

Fortalecimiento del sentido de vida en la construcción del proyecto de vida profesional en jóvenes universitarios

*Dra. Nora Verónica Druet Domínguez, **Dra. Gladis Ivette Chan Chi y ***Dra. Esperanza Sevilla Santo

Resumen

El propósito de esta investigación fue fortalecer el sentido de vida de los jóvenes universitarios de una Licenciatura en Ciencias de la Educación, mediante la implementación de un taller que les permitiera construir su proyecto de vida profesional. Se utilizó un diseño cuasi-experimental pretest-posttest sin grupo control. Se administró la prueba sobre sentido de vida (PIL) antes y después del taller. Participaron 69 estudiantes del segundo semestre. La intervención tuvo una duración de 20hrs, el enfoque utilizado fue la logoterapia. En cuanto a los resultados cuantitativos al comparar pre-test y el post-test, se encontraron diferencias significativas en cuanto al nivel de sentido de vida de los participantes; lo que indica que el trabajo grupal a través de la logoterapia contribuyó al fortalecimiento personal y la búsqueda de propósito en su vida, lo cual permitió a cada participante el establecimiento de metas y compromisos profesionales.

Palabras clave:

Sentido de vida, jóvenes universitarios, proyecto de vida, logoterapia.

Abstract

The purpose of the research was to strengthen the meaning of life in young college students of an undergraduate program of sciences in education; by means of a workshop that could allow them to construct their professional project of life. The Test on Meaning of Life (PIL, in Spanish) was administered before and after the workshop. Sixty nine students of the second semester participated. The intervention lasted 20 hours; logotherapy approach was used. Concerning the quantitative results when pre-test and post-test were compared, there were found significant differences on the level of meaning of life amongst the participants; which indicates that the group work through the logotherapy contributed to the personal strengthen and the search for purpose in their life's; which allowed each participant to establish professional goals and commitments.

Key words:

Meaning in life, college students, Project in life, logotherapy.

Antecedentes

En el documento "La educación superior en el siglo XXI", la Asociación de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES) reconoce que aunque se considera a los estudiantes como los actores que dan sentido a todo esfuerzo institucional, todavía no se realizan acciones importantes para apoyarlos de manera integral (ANUIES, 2000). De acuerdo con esto, se espera que las instituciones educativas comiencen a ejecutar diferentes programas de intervención que permitan que los estudiantes puedan desarrollarse de manera integral; es decir, se pretende que los egresados de la educación superior no sean solamente excelentes y eficaces profesionales, sino también personas que ejerzan sus valores humanos y contribuyan al logro de una mejor sociedad.

Asimismo el Plan Nacional de Desarrollo (PND) 2007-2012 indica que una educación de calidad debe propiciar no solamente el desarrollo de conocimientos, habilidades y técnicas que demanda el mercado laboral, sino también favorecer la capacidad de los estudiantes en el manejo de sus afectos y emociones así como el de contribuir en la formación de valores.

Todo lo mencionado anteriormente, nos lleva a entender a la educación como un proceso de desarrollo integral y no como una simple transmisión de conocimientos. Cuando se educa, necesariamente tiene que hacerse referencia a los valores, ya que éstos constituyen una referencia que ayuda a encontrar y dar sentido a la vida de las personas (Ascencio de García, 2001).

El sentido de vida puede manifestarse a través

*Dra. Nora Verónica Druet Domínguez, Secretaria Administrativa de la Facultad de Educación de la Universidad Autónoma de Yucatán.

** Mtra. Gladis Ivette Chan Chi, profesora de la Facultad de Educación de la Universidad Autónoma de Yucatán.

*** Dra. Dora Esperanza Sevilla Santo, profesora de la Facultad de Educación de la Universidad Autónoma de Yucatán.

de lo que conocemos como propósito de vida, concepto que ha sido definido de diversas maneras. Una de ellas es la establecida por Damon, Menon & Bronck (2003), que lo conciben como "una intención estable y generalizada para lograr algo que es, a la vez, significativo para el yo de la persona y que impacta en el mundo más allá del yo" (p. 121).

Trabajos realizados entre estudiantes universitarios, consideran que el bienestar o estabilidad personal está fuertemente vinculado a la consecución de planes personales, objetivos y proyectos vitales, muy relacionados a su vez con el propósito o sentido de la vida (Moreno y Rodríguez, 2010), por lo que poseer un sentido de vida favorece el bienestar personal, el equilibrio psíquico y la salud emocional.

A este respecto, Yalom (1980) señala que el vacío existencial está fuertemente unido con la psicopatología, mientras que el logro de propósito en la vida está relacionado con la dedicación personal a una causa, a los valores y al establecimiento de metas claras y definidas. Siguiendo esta línea, Viñas, Villar, Caparrós, Juan, Cornellá y Pérez (2004) realizaron un estudio con adolescentes encontrando una clara relación entre desesperanza e ideación suicida, concluyendo que el vacío existencial es uno de los factores de riesgo más significativos de conductas suicidas y depresión en la adolescencia y juventud.

También el propósito en la vida ha sido asociado con una motivación de largo plazo. Guía a los jóvenes en una dirección positiva (Damon, Menon, & Bronck, 2003). Como motivador, orienta las metas de vida y las decisiones diarias, dirigiendo el uso de recursos personales, tales como tiempo, energía y esfuerzo, hacia logros pro-sociales. Cuando un joven identifica un propósito en su vida y conecta ese propósito con su experiencia académica, el trabajo escolar toma relevancia y obtiene un significado personal que no tendría de otra manera (Bronk, Finch & Talib, 2010).

Aunado a ser un fuerte motivador, la investigación ha establecido que el propósito en la vida también está asociado con el ser un potenciador para el desarrollo, lo mismo que un componente importante en el florecimiento humano y un factor clave para que el joven prospere. También se señala una asociación de éste con la salud psicológica (Bronk, Finch & Talib, 2010).

En el ámbito educativo, las instituciones de educación en México tienen el deber de promover y realzar la importancia del desarrollo integral de los alumnos, razón por la que se necesitan espacios que les permitan cuestionar y resolver su proyecto de vida, incluyendo su desarrollo escolar y en general, la culminación de su desarrollo humano de manera equilibrada (Ramos, 2000).

Dentro del contexto de las instituciones sociales, la escuela es el espacio donde pueden llevarse a cabo intervenciones con jóvenes para que puedan hacer frente a

los retos y tareas vitales. Es por eso que para Frankl, citado en Fabry (1977), menciona que la escuela desempeña un papel muy importante; ya que su misión es ayudar a los estudiantes a perfeccionar su conciencia individual para que desarrollen su propia capacidad para descubrir los sentidos únicos e inherentes de cada situación de su vida, a través del descubrimiento de sus valores.

Por lo anterior, resulta necesario que los jóvenes universitarios cuenten con redes de apoyo y herramientas personales que les permitan proyectarse en su vida adulta con una mayor orientación personal y claridad de su propósito.

En consecuencia, asumiendo que el sentido de vida o propósito favorece la visión de futuro, la consecución de objetivos así como del descubrimiento de nuevos valores en función de los acontecimientos que se van dando en la vida; la exploración y fortalecimiento del sentido de vida en los jóvenes universitarios es una tarea sustancial debido a que principalmente en este periodo los compromisos y metas futuras están relacionados con la autodeterminación de un proyecto personal y profesional (D'Angelo, 1986).

Objetivos:

México tienen el deber de promover y realzar la importancia del desarrollo integral de los alumnos.

Objetivo General

Fortalecer el sentido de vida de los estudiantes de una licenciatura en ciencias de la educación, mediante un taller para la construcción de su proyecto de vida profesional.

Objetivos específicos

Analizar si existen diferencias significativas en el nivel de sentido de vida antes y después de la implementación del taller para la construcción de su proyecto de vida profesional.

Población

Se utilizó un censo, trabajándose con 69 estudiantes de segundo semestre de una licenciatura en Ciencias de la Educación de una universidad pública del estado de Oaxaca.

Instrumento

Para medir el logro del sentido de vida, se utilizará la versión en español del Purpose in Life (Propósito de vida), de Crumbaugh & Maholick (1969), traducido y adaptado al español por Noblejas de la Flor (1994). Su finalidad es detectar el vacío existencial en las personas.

Este instrumento se encuentra estructurado en tres partes, construidas a partir de la orientación de la Logoterapia de Víctor E. Frankl (1994). Dados los objetivos



Fotografía: Mta.: Tamara A. Soriano

de este estudio, sólo se utilizará la primera parte, que contiene 20 reactivos con perfiles de polaridad, en la cual las personas deben clasificar y puntuar su grado de acuerdo o desacuerdo empleando una escala de 7 puntos en cada uno de los reactivos; la posición cuatro se considera "neutral" y se emplean distintos términos descriptivos para las posiciones 1 y 7. La confiabilidad reportada por Crumbaugh fue de .85, y de .92 al ser corregida por Spearman-Brown. La interpretación de los puntajes que se obtienen en esta sección, de acuerdo con Noblejas de la Flor (1994), es la siguiente: una puntuación menor a 90, significa vacío existencial; la puntuación entre 90 y 105 representa la indefinición; y una puntuación mayor a 105 significa presencia de metas y sentido de vida.

Diseño del estudio

El diseño fue cuasi-experimental, pretest-postest, sin grupo de control.

Intervención logoterapéutica

La intervención realizada en esta investigación consistió en la implementación de un taller que tuvo una duración de 20 horas, distribuidas en cuatro sesiones de cinco horas cada una, mismas que se realizaron en un horario de 9:00 – 13:00 horas, en las instalaciones de una institución de educación superior pública en el estado de Oaxaca.

Encuadre

El taller se realizó siguiendo los principios de la logoterapia, que enfatiza la importancia de decir sí a la vida a pesar de cualquier circunstancia por la que se atraviese. De acuerdo con Lukas (2004), la logoterapia se caracteriza por ser una psicoterapia centrada en el sentido, misma que representa una filosofía positiva y optimista, la cual propor-

ciona un apoyo, un soporte y una protección al ser humano. De igual forma postula que el hombre es libre de hacer algo y su posibilidad de libertad se encuentra relacionada con su propia responsabilidad.

De esta formar puede decirse, que el sentido de vida no se ve marcado solamente por la dirección del camino personal, sino que también le brinda al individuo la fuerza o energía motivadora que necesita (Milano, 2011). Por lo tanto, la experiencia grupal se centró en identificar en cada uno de los participantes sus recursos personales, fortalezas, habilidades, cualidades y valores que lo distinguen de los demás, así como sus intereses, motivaciones, sueños y anhelos que le dan sentido a su vida.

Con este taller se pretendió guiar a los estudiantes participantes a reconocer los recursos que tiene y los logros que ha conseguido, así como a darse cuenta de los obstáculos que ha logrado superar, y por ende, obtener un mejor autoconocimiento de él, para que de esta forma pueda encontrarle un sentido a su vida y así plantearse metas y construir su proyecto de vida profesional.

A este respecto Bronk, Finch&Talib (2010) señala que tener propósito de vida, motiva, orienta las metas de vida y las decisiones diarias, dirigiendo el uso de los recursos personales, tales como tiempo, energía y esfuerzo, hacia logros pro-sociales. De tal forma que cuando un joven identifica un propósito en su vida y conecta ese propósito con su experiencia académica, el trabajo escolar toma relevancia y obtiene un significado personal que no tendría de otra manera.

Por tal motivo, se pretendió brindar a los estudiantes participantes un espacio donde pudieran tener la oportunidad de vivenciar experiencias de su vida que les permitieran mejorar su autoconocimiento y encontrarle un sentido a su vida.

Técnicas

Durante este taller se emplearon principalmente las técnicas de diálogo socrático, con la finalidad de usar preguntas que guíen a una persona hacia su autodescubrimiento, mediante la toma de conciencia y responsabilidad de sus acciones; también se emplearon las fantasías guiadas, que es una técnica de relajación que facilita la proyección y la búsqueda de objetivos, otra de las técnicas utilizadas fue la cinelogoterapia, la cual permite trabajar con la proyección de videos que promuevan el análisis con sentido de situaciones o fragmentos de una película.

La búsqueda de sentido en la vida se basa en el establecimiento de metas a largo plazo y en dar pequeños pasos en esa dirección.

Resultados y discusión

Primero se presentan los datos descriptivos. La moda de la variable edad recae en los 19 años con 33 (25%) individuos, y el rango va desde los 18 años con 25 (19%) estudiantes, hasta los 30 con solamente un individuo (1%). En cuanto al género, 24 sujetos fueron del género masculino y 56 del femenino.

Para la prueba de hipótesis, se realizaron dos métodos. El primero con los resultados de datos continuos de la prueba de sentido de vida, se utilizó la Prueba t de Student para muestras independientes. El segundo fue con la Prueba Ji Cuadrada, previa categorización de los datos en tres factores: Vacío existencial, Indefinición y Sentido de Vida.

Con respecto a los resultados para datos continuos, se logró un total de 64 sujetos, en el pre-test ($\bar{X} = 114.42$, $DE = 12.89$) y en el post-test ($\bar{X} = 124.90$, $DE = 13.44$), $t(130) = -4.564$, $p < .01$. Para los datos que fueron categorizados en tres sub-factores, se encontró una ji cuadrada $\bar{X}^2(2, N = 136) = 8.643$, $p < .05$.

Esto indica que las diferencias entre el pre y post test con los estudiantes del segundo semestres, fueron estadísticamente significativas. Por lo tanto se rechaza el hipótesis nula que indica que los resultados en el pre y el post test serían iguales y por lo tanto se acepta la hipótesis alternativa que señala que son diferentes los resultados entre el pre y el post test para dichos estudiantes.

El fortalecimiento del sentido de vida de los estudiantes se pudo evidenciar durante el transcurso del taller por las aportaciones, ejercicios vivenciales y construcción de su proyecto profesional. Durante las primeras sesiones, los estudiantes mostraron dificultad en su autoconocimiento principalmente en contactar con sus fortalezas, debilidades y logros como estudiantes. Asimismo algunos de ellos mencionaron no haber reflexionado sobre los mo-

tivos de su elección de carrera ni las metas profesionales a alcanzar, así como la importancia que ha tenido su familia y otras redes de apoyo para el logro de sus metas. Algunos señalaron que esta carrera no había sido su primera opción y que no se sentían satisfechos con la carrera elegida. Estos hallazgos se relacionan con lo encontrado por Damon et al (2003) y Damon (2008) quienes mencionan que un grupo pequeño de jóvenes en los Estados Unidos de Norteamérica ha logrado definir su propósito de vida. Durante la intervención se pudo ver que los estudiantes a través de su autodescubrimiento lograron encontrar un sentido a sus vidas como se puede apreciar en los siguientes comentarios "valorar lo que tengo" "conocer mis debilidades y convertirlas en fortalezas, a estar bien conmigo misma y encontrar un sentido a mi vida" "a descubrir mis cualidades y los recursos con que cuento para vencer mis obstáculos como estudiante". Estos comentarios se relacionan con lo que señala Damon (2009) de que el propósito de vida es un motivador capaz de orientar las metas en la vida, así como las decisiones que se toman al dirigir el uso de los recursos personales, tales como el tiempo, la dedicación y el esfuerzo que los jóvenes hacen para realizar labores que benefician a su comunidad.

En la construcción de su proyecto de vida profesional, los jóvenes establecieron metas claras, como el terminar la carrera, obtener buenas calificaciones y realizar un posgrado. Asimismo señalaron como valores que dan sentido a sus vidas a la familia, gusto por la profesión elegida y el ayudar a los demás. Como puede observarse los participantes reflejaron una visión a futuro ligada a una libertad para elegir con responsabilidad, resaltando el planteamiento de una misión por cumplir en su vida profesional. En este sentido Noblejas (2000) y Fabry (1977), señalan que la búsqueda de sentido en la vida se basa en el establecimiento de metas a largo plazo y en dar pequeños pasos en esa dirección, por lo que, saber por qué se hacen las cosas es esencial y este conocimiento representa el inicio de la libertad y el auténtico sentido de la vida.

Conclusiones

Los resultados cuantitativos del taller dirigido a los estudiantes de segundo semestre de una licenciatura en Ciencias de la Educación mostraron diferencias significativas en el nivel de sentido de vida. Estos hallazgos indican que los participantes contactaron con sus fortalezas, debilidades, recursos y valores lo que les permitió construir su proyecto de vida profesional.

El empleo de métodos logoterapéuticos como el diálogo socrático, ejercicios de autodescubrimiento, fantasías guiadas y cinelogoterapia entre otros, permitieron a los participantes tener mayor libertad y responsabilidad en el planteamiento de sus metas y acciones para la construcción de su proyecto profesional.

Los resultados de ésta intervención alientan a las instituciones de educación superior a continuar trabajando en la formación integral de los estudiantes, específicamente en el área emocional y en la formación de valores y actitudes, aspectos que son inseparables del aprendizaje. El taller contribuyó a que los estudiantes encontrarán un sentido a la licenciatura que actualmente cursan y que tuvieran la oportunidad de construir un proyecto profesional, así como la posesión de los recursos para llevarlo a cabo y las estrategias para vincularlo al bienestar de las demás personas. ✎

Referencias

- Ascencio, L. (2001). *Educación en Valores: Misión del Logoterapeuta*. En <http://www.logoterapia.com.mx/articuloDetalle.php?IdItem=9> acceso 22 de marzo de año 2012.
- Asociación Nacional de Universidades e Institutos de Educación superior (2000). *La Educación Superior en el Siglo XXI*. En http://www.anuies.mx/servicios/d_estrategicos/libros/lib42/0.htm acceso 23 de febrero de 2012.
- Bronk, Finch & Talib (2010). *Purpose in life among high ability adolescents*. En <http://positivedisintegration.com/Bronk2010.pdf> acceso 4 de marzo de 2012.
- Crumbaugh, J., y Maholick, L. (1969). *Manual de instrucciones para el Test de Sentido de Vida (PIL)*. Saratoga: Viktor Frankl Institute for Logotherapy.
- D'Angelo, O. (1986). "La formación de los proyectos de vida del individuo". *Una necesidad social*. Revista Cubana de Psicología. Vol. 3(2), 31-39. [En red] En http://www.google.com/url?sa=t&source=web&cd=10&ved=0CFkQFjAJ&url=http%3A%2F%2Fpepsic.bvpsi.org.br%2Fpdf%2Frcp%2Fv3n2%2F05.pdf&rct=j&q=articulos%20de%20investigacion%20de%20A.I.%20Titarenko%20&ei=Y0C7TZiGIK8sQOPst3XBQ&usq=AFQjCNH_Lihjo5BvV0HxI51w_NWai-9hsg acceso 6 de marzo de 2012
- Damon, W. (2008). *The path to purpose: Helping children find their calling in life*. New York: Free Press.
- Damon, W., Menon, J., & Bronk, K.C. (2003). *The development of purpose during adolescence*. *Applied Developmental Science*, 7 (3), 119-128.
- Fabry, J. (1997). *La búsqueda de significado. La logoterapia aplicada a la vida*. México: Fondo de Cultura Económica (FCE).
- Frankl, V. E. (1994). *Logoterapia y análisis existencial*. En http://www.anuies.mx/servicios/d_estrategicos/documentos_estrategicos/21/sXXI.pdf acceso 1 de abril de 2013.
- Gobierno Federal (2007). México: Gobierno Federal. En <http://pnd.calderon.presidencia.gob.mx> acceso 12 de julio de 2012.
- Lukas, E. (2004). *Equilibrio y curación a través de la logoterapia*. México: Paidós.
- Milano, J. (2011). *Counseling logoterapéutico como orientación espiritual para la salud*. Argentina: Ed. Lumen
- Moreno, M., y Rodríguez, M. (2010). *Sentido de la vida, inteligencia emocional y salud mental en estudiantes universitarios*. En <http://www.bibliopsiquis.com/bibliopsiquis/bitstream/10401/1023/1/41cof845276.pdf> acceso febrero de 2012.
- Noblejas de la Flor, M. A. (1994). *Logoterapia. Fundamentos, principios y aplicación. Una experiencia de evaluación del "logro interior de sentido"*. Tesis doctoral, no publicada. Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España.
- Noblejas, A. (2000). *Palabras para una vida con sentido*. Bilbao: Desclée Brouwer.
- Ramos, H. (2000). *La formación integral. Guía para el tutor en el estudio de habilidades de vida*. Guadalajara. En <http://tesch.edu.mx/Model%20Educativo/MODULO%20Lectura%20No%201%20Formacion> acceso 22 de febrero de 2012.
- Viñas, F., Villar, E., Caparrós, B., Juan, J., Cornellá, M. y Pérez, I. (2004). *Feelings of hopelessness in a Spanish university population: Descriptive analysis and its relationship to adapting university, depressive symptomatology and suicidal ideation*. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 39 (4), 326-334.
- Yalom, I.E. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.