemente está llamando a responder (Pareja Herrera,2016).

Otra parte de la muestra obtuvo puntajes bajos en cuanto la capacidad de autotrascendencia, ésta capacidad es la que permite vislumbrar al adolescente distintas posibilidades de respuesta ante una situación. (Páramo et.al,2016) Ante éste bajo puntaje, se puede deducir que una parte de la muestra aún no sabe lo que quiere o bien lo que le gusta, al obtener ésta puntuación influye también en la medida personal, que

es aquella que hace alusión a la apertura hacia el mundo y hacia sí mismo. Aquí se puede observar que la mitad de los adolescentes se encuentran dentro de la media y la otra mitad se encuentran por debajo, lo que se presumiría que gran parte de ellos aún no encuentran valores en el mundo que coincidan con los valores personales, éste puntaje si bien es bajo, no es para alarmarse ya que, al estar transitando la adolescencia, puede influir cierta inmadurez, de que aún no se han descubierto a sí mismo o también puede deberse a algún problema en cuanto a lo afectivo o cognitivo. (Boado de Landaboure,2002)

Otra capacidad que puede observarse en cuanto a puntajes bajos es la capacidad de libertad; si bien se encuentra dentro de lo esperable, hay 16 sujetos que puntuaron por debajo y esto podría deberse a la dificultad para realizar elecciones, por lo que puede coincidir, en que una parte de la muestra dio bajo en la capacidad de autotranscendencia, por lo que se puede deducir que los adolescentes aún no tienen claridad en cuanto a sus valores y elecciones, esto podría darse quizás porque aún no cuentan con seguridad en cuanto a sus decisiones.

En cuanto al segundo interrogante de la investigación ¿Cómo es la planificación del proyecto de vida en adolescentes de 5to año? Encontramos que el 51% de la muestra tiene un proyecto de vida medianamente planeado y el 49% restante un proyecto de vida planeado. El obtener estos resultados denota que los adolescentes están pensando en su futuro, y esto es de suma importancia, ya que el proyecto de vida le da sentido a la existencia, porque brinda una dirección hacia donde uno quiere llegar y lo más importante es que ofrece un significado específico para cada persona en particular, ya que en él se expresan ilusiones, sueños, metas y objetivos que se desean alcanzar, en el cual se van a considerar diferentes aspectos de la vida, viéndose involucrado la toma de decisiones, para lo cual se necesita constancia y perseverancia

para lograrlo. Para poder proyectar, se debe decidir, y decidir significa elegir un proyecto determinado y descartar otras posibilidades que se le presenta a la persona en un momento dado de su vida, para poder formular su proyecto de vida. (Iberri,2007) En el decidir se pone en manifiesto el valorar, valorar una u otra opción; por lo que la persona podrá llegar a determinados fines.

La última pregunta de investigación es ¿existe relación entre la satisfacción del adolescente con su vida y el grado de planificación de su proyecto de vida? Aquí se se observó que no existen relación entre las variables en estudio; pero si, se observó una tendencia a la correlación entre el proyecto de vida y la medida personal; lo que indicaría una relación positiva, ya que los adolescentes han logrado desplegar sus capacidades que le permiten informarse, poder valorar y jerarquizar éstos valores, para poder formar un proyecto de vida y es preciso citar a Casullo (2006) quien nos dice que para formar un proyecto de vida el adolescente debe complementar cuatro tareas:

-Primera tarea, ser capaz de orientar sus acciones en función de determinados valores.

-Segunda tarea, el aprender a actuar con responsabilidad: lo que significa hacerse cargo de las consecuencias de las propias decisiones, reconocer que uno no está solo, que hay otros con los que hay que convivir.

-Tercera tarea, el desarrollar actitudes de respeto, poder ser capaces de compartir y aprender de los demás. Poder aceptar las diferencias del otro y de uno mismo aceptando las posibilidades y limitaciones individuales y grupales.

-Cuarta tarea, el proyecto de vida se debe basar en el conocimiento y en la información sobre el propio sujeto, sus intereses, aptitudes y recursos económicos; sobre las posibilidades y expectativas del núcleo familiar de pertenencia; y sobre la realidad social, económica, cultural y política en la que se vive.

Se puede concluir que gran parte de los adolescentes de la muestra presentan una apertura interior, un diálogo consigo mismo y con el mundo, que les permite hacerse cargo de sus libres decisiones, observando que éstos poseen las capacidades adecuadas para una vida plena; Aquí es esencial también el papel que cumple las familias; ya que ésta es el principal contexto de desarrollo humano y las relaciones establecidas en su seno, son determinantes para el bienestar de sus miembros. Los padres ejercen una influencia central en sus hijos no solo durante la infancia, sino también durante la adolescencia; por lo tanto, las relaciones familiares en esta etapa del adolescente adquieren un sentido muy particular, ya que éstas facilitaran o no que el adolescente encuentre su propio camino. (Collins, et.al,2000)

Cabe aclarar que en los adolescentes que tuvieron puntajes bajos en las capacidades existenciales como autotrascendencia y libertad, pero aun así tienen un proyecto de vida planeado o medianamente planeado, se puede deducir que sus elecciones pueden ser más un compromiso con el deber ser, más que con los que se quiere; ya que no se ha logrado una apertura consigo mismo y hacia el mundo; por lo tanto, tampoco hay una libre elección de lo que se quiere y esto puede deberse también a que la elección del proyecto de vida, este más sobre bases inmaduras.

También se puede deducir que gran parte de los adolescentes de la muestra tienen sus motivaciones fundamentales realizadas, ya que se obtuvieron puntuaciones altas en afirmaciones que tienen que ver con la protección, el espacio y el sostén. Estos adolescentes pudieron afirmar que contaban con el apoyo económico por parte de sus familias para lograr alcanzar sus metas, éstos les brinda tranquilidad, fortaleciendo así su confianza fundamental.

En relación a la segunda motivación fundamental, el poder valorar la vida, la vemos favorecida en la puntuación favorable de la capacidad de responsabilidad, donde encontramos que los jóvenes pueden comprometerse a partir de una decisión libre y siendo conscientes de tales decisiones. Teniendo en cuenta las consecuencias de sus actos generando así un sentimiento de seguridad personal, logrando como resultado un compromiso consigo mismo.

En cuanto a la tercera motivación fundamental, ser uno mismo, se ve reflejada en el puntaje esperable de la capacidad de autodistanciamiento, aquí se encuentra la capacidad de los sujetos para poder controlar los propios procesos emotivos- cognitivos; poder elevar la mirada y ver más allá de sí mismo, percibir los otros, el otro y lo otro. Boado de Landaboure (2002). Se ve favorecida ésta motivación porque los adolescentes de la muestra al poder ser, pueden mostrar su propia autenticidad.

Y por último también se ve favorecida la cuarta motivación de la existencia, diciéndole sí a su propio sentido, esto se ve reflejado en el valor total de la escala existencial, donde se ve la apertura y el compromiso consigo mismo y con el mundo, en donde se ve expresada una existencia plena. También éste sentido, se observa en la planificación del proyecto de vida de los adolescentes en donde una parte de la muestra tiene un proyecto de vida medianamente planeado y la otra parte un proyecto de vida planeado, aquí los adolescentes pueden pensar y proyectar su futuro.

Cabe aclarar que el resultado favorable en gran mayoría de la muestra se debe en gran parte a la escuela, es ésta Institución pionera en la "Pedagogía del cuidado" por lo que se trabaja con prácticas restaurativas en todos los niveles del mismo; esto quiere decir que abordan el conflicto, no desde lo punitivo; si no desde lo restaurativo; esto brinda oportunidades para la transformación y el crecimiento personal de los

alumnos y miembros que trabajan en la institución. Al trabajar la escuela con éstas prácticas, les brinda a sus alumnos la posibilidad de elegir restaurar un daño o una situación o no; por lo que implica y trabajan muy bien la capacidad de la libertad; y cuando hablamos de libertad entra en juego la responsabilidad, responsabilizarse por la elección que se toma. Al trabajar con las prácticas restaurativas también se ven favorecidas las capacidades de autodistanciamiento ya que el alumno puede mirarse y comprenderse a sí mismo y poder orientar su conducta hacia sus decisiones; también se ve favorecida la autotrascendencia ya que integra a los sujetos, porque con sus prácticas buscan trascender las situaciones reconociendo al otro como un legítimo otro, diferente.

Referencias Bibliográficas

- Ayala, J.(2000). Adolescencia y Proyecto de Vida.Revista Iberoamericana de Personalismo Comunitario,52-55. Recuperado de: <http://www.personalismo.net/PDF/Revista.pdf>
- Betancourth, S. & Cerón, J. (2017). Adolescentes creando su proyecto de vida profesional desde el modelo DPC. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 50, 21-41. Recuperado de <http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/811/1329>
- Boado de Landaboure, N. M. (2002). *Escala Existencial de A. Längle - C. Orgler - M. Kundi. Manual Introductorio*. Argentina: Dunken.
- Borrás Santisteban, Tania. (2014). Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. *Correo Científico Médico*, 18(1), 05-07. Recuperado en 16 de marzo de 2018, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812014000100002&lng=es&tlng=pt.
- Bohoslavsky, R. (1984). *Orientación vocacional. La estrategia clínica*. Buenos Aires. Nueva Visión.
- Casullo, M. M, (2006). *Proyecto de vida y decisión vocacional*. Paidós: Buenos Aires.
- Castellanos Morales, C.; Martínez Ortiz, E.; Hurtado Machado, D. y Estrada, L. (2012). Los Recursos Noológicos en Estudiantes Universitarios de Colombia. *Revista Logos & Existência: Revista Da Associação Brasileira de Logoterapia e Análise Existencial*, 1 (1), 100-113. Recuperado de <http://www.sapscol.org/index.php/articulos-logoterapia/3-los-recursos-noologicos-enestudiantes-universitarios-de-colombia/file>
- García Camacho, Orfelinda. (2002). *Escala de evaluación de proyecto de vida*. (tesis de maestría inédita) Universidad San Martín de Porres, Perú. Adapatación: E. Fabiola Ortega Damián (2013)
- Kimmel, D.C. y Weiner, I.B. (1998). *La adolescencia: una transición del desarrollo*. Barcelona: Ariel.
- Duarte Quapper: Juventud o juventudes: acerca de cómo mirar y remirar a las juventudes de nuestro continente. En Burak, S. (compilador), *Adolescencia y juventud en América Latina*, Cartago, Libro Universitario Regional, 2001, pp. 60-73

- Rodríguez Villamil: La elección vocacional. ¿Es posible? En Burak, S. (compilador), *Adolescencia y juventud en América Latina*, Cartago, Libro Universitario Regional, 2001, pp. 285-307
- Iglesias Diz, J.L. (2013). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos sociales. *Revista Pediatr Integral* 2013 XVII(2), 88-93. Kelly
- Hernández Moreno, Lisbeth. (2011). Adolescencia: ¿Adolecer es padecer?. *Salus*, 15(2), 5-6. Recuperado en 19 de marzo de 2018, de http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-71382011000200003&lng=es&tlng=es
- López Fuentetaja, A. M., & Castro Masó, Á. (2007). *Adolescencia: límites imprecisos*. Madrid: Alianza Editorial.
- Längle, A. (2000). *Las Motivaciones Fundamentales de la Existencia*. Seminarios Buenos Aires. Transcripción: Lic. Graciela Caprio.
- Längle, A. (2004). *Análisis Existencial*. Viena. Transcripción: Lorena Giménez López.
- Längle, A. (2008). *Vivir con sentido*. Buenos Aires: Sentido Lumen.
- Längle, S. y Traverso, G. (2013). *Vivir la propia vida*. Santiago de Chile: Mandrágora ediciones.
- Längle, A. (2017). Las motivaciones personales fundamentales. Piedras angulares de la existencia. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 4(2), 15-26.
- Martínez Guzman, M. Loreto. (2007). Mirando al Futuro: Desafíos y Oportunidades Para el Desarrollo de los Adolescentes en Chile. *Psykhe* (Santiago), 16(1), 3-14. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-22282007000100001>
- Moreno, A. y del Barrio, C. (2000). *La experiencia adolescente a la búsqueda de un lugar en el mundo*. Capital Federal: Aique.
- Obiols, G.A y Di Segni de Obiols, S. (1993). *Adolescencia, posmodernidad y escuela secundaria*. Capital Federal: Kapeluz.
- Páramo, M. A. (2012) *Normas para la presentación de citas y referencias bibliográficas según el estilo de la American Psychological Association (APA)*: Tercera edición

traducida de la sexta en inglés. Documento de cátedra de Taller de Tesina. Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua. Mendoza

Páramo, M. A; García, C. S; Casanova, J.; Cardigni, M. C.; Asid, M. L. y Bravin M. J. (2016). *Escala Existencial Adaptación y validación mendocina*. Mendoza: Editorial de la Universidad del Aconcagua.

Pareja Herrera, L. G. (2007) *Viktor Frankl: comunicación y resistencia*. Buenos Aires:San Pablo ed.

Parga, A. M. L., Padilla, M. G. L., & Valenzuela, J. R. (2016). *Autoestima, motivación e inteligencia emocional: Tres factores influyentes en el diseño exitoso de un proyecto de vida de jóvenes estudiantes de educación media*. *Revista Electrónica Educare*, 20(2), 29-29.

Reyes Juárez, Alejandro. (2009). La escuela secundaria como espacio de construcción de identidades juveniles. *Revista mexicana de investigación educativa*, 14(40), 147-174. Recuperado en 16 de julio de 2018, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662009000100008&lng=es&tlng=es.

Romero Rodríguez, S. (2004). Aprender a construir proyectos profesionales y vitales. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 15(2), 337-354.

Undiks y otros. *Juventud urbana y exclusión social*. Buenos Aires: Ediciones Humanitas.

Iriondo, A. Z. (2007). Lanzados hacia el futuro. En Iriondo, A. Z. *El proyecto de autorrealización. Cambio, curación y desarrollo*. (pp.19-25). España: Club Universitario.

Iriberri, A. M. (2013) ¿ Qué es un proyecto de vida?. Recuperado de: https://mimateriaenlinea.unid.edu.mx/dts_cursos_md/lic/AE/VC/AM/AF/proyecto_de_vida_nuevo.pdf

Vargas Trepaud, R. I. (2005). *Proyecto de vida y planteamiento estratégico personal*. Lima: se Recuperado de: [http://www.capitalemocional.com/libros/Proyecto% 20de% 20Vida.pdf](http://www.capitalemocional.com/libros/Proyecto%20de%20Vida.pdf).

Santana Vega, L., & Feliciano García, L., & Santana Lorenzo, A. (2012). ANÁLISIS DEL PROYECTO DE VIDA DEL ALUMNADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA. Revista Española de Orientación y Psicopedagogía, 23 (1), 26-38.

Gelvan de Veinstein, S, La elección vocacional- ocupacional (Estrategias- Técnicas), Bs. As., Marymar, 1989, pp. 89.

ANEXOS



Universidad del Aconcagua
Facultad de Psicología

CONSENTIMIENTO INFORMADO

28 de marzo de 2019, Mendoza

Estimado/a:

Se lo invita a colaborar con su participación en el proyecto de tesis “Capacidades existenciales específicas y proyecto de vida en adolescentes de 5to año de una escuela secundaria de Mendoza” llevado a cabo por la estudiante de la carrera Licenciatura en Psicología, Pamela Navarro perteneciente a la Universidad del Aconcagua. Dicho estudio tiene como principal objetivo describir capacidades existenciales específicas y el proyecto de vida en adolescentes de 5to año. El mismo se encuentra bajo la dirección de Mgter. Julia Casanova

Su participación en esta investigación es totalmente voluntaria. Usted puede elegir participar o no hacerlo. Puede cambiar de idea más tarde y dejar de participar en la investigación en el momento que quiera, sin necesidad de dar explicaciones. Si usted participa en esta investigación, no tendrá un beneficio directo, pero ayudará a encontrar, en un futuro, soluciones a problemáticas actuales.

Su participación será anónima y la información que se recoja se mantendrá confidencial. Cualquier información acerca de usted tendrá un número en vez de su nombre.

Los resultados del estudio se publicarán para que otras personas interesadas puedan aprender de nuestra investigación, pero siempre bajo estrictas normas de confidencialidad que resguarden su identidad.

Firma: _____

Aclaración: _____



Universidad del Aconcagua

Facultad de Psicología

ESCALA EXISTENCIAL
Adaptación y Validación Mendocina de
Páramo, M.A.; García, C.S.; Casanova, J.; Cardigni, M.C.; Asid, M.L.
y Bravín, M.J. (2014)

Por favor evalúe cada una de las siguientes oraciones, según cómo considere que coinciden con su modo habitual de actuar la mayoría del tiempo. Marque con una cruz una única respuesta para cada frase:

	Siempre	Casi siempre	Varias veces	Pocas veces	Casi nunca	Nunca
1. Interrumpo actividades importantes porque considero el esfuerzo demasiado para mí.						
2. Me siento personalmente motivado por mis tareas.						
3. Para mí algo es significativo, sólo cuando corresponde a mi propio deseo						
4. En mi vida no hay nada bueno.						
5. Prefiero ocuparme de mi mismo, de mis propios deseos, sueños, preocupaciones y temores						
6. Soy generalmente distraído						
7. Aun cuando haya hecho mucho, me siento insatisfecho porque podría haber otras cosas más importantes para hacer.						
8. Yo me guío según las expectativas de otros.						
9. Yo intento postergar, sin mayores reflexiones, las decisiones difíciles						

	Siempre	Casi siempre	Varias veces	Pocas veces	Casi nunca	Nunca
10. Me distraigo fácilmente, incluso durante actividades que realizo con gusto.						
11. No hay realmente algo en mi vida a lo que quisiera dedicarme.						
12. No entiendo por qué tengo que ser yo y no otro, el que debe hacer determinada cosa.						
13. Yo pienso que mi vida, en la forma en que actualmente la llevo, no vale nada						
14. Me cuesta comprender el sentido de las cosas en su relación con mi vida.						
15. Me gusta la forma en que me trato a mí mismo.						
16. No me tomo el tiempo suficiente para las cosas que son importantes.						
17. No me resulta fácilmente claro lo que puedo hacer en cada situación.						
18. Hago las cosas porque tengo que hacerlas y no porque quiero.						
19. Cuando surgen problemas pierdo fácilmente la cabeza.						
20. En general hago cosas que podría dejar para mas tarde						
21. Tengo interés por ver qué me brinda el nuevo día.						
22. En general no me doy cuenta de las consecuencias de una decisión hasta que la llevo a cabo.						
23. Cuando tengo que tomar decisiones no confío en mis sentimientos.						
24. Aun cuando una acción es muy importante para mí, la inseguridad por el resultado me frena a realizarla.						
25. No sé exactamente para qué soy competente						
26. Me siento interiormente libre.						

27. Me siento desfavorecido por la vida, ya que mis deseos no han sido cumplidos.						
28. Es un alivio para mí ver que no tengo opciones.						
	Siempre	Casi siempre	Varias veces	Pocas veces	Casi nunca	Nunca
29. Hay situaciones en las que me siento completamente indefenso.						
30. Hago muchas cosas sin saber realmente cómo se hacen.						
31. No sé qué es lo importante en una situación						
32. La satisfacción de mis deseos tiene prioridad.						
33. Me resulta difícil comprender a otros en su situación personal.						
34. Sería mejor que yo no existiera.						
35. En el fondo, muchas de las cosas con las que tengo que ver me parecen ajenas.						
36. Prefiero formarme mis propias opiniones.						
37. Me siento estresado porque realizo varias cosas al mismo tiempo.						
38. Me faltan fuerzas incluso para perseverar en lo importante						
39. Hago muchas cosas, que en realidad no quiero hacer						
40. Una situación es para mí interesante sólo si corresponde a mis deseos.						
41. Cuando estoy enfermo sé que no debo comenzar algo nuevo.						
42. Soy consciente de que cada situación ofrece diferentes posibilidades de acción.						
43. Encuentro monótono mi medio ambiente.						
44. No me pregunto si “quiero” hacer algo, ya que en general “tengo que” hacer las cosas.						

45. Nada es realmente bello en mi vida porque todo tiene sus pros y sus contras.						
46. Mi propia dependencia y falta de libertad internas me crean muchos problemas.						

ESCALA DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO DE VIDA

Sexo:..... Edad:.....

INSTRUCCIONES:

Responde todos los ítems indicando en cada uno lo que corresponda a la alternativa que más se asemeja a tu realidad

ITEMS	CLASIFICACIÓN		
	Nunca	A veces	Siempre
1.Tienes alguna meta o proyecto en lo educativo	Nunca	A veces	Siempre
2.Tienes actualmente alguna o proyecto en lo laboral (trabajo)	Nunca	A veces	Siempre
3.Tienes pensado alguna meta o proyecto en lo familiar	Nunca	A veces	Siempre
4.Como te vez en el futuro (de aquí a 10 años)	Profesional	Solo trabajando	Con familia
5.Crees que tienes la posibilidad de alcanzar tus metas educativos en un corto plazo	Mínima	Moderada	Posible
6.Crees que tienes la posibilidad de alcanzar tus metas ocupacionales	Mínima	Moderada	Posible
7.Crees que tienes la posibilidad de alcanzar tus metas familiares a corto plazo	Mínima	Moderada	Posible
8. Crees que tienes la posibilidad de alcanzar tus metas en lo personal	Mínima	Moderada	Posible
9.Las personas que te pueden ayudar a alcanzar tus metas actualmente están	Fuera de mi alcance	Medianamente alcanzable	Siempre están a mi alcance
10.Las personas que le pueden ayudar a alcanzar tus metas ocupacionales (trabajo) actualmente están	Fuera de mi alcance	Medianamente alcanzable	Siempre están a mi alcance
11.Cuentas con el apoyo económico de tu familia para cumplir tus metas	Casi nunca	A veces	Casi siempre
12.Los recursos económicos que te permiten alcanzar tus metas están actualmente	Fuera de mi alcance	Mediamente alcanzable	Siempre al alcance
13.Me planteo metas educativas	Nunca	A veces	Siempre
14.Tengo la posibilidad de hacer algo importante o provechoso para mi	Nunca	A veces	Siempre
15.Frecuentemente empiezo cosas después no termino	Nunca	A veces	Siempre
16.Considero que la superación personal y profesional es importante	Nunca	A veces	Siempre