

2. ESTUDIO FENOMENOLÓGICO SOBRE LOS RECURSOS NOÉTICOS DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: LOGOTERAPIA Y HERMENÉUTICA

Julio Cesar Suarez Luna, Luís Antonio Salazar Bernal

RESUMEN

Esta investigación de un enfoque cualitativo, se realizó con el propósito de Explicar a través de un estudio Fenomenológico los Recursos Noéticos de estudiantes Universitarios. Para esto se aplicó un Programa de Logoterapia denominado “Encontrando las Respuestas” a un grupo de 15 estudiantes universitarios peruanos de ambos sexos, entre edades de 18 a 25. La metodología fue fenomenológica hermenéutica ya que se describieron e interpretaron las vivencias de los participantes sobre las categorías de voluntad de sentido, valores de autorrealización, sentido del sufrimiento y sentido del humor. Las técnicas de logoterapia que sirvieron para tales fines, fue el uso de cuentos y ejercicios vivenciales de intención paradójica y derreflexión. Los resultados obtenidos muestran que la fenomenología a través de la logoterapia, promueven los recursos noéticos de autotranscendencia y autodistanciamiento en estudiantes universitarios. Así mismo, la categoría voluntad de sentido y valores de autorrealización se explica como la apertura existencial hacia la contemplación, amor y amistad de personas y proyectos personales. Por último, las categorías del sentido del sufrimiento y humor son interpretadas como respuestas noéticas de libertad y autonomía frente a las circunstancias difíciles de una vida singular.

PALABRAS CLAVE: Investigación, Programa, Metodología.

ABSTRACT

This research of a qualitative approach, was carried out with the purpose of explaining through a phenomenological study the noetic resources of university students. For this, a Logotherapy Program called "Finding the Answers" was applied to a group of 15 Peruvian university students female and male between the ages of 18 and 25. The methodology was phenomenological hermeneutic since the experiences of the participants were described and interpreted on the categories of sense will, values of self-realization, sense of suffering and sense of humor. The logotherapy techniques that served such purposes were the use of bibliotherapy, the paradoxical intention and the re-flexion. The results show that phenomenology through logotherapy promotes the noetic resources of self-transcendence and self-distancing in university students.

Keywords: Research, Program, Methodology.

INTRODUCCIÓN

La logoterapia según Frank (1991), quien la describió como la tercera fuerza terapéutica de la escuela vienesa, la define como la búsqueda del significado de la existencia humana por parte del ser humano. Esta teoría refiere la existencia de fuerzas motivadoras que incitan al hombre a seguir con su vida a pesar de las circunstancias difíciles que pueden hallar, esta tendencia innata Víctor Frankl lo llama voluntad de sentido. La logoterapia resulta ser de un carácter mucho menos introspectivo y retrospectivo en comparación con otras corrientes como el psicoanálisis, esto debido a que se fundamenta en las tareas a futuro, asimismo no considera un factor de importancia a los mecanismos de defensa y de esta forma el panorama de neurosis provocada por un acontecimiento que el inconsciente trata de atenuar impulsando energías psíquicas que contrarresten los impulsos pasan a un segundo plano para dar pase a que el paciente tome como principal factor el sentido de su propia vida para modificar su comportamiento.

La logoterapia utiliza como método de análisis a la fenomenología, que es la ciencia la cual se encarga del estudio de las revelaciones y como estas se hacen visibles al individuo para interpretar su propia realidad. En fenomenología lo más importante es saber “que” es el otro y para saberlo es necesario entender cómo se expresa en el plano de la realidad. También utiliza como recurso analítico de facilitación y expresión a la hermenéutica, que es la facultad de poder expresar las ideas de forma lingüística y está muy relacionada a la transmisión de mensajes y como estos pueden interpretarse (Solano-Ruiz, 2006), es decir, el análisis que hace del individuo a través de las experiencias vividas a lo largo de su vida y como estas influyen de forma positiva o negativa en su sentido de vida. Es importante destacar que el análisis en logoterapia descrito en esta investigación se fundamenta bajo los recursos noéticos que son aquellas capacidades nacidas propiamente en el ser humano basadas en su autoconocimiento, voluntad e intencionalidad. Esta dimensión basada en logoterapia no es susceptible a patologías, por el contrario, es el individuo que responde a estas desde su dimensión noética. Es por ello que los dos elementos clave para lograr esta capacidad fundamental de decisión son la auto trascendencia y auto distanciamiento (Arango et al., 2015)

El propósito general de esta investigación fue explicar a través de un estudio Fenomenológico los Recursos Noéticos de estudiantes Universitarios. Asimismo, como objetivos específicos se planteó describir e interpretar las categorías de voluntad de sentido, valores de autorrealización, sentido del sufrimiento y sentido del humor. Es por ello que consideramos de importancia abordar esta visión de terapia alterna a los preceptos dejados por la escuela del psicoanálisis y fundamentar la existencia de propósitos de vida como impulso y motor de la misma. Estudios antecedentes como el de Romero (2020) demostraron la relación existente entre la depresión y el sentido de vida en estudiantes universitarios de Perú y Venezuela ($r=-.610$, $N=600$), existiendo una correlación moderada e inversa entre estas variables y concluyendo que cuanto mayor sea el sentido de vida, habrá menos depresión. También existen estudios realizados como los de Moreno et al. (2017), quien investigo sobre el sentido de vida en 1172 jóvenes estudiantes de diversos niveles en España, concluyendo que lo niveles de abstracción en el sentido de vida se entienden como una ventana de posibilidades para una orientación educativa que se centre en la formación idónea de sus alumnos, en función con los requerimientos europeos, la mayoría de los jóvenes evaluados no creía que su vida no tenga significado. Los porcentajes obtenidos en la zona intermedia se interpretó en personas cuyo sentido de vida es difuso, no obstante, bajo esa clasificación, los autores consideraron que existen ciertos motivos para hallar el sentido de vida, como por ejemplo las preguntas acerca del futuro entendidas, como amenaza, cuestiones personales que inhiben a uno y conlleva a un estudiante a sentirse insatisfecho.

MATERIAL Y MÉTODOS

Esta investigación está dada bajo un enfoque cualitativo y de diseño fenomenológico hermenéutico. El enfoque cualitativo es un método inductivo que profundiza sobre el contenido de las experiencias de los sujetos, obras, hechos, entre otros, y es flexible para ahondar en los fenómenos estudiados y generar nuevos conocimientos. (Schenke y Perez, 2018). Así mismo dentro del enfoque cualitativo, se encuentra el diseño fenomenológico hermenéutico, que está basado en el entendimiento de la esencia de las experiencias de los fenómenos, interpretando los significados de las vivencias que el sujeto o grupo puede manifestar. (Flores, 2018).

La técnica que se utilizó para obtener la recolección de la información fue a base de grupo de enfoque o sesiones en profundidad que permite conocer los significados y experiencias de los participantes respecto de las categorías o temas asignados, según el objetivo de la investigación. Para esto se requiere de un facilitador experto que oriente en las sesiones establecidas y que los grupos estén conformados de 3 a 10 participantes para poder recolectar los fenómenos a profundidad según sus vivencias. (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Por otro lado, las cuatro categorías que se estudiaron dentro del grupo de enfoque pertenecen al Programa de Logoterapia “Encontrando las Respuestas” del autor Julio Cesar Suarez Luna de Perú, que tiene como fundamentos el análisis existencial de los recursos noéticos de autotranscendencia y autodistanciamiento. Está constituido por un total de 16 sesiones y es aplicado en un tiempo aproximado de 90 minutos por cada sesión.

Es a través de esta técnica de recolección de datos y programa que esta investigación se realizó con un muestreo por conveniencia en 7 estudiantes universitarios de ambos sexos (1er grupo), entre las edades de 18 a 25 años de las Escuelas de Ciencias de la Comunicación (1), Psicología (3) y Derecho (3) y 8 estudiantes del Programa de Psicología (2do grupo) de sexo femenino entre las edades de 20 a 25 años. Se pudieron estudiar dentro del Programa cuatro sesiones y categorías como son voluntad de sentido, valores de autorrealización, sentido del sufrimiento y sentido del humor. Así mismo, se hizo uso de preguntas socráticas y ejercicios vivenciales de ensoñación logoterapéutica, intención paradójica, derreflexión y uso de cuentos, que permitió a través del grupo de enfoque y entrevistas semiestructuradas conocer las vivencias de los participantes respecto a las categorías abordadas.

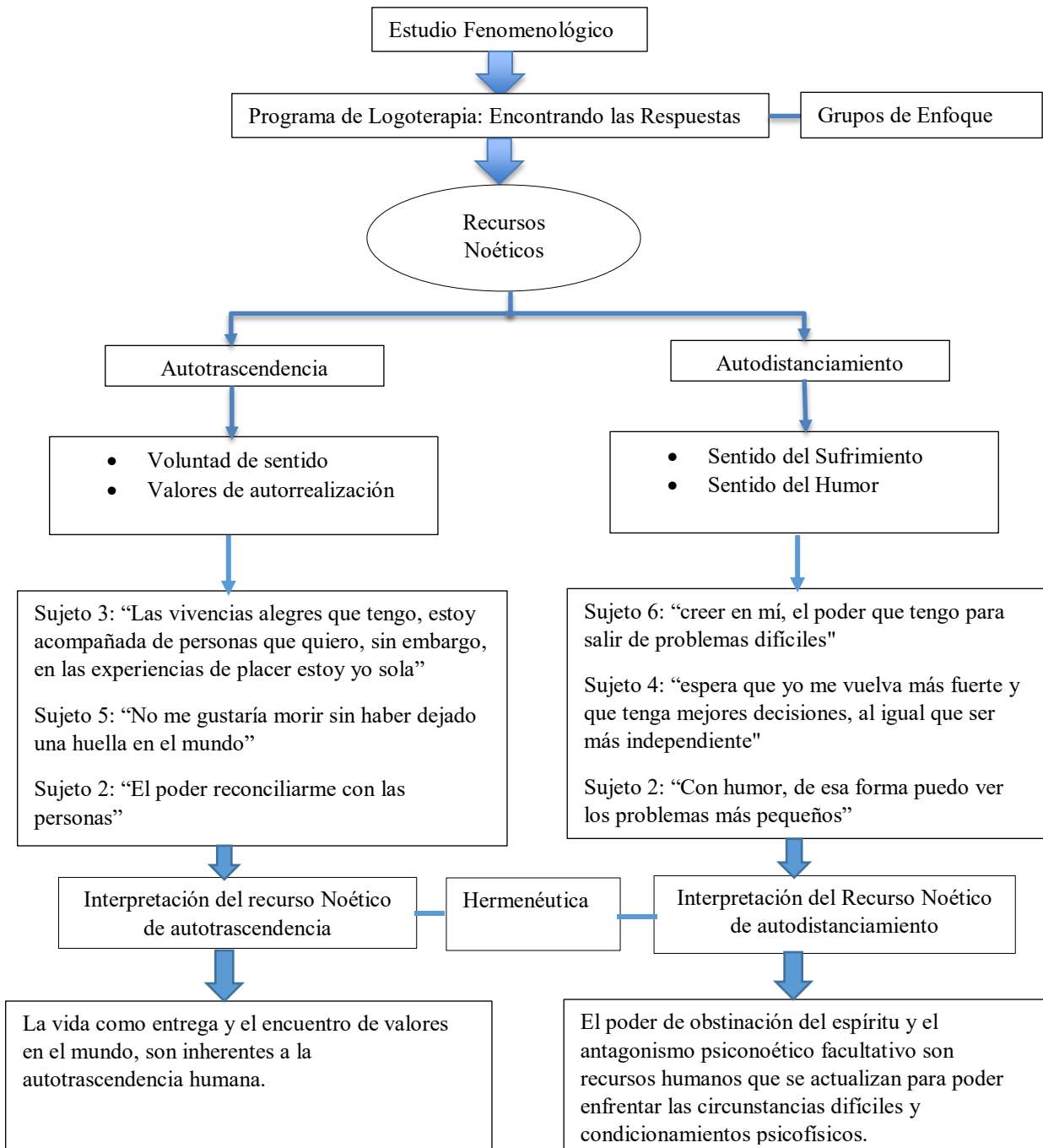
RESULTADOS

Categoría: Estudio Fenomenológico de los Recursos Noéticos en estudiantes Universitario, objetivo general

Para este propósito se analizó e interpreto las cuatro categorías estudiadas en los recursos noéticos a través del Programa de Logoterapia “Encontrando las Respuestas”. Se utilizaron técnicas de diálogo socrático, ejercicios vivenciales de ensoñación logoterapéutica,

intención paradójica, derreflexión y uso de cuentos que permitió la explicación de la noodinámica de los estudiantes respecto a las vivencias de las dimensiones noéticas de autotranscendencia y autodistanciamiento.

Figura 1. Recursos Noéticos de estudiantes Universitarios



Fuente: Elaboración Propia

Categoría 1: Voluntad de sentido, objetivo específico nº1

Esta categoría se desarrolló a partir de los ejercicios vivenciales: “Placer y Alegría” y “Si hoy me muero”. Las preguntas socráticas del ejercicio vivencial “Placer y Alegría” fueron: ¿Qué diferencia encuentro entre mis experiencias de placer y mis vivencias de alegría?, ¿Hasta qué punto estoy centrado en obtener placer? ¿Para qué?, ¿De qué aspectos valiosos me puedo estar perdiendo?, y ¿Qué elijo hacer ahora? Ante estas preguntas, los participantes pudieron diferenciar sus experiencias de placer y felicidad, dotando de una dirección su voluntad de sentido. Sujeto 3: “Las diferencias que he podido encontrar es que en la mayoría de las vivencias alegres que tengo, estoy acompañada de personas que quiero, sin embargo, en las experiencias de placer estoy yo sola”, Sujeto 4:” Las vivencias de placer solo es algo momentáneo, dura poco y se va rápido. La alegría son buenos recuerdos, cosas o momentos que recordaras con el tiempo “, Sujeto 6: “Al sentir placer no siento felicidad, así que perdería la felicidad”.

Los sujetos con este ejercicio pudieron explayar su recurso noético de autotranscendencia, diferenciándolo de la búsqueda de placer como meta, y reflexionando sobre las vivencias auténticas de alegría y apertura hacia su voluntad de sentido.

En el ejercicio vivencial “Si hoy me muero”, las preguntas socráticas planteadas fueron: ¿Qué es todo esto tan valioso que estoy dejando pasar?, ¿Qué me impide ir a su encuentro?, ¿Qué está a mi alcance dar y a quién?, y ¿Qué elijo hacer ahora? Estas preguntas promovieron la actitud noética de los estudiantes ante una situación límite. Sujeto 2: “El poder reconciliarme con las personas que en su momento tal vez pude tener problemas”, Sujeto 5: “las cosas que estoy dejando pasar serían muy grandes, ya que dejo mis sueños y objetivos sin culminar, no me gustaría morir sin haber dejado una huella en el mundo”, Sujeto 1: “necesito hacer algo muy productivo aparte de mis estudios”, Sujeto 2: “Dar cariño y atención a las personas, como lo son mi familia y mis amigos, un cariño recíproco”, Sujeto 6: “Apoyarlos ahora que uno está en el hospital por una operación”.

Los sujetos, ante un ejercicio de ensoñación logoterapéutica con una situación límite, pudieron manifestar su apertura por los valores del mundo, representadas en personas o proyectos que necesitan realizar.

Interpretación de la categoría: Dentro del Programa de Logoterapia, la voluntad de sentido es interpretado como las experiencias significativas de alegría, apertura hacia proyectos que realizar o personas a quien amar, diferenciándolo de la búsqueda desmedida de placer o poder. Así mismo, ante situaciones límite, la autotranscendencia de los sujetos se pudo ver reflejado en las tareas importantes que podían dotar de sentido a su vida, como el ayudar a su familia, dar amor a las personas, reconciliarse, entre otros. Frankl (2012) manifiesta que la voluntad de sentido, se da en el encuentro de personas o tareas que están afuera como valores y que esperan del hombre que tiene que cumplirlas. Dentro el Programa se evidenció que las técnicas utilizadas, pudieron exhibir recursos noéticos en los estudiantes para el encuentro personal con los valores de su vida. Así mismo, pudieron diferenciar la voluntad de sentido personal con los condicionamientos psicofísicos de placer y poder.

Categoría 2: Valores de autorrealización, objetivo específico n°2

En esta categoría se orientó a los valores de creación (de dar), con las siguientes preguntas socráticas en el ejercicio vivencial de “si hoy me muero”: ¿Qué es todo esto tan valioso que estoy dejando pasar?, ¿Qué me impide ir a su encuentro?, ¿Qué está a mi alcance dar y a quién?, ¿Qué elijo hacer ahora? Los participantes dentro del programa respondieron lo siguiente: Sujeto 1: “La felicidad”, Sujeto 2: “socializar y estar más tiempo con mis amigos queridos, proyectos que quisiera hacer, pero no lo hago”, Sujeto 6: “Tiempo con mis hermanos”, Sujeto 3: “El poder reconciliarme con las personas que en su momento tal vez pude tener problemas. Momentos buenos con las personas que yo amo y quiero como lo son mis amigos y mi familia”, Sujeto 4: “tiempo y empatía, son cosas importantes para brindarle a las personas que quieres” “creo que estoy dejando pasar el recorrer lugares a los que siempre he querido ir”

Se puede evidenciar ante este ejercicio que los participantes pudieron encontrar dentro de sus recursos noéticos a proyectos, familiares, amigos y apertura a la reconciliación, ante un suceso límite como es una inminente muerte, que se practicó en el programa de logoterapia para que las personas puedan manifestar la autotranscendencia de su vida ante sus valores de autorrealización auténticos.

Interpretación de la Categoría: Las respuestas de los participantes son inherentes a los "valores de autorrealización que se dan como pasivos (amor, contemplación), creación (dar) y actitud (arrepentimiento, dolor y sufrimiento). Dentro de este programa se puede manifestar en los sujetos el significado de lo noético y su relación con la autotrascendencia en personas o circunstancias fuera de ellos mismos, como son los proyectos, familiares, amigos, contemplación, reconciliación, entre otros, que denotan los valores que están en el mundo, esperando por ellos.

Por otro lado, ante la pregunta ¿qué me impide ir a su encuentro?, los participantes manifestaron: Sujeto 1 “mi indecisión, la ira, rencores, flojera, etc.”, Sujeto 4 “el miedo de salir de mi centro de confort”, Sujeto 6: “La distancia por el trabajo”, Sujeto 2: “soy tan perezoso y miedoso”. Se puede evidenciar también restricciones de la actitud noética por factores psicofísicos como ansiedad, miedo, ira, distancia y falta de tiempo, que denotaron falta de apertura ante los valores de autorrealización antes de la sesión. Sin embargo, cuando se conectaron con el sentido de su vida a través de todo lo importante para su vida, comprendieron que hay afuera de ellos muchos valores que contemplar, amar, y dar como parte de su autenticidad como personas.

Los valores que son definidos como objetivos y a priori por Max Scheler, son bienes personales y no materiales que están en el mundo para poder realizarlos, y no inventarlos (Sosa y Moreno, 2021), son valores que se pudieron hallar en el programa, donde los participantes no crearon sus valores, sino que lo descubrieron porque estaban inmersos en su vida y en sus recursos noéticos de autotrascendencia de amor, entrega, contemplación y reconciliación.

Categoría 3: Sentido del Sufrimiento, objetivo específico n°3

En esta categoría se reflexionó sobre el sentido del sufrimiento y cuál es el fundamento ulterior de que el ser humano deba experimentarlo, para ello se procedió con los cuentos: “La parábola del grano de mostaza” y “El sentido y significado del sufrimiento”; luego se aplicaron dos ejercicios de autodistanciamiento y ensoñación logoterapéutica denominados: “Esperando” y “Dialogando conmigo mismo (a)” donde los participantes

podieron analizar su vida a partir del sufrimiento, planteándose las siguientes preguntas: ¿Con qué tienen que ver mis expectativas sobre la vida? ¿Cómo me siento esperando que la vida sea como espero que sea? ¿Qué es lo que la vida me propone con estas situaciones? ¿Qué oportunidades de crecimiento puedo encontrar en mi frustración o sufrimiento? ¿Cómo puedo transformar mi frustración o sufrimiento en servicio para con alguien más? ¿Qué está esperando la vida de mí? Algunas de las respuestas dadas por los participantes fueron las siguientes: Sujeto 2: “La vida espera que me supere, que no sea débil y no caiga en los mismos errores”, sujeto 3: “Puedo ayudar a alguien que se siente así como yo diciéndole que las relaciones se pueden acabar y si esta ya no hace bien a ninguna de las dos partes, lo ideal sería la separación”, Sujeto 4: “espera que yo me vuelva más fuerte y que tenga mejores decisiones, al igual que ser más independiente”, sujeto 6: “creer en mí, el poder que tengo para salir de problemas difíciles”.

Esta técnica consiste en la introspección de los procesos internos en los participantes y como estos influyeron durante la sesión, para ello se plantearon las preguntas de ¿Cómo me sentí dialogando conmigo mismo (a)?, ¿Se ha ampliado mi percepción de algo valioso depositado en esta vivencia?, ¿Cómo elijo tomar las cosas ahora? Y ¿En qué otras situaciones puedo dialogar conmigo mismo? Algunas de las respuestas que se tuvieron fueron por ejemplo la del sujeto 1: “Al comienzo me sentí triste, porque entendía lo que estaba pasando, pero luego sentí compasión y amor”, el sujeto 2 respondió: “me sorprendió recordar cuán helpless me había sentido en ese momento y lo difícil que era levantarme en ese momento”, a su vez el objetivo de esta introspección dejaba un aprendizaje implícito donde se encontraron respuestas como las del sujeto 3 : “Aprendí que está bien abrazar mis emociones y sentirme triste, no siempre tengo que mostrarme fuerte”, sujeto 4: “A veces está bien estar triste y hablarlo con alguien, a no tener miedo de contar mis cosas” y sujeto 5: “Soy más empática conmigo misma y comprendo mi sentir”

Interpretación de la categoría:

Los recursos a explorar durante esta sesión se manifiestan a modo de inferencia de como el sufrimiento nos ha ido influyendo, definir que es el sufrimiento desde los aspectos entendidos por la logoterapia y entender que dentro de él hay un significado para el aprendizaje, la acción para con uno mismo y para la materialización en acciones concretas

para con los demás. Este fenómeno lo podemos entender como el recurso noético de autodistanciamiento, en otras palabras, darle un significado al dolor, la culpa o el fracaso que vivimos como un cambio de actitud, que puede dotar nuestra vida de un valor superior.

Frank (1978), establecía la prevalencia de una parte del alma que es insensible a los males que pueda provocar las situaciones en el plano de la existencia corpórea, esta parte tanto en el sentido del amor como en el sentido del sufrimiento se mantiene, aun cuando el cuerpo se pierde, se trata del espíritu y como este solo puede ser entendido por aquellos a los que entienden los valores de una persona en su estado más intrínseco.

El dotar de significado al sufrimiento correspondería entonces a los recursos noéticos, a través del autodistanciamiento de nuestra propia condición psicofísica, en un diálogo auténtico que permita dilucidar los valores que tiene el dolor o el fracaso en nuestra vida.

Categoría 4: Sentido del Humor, objetivo específico nº4

En esta categoría se abordó el sentido del humor y como este puede ayudar a afrontar situaciones potencialmente difíciles y causantes de malestar emocional desde una perspectiva de un cambio de actitud sobre uno mismo y la situación, llegando a introducir lo absurdo y la reconciliación como una posibilidad en nuestra toma de decisiones. Para esta sesión, se inició con un videofórum llamado “El psicólogo- Les Luthiers” y “Los dolores de la vida” donde los participantes reflexionaron sobre el desarrollo del humor y lo espontáneo y humano que es este, inclusive ante situaciones difíciles que tenemos que afrontar. Luego de ello se procedió con la segunda parte donde el facilitador mostró un cuento: “Una razón para ser feliz” para que los participantes analizaran que significa la felicidad y si esta puede estar a pesar de haber dolores o sufrimiento en nuestra vida. Por otro lado, se realizó una psicoeducación sobre el sentido del humor y como este puede ser aplicado y desarrollar una actitud terapéutica en nuestra vida. Finalmente, se realizó un ejercicio logoterapéutico de autodistanciamiento denominado “Menos mal”, donde se plantearon frases para ser completadas por los participantes, estas fueron: “¡menos mal que...(situación)!... para que así yo...” “Gracias a Dios que... para que así yo...” “Felizmente que...para que así yo...”. Ante este ejercicio, los participantes debían pensar en situaciones concretas para extrapolar sus respuestas en una forma absurda y paradójica que les incitara a autodistanciarse y buscar el humor. Tras ser realizado este ejercicio, los participantes hicieron un traslado de esa

situación y respondieron las siguientes preguntas: ¿Cómo me siento tras hacer el ejercicio?, ¿Qué sentido le puedo encontrar a estas situaciones?, ¿De qué otras cosas podría reírme para aprender de la experiencia y no estancarme en la frustración? y ¿Cómo elijo tomar las cosas ahora? Algunas de las respuestas reflejan un desarrollo del sentido de humor ante circunstancias difíciles, sujeto 1: "Poder reírme de mis relaciones anteriores con amigos y parejas, de mí misma y cada vez que lo hago me alegro porque de ser una situación complicada pasa a ser una anécdota", sujeto 2: "Con humor, de esa forma puedo ver los problemas más pequeños", sujeto 3: "con un mejor humor y ni darle la razón o centrarme netamente en el problema", sujeto 4: "Ahora elijo tomar las cosas con gracia y comparto mis situaciones con mis amigas para que se rían conmigo" y sujeto 5: " me siento feliz, todo ha sido divertido para mí"

El humor, según Frank (1978), parte de aceptar nuestro propio ridículo, es decir, llegar a conocernos de una forma tan sólida y clara que las situaciones y emociones venideras de ellas sean aceptadas por uno y verlas con gracia, ya sea reírnos de nosotros mismos, de ver una forma ridícula de resolver una situación compleja o simplemente tomar las cosas desde una perspectiva donde mi yo se divierta de ello.

Esta perspectiva del humor que plantea la logoterapia se utilizó en situaciones difíciles como los campos nazis, donde Víctor Frankl lo utilizaba como parte de una terapéutica, que despertaba el sentido humano para afrontar adversidades. Así, este desarrollo del humor también se pudo reflejar en los participantes del Programa "Encontrando las respuestas", ya que es inherente a sus recursos noéticos, que pueden ayudar a un cambio de actitud frente a sus malestares y sus circunstancias adversas.

DISCUSIÓN

Como objetivo general de esta investigación fue explicar a través de un estudio Fenomenológico los Recursos Noéticos en estudiantes Universitarios. A través de un proceso hermenéutico se pudo identificar las vivencias más significativas y de sentido en los participantes que a partir del Programa Logoterapéutico: "Encontrando las Respuestas" pudieron desarrollar como expresión inherente de sus facultades noodinámicas el propósito vital en las categorías abordadas de voluntad de sentido, valores de autorrealización, sentido del sufrimiento y sentido del humor.

Se pudo evidenciar a través de la fenomenología y hermenéutica que los recursos noéticos de autotranscendencia y autodistanciamiento son potenciales de actualización dentro de Programas orientados al sentido, ya que están presentes en las facultades del ser personal de un ser humano como respuestas frente a las circunstancias y trascendencia que tiene la singularidad de sus vidas. Es así como Programas orientados al sentido (Suarez y Bonilla, 2022 y Suarez, et al., 2020) pueden proporcionar una expresión de la fenomenología de los recursos noéticos que ayudan a los jóvenes a descubrir las respuestas auténticas frente a las circunstancias singulares de su existencia.

En la categoría voluntad de sentido, la interpretación de los resultados denota la apertura hacia la trascendencia de los participantes, esto relacionado con la teoría logoterapéutica, que manifiesta que el hombre siempre aspira a algo o alguien diferente que no sea el mismo, y se puede dar a través de obras para el mundo o el amor para otras personas. La metodología que se utilizó para esta sesión fue la psicoeducación, cuentos, y ejercicios vivenciales de ensoñación logoterapéutica y situaciones límite (Placer y alegría y Si hoy me muero). Bajo estos fundamentos, los cuentos en la logoterapia representan un encuentro con la dinámica existencial universal en las personas a través un aprendizaje, la expresión de emociones y conciencia de temas inherentes al sentido, triada trágica, libertad, soledad, entre otros que promueven las facultades noéticas y lo actualizan para hacer frente a sus propios dilemas, llevando esto además a una identificación y participación activa de los participantes (Barbieri, 2008). Por otro lado, la ensoñación logoterapéutica utilizó la imaginación y el encuentro personal (Suarez y Bonilla, 2022) para enfrentar a los participantes con su inminente muerte como seres finitos o con situaciones que le conmociona, desplegando así el inconsciente espiritual para dar respuestas auténticas ante su propia vida. (Martínez, 2017). Esto hizo que los participantes dentro del Programa desplieguen sus recursos noéticos como una prevención y promoción de una psicohigiene orientada a los propósitos y misión personal.

Dentro de la categoría valores de autorrealización, se pudo conocer que, bajo los fundamentos de la teoría de la Logoterapia, la hermenéutica estuvo dada en las vivencias de la triada de valores experienciales, creativos y de actitud, siendo esta parte de la apertura existencial de la persona dialógica y relacional que se compromete con su ambiente y con

sus afectos (Mayorga y Tobón,2022) teniendo para sí propósitos al autoexplorar el significado de sus vivencias. Por otro lado, también se pudo detectar en esta categoría la resistencia existencial, como un detrimento para ir al encuentro de los vínculos existenciales (Mayorga y Tobón, 2022) por desidia, rencores, frustración, entre otros, que denotan una inmadurez de los recursos noéticos por una predominancia psicofísica. Dentro del Programa se utilizaron para esta categoría la psicoeducación, cuentos, frases, y el ejercicio vivencial “Si hoy me muero” que permitió descubrir en el inconsciente espiritual de los participantes las respuestas ante las demandas de su existencia singular.

En cuanto a la sesión concerniente al sentido del sufrimiento, las actividades realizadas se dieron a través de cuentos, psicoeducación y ejercicios vivenciales de ensoñación logoterapéutica (esperando y dialogando conmigo mismo) que permitieron explayar en los participantes la libertad y responsabilidad de sus vidas, al tomar postura frente a las circunstancias difíciles. Suarez, et al. (2021), quienes explicaron que la actualización de los recursos noéticos en relación con el sentido del sufrimiento permite a las personas momentos de reflexión importantes en cuanto al significado de las experiencias relacionadas con el dolor, la muerte, el arrepentimiento o la culpa. Asimismo el objetivo de la sesión desarrollada se basó en el análisis introspectivo de las experiencias que puedan causar desasosiego y la valoración dentro de un contexto determinado, lo que no quiere decir que las demás dimensiones (psicofísicas) no sean susceptibles a lo que pueda causar dicho sufrimiento, esta semejanza resulta similar a los estudios de Arango, et al. (2015), donde se muestra que la relación existente de los recursos noéticos como el autodistanciamiento pueden encontrarse de forma ambivalente, es decir que, por un lado, haya cierta disposición del sujeto a entender que ciertas situaciones son potencialmente significativas para su vida, pero existen otras que simplemente deben bloquearse. Es así como los participantes del programa pudieron cambiar de actitud por el factor espiritual, a pesar de las dimensiones psicofísicas que integran el sufrimiento.

Por último, en la sesión del sentido del humor se realizaron actividades como video fórum, psicoeducación, el cuento, una razón para ser feliz y el ejercicio vivencial (menos mal), que permitió encontrar en lo absurdo y lo ilógico la solución y la tranquilidad de reconocer y aceptar la falibilidad humana y el reír de ello. Estos ejercicios introspectivos se

fundan en el sentido de vida descrito por Frank como una búsqueda de aspectos saludables en personas que aparentemente estaban enfermas (Oro, 2009). Asimismo, el humor no solo se limita a buscar soluciones ilógicas sino también a reírse de uno mismo y reírse uno con los demás en ello, esto como un tratamiento para sanar lo más profundo del alma y favorecer el autodistanciamiento como herramienta para adoptar una actitud más positiva de la vida y alejarse de situaciones que puedan considerarse problemáticamente innecesarias (Morandi, 2008).

CONCLUSIONES

Los recursos noéticos en los estudiantes universitarios, fueron actualizados facultativamente en el Programa de logoterapia “Encontrando las Respuestas”, denotando en ellos la capacidad de autotranscendencia en una vida de valores y misión personal y en la capacidad de autodistanciamiento como una postura de autorreflexión, actitud de fortaleza y sentido ante las adversidades de la vida.

En cuanto a la categoría voluntad de sentido, los participantes logran diferenciar sus experiencias de alegría como un encuentro de realización humana, a diferencia del placer que lo experimentan como efímero y egocéntrico. Por otro lado, la misión de sus vidas hace eco en las huellas de sentido que encuentran en los proyectos y personas a quienes aman, siendo esto parte de la autotranscendencia inherente de sus recursos noéticos.

Los valores de autorrealización se proyectaron en un reconocimiento de personas a quien brindarle amor y amistad, así como la reconciliación y la aspiración hacia metas personales que están inherentes en sus facultades espirituales. No obstante, también se pudo vivenciar en la hermenéutica de las vivencias una resistencia existencial en algunos de los participantes al comprender la falta de apertura y acción hacia sus valores de realización por desidia y rencores.

El buscar sentimientos que originen sufrimiento, no implica necesariamente el encontrarles sentido mismo, existen múltiples causas que se relacionan al sufrimiento, solo aquellas que tienen un significado más allá de lo material conllevan un sentido lo suficientemente duradero para elaborar una reflexión de los aspectos personales de la vida misma.

El autodistanciamiento en la categoría del humor resulta ser un recurso eficiente para buscar introspectivamente las cosas positivas que hayamos podido obtener de la experiencia y transformarlas en herramientas útiles de afrontamiento.

Resulta importante para la aplicación de técnicas encaminadas a la exploración de recursos noéticos, una definición de que es lo que estamos haciendo y el porqué de lo que estamos haciendo, eso para delimitar los objetivos y finalidades que cada sujeto tiene con base en sus experiencias de vida.

Después de haber realizado este estudio fenomenológico hermenéutico, se puede mencionar que en el grupo de jóvenes que se aplicó el programa, se pudo descubrir una conciencia que les guía como brújula ante las demandas y situaciones límite que le ofrece una vida singular. Las respuestas auténticas ante una vida llena de propósitos y significados pueden entenderse como parte de un análisis existencial realizado en el programa, sin embargo, también se evidencian factores psicofísicos que no permiten la ejecución de las potencialidades noéticas y por esto es preciso trabajar una propuesta pedagógica del sentido, que oriente a largo plazo el desarrollo y fortalecimiento de una salud mental integral.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arango, M. A., Ariza, S., & Trujillo, Á. (2015). Sentido de vida y recursos psicológicos en pacientes diagnosticados con depresión mayor con ideación suicida. *Revista Argentina de clínica psicológica*, 24(3), 211-221.
- De Barbieri, A. (2008). *Cuentos que curan. Hacia una logoterapia narrativa psicoeducativa*. <https://rb.gy/2ayyfb>
- Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill.
- Flores, G. (2018). Metodología para la Investigación Cualitativa. *Revista Latinoamericana de Psicoterapia Existencial*, 17, 17-23. <https://rb.gy/09prxy>
- Frank, V. (1978). *Psicoanálisis y existencialismo: De la psicoterapia a la logoterapia*. Segunda edición. Fondo de Cultura económica. <https://rb.gy/xvevef>
- Frank, V. (1991). *El hombre en busca de sentido*. Editorial Herder. Barcelona.
- Frankl, V. (2012). *Fundamentos y aplicaciones de la psicoterapia*. Herder.
- Martínez, E. (2017). *Acción y elección: logoterapia, logoterapia de grupo y una visión de las drogodependencias*. Manual Moderno. <https://tinyurl.com/ybbhscne>.
- Mayorga, J., & Tobón, L. (2022). Educación existencial positiva: del sentirse bien y del florecer a través del sufrimiento hacia la apertura existencial. *Revista Estudios Psicológicos*, 2(3), 42–51. <https://doi.org/10.35622/j.rep.2022.03.003>
- Morandi, V. (2008). *La logoterapia y la biblioterapia: descubriendo el sentido de la vida a través de la lectura* (Doctoral dissertation, Instituto de Logoterapia del Uruguay Viktor E. Frankl).
- Moreno, V., Risco, A. y Barahona Esteban, N. (2017) El sentido de la vida en universitarios españoles. *Cuadernos de Psiquiatría y Psicoterapia del Niño y del Adolescente*, 63, 75-84. <https://rb.gy/dn4suh>

- Oro, O. R. (2009). Logoterapia y Psicología Positiva. *Psicodebate*, 9, 127-136.
<https://doi.org/10.18682/pd.v9i0.412>
- Romero Parra, R. (2020). Depression and the meaning of life in University Students in times of Pandemic. *International Journal Educational Psychology*, 9(3), 223-242.
<http://dx.doi.org/10.17583/ijep.2020.6784>
- Schenke, E. y Perez, Perez, I. (2018). Un abordaje teórico de la investigación cualitativa como enfoque metodológico. *ACTA Geográfica, Boa Vista*, 30 (12), .30, 227-233.
<https://rb.gy/bfsui6>
- Solano Ruiz, M. (2012). Fenomenología-hermenéutica y enfermería. *Cultura de los cuidados*, 0(19), 5-6. doi:<https://doi.org/10.14198/cuid.2006.19.01>
- Sosa, R. A. y Moreno, J. E. (2021) Aportes desde la Psicología al estudio de los valores [en línea]. *Serie Cuadernos de Psicología y Psicopedagogía*, 4 <https://rb.gy/0cpajc>
- Suarez, Vélez y Centurión (2021). Efecto de la Logoterapia en el sentido de vida de estudiantes universitarios en estado de emergencia sanitaria. *Rev. Tzhoecoen*, (13), pp. 121-132. DOI: 10.26495/tzh.v13i1.1877.
- Suarez, J.C. y Bonilla, M. L. (2022). Análisis existencial a través de la logoterapia en estudiantes universitarios. *La investigación académica desde una visión internacional*. (pp.12-34). Colombia: EIDEC. <https://doi.org/10.34893/9v73-ec21>