



FACULTAD DE HUMANIDADES
Escuela Académico Profesional De Psicología

TESIS

**PROGRAMA “INTENCIONALMENTE
AUTOTRASCENDENTE” EN EL SENTIDO DE VIDA
EN ADULTOS MAYORES**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADAS EN PSICOLOGÍA**

Autoras:

Br. Dávila Cubas, Mónica Elizabeth
Br. Flores Llontop, Isabel Del Carmen

Pimentel, Octubre de 2017

**PROGRAMA “INTENCIONALMENTE AUTOTRASCENDENTE” EN EL
SENTIDO DE VIDA EN ADULTOS MAYORES**

Aprobación de la Tesis

Dr. Walter Iván Abanto Vélez
Asesor metodólogo

Mg. Amalita Isabel Maticorena Barreto
Presidente del jurado de tesis

Mg. Juan Montenegro Ordoñez
Secretario del jurado de tesis

Mg. Adela Marina Vargas Pérez
Vocal del jurado de tesis

DEDICATORIA

A Dios por permitirnos llegar hasta el final de nuestra carrera profesional y por brindarnos la posibilidad de servir al prójimo en base a los conocimientos obtenidos en la investigación. A nuestras amadas madres Teofilda y Carmen, por ser la expresión viva del amor y apoyo incondicional, a nuestros padres Wagner y Juan, por sus consejos y formación en valores. A nuestros hermanos Viviana y Martín, por ser nuestro motivo para lograr el éxito. A nuestros amados abuelos, porque fueron la inspiración para generar bienestar en los adultos mayores de la sociedad actual, porque sabemos que hay un mundo de conocimientos y virtudes en ellos.

Las autoras

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, agradecemos a Dios por permitirnos apuntar a la meta en común de la Psicología.

A nuestros padres y hermanos, por su vitalidad y coraje para impulsarnos a crecer como profesionales.

A nuestro asesor metodológico, el Dr. Walter Iván Abanto Vélez, por la dedicación y paciencia que nos ha brindado durante el desarrollo de esta investigación.

A nuestros jurados Mg. Amalita Maticorena Barreto, Mg. Juan Montenegro Ordoñez y Mg. Adela Vargas Pérez por sus grandes aportes al óptimo desarrollo de la investigación.

A las OSBAM “José Olaya” y “San Antonio de Padua”, por facilitarnos la población necesaria para culminar la investigación.

A los docentes logoterapeutas Mg. Lenis Mejía Sánchez (Colombia), Mg. Manuel García Álvarez (Venezuela) y Mg. Merly Nolte Nolte (Perú), por encender la llama de la vivencia de la logoterapia en nuestras vidas.

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo conocer la influencia del programa “Intencionalmente Autotrascendente” en el sentido de vida en Adultos Mayores, en la ciudad de Chiclayo durante el presente año en curso. Respecto a la metodología, se tuvo presente el tipo cuasi experimental, perteneciente a las investigaciones de diseño experimental, así mismo, se contó con una población total de 40 personas, divididas en iguales cantidades para el grupo control y el grupo experimental, a quienes se les aplicó la “Escala Dimensional de Sentido de Vida”, adaptada por Martínez y Castellanos en el 2011. Se identificó como variable independiente al programa mencionado anteriormente, el cual tiene por dimensiones la “Percepción del Sentido de Vida” y la “Vivencia del Sentido de Vida”, mientras que la variable dependiente, es decir, el sentido de vida, tuvo como dimensiones los “Valores de Creación”, “Valores de Experiencia” y “Valores de Actitud”. Los resultados indicaron que el p – valor de t de student es de, 000, es decir, que existen diferencias estadísticamente significativas entre las mediciones del grupo control y el grupo experimental después de la aplicación del programa “Intencionalmente Autotrascendente”, así mismo, existió influencia positiva en los niveles de sentido de vida, pasando del nivel “Búsqueda del sentido vital” a los niveles de “Plenitud del sentido” y “Alto sentido vital” en los Adultos Mayores del grupo experimental.

Palabras clave: Percepción del Sentido de Vida, Vivencia del Sentido de Vida, Valores de Creación, Valores de Experiencia, Valores de Actitud.

ABSTRACT

The present research had as objective to know the influence of the program "Intentionally Self-transcendent" in the sense of life in Older Adults, in the city of Chiclayo during the present year in course. Regarding the methodology, the quasi experimental type, belonging to experimental design research, was also found. There was a total population of 30 people, divided in equal amounts for the control group and the experimental group, who were Application of the "Dimensional Scale of Sense of Life", adapted by Martinez and Castellanos in 2011. It was identified as an independent variable to the program mentioned above, which has as its dimensions the "Perception of the Sense of Life" and the " De Vida, "while the dependent variable, meaning the meaning of life, had as dimensions the " Values of Creation ", " Values of Experience "and" Values of Attitude". The results indicated that the p-value of student t is, 000, that is to say, that there are statistically significant differences between the measurements of the control group and the experimental group after the application of the program "Intentionally Self-transcendent", also, existed Positive influence on the levels of sense of life, going from the level "Search for the vital meaning" to the levels of "Fullness of meaning" and "High sense of life" in the Elderly people of the experimental group.

Key words: Perception of the Sense of Life, Experience of the Sense of Life, Values of Creation, Values of Experience, Values of Attitude.

INDICE

RESUMEN	v
INTRODUCCIÓN	ix
CAPITULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Situación problemática.	11
1.2. Formulación del problema	13
1.3. Delimitación del Problema	13
1.4. Justificación e importancia	14
1.5. Limitaciones de la Investigación	15
1.6. Objetivos de investigación	16
1.6.1. Objetivo General	16
1.6.2. Objetivos Específicos	16
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes de la Investigación	18
2.2. Bases teóricas científicas	20
2.2.1. Programa	20
2.2.2. Sentido de vida	22
2.2.3. Logoterapia	24
2.2.4. Visión antropológica de la Logoterapia	27
2.2.5. Vacío Existencial	34
2.2.6. Sufrimiento y muerte desde la Logoterapia	35
2.2.7. Sentido de Vida y Logoterapia	38
2.2.8. Técnicas de Intervención en la Logoterapia	40
2.2.9. Adulto Mayor	42
2.2.10. Corrientes psicológicas y filosóficas relacionadas al Adulto Mayor	44
2.3. Definición de términos básicos	54
CAPITULO III. MARCO METODOLÓGICO	
3.1. Tipo y diseño de investigación	56
3.2. Población y muestra	57
3.3. Hipótesis	58
3.4. Variables	59
3.5. Operacionalización de variables	60
3.6. Abordaje metodológico, técnicas e instrumentos de recolección de datos	63
3.6.1. Abordaje Metodológico	63
3.6.2. Técnicas de recolección de datos	63
3.6.3. Instrumentos de recolección de datos	64
3.7. Procedimiento para la recolección de datos	66
3.8. Análisis estadísticos e interpretación de datos	66
3.9. Criterios éticos	67

3.10. Criterios de rigor científico	68
CAPITULO IV. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	
4.1. Resultados en tablas y gráficos	70
4.2. Discusión de resultados	72
CAPITULO V. PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN	
CAPITULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
6.1. Conclusiones	204
6.2 Recomendaciones	205
CAPITULO VII. REFERENCIAS	
ANEXOS	
ANEXO I	
Consentimiento Informado	215
ANEXO II	
Puntuaciones de la “Escala dimensional de sentido de vida”	216
ANEXO III	
Interpretación de los resultados de la “Escala dimensional de sentido de vida”	218
ANEXO IV	
Validez y Confiabilidad de la “Escala dimensional de sentido de vida” adaptada a la realidad Chiclayana	220
ANEXO V	
Formato de evaluación por juicios de expertos del programa “Intencionalmente Autotrascendente”	221

INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene por objetivo conocer la influencia del programa “Intencionalmente Autotrascendente” en el sentido de vida en los Adultos Mayores de la ciudad de Chiclayo, en el año 2017. Para tal fin, la presente investigación se dividió en 5 capítulos.

En el capítulo I, se presenta la situación problemática de la variable dependiente (Sentido de vida en Adultos Mayores), así como la formulación del problema, seguida de la justificación e importancia de la investigación realizada y finalmente los objetivos de dicha investigación.

En el capítulo II, se abordan los antecedentes de la investigación, continuando con los aspectos teóricos de las variables del programa y las definiciones de términos básicos.

En el capítulo III, se desarrolla el marco metodológico, el cual está dividido por el tipo y diseño de la investigación, como también, la población y muestra, la hipótesis, la operacionalización de variables, además del abordaje metodológico, las técnicas e instrumentos de recolección de datos y finalmente, los criterios éticos y morales en los cuales se basa la investigación.

En el capítulo IV, se presentan los resultados de la investigación a través de gráficos y tablas, cada una con sus respectivas descripciones, posteriormente se realizará la discusión de resultados.

Finalmente, en el capítulo V se detallan las conclusiones y recomendaciones, referencias bibliográficas utilizadas y los anexos.

CAPÍTULO I
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Situación Problemática

La ausencia del sentido de la existencia del ser humano puede ser un componente que establezca la presencia de dificultades, tales como depresión, ansiedad y suicidio (Frankl, 1994), bajo este argumento, la Organización Mundial de la Salud (2015) manifiesta que actualmente más del 20% de las personas que superan los 60 años de edad padecen algún trastorno mental, siendo el 7% de la población afectada por depresión, el 3.8% por ansiedad y una de cada cuatro muertes son debido a daños autoinflingidos en adultos mayores. Algunos autores, afirman que uno de los factores desencadenantes de estas enfermedades mentales es el estrés, mientras que otros afirman que la mayoría están relacionados a la carencia de motivos significativos para vivir.

Acompañado de la constante evolución social y tecnológica, los seres humanos avanzan en edad y alcanzan la adultez mayor, convirtiéndose en un proceso común de nuestra época caracterizado por ser una etapa fundamental de la existencia relacionada, que vincula las experiencias e historias de cada ser humano convirtiéndose en agentes de su propio proceso exitoso de envejecimiento y que repercute en un beneficio personal y comunitario.

Gonzáles (2006), refiere que en los últimos años la esperanza de vida ha aumentado, sin embargo, esto no significa que exista una mejoría en la calidad de vida de la persona, es así, que el sentido de vida, es aquello que da significado, propósito y soporte interno a la existencia, sin dicho sentido, es mucho más probable que la psique se vuelva frágil y por consiguiente se genere vulnerabilidad hacia la enfermedad.

Por otro lado, la mayoría de cambios atribuidos al envejecimiento son resultados de prejuicios, creencias y conceptos equivocados sobre la ancianidad, viéndose influenciados por los valores y actitudes que permiten el desarrollo de los adultos mayores como seres sociales que pueden ejercer su derecho de expresión y libre albedrío.

Según la Gerencia Regional de Salud, en un estudio epidemiológico realizado en Lambayeque en el año 2009, basado en la situación de la salud del adulto mayor, existe un alto porcentaje de adultos mayores que presenta diversos problemas de salud no diagnosticados, 8 de cada 10 ancianos padecen de trastornos afectivos; indicadores suicidas; problemas con el uso de sustancias nocivas, violencia intrafamiliar y la intervención de problemas socioeconómicos en los trastornos mentales.

Se calcula que para el año 2050, se duplicará la cantidad de adultos mayores presentes en Latinoamérica. En el Perú, el 9.7% de la población está constituida por adultos mayores, es decir 3 millones 11 mil 50 personas, esto según el informe entregado en diciembre del 2015 por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI).

Por otro lado, la inexistencia de un verdadero sentido y propósito en la vida, así como el desconocimiento del papel personal en el mundo, se puede encontrar alguna otra forma con la que llenar el vacío existencial, y al hacerlo de manera inadvertida, se está dando la espalda al impulso interno que motiva la verdadera búsqueda y construcción del sentido, generando individuos infelices, que perciben al mundo negativamente, sin estabilidad mental ni bienestar psicológico.

Así mismo, la presencia de un desajuste emocional puede tener como trasfondo la carencia de significado en la vida, generando lo que Frankl denominó “neurosis noógena”, además de cuadros sintomáticos tales como alcoholismo, depresión, obsesión, entre otros, siendo manifestaciones de la desviación en la voluntad de sentido.

En tal sentido, se sabía que los adultos mayores poseen bajos índices de sentido de vida, sin embargo, se desconocía la influencia que puede tener el programa “Intencionalmente Autotrascendente” en los adultos mayores.

1.2. Formulación del Problema

¿El programa “Intencionalmente Autotrascendente” influye en el sentido de vida en Adultos Mayores?

1.3. Delimitación del Problema

Para establecer una problemática definida adecuadamente y de manera homogénea, Sabino (1992), afirma que esta debe estar elaborada tomando en cuenta el tiempo, espacio y contenido de la investigación: Según el tiempo, el estudio comenzó en el mes de agosto del año 2016, hasta el mes de agosto del año 2017, haciendo un total de un año. Según el espacio, la investigación se llevó a cabo en una Organización Social de Base del Adulto Mayor de la ciudad de Chiclayo, departamento de Lambayeque – Perú. Según el contenido, la finalidad de esta investigación es conocer la influencia del programa “Intencionalmente Autotrascendente” en los niveles de sentido de vida de los adultos mayores.

1.4. Justificación e Importancia

Constantemente, se realizan diversas investigaciones para que el ser humano pueda vivir más tiempo, pero también, para elevar los niveles de calidad y bienestar de sus vidas, sin embargo, acompañado del progreso científico de una sociedad formada, también las mismas personas deben prepararse conscientemente para comprender su ciclo vital y poder planificar y prepararse para alcanzar una vejez sana y satisfactoria. El avance de la edad conlleva a la pérdida progresiva de habilidades y facultades propias del adulto mayor, las cuales se acompañan de la carencia de actividades que origina apatía, pesimismo y depresión, sin embargo, esto no lo desliga de su historia, capacidades, hábitos, valores, virtudes y defectos, por lo tanto, es necesaria una transformación psicosocial del estatus de la vejez, apuntando a la realización de actividades que generan felicidad y satisfacción personal.

Este trabajo, se justificó desde una perspectiva metodológica en la estandarización de la “Escala Dimensional del Sentido de Vida” a las características poblacionales de la ciudad de Chiclayo, dicha escala tuvo como objetivo dimensionar valorativamente el sentido de vida, es decir la percepción afectivo cognoscitiva de valores referenciales al tema, contribuyendo así al fortalecimiento de futuras investigaciones. En consecuencia, se creó el programa “Intencionalmente Autotrascendente”, siendo este, una propuesta sistematizada de intervención asistida que aporta interesantes y valiosos resultados que permitieron mejorar el sentido de vida y productividad en los adultos mayores. Esta propuesta persigue el desarrollo holístico del ser humano en las diversas etapas en las que

se compone la vida, permitiendo la inclusión de los adultos mayores en la sociedad actual, intentando así, compensar el abandono en el que se encuentran los adultos mayores de nuestra sociedad, siendo que los gobiernos centrales y regionales no fomentan el óptimo desarrollo de programas ajustados a las necesidades del adulto mayor.

Por otro lado, se enfatizó el uso del enfoque logoterapéutico en el programa, con su acentuación más práctica, siendo fundamentalmente una terapia que parte del espíritu, esto quiere decir que su aspiración profunda es la de resaltar el dinamismo central de la existencia humana, manifestando el sentimiento de significado y propósito vivencial, por ende esta investigación abre la puerta al uso de la logoterapia como una herramienta integrativa y de intervención positiva frente a las diversas problemáticas encontradas.

1.5. Limitaciones de la investigación

Durante el desarrollo de la investigación se encontraron diversas limitaciones, entre ellas, no encontrar un instrumento adaptado y validado para la realidad de la población objetivo, por lo cual las investigadoras debieron generar la adaptación y el procedimiento estadístico de validez de la escala utilizada. Así mismo, el enfoque Logoterapéutico utilizado en la realización del programa se encuentra poco difundido en la ciudad de Chiclayo, generando la poca información y orientación profesional en el transcurso del desarrollo del estudio, sin embargo, se logró entablar una alianza con un Instituto de Logoterapia de la ciudad de Lima para el desarrollo óptimo del programa. Finalmente, debido a las diferencias de

horarios de prácticas pre profesionales de las investigadoras y motivos de salud, el tiempo jugó en contra para la aplicación del programa elaborado, formulando como alternativa de solución desarrollar tres sesiones durante la semana, logrando la culminación del programa dentro de los plazos establecidos por la universidad.

1.6. Objetivos

Objetivo General

Conocer la influencia del programa “Intencionalmente Autotrascendente” en el sentido de vida en Adultos Mayores.

Objetivos Específicos

Determinar las diferencias entre los niveles de sentido de vida en adultos mayores del grupo control y grupo experimental antes de la aplicación del programa “Intencionalmente Autotrascendente”.

Aplicar el programa “Intencionalmente Autotrascendente” en adultos mayores.

Determinar las diferencias entre los niveles de sentido de vida en adultos mayores del grupo control y experimental, después de la aplicación del programa “Intencionalmente Autotrascendente”.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigación

A nivel Internacional

Osadolor (2005) en su investigación de tipo experimental en México, tuvo por objetivo valorar los niveles de sentido de vida en pacientes que presentaban ansiedad ante la muerte, antes y después de la aplicación de sesiones logoterapéuticas, utilizando la escala de ansiedad ante la muerte, para ello, contaron con un total de 76 sujetos, decidiendo formar tres grupos: El grupo experimental que recibió tratamiento con enfoque logoterapéutico; el grupo que recibió tratamiento psicológico y el grupo control que no recibió ningún tratamiento. Los resultados obtenidos demuestran elevados niveles de mejoría en la ansiedad ante la muerte en aquellas personas que fueron abordadas mediante logoterapia que las que recibieron apoyo psicológico.

Molina (2006) realizó una investigación experimental en Guatemala acerca de la influencia de la logoterapia en adultos mayores con diagnóstico de depresión, por medio del “Taller Vivencial de Logoterapia para Ancianos Institucionalizados”, el cual estuvo conformado por 12 sesiones. Se utilizó el diseño experimental de pre y post test, contando con una muestra total de 22 personas entre 65 y 89 años de edad, y divididas en grupo control y grupo experimental. El instrumento utilizado fue la Escala de Depresión de Beck. Los resultados del estudio indicaron que existe diferencia estadísticamente significativa, a un nivel alfa de 0.05, entre el grado de depresión en las personas ancianas antes y después de participar en un taller de Logoterapia, así mismo,

existen diferencias estadísticamente significativas entre el grado de depresión de las personas que participaron en el taller y las que no participaron.

A nivel Nacional

Chú, y Tirado (2015) Lima, en su investigación de diseño experimental tuvo por objetivo conocer la influencia del taller “Encontrando el sentido a tu vida diariamente” en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar. Se seleccionó una población de 6 mujeres víctimas de violencia, a quienes se les aplicó la parte A del PIL test antes y después de la aplicación del taller, encontrando que existía diferencias significativas entre los niveles de sentido de vida al finalizar las sesiones de logoterapia.

A nivel Local

A nivel local no se encontraron antecedentes que contengan las variables utilizadas para esta investigación, lo cual genera un aporte significativo para iniciar los estudios desde el abordaje metodológico planteado y la población elegida.

2.2. Bases Teóricas Científicas

2.2.1. Programa

Biencinto, Ch. (2003) afirma que un programa es un proceso metódico y definido claramente, que conlleva al alcance de objetivos, los cuales son delimitados antes del planteamiento del programa y que están caracterizados por ser claros y pertinentes. En el Diccionario de las Ciencias de la Educación (De la Orden, 1985), se define programa como un proyecto que expone un conjunto de acciones que se desean realizar para lograr determinados objetivos. Por otro lado, De la Orden (1990) define programa como una intervención sistemática que permite lograr un conjunto de objetivos planteados. Dichos programas deben individualizar las acciones y centrarse en un problema específico que se encuentre afectando a un conjunto de personas. El diccionario de la Real Academia Española (2007) afirma que un programa debe cumplir dos requisitos importantes, por un lado, debe ser un conjunto de operaciones ordenadas que permitan llevar a cabo un proyecto, y en segundo lugar, se debe hacer una estructuración previa del plan de acción a ejecutar; por lo tanto, un programa es parte de un plan que contempla diversas actividades para resolver un problema.

Haciendo referencia al tema, se encuentra indispensable encaminarnos hacia la evaluación de un programa, diversos autores afirman que para dicha evaluación es necesario establecer el grado de cumplimiento de los objetivos planteados inicialmente. Joint Committee (1994) afirma que existen cuatro grandes criterios de evaluación: En primer lugar, se habla de utilidad como necesidad de información de los destinatarios del programa; así mismo, se requiere certificar que la

evaluación será real, oportuna y rigurosa, además de legal y ética, denominando a ello factibilidad e integridad, y finalmente se ubica la adecuada evaluación para revelar el logro de los objetivos, ante esto último, Vélaz de Medrano (1995) recalca que después de recoger la información se procede a la interpretación en función a los puntos de referencia y los modelos deseados, y de esta manera se emite un juicio de valor real, de igual manera menciona que todo programa formula diferentes formas de intervenir una problemática mediante la toma de decisiones de la población.

Autores como Cooley (1974) considera que la satisfacción de la población es un buen indicador de resultados, ya que refleja la calidad, y correcto funcionamiento del programa elaborado, por ende, la evaluación debe realizarse con métodos objetivos, tomando en cuenta los agentes implicados y el contexto en el cual se desarrolla.

Para una buena evaluación, previamente se deben elaborar los instrumentos adecuados para obtener información de las variables que se desean medir. La elección de variables adecuadas para la evaluación de los efectos de un programa debe tener una base teórica que justifique como el motivo y proceso de la influencia de dicho programa en una población determinada. Al respecto de los instrumentos se debe comprobar la validez del instrumento y los sesgos de medida, relacionando lo último con la validación por expertos y formulación de pruebas piloto en pequeñas muestras para validar el contenido de los instrumento (Cooley, 1974)

2.2.2. Sentido de Vida

Gengler (2009) realizó una investigación acerca de aquellos factores que contribuyen a la generación de bienestar en la persona, concluyendo que existen cinco elementos, los cuales son: Positivismo, Relaciones interpersonales, Involucramiento, Sentido de vida y Metas alcanzadas, por lo tanto, las terapias de corte humanista, como la logoterapia, cobran importancia en el desarrollo del ser humano.

El sentido de vida ha dejado de ser un tema exclusivamente ligado a la psicoterapia existencia y la logoterapia, siendo vista últimamente como un asunto aproximado a la búsqueda de coherencia y auto identidad, tal y como lo afirma la psicoterapia post racionalista (Luna, 2011). De igual forma, la psicoterapia cognitiva narrativa, propone como pilares universales del bienestar a la búsqueda de coherencia y significado vital, ya que cuando esto no se logra, emergen sentimientos de desconcierto, despersonalización y desrealización (Goncalvez, 2002). La logoterapia plantea que el sentido es único, personal, intransferible y situado diferenciando el significado otorgado a una situación específica y el sentido de vida descubierto durante determinada experiencia (Lukas, 2002).

Martínez (2013) define sentido de vida como la percepción afectiva – cognitiva de valores que invitan a la persona a actuar de un modo u otro ante situaciones específicas o la vida en general, dando coherencia e identidad personal.

Mahoney (1988) afirma que la búsqueda, construcción y alteración del significado de vida está resumido en la mera experiencia humana, mientras que para Frankl (1995), dicho sentido incluye los valores, el propósito de vida y las

respuestas que se dan a preguntas planteadas a lo largo de la vida. En tal medida, lo que otorga mayor significado a la vida está ligado a los valores y la interpretación del contexto, teniendo como resultado la coherencia e identidad personal.

Frankl (1991) afirma que no se puede conceder una definición única para el sentido de vida, puesto que cada ser humano varía en cuanto a la historia de su vida y las experiencias particulares que atraviesa durante su existencia, por ende, cada búsqueda es única e individual, además, agrega, que el sentido de vida constituye una búsqueda primaria que sólo la misma persona puede encontrar para lograr satisfacer su propia existencia, en este aspecto, vivir también implica asumir las responsabilidades y actividades que experimenta en diversas circunstancias de la vida, sabiendo decidir adecuadamente. En otro momento, Frankl (1994) comenta que la búsqueda de sentido no está limitada a aquellas personas que poseen una especial capacidad intelectual, sino que es facultad natural de cada individuo, en tal medida, mientras más dificultades se presenten, más aumentan los deberes y compromisos personales, asumiendo a su vez, las propias responsabilidades sin atribuir a otras personas las debilidades en nuestros actos, incrementando así la conciencia y el sentido de nuestras vidas, por lo tanto, este sentido de vida constituye una búsqueda y no un significado impuesto, por ello, si se intenta crear, se desencadena un sentido irreal y absurdo, que pone en peligro el verdadero sentido que tiene la vida de cada persona.

Molla (2002) reafirma el postulado de Frankl, asegurando que el ser humano está en constante búsqueda del sentido y misión que la vida le ha reservado, y alcanzará la realización de sí mismo cuando logre descubrir ese propósito, por

ello, el ser humano debido a la voluntad de sentido que posee, vuelca su atención al cumplimiento de una misión y encuentro con el amor, lo cual le otorga motivos para lograr la felicidad plena.

El sentido de vida debe ser descubierto mas no otorgado ni inventado, puesto que se convertiría en una mera ilusión o en un contrasentido, alejando la posibilidad de encontrar uno verdadero, así mismo, esta búsqueda se caracteriza por estar guiada por la conciencia, la cual se constituye como el órgano del sentido (Frankl, 1991).

Para la presente investigación, se consideró el sentido de vida como una condición dinámica, en constante movimiento, que va relacionada al ritmo de la vida y los acontecimientos que se van presentando, haciendo hincapié en que es la persona quien decide cuál o cuáles eventos van a construir su sentido de vida, es decir, que cada situación es única e irreplicable, y forma un vínculo especial entre la persona y el evento al cuál le va a dar sentido, teniendo siempre presente que el ser humano está inmerso en una realidad social, que le permite desarrollar procesos de socialización, adaptarse a ellos y encontrar su tarea o sentido.

2.2.3. Logoterapia

Frankl (1942) durante su estadía en el campo de concentración de Auschwitz, pudo reconocer que el hombre tiene la capacidad de encontrarle sentido y significado incluso a las circunstancias más absurdas y dolorosas, tales como la muerte, enfermedad terminal, el suicidio, la guerra, el dolor, el sufrimiento, el desamor, la soledad, entre otros. De ahí parte la concepción de Logoterapia,

como un enfoque o actitud de corte existencial humanista que actúa frente a la ausencia de valores, conflictos éticos o espirituales.

“Logos” es una palabra griega que equivale a “sentido”, “significado” o “propósito”, describiendo la logoterapia como “La terapia del Sentido”, llegando a considerarla como la “Tercera Escuela Vienesa de Psicoterapia”, se centra en la búsqueda y formulación del sentido de la existencia humana (Frankl, 1942). También se atribuye a la palabra “logos” el significado de lógica, siendo un enfoque que utiliza el diálogo socrático como técnica, mas no como una esencia misma del enfoque, así mismo.

Molla (2002) define la logoterapia como la terapia del significado, sentido y propósito de la vida, considerando al hombre como el único responsable de su existencia propia, en otro momento, refiere que no encontramos frente a una terapia positiva de corte existencial, que indaga la dimensión espiritual de la persona y considera la búsqueda del sentido como una necesidad primordial en la existencia de cualquier persona.

Luna (2011) afirma que el análisis existencial es un enfoque más antropológico y filosófico sobre la creación del ser humano y la forma de estar e interpretar el mundo, mientras que la logoterapia pertenece más a un enfoque de intervención psicoterapéutica que complementa a la psicoterapia general y no tanto como una escuela independiente.

Según Fabry (1977) la logoterapia se fundamenta en tres principios: En primer lugar, la vida tiene sentido en cualquier circunstancia, y entender lo que

vive permite encontrarle un sentido perfecto, segundo, el hombre es dueño de una voluntad de sentido y cuando deja de ejercerla cae en la frustración o vacío existencial, y tercero, el hombre es libre dentro de sus obvias limitaciones, para consumir el sentido de su existencia.

Para la logoterapia, el ser humano vive en una unidad antropológica, manteniendo tres dimensiones: Física, psíquica y espiritual, cada una de ellas teniendo relativa autonomía al interior de una unidad, siendo que si una de estas dimensiones se enferma afectará a las otras dos (Frankl, 1994).

Lukas (1983) define las tres dimensiones, encontrando el primer lugar el nivel biológico o físico, el cual corresponde a las plantas, animales y por supuesto el ser humano, desarrollándose los procesos vitales electroquímicos y físicos, sin existir mayor plasticidad. En segundo lugar, se encuentra el nivel psicológico, correspondiente a la “conciencia de la vida”, que a su vez comprende las sensaciones, sentimientos, los instintos y condicionamientos presentes en los animales y en el hombre, existe mayor plasticidad con respecto al nivel anterior. Y en tercer lugar, se encuentra el nivel espiritual o noético, el cual es exclusivamente humano, y superpone la libertad y la capacidad de tomar posición ante las situaciones presentadas, permitiendo desafiar los límites y condiciones, aquí se encontraría la voluntad de darle un sentido a la vida. El término espiritual no es sinónimo del aspecto religioso, puesto que todas las personas desarrollan la dimensión noética, pidiendo entenderla más como la parte más interna del ser humano, lo que lo hace específicamente humano y esencial (Luna,2011).

Frankl (1994) atribuye al ser humano la capacidad de hacer frente a la realidad mediante la toma de decisiones, que buscan apoyar y entender a otros seres humanos, reconociendo además la libertad para elegir y la responsabilidad de asumir consecuencias, admitiendo cuatro pilares fundamentales de la dimensión espiritual o noética: La libertad, la responsabilidad, la auto trascendencia y el auto distanciamiento.

La logoterapia se funda en tres principios básico: La vida tiene sentido en todas las circunstancias, el hombre es dueño de la voluntad de sentido y se frustra cuando no puede ejercer su libertad de elegir, y la persona es libre dentro de sus obvias limitaciones para consumir el sentido de su existencia (Frankl, 2003).

2.2.4. Visión Antropológica de la Logoterapia

La logoterapia ve al ser humano como la unidad de tres dimensiones inseparables y completos: La biológica, la psicológica y la dimensión espiritual o noética, correspondiente al espíritu, dicha constitución no puede estar vista parcialmente porque generaría una ruptura en la persona (Fizzoti, 2006).

La dimensión biológica, está referida al organismo corporal, la materia que dinamiza los sistemas bioquímicos que permiten el funcionamiento orgánico, le otorga una identidad única e irrepetible al ser humano, y permite la expresión y encarnación de los valores, en segundo lugar, la dimensión psicológica se relaciona con el desarrollo cognitivo de la persona, es decir la inteligencia, la razón, la conciencia, el aprendizaje, así como el aspecto emocional, es decir, el

mundo interior de la persona, los apegos, el amor, la experiencia y valores ideales.
(Gengler, 2009)

Y en tercer lugar se encuentra la dimensión espiritual, respecto a ello, la teoría de Viktor Frankl emite una imagen onto – antropológica que integra a la persona con el ámbito somático y psicológico, pero, además, incluye un tercer elemento denominado dimensión espiritual. Según Frankl, esta dimensión es una fuerza y no un órgano físico, por ello, prefiere utilizar el término “lo espiritual y no del espíritu” (Frankl, 1995).

La logoterapia concibe al hombre como la oportunidad para apelar al homo patiens a través del sufrimiento, condición inherente a la existencia humana, misma que puede humanizar a la persona al ejercitar sus propias capacidades, es decir, nada lo condiciona, lo determina o lo define, y para el mayor desarrollo del sentido del sufrimiento, se recomienda crear grupos de apoyo y acompañamiento, donde se visualiza la aplicación de los valores de actitud, quienes constituyen poderosos recursos para la persona (Fabry,2009).

Entonces, decimos que lo espiritual se caracteriza como la parte opositora al organismo psicofísico y social, así pues, en la persona existe el antagonismo psiconoético, definido como la capacidad del hombre para tomar distancia de sí mismo, en relación al organismo psicofísico, lo espiritual es aquello que permite al hombre oponerse a cualquier situación tanto externa como interna, es la libertad de actuación y la responsabilidad frente a las influencias ambientales y personales, adaptándose y tomando una postura firme, reconociendo el sentido

que le ofrecen las diversas situaciones atravesadas y el poder de vivir con sentido (Frankl, 1942).

La relación entre la persona espiritual y el organismo psicofísico es instrumental, es decir, la persona espiritual utiliza el organismo psicofísico para poder manifestarse, expresarse y hacerse visible, por ello, se recalca que el organismo puede enfermarse, pero no la parte espiritual. El organismo psicofísico puede quedar estático, pero lo espiritual, se puede expresar, aunque sea esporádicamente (Lukas, 2011).

Según Fabry (2009), existen 6 recursos espirituales desde los cuales se pueden incrementar los niveles de sentido de vida: Autodistanciamiento, Autotrascendencia, Voluntad de Sentido, Orientación hacia una actividad, Conciencia y Humor.

1. Autodistanciamiento

Según Frankl (1994), es la capacidad de poner distancia a las situaciones exteriores, de ponernos firmes en relación a estas situaciones, es la distancia entre la parte espiritual y psíquico que existe en una persona, recalcando la capacidad que poseen los seres humanos para tomar distancia de sí mismos, del ambiente en el que se desenvuelve, de su historia personal y de sus problemas a través del auto conocimiento, y pudiendo centrarse en otras personas, esto permitiría incrementar la libertad al momento de tomar una decisión, elevar el autocontrol y existe una mejor conceptualización de las responsabilidades. El autodistanciamiento se puede lograr mediante la autorregulación que ejerce el

antagonismo psiconoético para aceptar y tolerar el malestar físico pero sin dejarse dominar por este y la auto proyección, es decir, la capacidad de anticiparse a lo que se puede llegar a ver, en otras palabras, verse a sí mismo de otra manera.

2. Auto trascendencia

Según Frankl (1984) la autotrascendencia considera que existe en el ser humano la capacidad de ir más allá de sí mismo, mediante el uso de la libertad, el ser humano utiliza sus valores para obtener un beneficio espiritual que aporta a la satisfacción de su sentido de vida, generalmente, esto se obtiene mediante el servicio social o el amor hacia las personas, ya que, en virtud de la capacidad de auto trascendencia, los seres humanos pueden desprenderse de sí mismos, entregándose y abriéndose al sentido que encuentran en su propia existencia. Frankl afirma que el amor es capaz de proporcionar alivio en aquellos momentos en que se siente uno más abatido.

Cuando el ser humano entiende y asume estos planteamientos se conocen, reconocen y aceptan positiva e incondicionalmente, de tal manera que son socialmente más felices, optimistas y trascendentales, claro está, que, sin desaparecer sus singularidades y vivencias pasadas, muchas veces encontrando en el sufrimiento una oportunidad de crecer (Frankl, 1989).

3. Voluntad de Sentido

Frank (1989) manifiesta que una característica principal de la existencia es la búsqueda de la trascendencia, es decir, estar en relación hacia algo alguien

distinto de uno mismo, siendo motivado para estar conscientemente en el mundo, constituido por sentidos, razones o motivaciones para actuar y lleno de otros seres humanos, que constituyen las personas amadas. La autorrealización personal radica en la orientación hacia los valores, la comprensión del sentido, y el amor hacia otros.

Por lo mencionado anteriormente, nace la crítica de Frankl hacia la voluntad de placer de Freud, y la voluntad de poder de Adler, anteponiendo el concepto de voluntad de sentido, y definiéndola como la tensión radical y noodinámica del hombre por hallar y concretar un sentido de vida, así mismo, se diferencia la voluntad de sentido por ser una internalización del desarrollo de los valores más que un impulso, generando sentido por sí mismo, y por lo cual, atrae al hombre, teniendo la libertad de aceptar o rechazar estos valores (Fizoti, 2006).

Gonzales & Toro (2009) afirman que cuando se hace consiente la voluntad de sentido, la persona siente y percibe lo esencial para mantener una vida auténtica, encontrándole valor y desarrollando disposición para querer ocuparse del cambio de su vida. La logoterapia nos enseña que la voluntad de sentido es la más poderosa motivación para vivir y para actuar, generando frustración ante el sentimiento de insignificancia y de vacío, y es esta pérdida o falta total de sentido la que quitan a la vida la dignidad de ser vivida.

4. Orientación hacia una actividad

Afirma que para llevar una vida plena, todos necesitan realizar constantemente alguna actividad que se alinee a sus metas personales, estas

actividades pueden ser a corto o largo plazo, si estas metas son impuestas generarán vacío existencial, por lo tanto, es importante resaltar que deben ser elegidas libremente por cada ser humano. El compromiso de realizar una actividad ayuda a no caer en la neurosis o depresión, proporcionando apoyo en épocas difíciles y minimiza las recaídas (Fizzoti, 2006).

5. Conciencia

Etchebehere (2009) afirma que la conciencia es el “órgano del sentido”. La logoterapia considera que la conciencia es la capacidad de percibir totalidades llenas de sentido en las situaciones concretas de la vida, actúa como una brújula que indica la dirección del momento y permite mitigar la angustia mental y conflictos personales, sin embargo, esta voz es débil y a menudo se pierde la habilidad apropiada de escucharla, por lo que es necesario desarrollarla a través del conocimiento propio y la búsqueda constante de sentido.

6. Humor

Frankl siempre enfatizó la importancia del humor como una forma práctica de Autodistanciamiento, que favorece la salud mental y nos recuerda la plenitud de la vida, siendo una expresión evidente de la salud emocional de todo individuo. Es necesario diferenciar el chiste del humor, un buen chiste sin duda es placentero, sin embargo, es un estado de ánimo momentáneo, mientras que el humor según la logoterapia es la capacidad de encontrar o percibir humor en

eventos, situaciones o relaciones aparentemente negativas, haciendo posible que la persona pueda discernir y resignificar una situación pasada o presente (Lemus, 2007).

Sin embargo, Frankl (2003) también considera como recursos del espíritu a la libertad y responsabilidad.

1. Libertad

La dimensión espiritual es la revelación ante las circunstancias contrarias y de sufrimiento, sobrepasando los padecimientos psicossomáticos, biológicos, psicológicos y sociales, por ende, la libertad y lo espiritual son dos elementos inseparables. Frankl (1994) manifiesta que al hombre nadie le puede quitar la elección más superior, aquella dirigida a la actitud personal para decidir su propio camino frente a un conjunto de circunstancias, sean estas adversas o no, por ejemplo, el ser humano no decide padecer una enfermedad, fracasar en un proyecto o perder un familiar, sin embargo, si es libre para determinar cómo afrontará esas situaciones, es decir, no es tanto lo que sucede, sino lo que hago con esto que sucede. La libertad por lo tanto está relacionada estrechamente con la responsabilidad, y aunque las decisiones libres no son fáciles, existe el dinamismo entre las decisiones elegidas y la trascendencia, esta libertad, despliega las capacidades de auto distanciamiento (Frankl, 1994).

Esta definición de libertad humana, genera un concepto más integrado del hombre, describiéndolo como un ser bio – psico – social, pero también espiritual y religioso, poder elegir es un acto creador y que proporciona sentido pues

proporciona motivos para vivir, y en otras palabras, esta libertad genera felicidad en la persona (Pareja, 2006).

2. Responsabilidad

Hace referencia a la conciencia, es decir, analizar y aceptar las consecuencias del libre albedrío humano, respondiendo a las exigencias de la vida y las preguntas que plantean, de tal forma que se asuma la vida como propia, la persona también es responsable cuando se encuentra en constante búsqueda de los valores e intenta mantener el equilibrio entre lo que es y lo que debe ser (Luna, 2011).

2.2.5. Vacío Existencial

La construcción y desarrollo del sentido de vida de la persona puede verse restringido, truncado o frustrado cuando las metas, expectativas de vida, anhelos y sueños no son realizados o se ven afectados por situaciones o circunstancias de crisis en las que no se dispone de las herramientas adecuadas para afrontar, resignificar, asimilar y/o superar las experiencias vividas, ante ello, comienzan a aparecer sensaciones y comportamientos que simbolizan cambios en nuestra vida, y surgen como síntomas de un estado de frustración existencial que afecta nuestro sentido de vida, a lo cual Frankl denominó “Vacío Existencial”, entendiéndolo como un sentimiento de vacío interior y de absurdidad de la vida, considerando que “La vida no tiene sentido” y que “no vale la pena vivirla” (Frankl, 1995). Cuando una persona se encuentra bajo tensión de un conflicto moral de la conciencia o bajo la presión de un problema espiritual, es decir una crisis

existencial de los valores, se produce una neurosis Noógena, es decir, la incapacidad de desplegar la dimensión espiritual, y a evitar esta situación es a donde apunta la logoterapia (Fizzoti, 2006).

2.2.6. Sufrimiento y muerte desde la Logoterapia

En nuestra sociedad existe una excesiva búsqueda de la felicidad, que impide explorar las posibilidades de riqueza, del crecimiento interno y el aumento a la tolerancia de la frustración que genera el atravesar por vivencias dolorosas, puesto que en su mayoría se encuentran pensamientos orientados a la ilusión de poder conseguir todo en la vida, tratando de anular las limitaciones y aspirando a encontrar claves para no envejecer ni morir, sin embargo, hasta cierto punto, es lógico que todos como seres humanos aspiren al bienestar completo, es más, la logoterapia también acepta la “Voluntad del placer” como un motor que mueve al ser humano, pero también nos pone en guardia para que aceptemos lo inmodificable y lo limitado, asumiendo la no perfección (Luna, 2011).

Es innegable reconocer que la existencia del ser humano es una mezcla entre sufrimientos, ideales y logros, entre ellos, la enfermedad y la muerte son parte inseparable de la existencia humana, no como una condena, sino como una oportunidad de crecer y de dar significado trascendente a la existencia, sin embargo, la cultura materialista en la que vivimos, ha centrado la existencia de la persona en el gozo por acumular bienes materiales, dejando de lado la plenitud de existencia del hombre (Lukas, 1983).

El sin sentido del sufrimiento y la muerte, generan mayor ansiedad y exacerba el dolor, para esto podemos utilizar como herramientas de acompañamiento los siguientes valores de actitud como son: el “optimismo trágico”, es decir que el paciente pueda sacar el mejor partido a partir de la tragedia, para luego ponerlo al servicio del otro es decir, dejar en él o los otros una enseñanza de vida, a lo que Frankl llama reciclaje existencial, esta capacidad es lo que constituye lo humano del hombre ya que lo hace enfrentarse y tomar una postura digna ante la realidad psicofísica. De esta manera se apela a la facultad del espíritu del hombre doliente, es decir, al poder desafiante del espíritu (Frankl, 2003).

Algunos problemas psicológicos y dolores no pueden ser eliminados a través de la terapia, por lo cual se debe aprender a soportarlos, siendo preciso que exista alguna cosa, persona amada o meta que genere la necesidad que, por amor a ello, se puede aceptar un gran dolor y, por lo tanto, encontrarle un sentido que le evite caer en la desesperación. En la práctica clínica, la logoterapia plantea que cuando una persona no le encuentra sentido a un dolor inevitable tiende a desesperarse y sufrir, enmarcando la labor del logoterapeuta en el acompañamiento al consultante, para que ubique la situación dolorosa en un contexto válido de significados (Lukas, 2001).

Para poder abordar el sentido de vida, es necesario distinguir las dos clases de sufrimiento: “Sufrimiento Necesario” y “Sufrimiento Innecesario”. Siendo el primero, aquel que se vive ante el destino inevitable, disminuyendo el exhibicionismo, y no haciendo un espectáculo del sufrimiento, es aquel que debe

despertar la búsqueda de los valores del tercer orden: los actitudinales, y que encuentra un medio para trascender. Por el contrario, el sufrimiento innecesario, tiende más a la no aceptación de una intervención o ayuda ante el sufrimiento, dejándose llevar por el masoquismo; es necesario, además, aclarar que el sufrimiento no es en absoluto necesario para encontrar el sentido de vida, ya que este es posible sin el sufrimiento o a pesar del sufrimiento (Frankl, 1962).

Por otro lado, para la logoterapia, la muerte significa cosecha, siendo un estímulo para la acción responsable. El sentido de vida es único e irrepetible, pero también finito, temporal e irreversible, con esto, se propone acompañar significativamente a la persona durante el proceso, creando una resignificación de la vivencia, viendo esto como una oportunidad para crecer y encontrar sentido, recurriendo a sus valores y apuntando a la trascendencia (Pintos, 2009).

Frankl (1897) manifiesta que el ser humano no nace con la capacidad de sufrimiento, y que, por el contrario, debe aprender a sufrir, y partir de ello para crecer, actuar y madurar. La psicoterapia tradicional, tiende a ayudar al individuo a que disfrute de la vida, la logoterapia, además de ello, busca que la persona recupere su capacidad de sufrimiento ante situaciones dolorosas y que además les otorgue sentido, permitiendo que el ser humano, considere el sufrimiento como enaltecedor y no degradante, evitando los sentimientos de desdicha y vergüenza, direccionándolo como una oportunidad de adquirir destrezas que aumenten la tolerancia a la frustración y generen una fuente de apoyo ante futuras adversidades inevitables, haciendo hincapié en la actitud valiente y aceptando que

la búsqueda del sentido ante el dolor es uno de los desafíos más difíciles que la vida le presenta al ser humano.

La logoterapia concede herramientas necesarias para enriquecer el trabajo de los tanatólogos, quienes trabajan en diversas situaciones en las que, tanto el paciente como su familia enfrentan una enfermedad terminal y un proceso de duelo, considerando la siguiente premisa: Ante cualquier circunstancia la vida tiene sentido, concedido por la libertad y la capacidad de elegir una respuesta ante lo inevitable, dejando de ser víctimas de las circunstancias; este postulado se complementa con la búsqueda de la trascendencia, sin hiperreflexionar en los problemas, pudiendo desplegar sus recursos creativos, afectivos y espirituales para darle un sentido a la etapa final de su vida (Pareja, 2006).

2.2.7. Sentido de Vida y Logoterapia

La logoterapia constituye una ayuda en el momento en el que aparezcan dificultades para encontrar sentido, permitiendo descubrir el sentido y la misión que es reservada a cada persona en un momento específico. En base a ello, Fizzotti (1977) afirma que existen tres caminos para que el hombre encuentre sentido: Hacer o producir algo, vivenciar o amar a alguien y afrontar un destino inevitable y fatal con una actitud y firmeza adecuada, esto corresponde a los valores de creación, de experiencia y de actitud respectivamente.

La Logoterapia reconoce dos tipos de sentido: en primer lugar, se encuentra el sentido del momento, es decir de la vida en cada acontecimiento y etapa; y en

segundo lugar el sentido último o supra sentido, el cual no puede ser demostrado científicamente, pero es la fe en un mundo ordenado a pesar del aparente caos, la logoterapia ofrece una idea concreta de lo que significa la esperanza definiéndola como una disposición interna respecto del futuro al cual se ve como campo para la realización de valores, es gracias a dicha fuerza que se puede dar un mayor rendimiento y cumplir lo trazado (Luna, 2011).

Los valores y su relación con el sentido poseen las siguientes características: Los valores atraen al hombre, sin embargo, no actúan como los instintos, pues se puede elegir el uso de ellos, pertenecen a la esfera del “deber ser” y no del “tener que ser”, además, estos valores son universales, es decir, aparecen en todas las situaciones de conflicto, siendo así que el sentido de vida se sitúa por encima de ellos en un ámbito más universal (Lemus, 2014).

- Valores de Creación

La particularidad del individuo permite que se enlace con la comunidad, fomentando con ello el descubrimiento de su valor y sentido, buscando la autotranscendencia mediante la contribución hacia los demás utilizando aquellas virtudes y singularidades que sólo él, en su irrepetibilidad humana es capaz de poseer, en este sentido, se determina que es exclusividad de la persona, el poder decidir cómo y qué hacer de su vida para convertirla en algo insustituible y única; se afirma además, que los valores creativos corresponden a las actividades específicas que realiza el hombre como método de intervención en el mundo con la finalidad de estructurarlo y dirigirlo hacia lo positivo, por lo tanto, todo lo que se

realiza permite vivir de modo significativo y por tanto de modo más humano (Lukas, 2001).

- **Valores Experienciales**

Cada persona puede encontrarse consigo misma y explorar sus capacidades a través de las experiencias concretas que surjan del encuentro con otras personas, pero entre todos los valores, es el amor el más sobresaliente, puesto que incluye un proceso de aceptación singular e irremplazable para alguien que ama a otra persona, siendo este un medio de resonancia humana. (Fizzoti, 1977).

- **Valores de Actitud**

Involucra la actitud adecuada ante el destino, esto se reafirma en que el sufrimiento también es un camino de realización humana, haciendo capaz al hombre de logros más altos (Fizzoti, 1977). Los valores de actitud otorgan sentido de la existencia no sólo está basado en la creación, vivencias, encuentro y amor, sino también en el sufrimiento, más aún, cuando este permite encontrar un valor supremo para cumplir el más profundo de sus sentidos (Frankl, 1987)

2.2.8. Técnicas de Intervención en la Logoterapia

- **La Intención Paradójica**

Pareja (2006) afirma que esta es una técnica que utilizó Frankl como un medio terapéutico específico, que en unión al humor, permite a la persona afrontar una

situación e incluso atreverse a hacer aquello que teme y le angustia, por vía paradójica, esta técnica consiste en cambiar el temor anormal del neurótico por el deseo de aquello a lo que se teme, disminuyendo la angustia de expectación, es decir, impulsar y guiar aquello que el paciente teme, promoviendo la capacidad de autodistanciarse.

- La Derreflexión

Es una técnica que indica da para la hiperreflexión, y tiene por objetivo la autotranscendencia, ya que consiste en aportar la atención en sí mismo, es decir en la autoobservación, esto ayuda a descubrir el sentido en situaciones donde uno se siente atrapado en sus propias preocupaciones acerca de algún problema. (Pareja, 2006).

- El Diálogo Socrático

Es un método de autodescubrimiento que promueve el diálogo mediante preguntas ingenuas, permitiendo la desarticulación de los mecanismos de defensa del paciente, esto ayuda en la búsqueda de sentido y a acceder a los recursos espirituales propios, poniendo en contacto el núcleo saludable de la persona para movilizar sus recursos. Consiste en un constante preguntar y refutar para definir con el paciente la esencia de lo que le sucede, descubriendo las huellas de sentido y los para qué de la libertad que logra el autoconocimiento, la autoaceptación, la autorregulación emocional y cognitiva en relación a sus metas vitales, desplegando lo espiritual a través de las capas de lo psicofísico (Pareja, 2006).

- La modificación de Actitudes

Esta técnica tiene por objetivo dejar de considerarnos como víctimas del destino, genes, sociedad o pasado, para dar paso a una visión de control de la situación en la medida de lo posible, dentro de los límites de las circunstancias. En la neurosis de tipo nóogena, esta técnica ayuda a desbloquear los recursos espirituales, especialmente el de la voluntad de sentido, conduciendo a la persona en la orientación hacia una meta específica hacia un valor o ideal que apela a su responsabilidad y sentido del humor (Pareja, 2006).

2.2.9. Adulto Mayor

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2010) todas las personas que tienen entre 60 y 74 años son consideradas de edad avanzada mientras, que aquellos que sus edades oscilan entre 75 a 90 se encuentran en la categoría de ancianos y finalmente, todos los que superan los 90 años son llamados longevos. Sin embargo, la ONU considera que las personas mayores a 65 años de edad en los países desarrollados son ancianos y en los países en desarrollo, son considerados ancianos, a partir de los 60 años de edad.

La vejez es una de las etapas que forma parte de todo ciclo vital en los seres humanos, en donde es sumamente significativo resaltar que, a pesar de ser evidenciadas diversas limitaciones en las funciones orgánicas, psicológicas, cognitivas y sensoriales, los adultos mayores son capaces de mejorar, incluso optimizar sus competencias de adaptación hacia sí mismos y su entorno, además

de tener la capacidad para llevar una vida plena y equilibrada (Lemus, 2015). En tal sentido, respecto al adulto mayor, Papalia, Sterns, Feldman & Camp (2009) manifiesta que los adultos mayores experimentan cambios en la salud, pudiendo desarrollar cuadros crónicos, no obstante, estos pueden ser controlados con la intervención médica adecuada, sin embargo, añade que la mayoría de adultos mayores se encuentran activos físicamente, mentalmente alertas e independientes, siendo esto último una oportunidad para cultivar relaciones personales que le sirvan de soporte frente al declive de algunas de sus facultades, la pérdida de amigos y seres queridos, el miedo a morir y el excesivo tiempo libre o lo que Fizzotti (1977) denomina “neurosis de desocupación”, es decir, cuando los adultos mayores se ven impedidos, debido a su jubilación, de participar en ritmos normales de productividad.

Hoy en día el envejecimiento es visto como una enfermedad por multitud de personas, sin embargo, es todo lo contrario, puesto que la salud en los adultos mayores es adecuada siempre y cuando se tomen las medidas necesarias para mantenerse saludable, lo cual no solo debe aplicarse en la edad adulta mayor, sino también durante todas las etapas del desarrollo humano. Por otro lado, es necesario conocer que, a pesar de evidenciarse una buena salud en los ancianos, existe un porcentaje menor que se encuentra en un estado de postración o invalidez (Jiménez y Arguedas, 2004). En lo que concierne, a la salud psicológica, Quintanar (2010) refiere que gran parte de los ancianos en todo el mundo, gozan de una buena salud mental, conservando a sus habilidades psicológicas y cognitivas, pero también presentan enfermedades como el deterioro mental y demencia,

algunas de las cuales pueden revertirse mediante un apropiado tratamiento; en general, convertirse en adulto mayor significa que la persona ha experimentado distintas situaciones que le han permitido confiar y desplegar sus propias capacidades y se siente competente y seguro de ellas.

2.2.10. Corrientes psicológicas y filosóficas relacionadas al Adulto Mayor

1. Visión desde la corriente del Psicoanálisis

Freud (1942) afirmaba que la personalidad de todo individuo se desarrolla únicamente en la primera infancia y desde ahí se vuelve estable a lo largo de la vida. En relación al envejecimiento, manifiesta que, de acuerdo a todas las experiencias infantiles, se desarrollara una adecuada o inadecuada personalidad en los adultos mayores, sin embargo, estas afirmaciones no explican el porque de tantas actitudes a lo largo de la última etapa del ser humano, es por ello que Belsky, (2001) refiere:

“En realidad, las ideas tradicionales del psicoanálisis son hostiles a la edad, y ofrecen una imagen de los ancianos como personas incapaces de cambiar, describen la última fase como un periodo de pérdida y declive.” (p. 34)

2. Visión desde la teoría psicosocial

Erickson (2000) con su Teoría del Desarrollo Psicosocial, demuestra que el ser humano se encuentra en constante cambio a lo largo de su vida, basándose en el planteamiento elaborado por Sigmund Freud, el psicólogo Erikson comparte la idea que la evolución de la personalidad se produce en una serie de etapas, basándose en el desarrollo de la conciencia mediante la interacción social a medida que escala etapas. Según Papalia et al. (2009) dentro de sus etapas, se encuentran:

Etapa 01, Confianza Básica vs. Desconfianza, la cual va desde el nacimiento hasta los 18 meses, el bebé desarrolla la sensación de confianza en el mundo; en la segunda etapa: Autonomía vs. Vergüenza y Duda, va desde los 18 meses hasta los 3 años, el niño desarrolla un equilibrio entre independencia y duda y vergüenza; en la tercera etapa denominada: Iniciativa frente a Culpa, va desde los 3 años hasta los 6 años, en el cual el niño desarrolla iniciativa cuando intenta nuevas cosas y no se abruma por el fracaso; en la cuarta etapa denominada Industria frente a Inferioridad, va desde los 6 años hasta la pubertad, el niño debe aprender habilidades de la cultura o enfrentar sentimientos de inferioridad; en la quinta etapa denominada identidad frente a confusión de identidad, la cual va desde la adolescencia hasta la adultez joven, el adolescente debe determinar el propio sentido del yo; en la sexta etapa denominada Intimidad frente a aislamiento, que abarca la adultez joven, las personas logran buscar realizar sus compromisos con otros, si no tienen éxito pueden sufrir de aislamiento; en la séptima etapa denominada Generatividad frente a

estancamiento, comprendida en la adultez media, el adulto maduro está preocupado por establecer y guiar a la siguiente generación o de otro modo siente poca valía personal, y finalmente en la octava etapa denominada integridad frente a desesperanza, la cual abarca desde los 6 años en adelante, las personas en ocasiones desarrollan un sentimiento de inutilidad en el aspecto biológico, recuerdan el pasado y se deprimen mientras esperan la muerte, mientras que otras personas utilizan esta etapa para realizar aquellos anhelos que no pudieron cumplir durante su juventud, aprovechan el tiempo con su familia y cuidan de sus nietos. Los ancianos deben lograr un sentido de aceptación de la propia vida, o de otro modo caen en la desesperanza. Así mismo, se mencionan dos tipos de cambios biológicos relacionados con esta etapa, los cuales están centrados en los sistemas sensoriales y sistemas orgánicos, derivando cambios psicológicos y sociales tales como la evolución del entorno socio afectivo, incremento de apoyo instrumental, emocional, de estima, informativo y compañía social (Erikson, 2000).

3. Procesos de realización según C.G. Jung

Para Jung, el proceso de realización del ser humano se produce a través del desarrollo de la autoconciencia, y sin embargo, no deja de realizarse nunca, siempre se encuentra en un proceso de crecimiento e integración, viéndose en la necesidad de distinguir aquellos aspectos de su personalidad que ha descuidado. Jung divide la vida en dos grandes etapas: la primera mitad de la vida y la segunda mitad de la vida (Alviren, 2014).

La primera mitad de la vida, abarca desde la infancia hasta la juventud, aproximadamente los 45 años, Jung afirma que desde la infancia se utilizan los recursos propios para adaptarse a la realidad exterior y la sociedad en la cual se desenvuelva, apoyados en la educación y formación recibida, dándole mayor importancia al autoconocimiento más que a la carga de conocimientos, durante esta etapa la persona experimenta un sinnúmero de situaciones que permitirán adquirir confianza en las capacidades y competencias propias, sin embargo, alrededor de los treinta y cinco o cuarenta años comienza a manifestarse una sutil sensación de ausencia de propósito, sensación de vacío y falta de sentido, lo que actualmente se denomina crisis de la edad media, produciéndose un cambio de intereses, modificación del carácter, entre otras; este concepto se asemeja a la búsqueda de sentido en la logoterapia, que según Jung, nos mantiene ligados al mundo que nos rodea y hace un llamado a la realización de tareas con sentido, convirtiéndose en un hito hacia la segunda mitad de la vida (Jung, 1995).

La segunda mitad de la vida abarca la etapa de la adultez y vejez, en la cual se busca reunir nueva vitalidad a través de reiniciar las actividades que se habían dejado de lado, esto se produce por medio del contacto con el origen, expresando preocupación por el tema de la preparación para la muerte, para esta etapa se requiere renunciar al ego y comenzar a mirar hacia adentro, a los valores espirituales, cuestionando el sentido de todos los logros obtenidos hasta el momento, preguntándose por qué y para qué se está viviendo en pareja, realizando determinada tarea o formando nuevas metas; todo ello, genera una nueva crisis, que produce un sentido pleno y armónico de la vida humana,

desencadenando además que la muerte pierda la connotación que la acompaña (Jung, 1995).

4. Etapas de libertad interior del Adulto Mayor según Guindon

Guindon (2010) propone ver la vida espiritual como etapas de libertad interior que guían hacia el desarrollo de la autonomía, dividiendo estas etapas en decenios, y al pasar de una etapa a la otra se generan pequeñas crisis que en ocasiones son percibidas, sin embargo, cada una de ellas tienen una meta y logro propias, abarcando los conceptos de libertad y responsabilidad homólogos a los de la logoterapia. A continuación conoceremos las etapas centradas en la adultez mayor.

- a. La vida de los 58 a los 68 años: El ser humano desarrolla la habilidad de redefinir situaciones importantes de su vida, viéndolas desde una óptica más objetiva, dejando de lado lo inmediato y centrándose en responder a las necesidades de otras personas y del ambiente, interiorizando sus acciones, redescubriendo potencialidades, escogiendo nuevas actividades y planteándose diferentes desafíos; durante esta etapa se busca fortalecer el redescubrimiento del servicio social, enfatizando en el inicio de la jubilación laboral pero sin desligarse de las funciones y aportes voluntarios a la sociedad, sobre todo orientando a los jóvenes en aquellos roles que están dejando de asumir (Guindo, 2010).

- b. La vida de los 68 a los 78 años: Se desarrolla la capacidad de resignificar vínculos, abriendo camino a las nuevas generaciones a través del intercambio de experiencias de vida, dejando herencia espiritual en la tierra. El adulto mayor comienza a mirar su vida como un espejo retrovisor, observando la manera en que reaccionó en determinadas ocasiones, se abre a la dimensión espiritual y amplía su contexto histórico, esto puede generar depresión y culpa, por lo cual es importante desarrollar el perdón y la resignificación de estas vivencias, dándole sentido a lo vivido; buscan espacios para profundizar su espiritualidad, puesto que va logrando la unidad de los acontecimientos y el sentido de ellos, la principal característica de la etapa es la gratitud y esperanza de las generaciones siguientes (Guindo, 2010).
- c. La vida de los 78 años a su conclusión: El adulto mayor desarrolla su serenidad, amor, sabiduría y humor, obteniendo una nueva visión de cómo desea vivir la última etapa de su vida, dándole un nuevo significado a la muerte, y abre su capacidad para autotranscender; sus recuerdos sirven para reflexionar acerca de ellos y atesoran aquellas memorias más significativas, experimentando serenidad en su última fase, están en constante búsqueda de dar y recibir amor y ayuda hacia el prójimo (Guindo, 2010).

Debidamente estimuladas y con el acompañamiento adecuado, se puede lograr el objetivo de todas estas etapas, dándole un sentido continuo a las vivencias, basándose siempre en la fuerza vital del adulto mayor: El amor.

5. Misión y Visión en las Edades de crecimiento Interior según Barbieri

Según Barbieri (2006) basándose en el análisis existencial divide el crecimiento en cuatro edades: La infancia, la edad adulta joven, la edad adulta intermedia y la edad adulta avanzada, cada una de ella con su propia misión y sentido que cumplir:

- a) La infancia: Prima la relación madre – hijo, se basa en la confianza y entrega de la persona, el sentido de vida se “contagia” de los cuidadores del niño y sientan una base para el posterior desarrollo propio.
- b) Edad Adulta Joven: La persona necesita fortalecer la identidad y trascender mediante el encuentro con otros, la misión principal es aprender a vincularse con otros como inicio del encuentro hacia el sentido.
- c) Edad Adulta Intermedia: La principal característica es la productividad y el desarrollo de la creatividad, la misión principal es educar a otros para garantizar el sentido de responsabilidad de las futuras generaciones, comienza a descubrir un sentido más sólido y propio.
- d) Edad Adulta Avanzada: También llamada Edad Madura, se caracteriza por la capacidad de integrar las situaciones más relevantes de la vida,

esta etapa apunta a la consolidación del sentido de la historia, siendo esta única e inalterable, pero sí se puede ser capaz de modificar la actitud y pensamiento actual, comienza la superación de conflictos o traumas y a vivir la vejez con optimismo.

La vejez es vivenciada positivamente cuando a través de ella la persona mantiene un continuo conocimiento y desarrollo personal, apuntando a la autosuperación y auto trascendencia.

6. La espiritualidad del Anciano según el Papa Francisco

El papa Francisco, durante una homilía hace referencia a un pasaje bíblico del libro de los Macabeos, durante el cual, el anciano Eleazar elige el martirio por coherencia a su fe en Dios y para transmitir un testimonio de rectitud con los jóvenes antes de cuidarse a sí mismo, impregnando en ellos un acto de valentía y ejemplo de amor a Dios. El pontífice recalca la coherencia en la vida de este hombre, manteniendo la relación entre sus principios y la forma de actuar, pero también, resalta la responsabilidad de dejar una herencia noble y verdadera, para Francisco, los ancianos nos traen la doctrina, nos impregnan de fe y nos nutren de amor, afirmando textualmente que “Los abuelos son un tesoro de la sociedad”, no sólo en cuestión de fe, sino también en la sabiduría que poseen. (Francisco, 2014).

7. El adulto mayor desde la Logoterapia

La logoterapia desde el punto de visto psicoterapéutico trabaja con las áreas sanas del ser humano, motivando la movilización de recursos espirituales que le permitan tomar una postura y actitud positiva hacia aquellos acontecimientos que no se pueden modificar directamente, tales como el proceso de envejecimiento y los cambios psicológicos, físicos y sociales que esta etapa conlleva (Fernández, 2009).

El doctor García & Lukas (2007), en su estudio acerca de los adultos mayores y la logoterapia, manifiesta que la naturaleza humana es “abierta”, pues implica una constante dinámica hacia la trascendencia y maduración, integrando la dimensión biológica y psico social para lograr la plenitud espiritual o maduración noética, la cual corresponde a la última etapa del desarrollo humano.

- a) Primera etapa: Inicia con el nacimiento y abarca la adolescencia, se pone en juego las potencialidades de la dimensión biológica, en ella se encuentra el motor de energía para actuar, las otras dimensiones psicológica y espiritual aún no se manifiestan por completo. Esta etapa está guiada por el deseo, acompañado de la maduración física y los cambios propios de la adolescencia, desde luego que también se encuentran crisis existenciales, especialmente en lo relacionado a la individualización del ser humano (García & Lukas, 2007).
- b) Segunda etapa: Abarca la juventud y madurez, y está marcada por la realización de metas psicosociales que permiten consolidar la identidad

propia, tales como el desarrollo vocacional, la personalidad y las relaciones familiares. En esta etapa la persona se desorienta respecto a su propia identidad, lo que puede generar una depresión por vacío de identidad (García & Lukas, 2007).

- c) Tercera etapa: También llamada Maduración Noética, se caracteriza por el desarrollo de la dimensión espiritual, el principal logro es la integridad personal, es decir, constituirse como un ser potencializado, integrándose consigo mismo en la búsqueda de la trascendencia y al mismo tiempo ofreciendo lo mejor de sí a otras personas, teniendo siempre un por qué y para qué de sus acciones, naciendo de la comprensión y sentido de la propia existencia. Durante esta etapa se descubre las potencialidades únicas e irrepetibles, es la edad del arte, la sabiduría y sobre todo el amor, apreciando la continuidad de pasado, presente y futuro, aceptando lo vivido y otorgándole sentido, manteniéndose abierto al suprasentido, que es Dios (García & Lukas, 2007).

La logoterapia caracteriza la tercera edad como una etapa de adquirir nuevos conocimientos, desarrollar oportunidades, lograr la plenitud espiritual, desarrollar la capacidad creativa y transformarse a sí mismo y al mundo, dejando una huella capaz de trascender generaciones, logrando la paz interior y la unión con la humanidad, la naturaleza y con Dios (Frankl, 2003).

2.3. Definición de Términos Básicos

Programa: Cualquier curso de acción sistemático para el logro de un objetivo o conjunto de objetivos. (De la Orden, 1990)

Sentido de vida: Percepción afectiva – cognitiva de valores que invitan a la persona a actuar de un modo u otro ante situaciones específicas o la vida en general, dando coherencia e identidad personal. (Martínez, 2011)

Logoterapia: Terapia del sentido, significado y propósito de la vida, en la que se considera al hombre como ser responsable de su propia existencia, que es en esencia la vida. Es una terapia positiva, de enfoque existencial, que busca en el interior espiritual del ser y considera la búsqueda de sentido como un aspecto primordial en la existencia de cualquier ser humano. (Molla, 2002)

Adulto Mayor: En los países en vías de desarrollo, se considera dentro de este rubro a las personas que sobrepasan los 60 años. (Organización Mundial de la Salud, 2010)

CAPÍTULO II
MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y Diseño de Investigación

3.1.1. Tipo de Investigación

El tipo de investigación fue cuantitativa, ya que las variables que formaban el problema a investigar fueron medidas y pudieron generar una analogía, cuya naturaleza fue representable por un modelo numérico. Así mismo, por su finalidad fue aplicada, ya que se utilizó una teoría planteada para dar solución al problema, en la presente investigación se partió del modelo Logoterapéutico de Viktor Frankl. Y finalmente, desde el alcance temporal se consideró una investigación transversal puesto que el programa se aplica en un solo momento (Sampieri, Fernández & Baptista, 2004).

3.1.2. Diseño de Investigación

La investigación fue de Diseño experimental, ya que se hizo una manipulación intencional de la variable independiente, para analizar las consecuencias que la manipulación tuvo sobre una variable dependiente dentro de una situación de control (Sampieri, Fernández & Baptista, 2004).

Así mismo, fue de tipo cuasiexperimental, puesto que además de manipular deliberadamente la variable independiente, en este diseño, los sujetos no se asignaron al azar, ni se emparejaron, sino que dichos grupos ya estaban conformados antes del experimento (Sampieri, Fernández & Baptista, 2004).

El diagrama del diseño cuasi experimental es:

$$\mathbf{GE= O_1 - X - O_2}$$

$$\mathbf{GC= O_3 - O_4}$$

Dónde:

GE: Grupo Experimental

GC: Grupo Control

X: Variable Experimental

O₁, O₃: Mediciones pre test de la variable dependiente.

O₂, O₄: Mediciones pos test de la variable dependiente.

3.2. Población y Muestra

La población de la presente investigación estuvo constituida por 40 adultos mayores, que pertenecen a una OSBAM (Organización Social de Base de Adultos Mayores).

En cuanto a la muestra, el grupo control estuvo constituido por 20 sujetos pertenecientes a la OSBAM “San Antonio de Padua”, mientras que el grupo experimental estuvo conformado por la misma cantidad de personas pertenecientes a la OSBAM “José Olaya”, ambas de la ciudad de Chiclayo.

El muestreo fue de tipo no probabilístico por conveniencia, ya que se ubicó a un grupo de personas que son de fácil acceso y que se reúnen periódicamente en un lugar específico.

3.3. Hipótesis

Hi₁: El programa “Intencionalmente Autotrascendente” influye en el sentido de vida en Adultos Mayores.

Ho₁: El programa “Intencionalmente Autotrascendente” no influye en el sentido de vida en Adultos Mayores.

Hi₂: No existen diferencias en el nivel de sentido de vida en adultos mayores entre el grupo control y grupo experimental antes de la aplicación del programa “Intencionalmente Autotrascendente”.

Ho₂: Existen diferencias en el nivel de sentido de vida en adultos mayores entre el grupo control y el grupo experimental antes de la aplicación del programa “Intencionalmente Autotrascendente”.

Hi₃: Existen diferencias en el nivel de sentido de vida en adultos mayores entre el grupo control y grupo experimental después de la aplicación del programa “Intencionalmente Autotrascendente”.

Ho₃: No existen diferencias en el nivel de sentido de vida en adultos mayores entre el grupo control y el grupo experimental después de la aplicación del programa “Intencionalmente Autotrascendente”.

3.4. Variables

PROGRAMA “INTENCIONALMENTE AUTOTRASCENDENTE”

Según su naturaleza fue cuantitativa, porque sus valores al ser medidos pueden expresarse numéricamente y en diversos niveles, por su causalidad, fue una variable Independiente ya que es el estímulo frente a otra variable, por otro lado, según su extensión temática, fue específica, puesto que la variable de estudio era concreta, la cual involucró entre un enfoque de estudio, de igual manera, por sus características específicas no presenta dimensiones, pero si contempla un conjunto de indicadores que permitieron identificar los atributos de la variables, finalmente, según su extensión poblacional es estándar, porque estuvo referida a variables de estudio que tratan temáticas que pueden encontrarse fácilmente en cualquier población, en tal sentido, sus grupos de estudio son de fácil acceso, restándole importancia a la diferencia de género, ni condición social – económica.

SENTIDO DE VIDA EN ADULTOS MAYORES

Según su naturaleza fue cuantitativa, porque sus valores al ser medidos pudieron expresarse numéricamente y en diversos niveles, por su causalidad, fue dependiente porque es la consecuencia o respuesta (R) ejercida por una variable independiente, por otro lado, según su extensión temática, fue específica puesto que estuvo referida a una variable de estudio específica, donde solo involucró un enfoque de estudio, así mismo, contempló un conjunto de indicadores o

componentes permitiendo identificar los atributos de la variable, finalmente, según su extensión poblacional fue estándar porque estuvo referida a variables de estudio que tratan temáticas que pueden encontrarse fácilmente en cualquier población; en tal sentido sus grupos de estudio fueron de fácil acceso no importando diferencia de género ni condición social- económica.´

3.5. Operacionalización de Variables

Variable Independiente	Dimensiones	Indicadores
<p style="text-align: center;">PROGRAMA “INTENCIONALMENTE AUTOTRASCENDETE”</p> <p>Programa basado en la teoría Logoterapéutica de Viktor Frankl, centrada en el desarrollo de Valores de Creación, Experienciales y de Actitud.</p>	Valor de Creación	Actividades basadas en el establecimiento de metas.
		Actividades basadas en los planes de vida.
		Actividades basadas en el descubrimiento de la misión en la vida
	Valores Experienciales	Actividades basadas en la vivencia ante la vejez.
		Actividades basadas en la espiritualidad.
		Actividades basadas en encuentros intergeneracionales.
		Actividades basadas en la responsabilidad ante el mundo y con el mundo
		Actividades basadas en el humor
		Actividades basadas en el manejo de decisiones diarias
		Actividades basadas en el voluntariado social
	Valores de Actitud	Actividades basadas en el estado de ánimo ante la existencia
		Actividades basadas en la percepción positiva del propósito de vida
		Actividades basadas en la preparación para la muerte.
		Actividades basadas frente a la muerte y suicidio.
		Actividades basadas frente al control de la vida
		Actividades basadas en la resignificación de vivencias dolorosas.

Variable Dependiente	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala	Instrumentos de Recolección de Datos
<p>SENTIDO DE VIDA</p> <p>Percepción afectiva – cognitiva de valores que invitan a la persona a actuar de un modo u otro ante situaciones específicas o la vida en general, dando coherencia e identidad personal</p>	Percepción de Sentido de Vida	Percepción de sentido de vida.	2	Ordinal	<p>“Escala Dimensional de Sentido de Vida”</p> <p>Adaptada por Martínez y Castellanos (2011)</p>
		Conocimiento de las actitudes personales.	4		
		Descubrimiento de metas claras en mi vida.	6		
		Orientación clara de la vida.	8		
		Negación absoluta del suicidio como idea de escape.	10		
		Mi vida está llena de optimismo.	12		
		Poseo un propósito que lograr en esta vida.	14		
		Poseo la capacidad de lograr las metas que me propongo.	16		
		Valoro cada día de mi existencia.	18		
	Vivencia del Sentido de Vida	Sentimientos de novedad en las actividades cotidianas.	1		
		Sentimientos de plenitud en la vida.	3		
		Aceptación de responsabilidades cotidianas.	5		
		Sentimientos de éxito en la vida.	7		
		Identificación con las metas de vida.	9		
		Poseo capacidad para encontrar significado, propósito y misión a mi vida.	11		
		Poseo la capacidad de comprender mi comportamiento.	13		
		Capacidad para lograr mi proyecto de vida.	15		
		Mi vida tiene propósito y sentido.	17		

3.6. Abordaje Metodológico, Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

3.6.1. Abordaje Metodológico

La presente investigación mantuvo un método Hipotético – Deductivo, puesto que mediante observaciones realizadas de un caso en particular se planteó un problema, y este conllevó a un proceso de inducción que derivó el problema a una teoría para formular una hipótesis, que a través de un razonamiento deductivo, es decir a partir de datos generales, se pudo obtener conclusiones de manera particular que permitieron validar la hipótesis empíricamente. (Pérez, 2011).

3.6.2. Técnicas de Recolección de Datos

La técnica utilizada fue la escala, según Morles (2011) una escala es un cuestionario compuesto por interrogantes que indican un mismo rango o actitud, en una escala, se sumando el total de respuestas para poder medir la variable o característica que se busca calcular. En esta ocasión se utilizó la Escala Dimensional de Sentido de Vida, adaptada por Martínez, Trujillo, Díaz del Castillo y Jaimes (2011).

Para el análisis de los datos obtenidos se utilizó el programa IBM SPSS Statistics 22.0.

3.6.3. Instrumentos de Recolección de Datos

Se utilizó la Escala Dimensional del Sentido de Vida, la cual fue construida por Martínez, et al. (2011), el objetivo fue evaluar el sentido de vida comprendido como coherencia existencial y propósito vital, de manera que se identifique la percepción y vivencia del sentido de vida que tienen las personas. La escala es autoadministrable o de aplicación individual, con un tiempo no determinado pero que puede variar entre 15 a 20 minutos, así mismo, después de la aplicación se hizo la sumatoria de respuestas las cuales fueron categorizadas por niveles.

Descripción. La prueba constó de 18 ítem con un formato de respuesta estilo Likert de cuatro alternativas, que van desde “Totalmente en Desacuerdo”, a “Totalmente de Acuerdo”, obteniendo valores de 3 – 0 en los ítems inversos (1,4,5,7,8,10,11,12,13,14,16,17,18,19,20) y de 0 – 3 en los ítems directos (2,3,6,9,15).

Este total puede oscilar entre 0 y 54 puntos y se divide entre 18 y el resultado será la puntuación final que brindó el dato que permitió ubicar el nivel de sentido de vida del evaluado.

La validez original. Originalmente, la escala fue sometida a la validez de apariencia, contando con la colaboración de cuatro jueces expertos en logoterapia y psicometría, quienes revisaron los ítems en relación a la pertinencia, relevancia, redacción con claridad y suficiencia, en función de las dimensiones: Percepción de sentido (Captación cognoscitiva de valores que brindan orientación y motivos

para vivir) y Vivencia de sentido (Experiencia valorativa que brinda identidad personal, coherencia y plenitud para la vida).

La prueba de esfericidad de Bartlett fue significativa ($p < 0,001$), indicando que los datos tienen una alta probabilidad de estar relacionados (Tabachnick y Fidell, 2001). La correlación ítem-ítem con el mayor coeficiente observado fue de ,78.

En la prueba de adecuación de la matriz de datos de la muestra (KMO) fue de ,96, lo cual indica que el análisis factorial es adecuado, pues el grado de varianza común entre las variables es “muy bueno”, según la clasificación propuesta por Kaiser y Rice (1974).

Los criterios de eliminación de ítems fueron: En primer lugar que la carga factorial fuera inferior a ,40 y en segundo lugar, si la carga era igual o superior a ,40 en más de un factor. Así mismo, se analizó la pertinencia conceptual de cada ítem con respecto al factor Así, se procedió a eliminar el ítem 4, dado que su carga factorial fue superior a ,40 en ambos factores (Martínez, Trujillo & Trujillo, 2012).

La confiabilidad original. En su totalidad, la prueba presentó un alfa de 0,94, lo que indica un alto grado de consistencia interna (Kerlinger & Lee, 2001). Asimismo, se ha encontrado una consistencia interna de 0.95 para la sub escala de propósito vital y 0.75 para la sub escala de coherencia existencia.

3.7. Procedimiento para la recolección de Datos

En primero lugar, se realizó la Validación y Adaptación de la escala a utilizar para la recolección de datos, así como la Validación del programa “Intencionalmente Autrotrascendente” con jueces expertos en la materia. Acto seguido se solicitó el permiso con la representante de la Organización Social de Base del Adulto Mayor (OSBAM) del pueblo joven “José Olaya” para la aplicación del programa. Una vez otorgado el permiso, se realizó la primera visita con la población objetivo, para la firma del consentimiento informado, así como la aplicación del pre test al grupo control y al grupo experimental. Acto seguido, se procedió a desarrollar las sesiones planteadas a los adultos mayores que conformaron el grupo experimental, cabe resaltar que en todo momento se respetó los criterios éticos formulados inicialmente. Finalmente, se aplicó el post test a todos los participantes de la investigación, procediendo así al análisis de resultados y formulación de conclusiones.

3.8. Análisis estadísticos e interpretación de datos

Para el análisis de datos se utilizó el programa SPSS ((Statistical Package for the Social Sciences) en su versión 23.0, el cual sirvió para la transformación cuantitativa de los resultados obtenidos. Este programa permitió el análisis de los resultados mediante la obtención y comparación de las medias utilizando la T de Student, lo cual permitió determinar la influencia del programa en la población

elegida, y por ende, responder a la aceptación o rechazo de las hipótesis planteadas.

3.9. Criterios Éticos

Basándonos en los principios y guías éticos para la protección de los sujetos humanos de investigación presentados en el informe Belmont (Pigép, 1979) se encontró:

Respeto a las personas: Se basa en que los participantes tienen el derecho a ser tratados como personas autónomas, capaces de actuar independientemente y a la vez ser protegidos frente a cualquier daño.

Beneficencia: Se pretende que las decisiones de los participantes sean aceptadas, además de brindar los beneficios necesarios en ellos y procurar disminuir los posibles daños a los que estén expuestos.

Justicia: Los participantes serán tratados con equidad e igualdad, teniendo en cuenta, las necesidades individuales que cada una presente.

Consentimiento informado: El objetivo de este consentimiento es que los individuos acepten ser parte de la investigación por voluntad propia y porque está alineada a sus valores y principios, así mismo, porque despierte el interés y aporta a su experiencia frente al fenómeno a estudiar, sin que dicha participación les afecte de alguna manera.

3.10. Criterios de Rigor Científico

La Escuela Técnica Superior de Ingenieros de Telecomunicación Universidad de Valladolid (s.f.), menciona los siguientes aspectos:

Valor de Verdad: Que busca acrecentar la posibilidad de que los datos sean verosímiles, mediante la observación y aplicación del programa.

Neutralidad: Determinado por el nivel de objetividad o fiabilidad externa, además de la garantía que los resultados no estarán sesgados por la propia perspectiva del investigador.

Consistencia: Frente a futuras investigaciones, los resultados serán los mismos o incluso similares.

Aplicabilidad: Se determinad mediante la validez externa, es el nivel en que puede aplicarse los hallazgos de una investigación a otros contextos y sujetos.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados en tablas y gráficos

Tabla 1

Diferencias entre los niveles de sentido de vida en el grupo control y grupo experimental antes de la aplicación del programa.

	<i>Media</i>	<i>Desviación Estándar</i>	<i>T</i>	<i>gl</i>	<i>Sig. (bilateral)</i>
<i>PRETEST GRUPO CONTROL GRUPO EXPERIMENTAL</i>	- 3,80000	16,82604	1,101	19	,325

Nota: El p-valor de t-student es de 0,325, por lo tanto, se acepta la hipótesis de investigación número 02.

Tabla 2

Diferencias entre los niveles de sentido de vida en el grupo control y grupo experimental después de la aplicación del programa.

	<i>Media</i>	<i>Desviación Estándar</i>	<i>T</i>	<i>gl</i>	<i>Sig. (bilateral)</i>
<i>POSTEST GRUPO CONTROL GRUPO EXPERIMENTAL</i>	- -22,05000	11,63694	-8,474	19	,000

Nota: El p-valor de t-student es de, 000, siendo que, se acepta la hipótesis de investigación número 03.

Tabla 3

Niveles de sentido de vida en el grupo control y en el grupo experimental, antes y después de la aplicación del programa “Intencionalmente Autotrascendente”

Dimensiones del Test	PRE TEST				POST TEST			
	GRUPO CONTROL		GRUPO EXPERIMENTAL		GRUPO CONTROL		GRUPO EXPERIMENTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Plenitud del Sentido	00	00	00	00	00	00	7	35
Alto Sentido Vital	00	00	01	05	00	00	10	50
Medio Sentido Vital	05	25	03	15	03	15	03	15
Búsqueda del Sentido Vital	15	75	16	80	17	85	00	00
Total	20	100	20	100	20	100	20	100

Nota: En el pre test se puede observar que en el grupo control el 00% de adultos mayores presentan niveles de “Plenitud del sentido de vida” y “Alto sentido de vida”, el 25% de ellos presentaron “Medio sentido de vida” y el 75% presentó niveles de “Búsqueda del sentido vital”, mientras que el grupo experimental presentó 00% en el nivel “Plenitud del sentido”, 05% en el nivel de “Alto sentido vital”, 15% presentó niveles de “Medio sentido vital” y el 80% manifiesta presenta niveles de “Búsqueda de sentido vital”. Por otro lado, en el post test se puede observar que el grupo control presenta el 00% en los niveles de “Plenitud del sentido de vida” y “Alto sentido de vida”, el 15% presenta niveles “Medio sentido vital” y el 85% presenta niveles de “Búsqueda del sentido vital”, así mismo, el grupo experimental presentó 35% en el nivel de “Plenitud del sentido”, 50% se ubicó en el nivel de “Alto sentido vital”, 15 % se encontró en el nivel de “Medio sentido vital” y el 00% presenta nivel de “Búsqueda del sentido vital”.

4.2. Discusión de Resultados

En respuesta al objetivo general planteado para la investigación, “Conocer la influencia del programa Intencionalmente Autotrascendente, en el sentido de vida en adultos mayores”, podemos observar en la tabla 1, que el p - valor de t de student es de 0,325, con un grado de confiabilidad de 99%, esto quiere decir que no existen diferencias estadísticamente significativas entre las mediciones del pre test, tanto para el grupo control como para el grupo experimental, es decir que nos encontramos frente a una población homogénea. En la tabla 2 se aprecia que el p - valor de t de student es de 0,000, de igual manera, el grado de confiabilidad es de 99%, lo cual significa que sí existen diferencias estadísticamente significativas entre las mediciones del post test, tanto para el grupo control como para el grupo experimental, es decir, que se produjo la introducción de una variable que afecto al grupo experimental produciendo un cambio en su comportamiento. Ambos resultados, son corroborados por Molina (2006), quien en su investigación llegó a concluir que la aplicación de un programa en un grupo experimental puede generar diferencias significativas en el instrumento de evaluación utilizado como pre y post test, comprobando así la efectividad del programa “Intencionalmente Autotrascendente” elaborando para adultos mayores.

Por otro lado, en la tabla 03, se observa que en el pre test, tanto el grupo control como el grupo experimental tuvieron predominio por el nivel de “Búsqueda de sentido Vital”, siendo el 75 % para el grupo control y 80% para el grupo experimental, sin embargo, posterior a la aplicación del programa “Intencionalmente Autotrascendente” en el grupo experimental se pudo observar

que el grupo control continuó manifestando prevalencia por el nivel “Búsqueda del sentido vital”, aumentando su porcentaje a 85, mientras que el grupo experimental se caracterizó por modificar sus niveles de sentido de vida, presentando el nivel “Alto sentido vital” en un 50%, el nivel “Plenitud del sentido” en 35%, “Medio sentido vital” en un 15% y 00% para el nivel de “Búsqueda del sentido vital”, esto quiere decir que sí existió una influencia en el incremento de los niveles de sentido de vida en la población que recibió tratamiento con enfoque logoterapéutico en tres etapas, en primer lugar logrando alcanzar la Plenitud del sentido en algunos participante, en segundo lugar en la motivación del desarrollo de sentido de vida en los niveles de Alto y Medio sentido vital y en tercer lugar erradicando totalmente el nivel más bajo, es decir la Búsqueda de sentido vital, según esto, podemos citar a Osadolor (2005) y Chú & Tirado (2015), quienes mediante sus estudios comprobaron que la mejor forma de intervenir en el incremento de niveles de sentido de vida es basándose en sesiones con enfoque logoterapéutico, puesto que apunta al desarrollo de la dimensión espiritual y el planteamiento de metas que le otorguen significado a las vivencias cotidianas, logrando la autotranscendencia del ser humano. Así mismo, los resultados obtenidos en la presente investigación son similares a los alcanzados por Molina, en el cuál se apreciaron diferencias significativas en el instrumento de evaluación utilizado como pre y post test, comprobando así la efectividad del programa “Intencionalmente Autotranscendente” elaborado para adultos mayores.

En la mayoría de ocasiones, trastornos como la depresión, estrés, entre otros, se deben a la carencia de motivos para vivir pudiendo llevar a la persona al suicidio,

esto genera atención cuando sucede en niños, jóvenes o adultos, sin embargo, cuando se presenta en adultos mayores, la sociedad no les presta el esmero necesario, pues generalmente asocian esta etapa a la poca productividad y deterioro mental, es por ello, que la aplicación de este programa cobra vital importancia, en primera instancia en el despliegue de la dimensión espiritual del anciano, el descubrimiento de sus potencialidades y resignificación del propósito existencial, componentes que incrementan el sentido y por lo tanto elevan la calidad de vida del adulto mayor, además, que en una sociedad donde los valores se ven disminuidos constantemente, la logoterapia es una excelente alternativa para intervenir desde una psicoterapia más humanista, que permita rescatar lo humano del hombre; y en segunda instancia, con los resultados obtenidos, podemos posicionar al adulto como un ser productivo, capaz de aportar servicio a la sociedad y sabiduría a los niños y jóvenes, modificando la visión del adulto mayor y devolviéndole su rol protagónico en la formación de las futuras generaciones.

CAPÍTULO V
PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN

PROGRAMA “INTENCIONALMENTE AUTOTRASCENDENTE”

EN ADULTOS MAYORES

I. DATOS INFORMATIVOS:

Población beneficiaria	: Adultos Mayores
Nº total de asistentes	: 20 personas
Nº de Sesiones	: 15 sesiones
Tiempo por sesión	: 2 horas.
Duración del programa	: 2 meses aprox.
Director del centro	: Georginia Mendoza
Responsables	: Dávila Cubas Mónica y Flores Llontop Isabel
Asesor	: Dr. Walter Iván Abanto Vélez

II. FUNDAMENTACIÓN:

La ausencia del sentido de la existencia humana puede ser un factor determinante en la aparición de problemas, tales como depresión, ansiedad y suicidio (Frankl, 1994), bajo este argumento, la Organización Mundial de la Salud (2015) manifiesta que en la actualidad más del 20% de las personas que pasa de los 60 años de edad sufren de algún trastorno mental, siendo el 7% de la población afectada por depresión, el 3.8% por ansiedad y una de cada cuatro muertes son debido a daños autoinflingidos en adultos mayores. Algunos autores, afirman que uno de los factores desencadenantes de estas enfermedades mentales es el estrés, sin embargo, en su mayoría estaría asociado a la ausencia de motivos profundos para vivir.

La logoterapia es parte de la tercera escuela de psicoterapia, creada por el psiquiatra y neurólogo Viktor Frankl, y se centra en el significado de la existencia humana y su continua búsqueda del sentido de la vida y de la muerte. La base de la logoterapia es el pensamiento interno del ser humano, en donde la fuerza primordial que motiva al hombre a vivir es la lucha por encontrar el sentido de la vida.

El presente programa, tiene como finalidad crear una propuesta sistematizada de intervención asistida con el propósito de mejorar el sentido de vida en los adultos mayores. Si bien es cierto, que el avance de la edad conlleva a la pérdida paulatina de habilidades y facultades, esto no desliga al anciano de su historia, tampoco pierde todas sus capacidades, ya que conserva sus hábitos, valores, virtudes y sus defectos. Por lo tanto, es necesaria una transformación psicosocial del estatus de la vejez, pues la

carencia de actividad en el adulto mayor origina apatía, pesimismo y depresión, mientras que la realización de actividades le genera felicidad y satisfacción personal.

Por consiguiente, este programa, será una herramienta que aportará interesantes y valiosos resultados para mejorar el sentido de vida y productividad en los adultos mayores, puesto que se les asocia generalmente a una etapa productiva terminada. Por otro lado, se enfatiza el uso del enfoque logoterapéutico en el programa, con su acentuación más práctica, siendo fundamentalmente una terapia que parte del espíritu, esto quiere decir que su aspiración profunda es la de resaltar el dinamismo central de la existencia humana, manifestando el sentimiento de significado y propósito vivencial.

Durante las sesiones programadas se fomentará el desarrollo de los valores de Creación, Vivenciales y Actitudinales, manteniendo siempre el dinamismo y participación activa del Adulto Mayor, así mismo, se utilizarán técnicas propias de la logoterapia, tales como hiperreflexión, auto distanciamiento, diálogo socrático, entre otros. Es necesario recalcar que ninguna actividad pone el riesgo la salud e integridad física, emocional y psicológica de la población beneficiada.

IV. OBJETIVOS:

OBJETIVO GENERAL

Incrementar los niveles de sentido de vida en adultos mayores de la OSBAM “José Olaya” mediante la aplicación del programa “Intencionalmente Autotrascendente”.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Introducir la creación de un espacio de desarrollo vital con adherencia voluntaria, permitiendo al adulto mayor asumir las responsabilidades de sus acciones.
2. Formular un plan de vida con connotación positiva basado en la satisfacción integral de las necesidades de los adultos mayores.
3. Diseñar planes estratégicos para el cumplimiento de las metas trazadas, manteniendo el equilibrio entre la motivación interna y externa.
4. Analizar las potencialidades y vivencias de tal manera que se descubra un sentido lógico y coherente de su misión en la vida actual.
5. Fomentar la creación de puentes intergeneracionales que promuevan el intercambio de experiencias y renueven el rol social del adulto mayor.

6. Establecer relaciones entre las vivencias particulares de cada uno de los adultos mayores y su participación social protagónica.
7. Descubrir, evaluar e identificar las características particulares del aspecto espiritual de tal manera que sea consciente de su reflejo en el bienestar integral.
8. Promover cambios de estilos de vida e interacción, en beneficio de una mejor perspectiva de la existencia personal y la responsabilidad de sus acciones.
9. Desarrollar estrategias para el adecuado control de situaciones cotidianas con disposición agradable ante sucesos no manejables.
10. Incorporar el sentido del humor en sus vivencias cotidianas de tal manera que se desarrolle la capacidad de auto distanciamiento.
11. Estimular la participación comunitaria de acuerdo a las cualidades que posee cada adulto mayor, fomentando la revaloración de su rol social.
12. Modificar las actitudes de miedo, ansiedad y evitación ante la proximidad de la muerte que impiden el curso normal y optimista de sus vidas.
13. Reformular actitudes desde un enfoque positivo y de servicio desde el rol de adulto mayor que generarían trascendencia en su entorno.
14. Fomentar la resignificación positiva de vivencias dolorosas, generando una línea de base para afrontar situaciones cotidianas, poniendo en práctica la libertad.
15. Identificar el sentido de vida de manera auténtica y personal.

V. INDICADORES DEL PROGRAMA

- Valores de Creación

- Actividades basadas en el establecimiento de metas.
- Actividades basadas en los planes de vida.
- Actividades basadas en el descubrimiento de la misión en la vida

- Valores Experienciales

- Actividades basadas en la vivencia ante la vejez.
- Actividades basadas en la espiritualidad
- Actividades basadas en encuentros intergeneracionales.
- Actividades basadas en la responsabilidad ante el mundo y con el mundo

- Actividades basadas en el humor
- Actividades basadas en el manejo de decisiones diarias
- Actividades basadas en el servicio social

- **Valores de Actitud**

- Actividades basadas en el estado de ánimo ante la existencia
- Actividades basadas en la percepción positiva del propósito de vida
- Actividades basadas en la preparación para la muerte.
- Actividades basadas frente a la muerte y suicidio.
- Actividades basadas frente al control de la vida
- Actividades basadas en la resignificación de vivencias dolorosas.

VI. PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES GENERALES

✓ ACTIVIDADES PREVIAS

- Las investigadoras nos dirigimos hacia el local donde se reúnen habitualmente la población participante, conversamos con la coordinadora de los adultos mayores y exploramos la realidad en la cual se encuentran, analizando estilos de vida y actividades habituales, además de la disponibilidad de tiempo y probable grado de aceptación del programa planteado.
- Se realizarán las coordinaciones previas con la presidenta de la Organización para presentar el proyecto piloto del programa; y solicitar el permiso correspondiente para la ejecución de las sesiones.
- Se realizará la invitación a los adultos mayores de la OSBAN, dándoles la bienvenida al programa, el cual será realizado 3 veces por semana, durante la primera sesión se informará a los adultos mayores sobre la finalidad del programa, la libertad para participar de este y la aplicación del pre test de Escala Dimensional del Sentido de Vida.

✓ ACTIVIDADES CENTRALES

- El programa consta de 17 sesiones, de las cuales serán 15 de desarrollo, una de bienvenida y una de clausura, estas sesiones se realizarán con dinamismo, involucrando siempre al adulto mayor,

generando su participación activa, y comprometidas con su desarrollo.

- Cada sesión está compuesta por dinámicas de inicio y despedida, desarrollo de actividades sustentadas en indicadores del sentido de vida y retroalimentación, así mismo, se contará con una bitácora donde estarán los temas de cada sesión y las actividades para casa, así mismo, se podrán realizar reflexiones de cada sesión.

✓ **ACTIVIDADES FINALES**

- Al finalizar el programa se realizará una retroalimentación general acerca de los avances logrados, esta retroalimentación será grupal y personal.
- Así mismo, se concluirá con una graduación del programa, donde los adultos mayores expondrán sobre su proyecto de vida redefinido.
- Finalmente, se aplicará nuevamente la Escala Dimensional de Sentido de Vida, la cual cumple el rol de Pre test del programa.

VII. TEMATICA A DESARROLLAR:

Nº SESIÓN	TEMAS DEL TALLER	INDICADORES	FECHA
01	“Lo que no sabías de mí”	- Actividades basadas en el manejo de decisiones diarias. - Actividades basadas en la responsabilidad ante el mundo y con el mundo.	2017

Nº SESIÓN	TEMAS DEL TALLER	INDICADORES	FECHA
02	“Mi plan de vida tiene sentido”	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades basadas en los planes de vida. - Actividades basadas en la percepción positiva del propósito de vida. 	2017
03	“¡Atención! Mi plan se volverá realidad”	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades basadas en el establecimiento de metas. - Actividades basadas en los planes de vida. - Actividades basadas en la percepción positiva del propósito de vida. 	2017
04	“Analizo mi vida y descubro mi misión”	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades basadas en el descubrimiento de la misión en la vida. 	2017
05	“Mis nietos y yo”	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades basadas en encuentros intergeneracionales. - Actividades basadas en la vivencia ante la vejez. 	2017
06	“Contemplándome como ser humano valioso”	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades basadas en la vivencia ante la vejez. - Actividades basadas en la percepción positiva del propósito de vida. 	2017
07	“El despertar de mis sentidos espirituales”	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades basadas en la espiritualidad. - Actividades basadas en el manejo de decisiones diarias. 	2017

Nº SESIÓN	TEMAS DEL TALLER	INDICADORES	FECHA
08	“Trazando mi madurez y la integración con el mundo”	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades basadas en la responsabilidad ante el mundo y con el mundo. - Actividades basadas en el estado de ánimo ante la existencia. 	2017
09	“¿Qué me hace feliz? Reconociendo lo me trae alegría”	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades basadas frente al control de la vida. - Actividades basadas en el estado de ánimo ante la existencia 	2017
10	“Aprendiendo a llenar de felicidad mis días”	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades basadas en el humor - Actividades basadas en la re significación de vivencias dolorosas. 	2017
11	“El respeto de mi potencialidad”	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades basadas en el servicio social. - Actividades basadas en el descubrimiento de la misión en la vida. - Actividades basadas en la espiritualidad. 	2017
12	“¿Qué me hace infeliz? Conociendo las trampas en mi pensamiento”	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades basadas frente a la muerte y suicidio. - Actividades basadas en la preparación para la muerte. - Actividades basadas en la responsabilidad ante el mundo y con el mundo 	2017

Nº SESIÓN	TEMAS DEL TALLER	INDICADORES	FECHA
13	“El fin de una etapa también tiene un sentido”	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades basadas frente a la muerte y suicidio. - Actividades basadas en la preparación para la muerte. - Actividades basadas en la vivencia ante la vejez. 	2017
14	“Viajar hacia el pasado tiene sentido”	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades basadas en la resignificación de vivencias dolorosas. - Actividades basadas frente al control de la vida. - Actividades basadas en el manejo de decisiones diarias. 	2017
15	“Intencionalmente Autotrascendente”	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades basadas en el manejo de decisiones diarias. - Actividades basadas en la percepción positiva del propósito de vida. 	2017

VIII. METODOLOGÍA

Se realizó el análisis de los requerimientos que la población objetivo en relación al desarrollo de sentido de vida, así mismo, se analizó los componentes de la variable y los indicadores que determinan el cumplimiento de los objetivos, así mismo, se procedió a realizar un análisis profundo de la problemática para formular un programa de tipo experimental, con diferentes actividades basadas en las técnicas propias de la logoterapia. Así mismo, se utilizará la participación activa de los adultos mayores, previamente determinando el grupo control y el experimental. Antes de poner en práctica el proyecto, se informará a la población sobre los objetivos y la libertad que poseen para firmar el consentimiento informado que los hace parte de la investigación. Cuando el proyecto ha sido sustentado, validado y aceptado, se ejecutará correctamente, siendo monitoreada por un asesor especialista, cumpliendo las actividades planteadas. Finalizando el proyecto se certificará el cierre de conformidad con la población y se realizará el

post test del programa. Acto seguido se cumplirán los objetivos específicos y general de la investigación, los resultados, conclusiones y recomendaciones, para cerrar con la sustentación final del proyecto.

Cabe resaltar que se utilizará la Escala Dimensional del Sentido de Vida, la cual presenta validez y confiabilidad y está adaptada a la realidad Chiclayana.

IX. RECURSOS

✓ RECURSOS HUMANOS

- Dávila Cubas Mónica Elizabeth
- Flores Llontop Isabel Del Carmen
- Adultos Mayores de la OSBAN “José Olaya”

✓ RECURSOS MATERIALES

- Hojas A-4
- Pliegos de cartulinas
- Cámara fotográfica
- Limpiatipo
- Proyector
- Laptop
- Papelotes
- Cartulinas
- Plumones

X. EVALUACIÓN

La evaluación general se realizará mediante el pre y post test determinado por la aplicación de la Escala Dimensional de Sentido de vida, sin embargo, la evaluación será continua a través de las bitácoras de cada sesión y el cuaderno de ocurrencias de las investigadoras.

XI. CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	2016				2017						
	S	O	N	D	E	F	M	A	M	J	J
Análisis del contexto	X										
Elaboración del proyecto de investigación	X	X	X								
Sustentación del Proyecto de investigación				X							
Capacitación de Investigadoras					X	X	x				
Elaboración de materiales para el taller								x			
Desarrollo del Programa de investigación									X	X	
Análisis de resultados, conclusiones y recomendaciones.										X	X

SESIÓN DE INTRODUCCIÓN

“El inicio del Viaje”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: ORGANIZACIÓN SOCIAL DE BASE DEL ADULTO MAYOR (OSBAM) “José Olaya”
Dirigido a	: Adultos Mayores
Nº participantes aprox.	: 20 personas
Tiempo de sesión	: 120 minutos.
Fecha de aplicación	: 2017
Responsable	: Dávila Cubas Mónica y Flores Llontop Isabel
Asesor	: Dr. Walter Iván Abanto Vélez.

II. FUNDAMENTACIÓN:

La logoterapia es parte de la tercera escuela de psicoterapia, creada por el psiquiatra y neurólogo Viktor Frankl, y se centra en el significado de la existencia humana y su continua búsqueda del sentido de la vida y de la muerte. La base de la logoterapia es el pensamiento interno del ser humano, en donde la fuerza primordial que motiva al hombre a vivir es la lucha por encontrar el sentido de la vida. Durante la sesión se dará la bienvenida a los Adultos Mayores, comentando el objetivo general del programa y los logros esperados, así mismo, se realizará la firma del consentimiento informado y aplicación de la Escala Dimensional de Sentido de Vida.

III. OBJETIVO ESPECÍFICO

- Inaugurar el programa “Intencionalmente Autotrascendente”.

IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

OBJETIVO	DURACIÓN	ACTIVIDAD	MATERIALES
Registro de Adultos Mayores.	15 minutos	A través de fichas se llevará el registro de asistencia, asimismo se hará entrega de un solapín para colocar el nombre de los adultos mayores y también una cartulina doblada que contiene una imagen, esta no puede ser descubierta hasta que se indique.	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de registro. - Lapiceros - Solapines.
Bienvenida a los Adultos Mayores.	15 minutos	Las responsables del programa nos presentaremos y agradeceremos por la asistencia de los adultos mayores, además de dar a conocer la finalidad del taller y la metodología de trabajo.	<ul style="list-style-type: none"> - Papelotes del tema.
Dinámica de Inicio	20 minutos	<p>Se realizará la dinámica denominada “Conversando con mi Vecino”, para ello, todos los participantes se colocan en un círculo, y se les asignará el número 1 y 2 de manera intercalada, después, las personas que tienen el número 1 formarán un círculo y las personas que tienen el número 2 formarán un círculo dentro del grupo 1. Acto seguido se les dará la siguiente indicación: Todas las personas que forman parte del círculo mayor, rotarán a su derecha, teniendo delante de ellos a un participante, con quien tendrán que entablar una pequeña conversación, donde se incluirán las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo te llamas? - ¿Cuántos años tienes? - ¿Dónde vives? - ¿Con quién vives? 	Recursos humanos.

		<p>- ¿Qué te gusta hacer en tus tiempos libres?</p> <p>Una vez finalizada la conversación, se les pedirá a las participantes del segundo grupo, que roten a su izquierda y realicen la misma conversación con la persona que tienen en frente. Las rotaciones se realizarán 2 veces a la derecha y 2 veces a la izquierda. Al finalizar, deben comentar cómo se sintieron durante la entrevista.</p>	
Inauguración del Programa	20 minutos	<p>Las responsables del programa expondremos cuál será nuestro compromiso y deberes con los adultos mayores y se solicitará que comenten las expectativas que tienen del programa y el compromiso que asumirán. A continuación se procederá a explicar y firmar el consentimiento informado.</p>	<p>-Consentimiento informado. - Tinteros - Lapiceros</p>
Aplicación del Instrumento	30 minutos	<p>Se aplicará la Escala Dimensional de Sentido de Vida, previamente, se comenta la importancia y finalidad de los resultados obtenidos.</p>	<p>- Fotocopias de la Escala. - Lapiceros</p>
Despedida	20 minutos	<p>Todos los participantes se sientan en un círculo, y una persona comienza diciendo “Me voy de viaje y me llevo..”, agregando alguna acción de contacto afectivo, la cual se realizará con la persona que está a su derecha, por ejemplo:</p> <p>“Me voy de viaje y me llevo un abrazo” y abraza a la persona a su derecha, y se repite hasta que todos hayan tenido un turno. Finalmente, se les recuerda el día y hora de la siguiente sesión. Se compartirá un refrigerio de integración.</p>	<p>- Refrigerio.</p>

V. EVALUACIÓN:

La evaluación general del programa se realizará con la aplicación de Pre y Post Test, mientras que la evaluación de sesiones serán entorno a la realización de las actividades planteadas, así como el cumplimiento de las tareas para casa y los aportes realizados en la bitácora personal.

VI. ANEXOS:

ANEXO 1: SOLAPINES



MI NOMBRE ES:

ANEXO 2: REGISTRO DE ASISTENCIAS
FORMATO DE ASISTENCIA A TALLERES

TITULO DE LA SESIÓN:

FECHA DE APLICACIÓN :

LUGAR:

RESPONSABLES:

ASISTENCIA

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		

PROGRAMA

“INTENCIONALMENTE AUTOTRASCENDENTE”

OBJETIVO

Incrementar los niveles de Sentido de Vida en los Adultos Mayores de la OSBAM “José Olaya”

METODOLOGÍA

Sesiones vivenciales y con dinámicas activas donde todos participaremos con entusiasmo.

- Respeto
- Aceptación
- Igualdad.
- Valor de Verdad
- Neutralidad
- Consentimiento Informado



ANEXO 4: CONSENTIMIENTO INFORMADO

“AÑO DEL BUEN SERVICIO AL CIUDADANO”

Chiclayo, ____ de _____ del 2017

Yo _____ de _____ años de edad, con DNI _____, domiciliada en _____, por medio de este documento ACEPTO VOLUNTARIAMENTE participar de la investigación académica que tiene por objetivo conocer la influencia del programa “Intencionalmente Autotrascendente” en el sentido de vida en adultos mayores. Dicho programa tiene una duración de 2 meses y será desarrollado por las estudiantes Dávila Cubas Mónica Elizabeth y Flores Llontop Isabel Del Carmen, del XI Ciclo de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Señor de Sipán.

Tipo de Participación:

Grupo Control

Grupo Experimental

Huella Digital

Firma

ANEXO 5: INSTRUMENTO DE PRE TEST

ESCALA DIMENSIONAL DE SENTIDO DE VIDA

Edad: _____ Sexo: _____

	Afirmaciones	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1	En mi trabajo hay pocas cosas que valen la pena.				
2	Con frecuencia no logro entender porque actué de cierta manera.				
3	El enfrentarme a mis tareas constituye una experiencia aburrida.				
4	Mi vida es vacía y llena de desesperación.				
5	Tal y como yo lo veo, en relación con mi trabajo no sé para donde voy.				
6	Aun teniendo claros mis deberes, generalmente solo hago lo que quiero.				
7	Considero que mi capacidad para encontrar un significado, un propósito o una misión en la vida prácticamente nula.				
8	Al pensar en mi propia vida, a menudo me pregunto porque existo.				
9	He descubierto metas claras en mi trabajo.				
10	Frecuentemente me desconozco en mi forma de actuar.				
11	Mi trabajo es sin sentido y sin propósitos.				
12	Si muriera hoy me parecería que mi vida sería un completo fracaso				
13	Generalmente actúa de acuerdo con mis valores				
14	A pesar de mis metas, he considerado seriamente el suicidio como una salida a mi situación.				
15	Normalmente me siento pleno con lo que estoy haciendo en mi trabajo.				
16	Me siento coherente con las acciones que realizo para lograr mi proyecto de vida.				
17	En el logro de mis metas vitales no he conseguido ningún progreso.				
18	Las metas que tengo en mi trabajo hablan de quien soy en este momento.				

SESIÓN Nº 01

“Lo que no sabías de mi”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: ORGANIZACIÓN SOCIAL DE BASE DEL ADULTO MAYOR (OSBAM) “José Olaya”
Dirigido a	: Adultos Mayores
Nº participantes aprox.	: 20 personas
Tiempo de sesión	: 120 minutos
Fecha de aplicación	: 2017
Responsable	: Dávila Cubas Mónica y Flores Llontop Isabel
Asesor	: Dr. Walter Iván Abanto Vélez

II. FUNDAMENTACIÓN:

Los valores experienciales en su conjunto manifiestan la importancia del gozo por el entorno que nos rodea, así como, el de la amistad, de las circunstancias del día a día, del manejo de las decisiones a diario y de la responsabilidad que se tiene con el mundo. Sin embargo, dentro de todos los valores que existen, es el amor, el más sobresaliente, puesto que incluye un proceso de aceptación singular e irremplazable que brinda la oportunidad de vivir, experimentar, sentir, disfrutar e incluso querer a los demás de la manera más sublime. Es por tal motivo, que dicha sesión permitirá vivir al máximo cada una de las experiencias y asumir la responsabilidad de cada una de las acciones, porque al final, cada una de ellas es un aprendizaje en la vida del ser humano.

III. OBJETIVO ESPECÍFICO

- Introducir la creación de un espacio de desarrollo vital con adherencia voluntaria, permitiendo al adulto mayor asumir las responsabilidades de sus acciones.

IV. INDICADORES

- Actividades basadas en el manejo de decisiones diarias.
- Actividades basadas en la responsabilidad ante el mundo y con el mundo.

V. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

OBJETIVO	DURACIÓN	ACTIVIDAD	MATERIALES
Registro de Adultos Mayores y Bienvenida	20 minutos	A medida que van llegando los adultos mayores se les irá registrando en la hoja de asistencia y haciéndoles entrega de los solapines. Acto seguido, las responsables del programa, se presentaran, dando la bienvenida a todos y agradeciendo por la asistencia de los oyentes. De esta manera, se dará inicio a la sesión.	- Hojas de registro. - Lapiceros -Solapines
Dinámica de Inicio	20 minutos	Para iniciar la sesión se pedirá a los participantes que tomen sus asientos y permanezcan relajados y cómodos, Luego, se les mostrará una pregunta, la cual dirá: “¿PARA QUÉ FUE TU SEMANA?”, ante tal pregunta, de manera voluntaria los oyentes manifestarán sus opiniones y distintos puntos. De esta manera se pretende realizar un dialogo socrático y llegar finalmente, a una conclusión, en la que todos los participantes estén de acuerdo.	- Cartulina con la pregunta
Desarrollo de la Sesión	60 minutos	<p>Para el desarrollo del tema, se comenzará hablando sobre El Sentido y la importancia en la vida de todo ser humano:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sentido: Percepción emocional y mental de valores que invitan a la persona a actuar de un modo o de otro, ante una situación en particular, dándole a la persona su propia identidad. <p>Después de brindar tal concepto, se aceptarán las opiniones que desean exponer los participantes. Luego, se hablará de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las Huellas de Sentido: Son marcas particulares que dejan las vivencias y que al ser marcas que quedan en la persona son 	-Papelote sobre el tema

		<p>susceptibles de actualización e indican en camino trazado, permitiendo no perderse en el camino. Las huellas de sentido, conforman a la persona que somos hoy.</p> <p>A partir de esto, se les preguntará si tienen alguna duda para ser explicada nuevamente, de lo contrario, se les solicitará que se agrupen cada 5 personas y entre ellas manifiesten que huellas de sentido han encontrado a lo largo de toda sus vidas y que efectos positivos han tenido a partir de ello. Se les brindará un tiempo oportuno para que dialoguen y compartan sus huellas de sentido. Culminado el plazo determinado, cada grupo elegirá a una representante, la cual deberá exponer las experiencias más significativas y las huellas que han tenido, se aceptará las participaciones de los demás integrantes del grupo en caso, lo crean necesario. Tras escuchar las participaciones de todos los grupos, se llegará a una conclusión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nadie tiene una vida tan terrible como para no registrar huellas de sentido. - Siempre ha habido luces que conforman el sentido, ya que aunque hoy esté nublado, algún día hubo sol. - Las huellas de sentido son importantes para encontrar el sentido de manera personal. <p>De esta manera se concluirá con el desarrollo de la sesión.</p>	
Cierre de la sesión	20 minutos	<p>Para concluir con dicha sesión, se les pedirá que todos se pongan de pie y digan a la vez: "MIS HUELLAS DE SENTIDO ME PERMITIRÁN LLEGAR MUY LEJOS", y se regalen un fuerte abrazo y aplauso. Asimismo, se realizará un pequeño compartir, con la finalidad de tener un momento agradable y retroalimentar lo aprendido en la sesión.</p>	-Cartulina con frase

VI. EVALUACIÓN:

La evaluación será en torno a la realización de las actividades plateadas así como el cumplimiento de las tareas para casa y los aportes realizados en la bitácora personal.

VII. ANEXOS

ANEXO 01: PAPELOTES DEL TEMA

**¿PARA QUÉ FUE
ESTA SEMANA?**

**“MIS HUELLAS DE
SENTIDO ME PERMITIRÁN
LLEGAR MUY LEJOS”**

Definiciones

1. *Sentido: Percepción emocional y mental de valores que invitan a la persona a actuar de un modo o de otro, ante una situación en particular, dándole a la persona su propia identidad.*
2. *Las Huellas de Sentido: Son marcas particulares que dejan las vivencias y que al ser marcas que quedan en la persona son susceptibles de actualización e indican el camino trazado, permitiendo no perderse en el camino. Las huellas de sentido, conforman a la persona que somos hoy.*

Conclusiones

1. *Nadie tiene una vida tan terrible como para no registrar huellas de sentido.*
2. *Siempre ha habido luces que conforman el sentido, ya que aunque hoy esté nublado, algún día hubo sol.*
3. *Las huellas de sentido son importantes para encontrar el sentido de manera personal.*

“Lo que no sabías de mí”

¡QUERIDO AMIGO, BIENVENIDO A LA SESIÓN N° 01!

Hoy hablaremos sobre el Sentido y la importancia de las Huellas de Sentido en nuestras vidas:



SESIÓN N° 02:

“Mi plan de vida tiene sentido”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: ORGANIZACIÓN SOCIAL DE BASE DEL ADULTO MAYOR (OSBAM) “José Olaya”
Dirigido a	: Adultos Mayores
Nº participantes aprox.	: 20 personas
Tiempo de sesión	: 120 minutos.
Fecha de aplicación	: 2017
Responsable	: Dávila Cubas Mónica y Flores Llontop Isabel
Asesor	: Dr. Walter Iván Abanto Vélez.

II. FUNDAMENTACIÓN:

La logoterapia afirma que el todos poseemos una disposición interna respecto a un futuro esperanzador, el cual se verá fortalecido con la realización de los valores de creación, de actitud y de experiencia, esto permitiría un mayor rendimiento para cumplir las metas trazadas, puesto que los valores se sitúan en la esfera del uso de la libertad para observar la vida, por ello, en esta sesión se formulará un plan de vida que sea coherente con lo que cada participante considera valioso y que alinee la misión y visión personal con las metas que desea realizar, así mismo, se implantará la actividad denominada “Mural de Huellas de Sentido”, la participación será activa y personal, fomentando el respeto por las opiniones brindadas.

III. OBJETIVO ESPECÍFICO

Formular un plan de vida con connotación positiva basado en la satisfacción integral de las necesidades de los adultos mayores.

IV. INDICADORES

- Actividades basadas en los planes de vida
- Actividades basadas en la percepción positiva del propósito de vida.

V. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

OBJETIVO	DURACIÓN	ACTIVIDAD	MATERIALES
<p>Registro de Adultos Mayores y Bienvenida</p>	<p>20 minutos</p>	<p>A medida que van llegando los adultos mayores se les irá registrando en la hoja de asistencia y se entregará el solapín con su nombre. Acto seguido, las responsables del programa, se presentarán de manera activa, agradeciendo siempre por la asistencia de los oyentes.</p>	<p>- Hojas de registro. - Lapiceros - Solapines</p>
<p>Dinámica de Inicio</p>	<p>20 minutos</p>	<p>Con ayuda de la bitácora responderemos las siguientes preguntas: ¿Qué habilidades poseo? ¿Qué hago en mi tiempo libre? ¿Hay algo que deseo aprender? ¿Hay algo que desearía enseñar? A continuación, se hablará acerca de los valores que permitirán el desarrollo del sentido de vida de cada ser humano y como se relacionan con las respuestas elaboradas anteriormente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valores de Creación: Lo que yo doy al mundo, lo que apporto, lo que solamente yo puedo dar, se refiere a Dar algo. • Valores de Experiencia: Es lo que recibo del mundo, en lo que llega a mí, en lo que yo siento que me dan, lo que contemplo, como yo veo al mundo y los sentimientos que experimento, se refiere a Recibir, sentido del amor. • Valores de Actitud: Se desarrollan frente a una situación difícil, es el sentido que descubro en mi lucha, en mi superación, en los aprendizajes de las situaciones de mi vida. 	<p>- Bitácora - Lapiceros</p>

<p>Desarrollo de la Sesión</p>	<p>40 minutos</p>	<p>A continuación formularemos un plan de vida vinculado con los valores que poseemos. Para ello utilizaremos la bitácora para generar la formulación de un plan de vida que contenga aquellas metas que siempre desearon realizar y que contribuirían a darle sentido a su vida.</p> <p>Misión Personal: Es el propósito de nuestra existencia, responde a las preguntas ¿Quién soy? ¿Qué es importante en mi vida? ¿Para qué existo? ¿Qué deseo en mi vida?</p> <p>Visión Personal: Es la proyección de mi futuro, las metas que deseo alcanzar, responde a las preguntas ¿Cómo me veo en 4 meses, en un año, en dos años, con respecto a mi familia, a mi trabajo, a Dios, a mis amigos, etc.?</p> <p>Metas: Lo que deseamos lograr en un tiempo determinado según las áreas de desarrollo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bitácora - Lapiceros - Papelotes
<p>Interiorizar lo aprendido</p>	<p>20 minutos</p>	<p>Al finalizar la actividad daremos unos minutos para que anoten alguna reflexión en sus bitácoras, posterior a ello hablaremos las huellas de sentido, estas son marcas particulares que dejan las vivencias que tuvimos a lo largo de la vida y que fueron importantes para nosotros, estas huellas de sentido nos recuerdan que en algún momento nos sentimos plenos, y por lo tanto, estas huellas nos pueden ayudar a regresar al camino de la plenitud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bitácora - Lapiceros - Papelotes
<p>Dinámica de Cierre</p>	<p>20 minutos</p>	<p>Hablaremos acerca del mural de las “Huellas del Sentido”, este mural va a contener aquellas vivencias que les otorgó sentido en determinado momento de sus vidas, a partir de hoy, cada jueves se explorará una nueva huella de sentido, para ello, se dará una hoja en forma de mano para que escriban la vivencia recordada y la colocarán en el mural.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mural de Huellas del Sentido. - Recursos Humanos.

VI.EVALUACIÓN:

La evaluación será entorno a la realización de las actividades planteadas, así como el cumplimiento de las tareas para casa y los aportes realizados en la bitácora personal.

VII. ANEXOS:

“Mi plan de vida tiene sentido”



¿Qué habilidades poseo?

¿Qué hago en mi tiempo libre?

¿Hay algo que deseo aprender?

¿Hay algo que deseo enseñar?

Existen 3 valores que le dan sentido a la vida:

- **Valores de Creación:** Lo que yo doy al mundo, lo que apporto y solamente yo puedo dar.
- **Valores de Experiencia:** Es lo que recibo del mundo, y los sentimientos que experimento, sentido del amor.
- **Valores de Actitud:** Cómo reacciono frente a las situaciones difíciles de la vida.

Mi plan de vida

- **Misión:** Es el propósito de nuestra existencia, responde a las preguntas ¿Quién soy? ¿Qué es importante en mi vida? ¿Para qué existo? ¿Qué deseo en mi vida?
- **Visión:** Es la proyección de mi futuro, las metas que deseo alcanzar, responde a las preguntas ¿Cómo me veo en 4 meses, en un año, en dos años, con respecto a mi familia, a mi trabajo, a Dios, a mis amigos, etc.?
- **Metas:** Lo que deseamos lograr en un tiempo determinado según las áreas de desarrollo.

HUELLA DE SENTIDO: Vivencias que le dieron sentido a nuestra vida, es un determinado momento donde nos sentimos plenos.

“Mi plan de vida tiene sentido”

¡QUERIDO AMIGO, BIENVENIDO A LA SESIÓN N°02!

Hoy hablaremos acerca de nuestro plan de vida, el cual genera dirección, valor y sentido en la persona.

PREGUNTAS DE INTRODUCCIÓN:

- **¿Qué habilidades poseo?**

- **¿Qué hago en mi tiempo libre?**

- **¿Hay algo que deseo aprender?**

- **¿Hay algo que desearía enseñar?**

Los valores permitirán el desarrollo del sentido de vida de cada ser humano

- **Valores de Creación:** Lo que yo doy al mundo, lo que apporto y solamente yo puedo dar.
- **Valores de Experiencia:** Es lo que recibo del mundo, y los sentimientos que experimento, sentido del amor.
- **Valores de Actitud:** Cómo reacciono frente a las situaciones difíciles de la vida.

MI PROYECTO DE VIDA

MISIÓN PERSONAL

Es el propósito de nuestra existencia, responde a las preguntas ¿Quién soy? ¿Qué es importante en mi vida? ¿Para qué existo? ¿Qué deseo en mi vida?

VISIÓN PERSONAL

Es la proyección de mi futuro, responde a las preguntas ¿Cómo me veo en 4 meses, en un año, en dos años, con respecto a mi familia, a mi trabajo, a Dios, a mis amigos, etc.?

METAS

Lo que deseamos lograr en un tiempo determinado según las áreas de desarrollo. Las metas personales deben ser:

- **Concretas:** Decir con claridad lo que se busca.
- **Realistas:** Que se puedan lograr.
- **Personales:** Basadas en nuestros valores y creencias.
- **A corto plazo:** En 1 o 6 meses.
- **A largo plazo:** En 1 o 2 años.

- ---
- ---
- ---
- ---

ANEXO 03: MURAL DE HUELLAS DEL SENTIDO



SESIÓN N° 03

“¡Atención!: Mi plan se volverá realidad”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: ORGANIZACIÓN SOCIAL DE BASE DEL ADULTO MAYOR (OSBAM) “José Olaya”
Dirigido a	: Adultos Mayores
Nº participantes aprox.	: 20 personas
Tiempo de sesión	: 120 minutos.
Fecha de aplicación	: 2017
Responsable	: Dávila Cubas Mónica y Flores Llontop Isabel
Asesor	: Dr. Walter Iván Abanto Vélez.

II. FUNDAMENTACIÓN:

La logoterapia considera que todas las personas son capaces de movilizar sus recursos internos para lograr darle sentido y significado a su existencia, es decir, lograr descubrir un horizonte amplio del por qué y para qué vivir, es por ello, que durante esta sesión se buscará formular un plan de acción para cumplir las metas planteadas en la sesión anterior, intentando eliminar los aspectos que impiden su desempeño óptimo, la participación será activa y personal, fomentando el respeto por las opiniones brindadas.

III. OBJETIVO ESPECÍFICO

Diseñar planes estratégicos para el cumplimiento de las metas trazadas, manteniendo el equilibrio entre la motivación interna y externa.

IV. INDICADORES

- Actividades basadas en el establecimiento de metas.
- Actividades basadas en los planes de vida.
- Actividades basadas en la percepción positiva del propósito de vida.

V. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

OBJETIVO	DURACIÓN	ACTIVIDAD	MATERIALES
Registro de Adultos Mayores y Bienvenida	20 minutos	A medida que van llegando los adultos mayores se les irá registrando en la hoja de asistencia y se entregará el solapín con su nombre. Acto seguido, las responsables del programa, se presentaran de manera activa, agradeciendo siempre por la asistencia de los oyentes.	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de registro. - Lapiceros - Solapines
Dinámica de Inicio	20 minutos	Nos reuniremos en un círculo y se planteará la pregunta ¿Cuál es tu mayor sueño o anhelo en la vida?, se otorgará un tiempo de 5 minutos para meditar sobre la respuesta, a continuación, cada participante utilizará materiales de disfraz que otorgarán las responsables para que dramatizen la respuesta a la pregunta planteada inicialmente. Al finalizar se recogerá la opinión de las integrantes acerca de la actividad realizada.	<ul style="list-style-type: none"> - Disfraces y vestimentas.
Desarrollo de la Sesión	40 minutos	<p>A continuación, se hablará acerca de algunos de los recursos del Espíritu Humano, según Fabry. Existen 6 recursos espirituales, en esta oportunidad hablaremos de 2 de ellos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La voluntad de Sentido: Es la más poderosa motivación para vivir y actuar, visualizar el sentido de la vida nos permite desarrollar las capacidades y soportar los contratiempos. - Orientación hacia una actividad: Las personas necesitan alguna actividad a corto o largo plazo, las cuales deben ser libremente elegidas, estas actividades evitan que caigan en la neurosis o depresión. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bitácora - Lapiceros - Papelotes

		Frente a lo mencionado, procederemos a realizar un plan de acción para poner en práctica las metas que se plantearon la sesión anterior, para ello utilizaremos la bitácora que contiene las siguientes preguntas: ¿Deseo cumplir las metas planteadas? ¿Qué o quién me impide lograrlo? ¿Cómo puedo manejar los obstáculos para lograr mis metas? ¿Cómo puedo lograr mis metas? ¿Quiénes serán mis aliados en el logro de mis metas?	
Interiorizar lo aprendido	20 minutos	Al finalizar la actividad nos comprometeremos a colocar una fecha para evaluar los avances realizados para el logro de las metas, así mismo, daremos unos minutos para que anoten alguna reflexión en sus bitácoras.	- Bitácora - Lapiceros
Dinámica de Cierre	20 minutos	Una vez por semana realizaremos actividades para el fortalecimiento de nuestros valores, esta semana será el VALOR DE CREACIÓN, para ello, revisaremos la tarea elaborada en la bitácora, la cual consiste en realizar un obsequio elaborado por ti misma para 5 personas, esto puede ser una comida, una carta, un poema o una tarjeta, en una semana revisaremos el resultado de la tarea. Se agradece a los participantes por su asistencia, recordándoles la fecha de la siguiente sesión	- Bitácora - Lapiceros

VI. EVALUACIÓN:

La evaluación será entorno a la realización de las actividades planteadas, así como el cumplimiento de las tareas para casa y los aportes realizados en la bitácora personal.

“¡Atención! Mi plan de vida se volverá realidad



¿Cuál es tu mayor sueño o anhelo en la vida?

Existen 6 recursos espirituales, hoy hablaremos de 2:

- **La voluntad de Sentido:** Motivación para vivir y actuar, nos permite desarrollar las capacidades y soportar los contratiempos.
- **Orientación hacia una actividad:** Actividad a corto o largo plazo libremente elegida que evitan que caigamos en la neurosis o depresión.



“¡Atención! Mi plan de vida se volverá realidad”

¡QUERIDO AMIGO, BIENVENIDO A LA SESIÓN N°03!

Hoy realizaremos un plan de acción para lograr nuestro plan de vida.

RECURSOS DEL ESPÍRITU HUMANO

- **La voluntad de Sentido:** Es la más poderosa motivación para vivir y actuar, visualizar el sentido de la vida nos permite desarrollar las capacidades y soportar los contratiempos.
- **Orientación hacia una actividad:** Las personas necesitan alguna actividad a corto o largo plazo, las cuales deben ser libremente elegidas, estas actividades evitan que caigan en la neurosis o depresión.

¿DESEO CUMPLIR MIS METAS PLANTEADAS?

- ¿Quién o qué me impide lograrlas?

PLAN DE VIDA

METAS	OBSTÁCULO	SOLUCIÓN

PLAN DE VIDA

METAS	PASOS PARA LOGRARLA	ALIADOS

TAREA PARA CASA

“DESARROLLO DEL VALOR DE CREACIÓN”

Realiza un obsequio elaborado por ti misma para 5 personas, esto puede ser una comida, una carta, un poema o una tarjeta.

OBSEQUIO	PERSONA	¿CÓMO ME SENTÍ?

SESIÓN N° 04

“Análisis mi vida y descubro mi misión”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: ORGANIZACIÓN SOCIAL DE BASE DEL ADULTO MAYOR (OSBAM) “José Olaya”
Dirigido a	: Adultos Mayores
Nº participantes aprox.	: 20 personas
Tiempo de sesión	: 120 minutos.
Fecha de aplicación	: 2017
Responsable	: Dávila Cubas Mónica y Flores Llontop Isabel
Asesor	: Dr. Walter Iván Abanto Vélez.

II. FUNDAMENTACIÓN:

Las condiciones de vida para las personas de la tercera edad son especialmente difíciles, pues pierden las oportunidades de trabajo, la actividad social y capacidad de socialización en muchos casos son postergadas y aisladas. Es en tal motivo, de acuerdo con la Logoterapia, las personas incluidos los adultos mayores pueden descubrir el sentido de la vida de tres modos distintos; el primero es realizando un acción, alguna tarea, trabajo u ocupación; en segundo es teniendo alguien a quien amar y por último, las personas de la tercera edad pueden lograr su sentido de vida inclusive a través del sufrimiento, en situaciones de adversidad y/o enfermedad, que no se pueden cambiar, solamente afrontar. De esta manera, el sentido de la vida en la etapa del adulto mayor se convierte en un reto donde cada uno decide a donde ir y que actitud tomar frente a la vida.

III. OBJETIVO ESPECÍFICO

- Analizar las potencialidades y vivencias de tal manera que se descubra un sentido lógico y coherente de su misión en la vida actual.

IV. INDICADORES

- Actividades basadas en el descubrimiento de la misión en la vida.

VII. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

OBJETIVO	DURACIÓN	ACTIVIDAD	MATERIALES
Registro de Adultos Mayores y Bienvenida	20 minutos	A medida que van llegando los adultos mayores se les irá registrando en la hoja de asistencia y se entregará el solapín con su nombre. Acto seguido, los responsables del programa, se presentarán de manera activa, agradeciendo siempre por la asistencia de los oyentes.	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de registro. - Lapiceros - Solapines
Dinámica de Inicio	20 minutos	Para iniciar la sesión se solicitará a los adultos mayores:” Visualicen la experiencia más dolorosa que han tenido en la semana y luego rescaten 4 factores positivos de la misma experiencia”. Para una mayor concentración se les pedirá que cierren sus ojos y logren pensar en la indicación que se les dio, luego 5 voluntarios expondrán cuales fueron sus experiencias negativas y los factores positivos que lograron rescatar. Es necesario reforzar las participaciones de los oyentes.	-Recursos humanos
Desarrollo de la Sesión	40 minutos	<p>Luego de realizar la dinámica, se procederá de desarrollar el tema; es por ello, que se tendrá en cuenta</p> <p>1) Viktor Frank: Se hablará de la historia, los años que permaneció en el campo de concentración, su actitud frente a la muerte de sus padres y esposa y como a pesar de todo logra descubrir su misión en la vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Papelotes -Plumones -Frase y preguntas

		<p>2) Los tres pilares de la Logoterapia: Se encuentra la Libertad de Voluntad, la Voluntad de Sentido y el Sentido de Vida. El primero; manifiesta que al hombre nadie le puede quitar la elección más superior, aquella dirigida a la actitud personal para decidir su propio camino frente a un conjunto de circunstancias, sean estas adversas o no; el segundo hace mención que cuando la persona percibe y siente qué es lo que necesita para tener una vida auténtica, se expande hacia lo que para ella es esencial, aparece su valor para ser y, a la vez, una disposición a querer ocuparse del cambio de su vida y por último, el sentido de vida permitirá que cada ser humano tenga una misión específica y la logre en el transcurso de su vida.</p> <p>3) El valor de creación: Son aquellos en los cuales nosotros creamos algo nuevo en el mundo, no necesariamente en su connotación de creatividad, sino en la posibilidad de dejar “algo”. Y es así como podemos encontrar el sentido de vida en el arte, en el hacer, en el mismo trabajo. Cada que nosotros creamos algo nuevo y que hemos hecho con amor, estamos dejando un legado y estamos en el camino de nuestro sentido de vida.</p> <p>Acto seguido se les pedirá que reflexiones acerca de la frase: <i>“Al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas, la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias para decidir su propio camino” (Viktor Frankl)</i>. Los participantes dará sus puntos de vista de manera voluntaria, luego se les plantearán algunas preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué misión tienes para tu vida? - ¿Has logrado ya tu misión? - ¿Qué recursos tienes para lograr tu misión? 	
--	--	---	--

Interiorizar lo aprendido	20 minutos	Daremos algunos minutos para que los oyentes anoten las reflexiones en sus bitácoras y realicen las preguntas que requieran necesario para su mayor aprendizaje. Finalmente, se procederá a culminar con la sesión, mediante el compromiso de parte de cada uno de los asistentes, para cumplir la misión en su vida y lograr de esta manera el sentido en sus vidas, asimismo se les entregará una frase motivadora, la cual deberán leer diariamente a lo largo de toda la semana.	- Bitácora - Lapiceros
Dinámica de Cierre	20 minutos	Se realizará un pequeño karaoke con la finalidad de liberar las tensiones y pensamientos negativos en los participantes. Se elegirán 3 canciones, las cuales serán entonadas por los oyentes.	- Recursos Humanos.

VIII. EVALUACIÓN:

La evaluación será entorno a la realización de las actividades planteadas, así como el cumplimiento de las tareas para casa y los aportes realizados en la bitácora personal.

IX. ANEXOS:

“Analizo mi vida y descubro mi misión”



Quién fue Viktor Frankl: Víctor Emil Frankl nació en Viena el 26 de marzo de 1905. En 1942 él y sus padres fueron deportados a un campo de concentración cercano a Praga, el Theresienstadt. Frankl sobrevivió al Holocausto, incluso tras haber estado en cuatro campos de concentración nazis, incluyendo el de Auschwitz, desde 1942 a 1945; no ocurrió así con sus padres y otros familiares, los cuales murieron en estos campos. Debido en parte a su sufrimiento durante su vida en los campos de concentración y mientras estaba en ellos, Frankl desarrolló un acercamiento revolucionario a la psicoterapia conocido como logoterapia.

Pilares de la Logoterapia

- Libertad de Voluntad
- Voluntad de Sentido
- Sentido de Vida

Recordando el Valor de Creación:

Actividades que nos ayudan a expresarnos de manera abierta, es donde podemos encontrar un espacio dentro de nuestra existencia ajetreada; es comprometerse con algún proyecto, con un sueño, y perseguirlo con todas tus fuerzas.

FRASE:

“Al hombre se le puede arrebatarse todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas, la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias para decidir su propio camino” (Viktor Frankl).

Preguntas de la frase

- ¿Qué misión tiene para su vida?
- ¿Ha logrado su misión?
- ¿Qué recursos tiene para lograr cumplir su misión?



SESIÓN N° 05

“Mis nietos y yo”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: ORGANIZACIÓN SOCIAL DE BASE DEL ADULTO MAYOR (OSBAM) “José Olaya”
Dirigido a	: Adultos Mayores
Nº participantes aprox.	: 20 personas
Tiempo de sesión	: 120 minutos.
Fecha de aplicación	: 2017
Responsable	: Dávila Cubas Mónica y Flores Llontop Isabel
Asesor	: Dr. Walter Iván Abanto Vélez.

II. FUNDAMENTACIÓN:

Diversas teorías y postulados que hablan del adulto mayor afirman que ellos poseen como principal característica la búsqueda de productividad, y tiene como misión educar a otros para garantizar el sentido de responsabilidad de las futuras generaciones, es por ello, que durante esta sesión se promoverá un intercambio intergeneracional entre voluntarios y adultos mayores, con el fin de revalorar el papel del adulto mayor en la sociedad actual, la participación será activa y personal, fomentando el respeto por las opiniones brindadas.

III. OBJETIVO ESPECÍFICO

Fomentar la creación de puentes intergeneracionales que promuevan el intercambio de experiencias y renueven el rol social del adulto mayor.

IV. INDICADORES

- Actividades basadas en encuentros intergeneracionales.
- Actividades basadas en la vivencia ante la vejez.

V. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

OBJETIVO	DURACIÓN	ACTIVIDAD	MATERIALES
Registro de Adultos Mayores y Bienvenida	20 minutos	Para esta sesión cada adulto mayor invitó a su nieto y para quienes no tenían se solicitó la presencia de un voluntario, a medida que van llegando los adultos mayores se les irá registrando en la hoja de asistencia y se entregará el solapín con su nombre y una cartulina con un color, lo mismo para los nietos o voluntarios. Acto seguido, las responsables del programa, se presentarán de manera activa, agradeciendo siempre por la asistencia de los oyentes.	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de registro. - Lapiceros - Solapines
Dinámica de Inicio	20 minutos	Se pedirá a los adultos mayores y voluntarios que abran sus cartulinas y busquen la pareja que tenga el mismo color que ellos, una vez la encuentren, irán a sentarse juntos a una de las mesas disponibles. Se designa al Adulto Mayor con la letra A y al Nieto Voluntario con la letra B. Se dará 03 minutos para que A se presente ante B. ¿Cuál es su nombre? ¿Cuál es su edad? ¿Dónde vive? ¿Qué espera del taller? Posteriormente, se solicita que B se presente ante A y comparta la misma información.	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas - Sillas - Recursos Humanos
Desarrollo de la Sesión	40 minutos	A continuación, se hablará acerca de los cambios que se presentan en los adultos mayores a nivel Personal, Laboral y Cognitivo, y los mitos entorno a los adultos mayores. Acto seguido, se procederá a realizar en grupos papelotes donde se detallen los aportes que podrían obtener de los adultos mayores, esto se realizará a través de entrevistas con ellos con preguntas como ¿A qué se dedicaba anteriormente? ¿A qué se dedica ahora? ¿Qué habilidades posee?, entre otras. Después de elaborar los papelotes se expondrán las conclusiones obtenidas.	<ul style="list-style-type: none"> - Bitácora - Lapiceros - Papelotes

<p>Interiorizar lo aprendido</p>	<p>30 minutos</p>	<p>Después de la actividad, se formarán en parejas nuevamente, ahora, el adulto mayor elegirá una experiencia que le gustaría compartir con su nieto voluntario y luego, el nieto voluntario hará lo mismo con el adulto mayor.</p> <p>Al finalizar la actividad daremos unos minutos para que anoten alguna reflexión en sus bitácoras y como cada semana, se hablará acerca del mural de las “Huellas del Sentido”, y se explorará una nueva huella de sentido, para ello, se dará una hoja en forma de mano para que escriban la vivencia recordada y la colocarán en el mural.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bitácora - Lapiceros - Papelotes - Mural de Huellas del Sentido.
<p>Dinámica de Cierre</p>	<p>20 minutos</p>	<p>Se coloca un papelote en el suelo, el cual contiene cuadros del tamaño de una hoja bond, luego se forman los adultos mayores y los voluntarios dispersos en el área, comienza a sonar la música y ellos deben bailar acercándose a los cuadros con cuidado, cuando pare la música el adulto mayor y su voluntario deben pararse encima de un cuadro, se ira retirando cuadrado por cuadrado, y la pareja no logre ponerle el pie a un cuadrado será retirado y así hasta que solamente quede una pareja con un cuadrado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Papelotes - Hojas de Colores - Música

VI.EVALUACIÓN:

La evaluación será entorno a la realización de las actividades planteadas, así como el cumplimiento de las tareas para casa y los aportes realizados en la bitácora personal.

VII. ANEXOS:

“Mis nietos y yo”



Preguntas de Inicio

- ¿Cuál es su nombre?
- ¿Cuál es su edad?
- ¿Dónde vive?
- ¿Qué espera de este taller?

Preguntas de Trabajo

- ¿A qué se dedicaba anteriormente?
- ¿A qué se dedica ahora?
- ¿Qué habilidades posee?

¡ COMPARTE UNA EXPERIENCIA !

El Adulto Mayor

CAMBIOS

- ❖ Proceso de Jubilación
- ❖ Mayor tiempo libre
- ❖ Mayor tiempo para la familia
- ❖ Nueva perspectiva de la relación de pareja
- ❖ Desarrollo de Habilidades
- ❖ Búsqueda de centros de apoyo

MITOS

- El adulto mayor siempre está triste
- El adulto mayor no puede hacer actividades solo
- El adulto mayor no aporta nada a la sociedad
- El adulto mayor siempre está enfermo
- El adulto mayor no es capaz de aprender algo nuevo
- El adulto mayor no puede hacer ejercicio.
- El adulto mayor repele a los adolescentes.

HUELLA DE SENTIDO: Vivencias que le dieron sentido a nuestra vida, es un determinado momento donde nos sentimos plenos.

“Mi plan de vida tiene sentido”

¡QUERIDO AMIGO, BIENVENIDO A LA SESIÓN N°05!

Hoy contaremos con la presencia de nietos voluntarios, quienes aprenderán de nuestra experiencia como adultos mayores.



ANEXO 03: MURAL DE HUELLAS DEL SENTIDO



SESIÓN N° 06

“Contemplándome como un ser humano valioso”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: ORGANIZACIÓN SOCIAL DE BASE DEL ADULTO MAYOR (OSBAM) “José Olaya”
Dirigido a	: Adultos Mayores
Nº participantes aprox.	: 20 personas
Tiempo de sesión	: 120 minutos.
Fecha de aplicación	: 2017
Responsable	: Dávila Cubas Mónica y Flores Llontop Isabel
Asesor	: Dr. Walter Iván Abanto Vélez.

II. FUNDAMENTACIÓN:

En una sociedad que privilegia los valores materiales y la búsqueda de una permanente juventud, el proceso natural de envejecimiento en el ser humano suele considerarse como sinónimo de decadencia, improductividad y hasta una forma de discapacidad que coloca a las personas mayores de 60 años en una situación profundamente desventajosa y hasta discriminatoria, no solo en el ámbito laboral y social, sino hasta en el seno de su propia familia y comunidad.

Esto hace imprescindible la necesidad de hacer una reflexión sobre la vejez, desde una concepción humanista del ser humano, resaltando los valores y derechos inalienables que toda persona tienen en cuanto ser humano con una dignidad que está por encima de enfermedades y condiciones de vulnerabilidad en qué se pueda encontrar el adulto mayor. Es por ello, que mediante el desarrollo de dicha sesión se pretende que los adultos mayores encuentren su integridad personal, basada en las diversas oportunidades, nuevos aprendizajes y sobre todo de una plenitud espiritual.

III. OBJETIVO ESPECÍFICO

- Establecer relaciones entre las vivencias particulares de cada uno de los adultos mayores y su participación social protagónica.

IV. INDICADORES

- Actividades basadas en la vivencia ente la vejez.
- Actividades basadas en la percepción positiva del propósito de vida.

V. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

OBJETIVO	DURACIÓN	ACTIVIDAD	MATERIALES
Registro de Adultos Mayores y Bienvenida	20 minutos	A medida que van llegando los adultos mayores se les irá registrando en la hoja de asistencia y se entregará el solapín con su nombre. Acto seguido, las responsables del programa, se presentarán de manera activa, agradeciendo siempre por la asistencia de los oyentes.	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de registro. - Lapiceros - Solapines
Dinámica de Inicio	20 minutos	Se iniciará esta dinámica solicitando a los participantes que visualicen los colores del arco iris; cada color llevará a un nivel de profunda relajación y serenidad, una vez que hayan proyectado todos los colores se les pedirá que se ubiquen en una posición cómoda; cierren sus ojos y la facilitadora irá mencionando el nombre de un color, donde los oyentes tendrán que imaginar una situación. Se comenzará de la siguiente manera: “Empezaremos a pensar en un color vivo y hermoso, rojo como una flor; “EL ROJO”(se permitirá algunos minutos para que se logre crear la situación con el color). Ahora seguimos con un color radiante y dinámico y es el color “NARANJA”, continuando con la búsqueda encontramos a un color luminoso, que permite sentir el calor del sol sobre nuestro cuerpo y me refiero al color “AMARILLO”, seguidamente observamos bajo el sol una pradera inmensa mediante el color “VERDE”, seguidamente observamos un color intenso como el cielo y es el “AZUL” y finalmente visualizaremos un color calmada y activo a la vez, será el color “VIOLETA”. Se deberá tomar un tiempo para apreciar todas las sensaciones agradables tanto en los pensamientos como en el cuerpo; luego de realizar dicha dinámica se podrán ejecutar las preguntas sobre cuales fueran las sensaciones más agradables que recordaron.	-Recursos Humanos

Desarrollo de la Sesión	40 minutos	A continuación, se hablará acerca de las diferencias que existen cuando los adultos mayores han llevado una vida pasada con experiencias agradables y muy por el contrario, con experiencias y situaciones desagradables y dolorosas. Luego, se invitará a cada participante para que de manera verbal manifieste cuales han sido sus vivencias tanto positivas como negativas a lo largo de su vida, esto se hará con todos los adultos mayores, a fin de que cada uno de ellos comprenda que las vivencias particulares influirán en su propio rol protagónico. Tras escuchar a todas las participaciones se enfatizará sobre la Percepción positiva del propósito de vida que deben tener todos y para ello se resaltarán la importancia de los valores, en esta semana el Valor de Experiencia.	<ul style="list-style-type: none"> - Bitácora - Lapiceros - Papelotes
Interiorizar lo aprendido	20 minutos	Después de realizada la sesión, se retroalimentará todo lo aprendido con anterioridad y se pedirá a los participantes que anoten alguna reflexión en sus bitácoras, para lo cual se les brindará un tiempo oportuno.	<ul style="list-style-type: none"> - Bitácora - Lapiceros
Dinámica de Cierre	20 minutos	Finalmente, a lo largo de esta sesión los adultos mayores lograrán contemplarse como seres humanos valiosos y de suma importancia para toda la humanidad. Por otro lado, como dinámica final y despedida a la vez todos tendrán que regalarse 10 abrazos entre los presentes manifestando lo importante que son. Asimismo, como tarea para el transcurso de la semana, todos los participantes tendrán que pedir 10 abrazos a personas diferentes, esto deberá realizarse diariamente, ya que es de esta manera en que se irá poniendo en práctica el valor aprendido.	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos Humanos.

VI. EVALUACIÓN:

La evaluación será entorno a la realización de las actividades planteadas, así como el cumplimiento de las tareas para casa y los aportes realizados en la bitácora personal.

VII. ANEXOS:

“Contemplándome como un ser valioso”



Los adultos mayores:

- Etapa vista como un tiempo continuo de desarrollo y cambios en la vida familiar, relaciones comunitarias, incluso el uso del tiempo libre.
- Cuando en la vida del adulto mayor no ha existido ningún propósito, surge el vacío, la depresión e inclusive la desdicha.
- Cuando en la vida del adulto mayor ha existido proyectos desarrollados y metas alcanzadas se logrará el sentido de vida.

¡A pesar de haber experimentado situaciones dolorosas, aún hay razones que nos pueden devolver el sentido de la vida!

Percepción positiva del propósito de vida:

- Tener metas en la vida.
- Lograr nuestra misión y visión.
- Encontrar el sentido en cada situación que se vivencia.
- Entender que la vida tiene sentido bajo cualquier circunstancia.
- Recordar experiencias significativas del pasado, las cuales permitan optimizar las huellas de sentido.

Recordando el Valor de Experiencia:

Es lo que recibo del mundo, es lo que llegue a la persona, lo que sienten que le entregan, es lo que contempla, lo que ve del mundo, lo que ha experimentado, el sentido del Amor.



“Contemplándome como un ser valioso”

¡QUERIDO AMIGO, BIENVENIDO A LA SESIÓN N° 06!

Hoy hablaremos sobre nuestras experiencias a lo largo de nuestra vida y sobre la percepción positiva que debemos mantener a pesar de las situaciones adversas que nos haya tocado vivir.



SESIÓN N° 07

“El despertar de mis sentidos espirituales”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: ORGANIZACIÓN SOCIAL DE BASE DEL ADULTO MAYOR (OSBAM) “José Olaya”
Dirigido a	: Adultos Mayores
Nº participantes aprox.	: 20 personas
Tiempo de sesión	: 120 minutos.
Fecha de aplicación	: 2017
Responsable	: Dávila Cubas Mónica y Flores Llontop Isabel
Asesor	: Dr. Walter Iván Abanto Vélez.

II. FUNDAMENTACIÓN:

La dimensión espiritual de la persona anciana está relacionada con la aceptación de esta etapa de su vida y de sí misma, significa encontrar un sentido en su propia experiencia, en su crecimiento y desarrollo personal, dándole significancia a los acontecimientos de su vida cotidiana, para Frankl, lo que nos distingue de los animales es la dimensión espiritual, no entendida desde un punto de vista religioso, sino como la capacidad de encontrarle sentido a las acciones desde el mundo interior de los valores, una persona puede presentar limitaciones físicas, pero si tiene voluntad puede hacer cualquier cosa por otras personas, para ello, en esta sesión se buscará explorar la dimensión espiritual y planificar acciones de servicio social, la participación será activa y personal, fomentando el respeto por las opiniones brindadas.

III. OBJETIVO ESPECÍFICO

Descubrir, evaluar e identificar las características particulares del aspecto espiritual de tal manera que sea consciente de su reflejo en el bienestar integral.

IV. INDICADORES

- Actividades basadas en la espiritualidad.
- Actividades basadas en el manejo de decisiones diarias.

V. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

OBJETIVO	DURACIÓN	ACTIVIDAD	MATERIALES
Registro de Adultos Mayores y Bienvenida	20 minutos	A medida que van llegando los adultos mayores se les irá registrando en la hoja de asistencia y se entregará el solapín con su nombre. Acto seguido, los responsables del programa, se presentarán de manera activa, agradeciendo siempre por la asistencia de los oyentes.	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de registro. - Lapiceros - Solapines
Dinámica de Inicio	20 minutos	<p>Iniciaremos la sesión con preguntas de reflexión:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué nombre le colocarías a la semana que ha transcurrido? 2. Si te dijeran que deben dar la vida por una sola persona ¿A quién elegirías y por qué? <p>Al finalizar, comentaremos como nos sentimos con las preguntas de reflexión, así mismo, se hablará sobre la visión del hombre desde la logoterapia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dimensión Física: Es la composición corporal de cada persona: ADN, genética, las características corporales, etc. • Dimensión Psicológica: Los procesos cognitivos: pensamiento, emociones, percepción, memoria, sentimientos, etc. • Dimensión Espiritual: La dimensión solamente humana, está relacionada con el servicio, con el amor y los valores. <p>Hoy nos centraremos en la dimensión espiritual y sus manifestaciones.</p>	

<p>Desarrollo de la Sesión</p>	<p>40 minutos</p>	<p>Se iniciará con la recolección de puntos de vista acerca del concepto de espiritualidad y las formas como se demuestran, acto seguido, se hablarán desde la logoterapia acerca de las manifestaciones de lo espiritual y los ejercicios que permitirán su desarrollo.</p> <p>La dimensión espiritual se manifiesta mediante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autodistanciamiento: Capacidad de salir del problema, del drama y ver otras perspectivas. - Autotrascendencia: Capacidad de ir más allá de sí mismo, se obtiene mediante el servicio social y amor hacia otras personas. • Libertad: Capacidad de elegir como actuar frente a cada situación. • Responsabilidad: Aceptar las consecuencias del uso de mi libertad, relacionada a la busque de los valores y equilibrio. • Sentido del Humor: Favorece el distanciamiento del problema, nos da otra perspectiva de las circunstancias negativas. <p>La dimensión espiritual se desarrolla mediante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teniendo identidad y coherencia personal - Autoconocimiento: Saber quién soy, y que deseo en mi vida. - Ayudando a otras personas. - Amando a otras personas. - Desarrollando mis potencialidades. - Viendo la vida desde una perspectiva positiva. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bitácora - Lapiceros - Papelotes
---------------------------------------	-------------------	---	--

Interiorizar lo aprendido	30 minutos	Con ayuda de la bitácora se desarrollarán estrategias para el fortalecimiento de la Dimensión Espiritual de cada participante según su experiencia propia.	- Bitácora - Lapiceros - Papelotes
Dinámica de Cierre	20 minutos	Al finalizar la actividad daremos unos minutos para que anoten alguna reflexión en sus bitácoras. Acto seguido, se conversará sobre una actividad de proyección social que podríamos realizar entre todos los participantes.	- Bitácora - Lapicero

VI.EVALUACIÓN:

La evaluación será entorno a la realización de las actividades planteadas, así como el cumplimiento de las tareas para casa y los aportes realizados en la bitácora personal.

VII. ANEXOS:

“El despertar de mis sentidos espirituales”

Preguntas de Reflexión

- ¿Qué nombre le colocarías a la semana que ha transcurrido?
- Si te dijeran que debes dar la vida por una sola persona ¿A quién elegirías y por qué?



Dimensión Física

Composición corporal de la persona.

Dimensión Psicológica

Procesos cognitivos, pensamiento y

Dimensión Espiritual

Relacionada al servicio, el amor y los

Dimensión Espiritual

Manifestaciones

- ❖ Autodistanciamiento
- ❖ Autotrascendencia
- ❖ Libertad
- ❖ Responsabilidad
- ❖ Sentido del Humor

Desarrollo

- Teniendo una identidad personal
- Autoconocimiento: Saber quién soy, y que deseo en mi vida.
- Ayudando a otras personas.
- Amando a otras personas.

Planteemos una actividad de Proyección Social

“El despertar de mis sentidos espirituales”

¡QUERIDO AMIGO, BIENVENIDO A LA SESION N°07!

Hoy hablaremos acerca de nuestra dimensión espiritual y como se manifiesta diariamente, así mismo, plantearemos ejercicios para su óptimo desarrollo.

La visión del hombre desde la LOGOTERAPIA:



- **Dimensión Física:** Es la composición corporal de cada persona: ADN, genética, las características corporales, etc.
- **Dimensión Psicológica:** Los procesos cognitivos: pensamiento, emociones, percepción, memoria, sentimientos, etc.
- **Dimensión Espiritual:** La dimensión solamente humana, está relacionada con el servicio, con el amor y los valores.

Hoy nos centraremos en la DIMENSIÓN ESPIRITUAL y sus manifestaciones.

Autodistanciamiento	Capacidad de salir del problema, del drama y ver otras perspectivas.
Autotrascendencia	Capacidad de ir más allá de sí mismo, se obtiene mediante el servicio social y amor hacia otras personas.
Libertad	Capacidad de elegir como actuar frente a cada situación.
Responsabilidad	Aceptar las consecuencias del uso de mi libertad, relacionada a la busque de los valores y equilibrio.
Sentido del Humor	Favorece el distanciamiento del problema, nos da otra perspectiva de las circunstancias negativas.

¿CÓMO DESARROLLO MI DIMENSIÓN ESPIRITUAL?

1. Teniendo identidad y coherencia personal

Yo soy _____, tengo _____ años,
vivo con _____, mi
color favorito es _____, mis actividades
favoritas son _____, lo
que no me gusta es _____
y soy valiosa porque _____
_____.

2. Autoconocimiento: Saber quién soy y que deseo en mi vida. (Evaluar cómo van desarrollando su plan de proyecto de vida)

FORTALEZAS	DEBILIDADES

3. Ayudando a otras personas

ÚLTIMA PERSONA A LA QUE AYUDÉ	SENTIMIENTOS EXPERIMENTADOS

4. Amando a otras personas: Revisar las tareas de creación.

5. Viendo la vida desde una perspectiva positiva

PROBLEMA O SITUACIÓN DIFÍCIL	ASPECTOS POSITIVOS

6. Desarrollando mis potencialidades

¿Qué tipo de proyección social podría realizar?

¿Qué haría?	¿Cuál sería mi población?
¿Qué necesito y quienes me ayudarían?	¿Cuándo lo haré?

SESIÓN N° 08

“Trazando mi madurez y la integración con el mundo”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: ORGANIZACIÓN SOCIAL DE BASE DEL ADULTO MAYOR (OSBAM) “José Olaya”
Dirigido a	: Adultos Mayores
Nº participantes aprox.	: 20 personas
Tiempo de sesión	: 120 minutos.
Fecha de aplicación	: 2017
Responsable	: Dávila Cubas Mónica y Flores Llontop Isabel
Asesor	: Dr. Walter Iván Abanto Vélez.

II. FUNDAMENTACIÓN:

Frankl (1994) refiere que el ser humano puede hacer frente a la realidad, mediante a toma de decisiones, las cuales buscan apoyar y entender a otros seres humanos, reconociendo la libertad para elegir y la responsabilidad de asumir las consecuencias frente a los actos. Es en tal motivo, que la responsabilidad hace referencia a la conciencia, es decir, analizar y aceptar las consecuencias del libre albedrío humano, respondiendo a las exigencias de la vida y las interrogantes que plantean, de tal forma que se asuma la vida como propia (Luna, 2006). La persona también es responsable cuando se encuentra en constante búsqueda de los valores e intenta mantener el equilibrio entre lo que es y lo que debe ser. Es por ello, en esta sesión se buscará promover cambios para mejorar la existencia personal y por ende asumir la responsabilidad de las acciones.

III. OBJETIVO ESPECÍFICO

- Promover cambios de estilos de vida e interacción, en beneficio de una mejor perspectiva de la existencia personal y la responsabilidad de sus acciones.

IV. INDICADORES

- Actividades basadas en la responsabilidad ante el mundo y con el mundo.
- Actividades basadas en el estado de ánimo ante la existencia.

V. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

OBJETIVO	DURACIÓN	ACTIVIDAD	MATERIALES
Registro de Adultos Mayores y Bienvenida	20 minutos	A medida que van llegando los adultos mayores se les irá registrando en la hoja de asistencia y se entregará el solapín con su nombre. Acto seguido, las responsables del programa, se presentarán de manera activa, agradeciendo siempre por la asistencia de los oyentes.	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de registro. - Lapiceros - Solapines
Dinámica de Inicio	20 minutos	Iniciaremos la sesión haciendo una pequeña retroalimentación de lo aprendido sobre la sesión anterior, como por ejemplo, cuáles fueron las estrategias que desarrollaron para fortalecer su dimensión espiritual. Seguido a ello, se realizará una dinámica titulada “Yo tengo P.O.D.E.R.” donde la indicación será crear un acróstico con esa palabra, previo a ello se les entregará los materiales necesarios. Se les otorgará 10 minutos para crear el acróstico, luego cada uno de los participantes leerá su acróstico. Así como los oyentes realizarán sus acrósticos, las facilitadoras también crearán uno y al finalizar será expuesto al igual que los demás. La finalidad será mostrar que la responsabilidad en el ser humano trae consigo propósito, orgullo, determinación y entusiasmo.	<ul style="list-style-type: none"> -Lápiz -Papel boom
Desarrollo de la Sesión	40 minutos	<p>Para desarrollar la actividad, se tomará como punto principal 2 de las manifestaciones de la dimensión espiritual, la cual fue trabajada en la sesión anterior.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Libertad: Capacidad de elegir como actuar frente a cada situación. - Responsabilidad: Aceptar las consecuencias del uso de mi libertad, relacionada a la busque de los valores y equilibrio. <p>A través de estas manifestaciones, se mostrará en que consiste la Libertad de la Voluntad y como está ligada a la responsabilidad:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lapiceros - Papelotes

		<ul style="list-style-type: none"> - El ser humano es: Único Irrepetible Llamado a la Libertad Llamado a la Responsabilidad: Hacerse cargo de su propia vida y responde ante sí mismo, ante los demás y ante Dios. <p>Es de esta manera como los participantes tendrán la tarea de promover cambios o mejorar en sus propios estilos de vida e interacción con su entorno, siempre con la finalidad de asumir las responsabilidades de sus propias acciones.</p>	
Interiorizar lo aprendido	20 minutos	Con ayuda de la bitácora se desarrollarán propuestas y estrategias para promover adecuados estilos de vida, basados en la responsabilidad. Asimismo, se hablará acerca del mural de las "Huellas del Sentido", y se explorará una nueva huella de sentido y para eso se dará una hoja en forma de mano para que escriban la vivencia recordado y luego la coloquen en su mural.	<ul style="list-style-type: none"> - Bitácora - Mural de Huellas del Sentido - Lapiceros - Papel boom
Dinámica de Cierre	20 minutos	Al finalizar la actividad daremos unos minutos para que anoten alguna reflexión en sus bitácoras y luego se conversará sobre la opinión que tienen acerca de promover un nuevo estilo de vida.	<ul style="list-style-type: none"> - Bitácora - Lapicero

VI.EVALUACIÓN:

La evaluación será entorno a la realización de las actividades planteadas, así como el cumplimiento de las tareas para casa y los aportes realizados en la bitácora personal.

VII. ANEXOS:

“Trazando mi madurez y la integración con el mundo”

ACRÓSTICO

Yo Tengo P.O.D.E.R.

P= Propósito, ten confianza en tus decisiones.

O= Orgullo, ten orgullo de ser quien eres.

D= Determinación, tú sabes cuándo y cómo elegir lo mejor.

E= Entusiasmo, disfruta en ser tú mismo (a).

R= Responsabilidad, obtén el control de tu vida, siendo

Libertad: Capacidad de elegir como actuar frente a cada situación.



Responsabilidad: Aceptar las consecuencias del uso de mi libertad, relacionada a la búsqueda de los valores y equilibrio.

“Trazando mi madurez y la integración con el mundo”

¡QUERIDO AMIGO, BIENVENIDO A LA SESIÓN N°07!

Hoy hablaremos acerca de la importancia de la Libertad y la Responsabilidad, además plantearemos algunas estrategias para promover un cambio en el estilo de vida.

Las 2 manifestaciones de la Dimensión Espiritual:

Libertad	Capacidad de elegir como actuar frente a cada situación.
Responsabilidad	Aceptar las consecuencias del uso de mi libertad, relacionada a la busque de los valores y equilibrio.

¿Cómo promuevo un cambio en mi estilo de vida?

1. Creyendo que soy ÚNICO (A).
2. Creyendo que soy IRREPETIBLE.
3. Haciéndome cargo con responsabilidad mi vida.
4. Empleando mi libertad de manera adecuada ante sí mismo, ante los demás y ante Dios.
5. Viendo la vida desde una perspectiva positiva.

REFLEXIÓN DEL DÍA

ANEXO 03: MURAL DE HUELLAS DEL SENTIDO



SESIÓN N° 09

“¿Qué me hace feliz? Reconociendo lo que me trae alegría”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: ORGANIZACIÓN SOCIAL DE BASE DEL ADULTO MAYOR (OSBAM) “José Olaya”
Dirigido a	: Adultos Mayores
Nº participantes aprox.	: 20 personas
Tiempo de sesión	: 120 minutos.
Fecha de aplicación	: 2017
Responsable	: Dávila Cubas Mónica y Flores Llontop Isabel
Asesor	: Dr. Walter Iván Abanto Vélez.

II. FUNDAMENTACIÓN:

En nuestra sociedad hay una búsqueda compulsiva de la felicidad que no permite explorar las posibilidades de riqueza, de crecimiento interior y de aumento en la tolerancia a la frustración, puesto que en su mayoría se encuentran pensamientos orientados a la ilusión de poder conseguir todo en la vida, tratando de anular las limitaciones y aspirando a encontrar claves para no envejecer ni morir. Frankl (1897) manifiesta que el ser humano no nace con la capacidad de sufrimiento, y que por el contrario, debe aprender a sufrir, y partir de ello para crecer, actuar y madurar. En tal motivo, el desarrollar estrategias que permitan un adecuado control de las situaciones diarias en la vida de los ancianos permitirá que tengan disposición a aceptar de manera agradable y positiva aquellos sucesos difíciles de manejar y por lo tanto no generar en ellos un sufrimiento injustificado.

III. OBJETIVO ESPECÍFICO

- Desarrollar estrategias para el adecuado control de situaciones cotidianas con disposición agradable ante sucesos no manejables.

IV. INDICADORES

- Actividades basadas frente al control de la vida.
- Actividades basadas en el estado de ánimo ante la existencia.

V. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

OBJETIVO	DURACIÓN	ACTIVIDAD	MATERIALES
Registro de Adultos Mayores y Bienvenida	20 minutos	A medida que van llegando los adultos mayores se les irá registrando en la hoja de asistencia y se entregará el solapin con su nombre. Acto seguido, las responsables del programa, se presentaran de manera activa, agradeciendo siempre por la asistencia de los oyentes.	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de registro. - Lapiceros - Solapines
Dinámica de Inicio	20 minutos	Para la realización de dicha sesión, se realizará una dinámica titulada “Ronda de Abrazos”, se les dará la siguiente indicación: “Vamos a ponernos de pie para armar una ronda, un círculo cerrado. Nos abrazamos (poner música). En la medida en que vas sintiéndote cómodo, apoya tu cabeza en el hombro que sientas más cercano; cobíjate suavemente en la cabeza del compañero (a). Empiecen a moverse al ritmo de la música con los ojos cerrados y confiando plenamente en el grupo”. Dicha dinámica permitirá a los adultos mayores encontrarse en un estado de tranquilidad y relajación permanente.	-Música instrumental
Desarrollo de la Sesión	40 minutos	<p>Durante el desarrollo, trabajaremos las siguientes premisas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Frustración o existencia con sentido: La gente hace lo que todos hacen o hace lo que le ordenan que haga, pero ser del rebaño o vivir bajo la dictadura no gratifican la existencia de nadie y el vacío se hace profundo. El sentido de la vida, según Frankl, no se puede dar, cada quien lo ha de encontrar desde su individualidad irrepetible. El ser humano está llamado a la libertad y la responsabilidad. 2. Vivir es ocasión para algo: La vida para Frankl no es algo sino la ocasión para algo, lo importante no es lo que el individuo pueda esperar de la vida sino 	<ul style="list-style-type: none"> - Lapiceros - Papelotes

		<p>lo que pueda dar. La clave no está en las preguntas que el individuo le haga a la vida sino en cómo el individuo responde a las preguntas que la vida le plantea.</p> <p>Estrategias para el adecuado control de situaciones cotidianas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valores y creencias - El optimismo - La fortaleza - Lactitud interior - El sentido <p>Dichas estrategias permitirán que los participantes tengan el control y una disposición agradable frente a los diversos sucesos no manejables. Tales estrategias serán trabajadas de manera activa y dinámica.</p>	
Interiorizar lo aprendido	20 minutos	Con ayuda de la bitácora se desarrollarán estrategias para el fortalecimiento de la Dimensión Espiritual de cada participante según su experiencia propia.	<ul style="list-style-type: none"> - Bitácora - Lapiceros - Papelotes
Dinámica de Cierre	20 minutos	<p>Para finalizar esta sesión, se realizarán 3 acciones:</p> <p>La primera es brindar algunos minutos para que anoten algunas reflexiones en sus bitácoras. La segunda, es dejar como tarea para la semana colaborar con alguna institución que necesite voluntarios y enseñar todo lo que ha aprendido hasta el día de hoy y finalmente, como tercera acción se resaltaré el gran compromiso e interés que han tenido cada uno de los participantes en asistir e incorporar nuevas enseñanzas a sus vidas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bitácora - Lapicero

VI. EVALUACIÓN:

La evaluación será entorno a la realización de las actividades planteadas, así como el cumplimiento de las tareas para casa y los aportes realizados en la bitácora personal.

VII. ANEXOS:

“¿Qué me hace feliz? Reconociendo lo que me trae alegría”

Premisas:

- ❖ **Frustración o existencia con sentido:** La gente hace lo que todos hacen o hace lo que le ordenan que haga. El sentido de la vida, según Frankl, no se puede dar, cada quien lo ha de encontrar desde su individualidad irrepetible.



- ❖ **Vivir es ocasión para algo:** La clave no está en las preguntas que el individuo le haga a la vida sino en cómo el individuo responde a las preguntas que la vida le plantea.

“¿Qué me hace feliz? Reconociendo lo que me trae alegría”

¡QUERIDO AMIGO, BIENVENIDO A LA SESIÓN N° 09!

Hoy estableceremos algunas estrategias que les permitirán tener el adecuado control de situaciones cotidianas con disposición agradable ante sucesos no manejables.

Estrategias:

- **Valores y creencias:** Las convicciones son los valores y creencias de la persona, en función de ellas es que la persona se transforma en lo que ella desea ser.
- **El optimismo:** Para V. Frankl la verdad es que el amor es la meta más alta a la que puede aspirar el ser humano. Esta fe fundamental permite recuperar todos los esfuerzos, decisiones o acciones que alguien haya realizado en su vida.
- **La fortaleza:** La relación entre fortaleza interior (valores, fe, amor, sentido) y meta futura, es el eslabón que integra al individuo y le permite reconocerse como un ser único e irrepetible.
- **La actitud interior:** Es la libertad para, la que le da al hombre la posibilidad de convertirse en un ser indeterminado. Estar más allá de las limitaciones materiales o físicas es una posibilidad humana donde el hombre conoce la experiencia del heroísmo.

- **El sentido:** Si cada quien es único e irreplicable, entonces cada quien es para su sentido insustituible. Sólo tú puedes cumplir aquello que la vida te invita a realizar, hay específicas preguntas en inéditos caminos para ti que sólo son si tú lo haces.

¿CÓMO ESTABLEZCO EL ADECUADO CONTROL DE LAS SITUACIONES DIARIAS?

1. Teniendo valores y creencias

- Define las circunstancias, por las que atraviesas en este día. Evalúa lo modificable y lo inmodificable.
- Define tus valores y creencias que van relacionadas con esas circunstancias.
- Plántate si es necesario cambiar o modificar o incluso incluir algunos valores.
- Imagínate viviendo con sentido sin permitir que las circunstancias te afecten de manera negativa.



2. Siendo optimista y teniendo fortaleza

De acuerdo a tus fortalezas y tus debilidades responde y actúa con Amor.

Situaciones cotidianas no manejables	Reacción agradable y con Amor

3. Teniendo una actitud interior positiva

Cambiando la manera de ver las situaciones diarias

Situaciones cotidianas no manejables	Situaciones cotidianas si manejables

4. Amando a los demás. Aceptar las fortalezas y debilidades de las personas que se encuentran alrededor

SESIÓN N° 10

“Aprendiendo a llevar de felicidad mis días”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: ORGANIZACIÓN SOCIAL DE BASE DEL ADULTO MAYOR (OSBAM) “José Olaya”
Dirigido a	: Adultos Mayores
Nº participantes aprox.	: 20 personas
Tiempo de sesión	: 120 minutos.
Fecha de aplicación	: 2017
Responsable	: Dávila Cubas Mónica y Flores Llontop Isabel
Asesor	: Dr. Walter Iván Abanto Vélez.

II. FUNDAMENTACIÓN:

El humor es una manifestación de la vida, y una expresión palpable de la salud emocional de la persona, facilitando el auto distanciamiento. El sentido de humor posibilita el distinguir y dar significado a una situación, hecho, o acción, puesto que se establece la unión entre las circunstancias y las personas, dándoles la oportunidad de explicarse algo a sí mismos, comprenderlo y analizarlo con mayor soltura. El sentido del humor ayuda en la búsqueda del significado, pues genera aprecio, valoración y estima a un determinado momento, descubriendo las evidencias, analizando lo oculto o lo que pasaba desapercibido incluso para el individuo que lo experimenta. Es por ello, que el incorporar el sentido del humor en la vida diaria de los adultos mayores permitirá desarrollar su capacidad de auto distanciamiento.

III. OBJETIVO ESPECÍFICO

- Incorporar el sentido del humor en sus vivencias cotidianas de tal manera que se desarrolle la capacidad de auto distanciamiento.

IV. INDICADORES

- Actividades basadas en el humor.
- Actividades basadas en la resignificación de vivencias dolorosas.

V. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

OBJETIVO	DURACIÓN	ACTIVIDAD	MATERIALES
<p>Registro de Adultos Mayores y Bienvenida</p>	<p>20 minutos</p>	<p>A medida que van llegando los adultos mayores se les irá registrando en la hoja de asistencia y se entregará el solapín con su nombre. Acto seguido, las responsables del programa, se presentarán de manera activa, agradeciendo siempre por la asistencia de los oyentes.</p>	<p>- Hojas de registro. - Lapiceros - Solapines</p>
<p>Dinámica de Inicio</p>	<p>20 minutos</p>	<p>Se comenzará realizando una dinámica titulada “MI NOMBRE”, la cual consiste en pedir a los participantes que formen un círculo, y cada uno dirá su nombre sin mostrar los dientes, es decir, cada uno tapaná los dientes con los labios. De esta manera se pretende disfrutar el momento y descubrir la importancia que tiene el humor en la vida de los seres humanos.</p>	<p>-Recursos Humanos</p>
<p>Desarrollo de la Sesión</p>	<p>40 minutos</p>	<p>Para el desarrollo de esta sesión, se manifestará que para la Logoterapia es imprescindible el sentido del humor en la vida de las personas, ya que, de esta manera, se encontrara el sentido de vida que tanto se anhela tener y mantener. Por ello a continuación, se mostrarán algunos conceptos y aspectos a tratar relacionados al humor.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Humor: Manifestación de la vida, y una expresión palpable de la salud emocional de la persona, facilitando el auto distanciamiento. - Auto distanciamiento: Capacidad de salir del problema, del drama y ver 	<p>- Lapiceros - Papelotes</p>

		<p>otras perspectivas.</p> <p>Es necesario enseñar a los participantes que el sentido del humor ayuda en la búsqueda del significado, ya que genera en cada persona sentimientos de aprecio, valoración y estima frente a un determinado momento o situación de la vida diaria.</p> <p>Asimismo, la importancia del humor en las relaciones con los demás permite:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Enseñar a las personas a ser empáticas frente a su prójimo. 2. Fomentar en las personas el auto distanciamiento y la auto trascendencia. 3. Ayuda a solucionar los problemas de la vida cotidiana. 4. Mejora la comunicación y alivia las tensiones. <p>Además, es necesario conocer los prejuicios que se tienen acerca del sentido del humor:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El humor entendido como sinónimo de inmadurez 2. El humor entendido como pérdida de tiempo 3. El humor entendido como falta de seriedad <p>Luego de brindar la información, se realizarán estrategias que permitirán incorporar el sentido del humor en sus vivencias cotidianas de tal manera que se desarrolle la capacidad de auto distanciamiento. Finalmente, es necesario que los adultos mayores analicen e identifiquen que a pesar de experimentar situaciones dolorosas, se debe mantener una actitud humorística. Para ello se realizará una vivencia con cada uno de los participantes, donde tendrán que recordar alguna situación desagradable y dolorosa para luego convertirla en una situación agradable y humorística.</p>	
Interiorizar lo aprendido	20 minutos	Con ayuda de la bitácora se desarrollarán propuestas y estrategias para incorporar el sentido del humor en la vida diaria de los participantes.	- Bitácora - Lapiceros

<p>Dinámica de Cierre</p>	<p>20 minutos</p>	<p>Para culminar con la sesión, se realizará la dinámica “HABLA CON LA MISMA VOCAL”, la cual consistirá en hacer sentar a los participantes e ir proporcionándoles una vocal a cada uno y luego comenzar a decirlo que ha desayunado utilizando la única vocal que se le proporcionó. Por ejemplo: “He desayunado pan con mermelada y café”, en caso se tenga la vocal A, la oración será: “Ha dasayanada pan can marmalada a cafa”. Al finalizar la actividad daremos unos minutos para que anoten alguna reflexión en sus bitácoras</p>	<p>- Bitácora - Lapicero</p>
----------------------------------	-------------------	---	----------------------------------

VI. EVALUACIÓN:

La evaluación será entorno a la realización de las actividades planteadas, así como el cumplimiento de las tareas para casa y los aportes realizados en la bitácora personal.

VII. ANEXOS:

“Aprendiendo a llevar de felicidad mis días”



SENTIDO DEL HUMOR

Humor: Manifestación de la vida, y una expresión palpable de la salud emocional de la persona, facilitando el auto distanciamiento.

Auto distanciamiento: Capacidad de salir del problema, del drama y ver otras perspectivas.

PARA RECORDAR:

El sentido del humor ayuda en la búsqueda del significado, ya que genera en cada persona sentimientos de aprecio, valoración y estima frente a un determinado momento o situación de la vida diaria.



IMPORTANCIA DEL SENTIDO DEL HUMOR

- ❖ Enseñar a las personas a ser empáticas.
- ❖ Fomenta en las personas el auto distanciamiento y la auto trascendencia.
- ❖ Ayuda a solucionar los problemas de la vida cotidiana.
- ❖ Mejora la comunicación y alivia las tensiones.



MITOS DEL SENTIDO DEL HUMOR

- ❖ El humor entendido como sinónimo de inmadurez
- ❖ El humor entendido como pérdida de tiempo
- ❖ El humor entendido como falta de seriedad

REFLEXIÓN DEL DÍA

SESIÓN N° 11

“El respeto de mi potencialidad”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: ORGANIZACIÓN SOCIAL DE BASE DEL ADULTO MAYOR (OSBAM) “José Olaya”
Dirigido a	: Adultos Mayores
Nº participantes aprox.	: 20 personas
Tiempo de sesión	: 120 minutos.
Fecha de aplicación	: 2017
Responsable	: Dávila Cubas Mónica y Flores Llontop Isabel
Asesor	: Dr. Walter Iván Abanto Vélez.

II. FUNDAMENTACIÓN:

Todos los seres humanos poseen un repertorio de vivencias que han marcado su vida en aspectos positivos como negativos, y que influye en el camino de la trascendencia, según Frankl (1995), el sentido de la vida está ligado a las respuestas que se dan a preguntas planteadas a lo largo de la vida, así como el desarrollo de los valores y la interpretación del contexto, otorgando coherencia e identidad a la persona, además de significancia a las experiencias. Durante esta sesión se pretende resignificar algunas vivencias, especialmente las que causan dolor o culpa en la persona, para ello, la participación será activa y personal, fomentando el respeto por cada opinión brindada.

III. OBJETIVO ESPECÍFICO

Estimular la participación comunitaria de acuerdo a las cualidades que posee cada adulto mayor, fomentando la revaloración de su rol social.

IV. INDICADORES

- Actividades basadas en el servicio social.
- Actividades basadas en el descubrimiento de la misión en la vida.
- Actividades basadas en la espiritualidad.

V. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

OBJETIVO	DURACIÓN	ACTIVIDAD	MATERIALES
Registro de Adultos Mayores y Bienvenida	10 minutos	Todos los adultos mayores se reunirán en el lugar donde realizarán su proyecto social planteado en la sesión 07, a medida que van llegando se les hará el registro de asistencia y se entregará el solapín con su nombre. Acto seguido, las responsables del programa y los adultos mayores nos presentaremos con la población objetivo.	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de registro. - Lapiceros - Solapines
Desarrollo de la Sesión	90 minutos	Se desarrollará la sesión programada por los adultos mayores, teniendo en cuenta la estructura presentada en la bitácora.	<ul style="list-style-type: none"> - Bitácora - Material de Apoyo.
Dinámica de Cierre	20 minutos	Comentaremos acerca de lo experimentado durante la sesión y daremos unos minutos para que anoten alguna reflexión en sus bitácoras, posterior a ello se realizará la elaboración de la "Huella del sentido del día".	<ul style="list-style-type: none"> - Bitácora - Mural de Huellas del Sentido. - Lapiceros

VI. EVALUACIÓN:

La evaluación será entorno a la realización de las actividades planteadas, así como el cumplimiento de las tareas para casa y los aportes realizados en la bitácora personal.

VII. ANEXOS:

ANEXO 01: Estructura del taller de proyección social

NOMBRE:

“ _____ ”

Hora de inicio: _____

Hora de término: _____

Tema: _____

Estructura

Dinámica de Inicio: _____

Desarrollo de Actividades: _____

Dinámica Final: _____

ANEXO 02: MURAL DE HUELLAS DEL SENTIDO



SESIÓN Nº 12

“¿Qué me hace infeliz? Conociendo las trampas en mi pensamiento”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: ORGANIZACIÓN SOCIAL DE BASE DEL ADULTO MAYOR (OSBAM) “José Olaya”
Dirigido a	: Adultos Mayores
Nº participantes aprox.	: 20 personas
Tiempo de sesión	: 120 minutos.
Fecha de aplicación	: 2017
Responsable	: Dávila Cubas Mónica y Flores Llontop Isabel
Asesor	: Dr. Walter Iván Abanto Vélez.

II. FUNDAMENTACIÓN:

El sin sentido del sufrimiento y la muerte, generan mayor ansiedad y exacerba el dolor, para esto podemos utilizar como herramientas de acompañamiento los siguientes valores de actitud como son: el “optimismo trágico”, es decir que el paciente pueda sacar el mejor partido a partir de la tragedia, para luego ponerlo al servicio del otro es decir, dejar en él o los otros una enseñanza de vida, a lo que Frankl (2003) llama reciclaje existencial, esta capacidad es lo que constituye lo humano del hombre ya que lo hace enfrentarse y tomar una postura digna ante la realidad psicofísica. De esta manera se apela a la facultad del espíritu del hombre doliente, es decir, al poder desafiante del espíritu. Durante esta sesión se pretende modificar algunas actitudes de miedo ante la muerte, para ello, la participación será activa y personal, fomentando el respeto por cada opinión brindada.

III. OBJETIVO ESPECÍFICO

Modificar las actitudes de miedo, ansiedad y evitación ante la proximidad de la muerte que impiden el curso normal y optimista de sus vidas.

IV. INDICADORES

- Actividades basadas frente a la muerte y suicidio
- Actividades basadas en la preparación para la muerte
- Actividades basadas en la responsabilidad ante el mundo y con el mundo.

V. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

OBJETIVO	DURACIÓN	ACTIVIDAD	MATERIALES
Registro de Adultos Mayores y Bienvenida	20 minutos	A medida que van llegando los adultos mayores se les irá registrando en la hoja de asistencia y se entregará el solapin con su nombre. Acto seguido, las responsables del programa, se presentaran de manera activa, agradeciendo siempre por la asistencia de los oyentes.	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de registro. - Lapiceros - Solapines
Dinámica de Inicio	20 minutos	<p>Para iniciar la sesión se realizará una dinámica de imaginación, donde se pedirá a cada participante que imagine como le gustaría que fuera su muerte y velorio, se responderán las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cómo te gustaría morir? ¿Quiénes te gustaría que vayan? ¿Qué palabras te gustaría que dijeran? ¿Qué características te gustaría que resalten de ti? ¿Tienes algún pedido especial para tu familia? ¿Por qué cosas te gustaría ser recordada? Después de ello se solicitará a los adultos mayores que voluntariamente comenten como se sintieron con el ejercicio y mantengan en su mente la última pregunta realizada. Se otorga un momento para que escriban en la bitácora alguna anotación del ejercicio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Música relajante. - Bitácora - Lapiceros
Desarrollo de la Sesión	40 minutos	<p>Acto seguido se expondrá sobre la muerte desde el punto de vista de la logoterapia:</p> <p>La muerte puede genera ansiedad y dolor, por lo cual es necesario sacar lo mejor de la tragedia, poniéndose al servicio de otras personas, dejándoles una enseñanza de vida y tomando una postura digna ante la realidad psicofísica. Así mismo, distinguiremos la diferencia entre el “sufrimiento necesario” y el “sufrimiento innecesario”. Para la logoterapia, la muerte significa cosecha, siendo un estímulo para la acción responsable, El sentido de vida es único e irrepitible, pero también finito, temporal e irreversible, con esto, se propone acompañar significativamente a la persona durante el proceso, creando</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bitácora - Lapiceros - Papelotes

		<p>una resignificación de la vivencia, viendo esto como una oportunidad para crecer y encontrar sentido, recurriendo a sus valores y apuntando a la trascendencia.</p> <p>Acto seguido, conversaremos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Alguna vez consideraste el suicidio como una opción? • ¿Por qué tu vida tiene sentido? • ¿Tienes algunas cuestiones que aún no has cerrado en tu vida? (Alejamiento de familia, pelea con un amigo, etc.) • ¿Cómo podrías solucionar este problema? 	
Interiorizar lo aprendido	20 minutos	<p>Con ayuda de moldes en forma de flores, realizaremos un mural donde colocaremos aspectos positivos relacionados a la muerte como una etapa más de la vida, así mismo, posterior a ello buscaremos un lugar donde ubicar el panel como medio de prevención para el suicidio en otras poblaciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Flores de Papel - Bitácora - Lapiceros
Dinámica de Cierre	20 minutos	<p>Para reactivar el buen ánimo del grupo realizaremos una dinámica denominada “La sandía gorda”, la cual consiste en movimientos y rimas que incentivan la activación corporal de los adultos mayores.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos Humanos.

VI. EVALUACIÓN:

La evaluación será entorno a la realización de las actividades planteadas, así como el cumplimiento de las tareas para casa y los aportes realizados en la bitácora personal.

VII. ANEXOS:

“¿Qué me hace infeliz? Conociendo las trampas de mi pensamiento”

- ¿Cómo te gustaría morir?
- ¿Quiénes te gustaría que vayan?
- ¿Qué palabras te gustaría que dijeran?
- ¿Qué características te gustaría que resalten de ti?
- ¿Tienes algún pedido especial para tu familia?
- ¿Por qué cosas te gustaría ser recordada?

MARCO TEÓRICO:

- La muerte genera ansiedad y dolor.
- Se puede encontrar sentido mediante:
El servicio.
Enseñanzas de vida
Tomando una postura digna de la realidad psicofísica
- Diferencias entre “Sufrimiento Necesaria” y “Sufrimiento Innecesario”.
- La muerte significa cosecha y oportunidad de crecer.
- Se debe apuntar a la trascendencia.



- ¿Alguna vez consideraste el suicidio como una opción?
- ¿Por qué tu vida tiene sentido?
- ¿Tienes algunas cuestiones que aún no has cerrado en tu vida?
- ¿Cómo podrías solucionar este problema?

MURAL PREVENTIVO



“¿Qué me hace infeliz? Conociendo las trampas en mi pensamiento”

¡QUERIDO AMIGO, BIENVENIDO A LA SESIÓN N° 12!

Hoy descubriremos otra perspectiva de la muerte en el ser humano.

PREGUNTAS DE INTRODUCCIÓN

- ¿Cómo te gustaría morir?
- ¿Quiénes te gustaría que vayan?
- ¿Qué palabras te gustaría que dijeran?
- ¿Qué características te gustaría que resalten de ti?
- ¿Tienes algún pedido especial para tu familia?
- ¿Por qué cosas te gustaría ser recordada?

¿CÓMO VE LA LOGOTERAPIA A LA MUERTE?

- La muerte genera ansiedad y dolor.
- Se puede encontrar sentido mediante:
 - El servicio.
 - Enseñanzas de vida
 - Tomando una postura digna de la realidad psicofísica
- Diferencias entre “Sufrimiento Necesaria” y “Sufrimiento Innecesario”.
- La muerte significa cosecha y oportunidad de crecer.
- Se debe apuntar a la trascendencia.

PREGUNTAS DE RELEXIÓN

- ¿Alguna vez consideraste el suicidio como una opción?
 - ¿Por qué tu vida tiene sentido?
 - ¿Tienes algunas cuestiones que aún no has cerrado en tu vida? (Alejamiento de familia, pelea con un amigo, etc)
 - ¿Cómo podrías solucionar este problema?
-
-
-
-

**¡¡Comencemos
nuestro mural de
prevención!!**



SESIÓN N° 13

“El fin de una etapa también tiene sentido”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: ORGANIZACIÓN SOCIAL DE BASE DEL ADULTO MAYOR (OSBAM) “José Olaya”
Dirigido a	: Adultos Mayores
Nº participantes aprox.	: 20 personas
Tiempo de sesión	: 120 minutos.
Fecha de aplicación	: 2017
Responsable	: Dávila Cubas Mónica y Flores Llontop Isabel
Asesor	: Dr. Walter Iván Abanto Vélez.

II. FUNDAMENTACIÓN:

Para la logoterapia, la muerte significa cosecha, siendo un estímulo para la acción responsable. El sentido de vida es único e irreplicable, pero también finito, temporal e irreversible, con esto, se propone acompañar significativamente a la persona durante el proceso, creando una resignificación de la vivencia, viendo esto como una oportunidad para crecer y encontrar sentido, recurriendo a sus valores y apuntando a la trascendencia. Es por ello, que se empleará el cine fórum, un método dinámico con el que se pretende reformular el pensamiento que se tiene a cerca de la muerte y de la etapa final del desarrollo de los seres humanos.

III. OBJETIVO ESPECÍFICO

- Reformular actitudes desde un enfoque positivo y de servicio desde el rol de adulto mayor que generarían trascendencia en su entorno.

IV. INDICADORES

- Actividades basadas frente a la muerte y suicidio.
- Actividades basadas en la preparación para la muerte.
- Actividades basadas en la vivencia ante la vejez.

V. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

OBJETIVO	DURACIÓN	ACTIVIDAD	MATERIALES
<p>Registro de Adultos Mayores y Bienvenida</p>	<p>10 minutos</p>	<p>A medida que van llegando los adultos mayores se les irá registrando en la hoja de asistencia y se entregará el solapín con su nombre. Acto seguido, las responsables del programa, se presentarán de manera activa, agradeciendo siempre por la asistencia de los oyentes.</p>	<p>- Hojas de registro. - Lapiceros - Solapines</p>
<p>Dinámica de Inicio</p>	<p>20 minutos</p>	<p>Para iniciar la sesión se realizarán algunas preguntas, las cuales deben ser respondidas por cada asistente, en caso de desearse pueden anotarlas en sus bitácoras.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Para qué te sirvió esta semana? - ¿Qué canción identifica tu semana? - ¿Qué color identifica tu semana? - Si la experiencia de tu semana fuera un libro ¿Qué nombre le pondrías? - ¿Cuál sería la última frase de tu libro? - ¿A quién le regalarías este libro? <p>La realización de estas preguntas, ayuda a interiorizar el Valor de Actitud, el cual hace referencia a la manera en cómo se reacciona frente a las situaciones difíciles de la vida.</p>	<p>-Bitácora</p>

Desarrollo de la Sesión	70 minutos	<p>Para el desarrollo de la sesión, se proyectará una película llamada “Antes de Partir”, para esto los participantes se pondrán cómodos y a la vez atentos a la proyección del video, ya que luego se realizará la retroalimentación por medio de preguntas e inclusive un debate. Las preguntas serán:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Se debe estar preparado para la muerte? 2. ¿Es importante el cumplir con todas las metas antes de morir? 3. ¿El sufrimiento es parte de la vida? 4. ¿Cómo enfrentar la noticia de una enfermedad seguido de la muerte? 5. ¿La vida tiene sentido ante cualquier circunstancia? 6. ¿Será el área espiritual un elemento imprescindible ante la muerte? 7. ¿Tiene sentido la muerte? 8. ¿Cuál es mi actitud frente a la muerte? 	<ul style="list-style-type: none"> - Proyector - DVD - Laptop
Cierre de la Sesión	20 minutos	<p>Finalmente, se culminará la sesión realizando una retroalimentación general relacionado a la actitud que se debe tener frente a la muerte y el sentido que se debe encontrar aún en las situaciones más adversas. Por otro lado se brindará unos minutos para que los participantes anoten alguna reflexión en sus bitácoras y realicen alguna pregunta o duda en caso la tuvieran. De esa manera se dará por concluida la sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bitácora - Lapiceros

VI. EVALUACIÓN:

La evaluación será entorno a la realización de las actividades planteadas, así como el cumplimiento de las tareas para casa y los aportes realizados en la bitácora personal.

VII. ANEXOS:

“El fin de una etapa también tiene sentido”

¿Para qué te sirvió esta semana?

¿Qué canción identifica tu semana?

¿Qué color identifica tu semana?

Si la experiencia de tu semana fuera un libro
¿Qué nombre le pondrías?



¿Cuál sería la última frase de tu libro?

¿A quién le regalarías este libro?

Valor de Actitud: Manera en cómo se reacciona frente a las situaciones difíciles de la vida.

Película: “Antes de Partir”

¿Se debe estar preparado para la muerte?

¿Es importante el cumplir con todas las metas antes de morir?

¿El sufrimiento es parte de la vida?

¿Cómo enfrentar la noticia de una enfermedad seguida de la muerte?

¿La vida tiene sentido ante cualquier circunstancia?

¿Será el área espiritual un elemento imprescindible ante la muerte?

¿Tiene sentido la muerte?

¿Cuál es mi actitud frente a la muerte?



“Mi plan de vida tiene sentido”

¡QUERIDO AMIGO, BIENVENIDO A LA SESIÓN N° 13!

Hoy hemos aprendido que aún la muerte tiene sentido en nuestras vidas y a pesar de toda circunstancia el aceptar la muerte es parte de la Autotrascendencia.



SESIÓN N° 14

“Viajar hacia el pasado tiene sentido”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: ORGANIZACIÓN SOCIAL DE BASE DEL ADULTO MAYOR (OSBAM) “José Olaya”
Dirigido a	: Adultos Mayores
Nº participantes aprox.	: 20 personas
Tiempo de sesión	: 120 minutos.
Fecha de aplicación	: 2017
Responsable	: Dávila Cubas Mónica y Flores Llontop Isabel
Asesor	: Dr. Walter Iván Abanto Vélez.

II. FUNDAMENTACIÓN:

Todos los seres humanos poseen un repertorio de vivencias que han marcado su vida en aspectos positivos como negativos, y que influye en el camino de la trascendencia, según Frankl (1995), el sentido de la vida está ligado a las respuestas que se dan a preguntas planteadas a lo largo de la vida, así como el desarrollo de los valores y la interpretación del contexto, otorgando coherencia e identidad a la persona, además de significancia a las experiencias. Durante esta sesión se pretende resignificar algunas vivencias, especialmente las que causan dolor o culpa en la persona, para ello, la participación será activa y personal, fomentando el respeto por cada opinión brindada.

III. OBJETIVO ESPECÍFICO

Fomentar la resignificación positiva de vivencias dolorosas, generando una línea de base para afrontar situaciones cotidianas, poniendo en práctica la libertad.

IV. INDICADORES

- Actividades basadas en la resignificación de vivencias dolorosas.
- Actividades basadas frente al control de la vida.
- Actividades basadas en el manejo de decisiones diarias.

V. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

OBJETIVO	DURACIÓN	ACTIVIDAD	MATERIALES
Registro de Adultos Mayores y Bienvenida	20 minutos	A medida que van llegando los adultos mayores se les irá registrando en la hoja de asistencia y se entregará el solapin con su nombre. Acto seguido, las responsables del programa, se presentaran de manera activa, agradeciendo siempre por la asistencia de los oyentes.	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de registro. - Lapiceros - Solapines
Dinámica de Inicio	20 minutos	Para iniciar la sesión se realizará una inducción a los recuerdos de los participantes, para ello, utilizaremos técnicas de relajación por respiración, acompañado con música relajante y técnicas de imaginería, dentro de la técnica se pedirá evocar: Recuerdo más feliz de su vida, Personas más importantes de su vida, Recuerdo más triste de su vida y recuerdo que más culpa le causa, sobre estos dos últimos recuerdos se pedirá que recuerde que personas están involucradas en la situación, que actitud tomó frente al evento y los sentimientos que causaron. Después de ello se pedirá que abra los ojos pero mantenga presentes ambas situaciones. Se solicitará a los adultos mayores que voluntariamente evalúen si la forma en que actuaron en la situación dolorosa fue la correcta y que sensación les produce actualmente.	<ul style="list-style-type: none"> - Música relajante.
Desarrollo de la Sesión	40 minutos	<p>Acto seguido se expondrá sobre los principio de la logoterapia entorno a los valores actitudinales:</p> <p>Frankl afirma que los valores de actitud están relacionados con la forma de reaccionar frente a las situaciones de la vida, teniendo dos caminos: o aprendes o te lamentas. El ser humano no solo puede soportar pasivamente, sino que tiene la posibilidad de participar activamente en su trasformación y en la trasformación del mundo.</p> <p>Reflexionaremos sobre la frase: <i>"No hay ninguna situación en la vida que carezca de</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bitácora - Lapiceros - Papelotes

		<p><i>sentido, incluso los aspectos aparentemente negativos de la vida pueden llegar a convertirse en algo positivo cuando se afrontan con la actitud correcta" (Frankl, 1981)</i></p> <p>Acto seguido, conversaremos sobre la situación negativa planteada inicialmente y responderemos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo influyó esta experiencia en tu vida? • ¿Qué aspectos positivos obtuviste de esta experiencia? • ¿Qué aprendizaje obtuviste de esta experiencia? • ¿Cómo puedo aplicar esto en mi vida diaria? 	
Interiorizar lo aprendido	20 minutos	Daremos unos minutos para que anoten alguna reflexión en sus bitácoras, posterior a ello se realizará la elaboración de la "Huella del sentido del día", finalmente procederemos a cerrar la sesión con algún compromiso relacionado al tema.	<ul style="list-style-type: none"> - Bitácora - Mural de Huellas del Sentido. - Lapiceros
Dinámica de Cierre	20 minutos	Para reactivar el buen ánimo del grupo realizaremos una dinámica denominada "Yo quiero", y uno por uno dirán que cosa desea que realice todo el grupo, por ejemplo "Yo quiero que todos bailen" y todos bailaremos, seguiremos la actividad hasta que todos participen en un turno.	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos Humanos.

VI.EVALUACIÓN:

La evaluación será entorno a la realización de las actividades planteadas, así como el cumplimiento de las tareas para casa y los aportes realizados en la bitácora personal.

VII. ANEXOS:

ANEXO 01: MURAL DE HUELLAS DEL SENTIDO



“Viajar hacia el pasado tiene sentido”

Recuerdo más triste o doloroso de su vida:

- Situación
- Personas involucradas
- Sentimientos frente al evento
- Actitud frente al evento
- Evaluar la actitud frente al evento



- ❖ **Valores de Actitud:** Forma de reaccionar frente a las situaciones de la vida.
- ❖ “APRENDES O TE LAMENTAS”
- ❖ Participamos activamente en nuestra transformación y la transformación del mundo.



TRANSFORMAR EL EVENTO:

- ¿Cómo influyó esta experiencia en tu vida?
- ¿Qué aspectos positivos puedo rescatar?
- ¿Qué aprendizaje obtuve?
- ¿Cómo puedo aplicar lo aprendido en mi vida diaria?

REFLEXIONEMOS:

"No hay ninguna situación en la vida que carezca de sentido, incluso los aspectos aparentemente negativos de la vida pueden llegar a convertirse en algo positivo cuando se afrontan con la actitud correcta"

SESIÓN N° 15

“Intencionalmente Autotrascendente”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: ORGANIZACIÓN SOCIAL DE BASE DEL ADULTO MAYOR (OSBAM) “José Olaya”
Dirigido a	: Adultos Mayores
Nº participantes aprox.	: 20 personas
Tiempo de sesión	: 120 minutos.
Fecha de aplicación	: 2017
Responsable	: Dávila Cubas Mónica y Flores Llontop Isabel
Asesor	: Dr. Walter Iván Abanto Vélez.

II. FUNDAMENTACIÓN:

Según Viktor Frankl ser hombre significa estar orientado hacia más allá de sí mismo, hacia algo o hacia alguien. Significa salir hacia la realización de un sentido en la vida o hacia otro ser humano, con amor. Por el contrario, cuando la persona no sale de sí mismo, se ensimisma y aísla del mundo y eso significa concentrarse demasiado en el interior, en los vacíos y necesidades, la persona se “egocéntrico” y con esta actitud solo bloquea sus posibilidades de realización de valores. Restringe así la manifestación de su espiritualidad. El sentido de vida se descubre justamente en la vida, en la existencia. Y (citando a Heidegger) existir es emerger. Es necesario salir al mundo para que se pueda descubrir el sentido. No se puede descubrir en el interior, ya que el sentido es lo que se descubre como valioso e importante “allá afuera”. En tal motivo, se desarrollará dicha sesión teniendo como finalidad que los adultos mayores identifiquen su sentido de vida, de una manera auténtica y real.

III. OBJETIVO ESPECÍFICO

- Identificar el sentido de vida de manera auténtica y personal.

IV. INDICADORES

- Actividades basadas en el manejo de decisiones diarias.
- Actividades basadas en la percepción positiva del propósito de vida.

V. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

OBJETIVO	DURACIÓN	ACTIVIDAD	MATERIALES
Registro de Adultos Mayores y Bienvenida	10 minutos	A medida que van llegando los adultos mayores se les irá registrando en la hoja de asistencia y se entregará el solapín con su nombre. Acto seguido, las responsables del programa, se presentarán de manera activa, agradeciendo siempre por la asistencia de los oyentes.	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de registro. - Lapiceros - Solapines
Dinámica de Inicio	30 minutos	<p>Para comenzar con la sesión, se relatará la siguiente historia: “Aunque te parezca curioso, un joven no salió de su casa durante diez años. Sentía un terrible miedo a que le roben o atropellen, en fin, a que algo doloroso le pase. Así que pasó diez años metido en su casa. No le pasaba nada de lo que temía, así que se sentía seguro y tranquilo. Pero tal auto encierro le pasaba la factura diariamente, pagando el precio de cuidarse en exceso, donde protegerse de esa forma equivale a perderse la vida misma. Pues en el mundo donde habitan los peligros también habitan los valores y el sentido. No salía a la calle, angustiado más con lo que podría perder que entusiasmado con lo que podría ganar si saliera. Solo atinaba a mirar por las ventanas cerradas todo lo que había allá afuera”.</p> <p>Tras relatar la historia, se les hará las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿En qué me parezco yo a ese joven? 2. ¿Qué cosas me angustian más? 3. ¿Qué modo de ser utilizo para protegerme y no angustiarme ni sufrir? 4. ¿Con este modo de ser, de qué cosas valiosas me estoy perdiendo en mi vida? 5. ¿Qué sería ser más auténtico/a? 	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos humanos

		<p>6. ¿Qué pasaría si salgo un poco más?</p> <p>7. ¿Cómo puedo convertir mi angustia en un motor de mi voluntad para realizarme?</p>	
Desarrollo de la Sesión	40 minutos	<p>Luego de realizar la dinámica de inicio, se procederá a desarrollar la sesión. Se comenzará dando un pequeño resumen acerca de todos temas que se han hablado a lo largo del desarrollo del programa, asimismo con la participación de todos los asistentes se dará lectura a cada una de sus bitácoras (sesión por sesión) con la finalidad de hacer la retroalimentación pertinente.</p> <p>Por otro lado, se enfatizará sobre el sentido de vida y lo importante que es para cada persona. Recordando siempre que <i>“El sentido es único, personal e intransferible, el camino del sentido lleva a recorrer los cielos e infiernos personales”</i>, como lo manifiesta Viktor Frankl</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bitácora - Lapiceros - Papelotes
Interiorizar lo aprendido	20 minutos	Luego se brindará unos minutos para que anoten alguna reflexión en sus bitácoras.	<ul style="list-style-type: none"> - Bitácora - Lapiceros
Dinámica de Cierre	20 minutos	<p>Para finalizar con la sesión se realizará una dinámica titulada “De la soledad al encuentro”, la cual consiste en las siguientes indicaciones: “Te invito a ponerte de pie y formar un círculo con las demás personas. Busca una ubicación solitaria, distanciada del resto, en la que te sientas cómodo. Cada uno hará lo mismo. Nota cómo te sientes, como sientes tu cuerpo, cómo te sientes en tu posición en el ambiente. Ahora respóndete:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo así estoy dónde estoy? 2. ¿qué me motivó a ubicarme ahí?, 3. ¿cómo me siento dónde estoy?, 4. ¿qué emoción siento? 	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos Humanos

		<p>Ahora lentamente ve acercándote al centro del ambiente, juntándote con los demás lo más que puedas, y observa tu sentir. Responde:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Todo yo estoy coherente con esta posición? 2. ¿Qué siento estando dónde estoy?, ¿me siento cómodo o incómodo? 3. ¿Cómo se relaciona esto con mi vida? 4. ¿Qué riesgos no quiero correr con esta actitud? 5. ¿De qué aspectos valiosos me estoy perdiendo en relación a los demás? <p>Esta dinámica de cierre permitirá que los asistentes comprendan que su ubicación espacial y la forma como se acercan a los otros pueden servir de puerta de entrada a la Autotrascendencia, para poder descubrir aquello que limita y paraliza, aquello que condiciona y restringe a ir al encuentro de los demás, para poder hacerte cargo de abrirte más al mundo.</p>	
--	--	--	--

VI. EVALUACIÓN:

La evaluación será entorno a la realización de las actividades planteadas, así como el cumplimiento de las tareas para casa y los aportes realizados en la bitácora personal.

VII. ANEXOS:

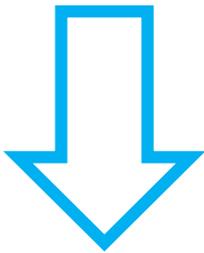
“Intencionalmente Autotrascendente”

Preguntas de Dinámica

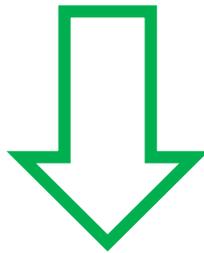
- ¿En qué me parezco yo a ese joven?
- ¿Qué cosas me angustian más?
- ¿Qué modo de ser utilizo para protegerme y no angustiarme ni sufrir?
- ¿Con este modo de ser, de qué cosas valiosas me estoy perdiendo en mi vida?
- ¿Qué sería ser más auténtico/a?
- ¿Qué pasaría si salgo un poco más?
- ¿Cómo puedo convertir mi angustia en un motor de mi voluntad para realizarme?



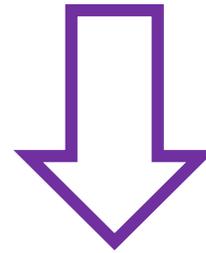
SENTIDO DE VIDA



Valores de
CREACIÓN



Valores de
EXPERIENCIA



Valores de
ACTITUD

Auto Trascendencia

Auto Distanciamiento

Libertad

Responsabilidad

CAPÍTULO VI
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

Se observó que no hubo diferencias significativas entre el grupo control y el grupo experimental antes de la aplicación del programa, esto quiere decir, que la población se encontraba en igualdad de condiciones para iniciar un tratamiento. Posterior a la aplicación del programa “Intencionalmente Autotrascendente”, se apreciaron diferencias significativas entre el grupo control y el grupo experimental, lo cual nos quiere decir que la presencia de la variable independiente generó un cambio en el desarrollo normal de uno de los grupos estudiados. Finalmente, se puede afirmar que el desarrollo del programa “Intencionalmente Autotrascendente”, generó influencia positiva en los niveles de sentido de vida, puesto que el grupo experimental inicialmente tuvo altos puntajes en el nivel de “Búsqueda de sentido vital”, y posterior a la aplicación del programa, se obtuvieron mayores puntajes en los niveles “Plenitud del sentido” y “Alto sentido vital”.

6.2. Recomendaciones

Se recomienda aplicar el programa “Intencionalmente Autotrascendente” al grupo control que formó parte de la investigación, puesto que los niveles encontrados en el pre y post test muestran bajos niveles de sentido de vida, lo cual alerta sobre posibles problemas de vacío existencial que a su vez podrían desencadenar otros trastornos como la ansiedad y depresión. Así mismo, es recomendable realizar el proceso de seguimiento al grupo experimental, para estudiar el mantenimiento en el tiempo de los resultados obtenidos, así como la evolución de aquellos individuos que manifestaron aproximaciones al máximo nivel de desarrollo del sentido de vida. De igual manera, se recomienda expandir el conocimiento acerca de la intervención desde el enfoque de la Logoterapia con la finalidad de enriquecer las herramientas y técnicas de los profesionales de la psicología, especialmente, para aquellos que están inclinados a la visión humanista del ser humano. Finalmente, se recomienda poner énfasis en el estudio del sentido de vida en los adultos mayores y demás poblaciones con fines preventivos a problemas de índole existencial, tales como la muerte, los vínculos, las dependencias emocionales, adicciones y otros problemas propios de nuestra época que incrementan el “vacío existencial”.

CAPÍTULO VII
REFERENCIAS

- Alviera, M. (2014) *El aporte espiritual del adulto mayor en su encuentro con el hombre light*. Perú: DAU.
- Barbieri, A. (2006) *Un sentido de vida para todas las edades*. Fundación Dialnet
- Belsky, J. (2001) *Psicología del Envejecimiento*. (1° ed.). España: PARANINFO.
- Biencinto, Ch. (2003) *Evaluación del impacto de la formación continua en el ámbito sanitario: diseño y especificación de un modelo casual*. Madrid.
- Buendía, L., Colás, P. & Hernández, F. (2005) *Métodos de investigación psicopedagógica*. España: Mc Graw Hill.
- Chú, J. y Tirado, F. (2015) Eficacia del Taller “Encontrando el sentido a tu vida diariamente” en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar. Lima.
- Cooley, W. (1974) *Multivariate data analysis*. New York: John Wiley and sons.
- De la Orden, A. (1985). *Diccionario de Ciencias de la Educación: Investigación Educativa*. Madrid, Anaya.
- De la Orden Hoz, A. (1990). *Evaluación de los efectos de los programas de intervención*. *Revista de Investigación Educativa*, 8, 16, 61-76.
- Diccionario de la Real Academia Española (2007). *Diccionario de la Real Academia de la Lengua*. Madrid: Espasa Calpe.
- Erickson, E. (2000) *El ciclo vital completado*. Barcelona: Ed. Paidós Ibérica.
- Etchebehere, P. (2009) *El Espíritu desde Viktor Frankl*. Ed: agape.

Fabry, J. (1977). *La búsqueda de significado. Logoterapia aplicada a la vida*. México: Fondo de cultura económica.

Fabry, J. (2009). *Señales del camino hacia el sentido*. México: LAG.

Farro, K., Olivos, A. (2014). *Calidad de Vida de los Adultos Mayores que acuden al Centro de Salud La Victoria Sector II – 2014*. Tesis para Licenciatura. Universidad Señor de Sipan.

Fernández, R. (2009) *La psicología de la vejez*. D-Fundación General de la Universidad Autónoma de Madrid.

Fizzotti (1977) *De Freud a Frankl: el nacimiento de la logoterapia*.

Francisco, P. (2014). "Los ancianos son el tesoro de la sociedad". Catholic.net
Recuperado de <https://es.catholic.net/op/articulos/52447/cat/276/los-ancianos-son-el-tesoro-de-la-sociedad.html>

Francke, M. (2011) *El sentido de Vida y el Adulto Mayor en el Área Metropolitana de Monterrey*. México

Frankl, V. (1989) *El Hombre Doliente*. Barcelona: Ed. Herder.

Frankl, V. (1991) *El Hombre en Busca de Sentido*. 1era ed. Barcelona: Ed. Herder.

Frankl, V. (1994) *Logoterapia y análisis existencial*. 1era ed. Barcelona: Ed. Herder.

Frankl, V. (1942) *Escritos de Juventud*. 1era ed. Barcelona: Ed. Herder.

Frankl, V. (1995) *La psicoterapia al alcance de todos Conferencias radiofónicas sobre terapéutica psíquica*. 6ta ed. Barcelona: Ed. Herder.

- Frankl, V. (2003) *Lo que no está escrito en mis libros*. Editorial: San Pablo.
- García, E. (2014) *Autoimagen del Adulto Mayor Institucionalizado*. Tesis de Licenciatura. Universidad Rafael Landívar. Guatemala
- García, C. & Lukas, E. (2007) *“De la Vida Fugaz”*. Argentina: Ediciones LAG.
- Gengler, J. (2009) *Análisis Existencial y Logoterapia: Bases Teóricas para la Práctica Clínica*. Revista Psiquiatría y Salud mental.
- Goncalves, O. (2002). *Psicoterapia cognitiva narrativa. Manual de terapia breve*. Bilbao: DDB.
- González, A. (2006). *Aportaciones del enfoque cognitivo-conductual a la Psicología del envejecimiento..* México: UNAM.
- Gonzales, K. y Toro, C. (2009) *Funcionamiento familiar y sentido de vida de los jóvenes estudiantes de la universidad César Vallejo de Trujillo*. Perú: Trujillo.
- Ignacio, M. (2007) *Intervención psicológica en la vejez*. (1° ed.). España: SÍNTESIS.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI. 2015)
- Jiménez, F. y Arguedas, I. (2004). *Rasgos de Sentido de Vida del Enfoque de Resiliencia en personas mayores entre los 65 y 75 años*. Universidad de Costa Rica: Instituto de Investigación en Educación
- Joint Committee (1994). *Standards for evaluations*. Beverly Hills: Sage Pub.
- Jung, G. (1995) *El hombre y sus símbolos*. Barcelona: Paido Iberica.

Kaiser, H. & Rice, J. (1974) *Medida Educativa y Psicológica*. Revista Americana de Investigación Educativa. Recuperado de: <http://www.sci epub.com/reference/161895>

Kerlinger, F. & Lee, H. (2001) *Investigación del Comportamiento: Métodos de Investigación en Ciencias Sociales*. México: McGraw Hill.

Lemus, T. (2007) El sentido del Humor y el Perfeccionismo. [Entrada de blog] Recuperado de <http://logoforo.com/el-sentido-del-humor-y-el-perfeccionismo/>

Lemus, T. (2014). Cáncer y Logoterapia. Trabajo de investigación. [Entrada de blog] Recuperado de <http://logoforo.com/cancer-y-logoterapia-trabajo-de-investigacion/>

Lemus, T. (2015). Aportaciones de la Logoterapia a la Tanatología. [Entrada de blog] Recuperado de <http://logoforo.com/aportaciones-de-la-logoterapia-a-la-tanatologia/>

López, F. (2012) *Sexualidad y afectos en la vejez*. (1° ed.). España: PIRÁMIDE

Luján, I. (2014) *Calidad de Vida del Adulto Mayor dentro del Asilo Los Hermanos de Belén* (Tesis de Licenciatura) Universidad Rafael Landívar. Guatemala

Lukas, E. (1983) *Tu vida tiene sentido: Logoterapia y salud mental*. Editorial: SM.

Lukas, E. (2001) *Paz vital, plenitud y placer de vivir: Los valores de la Logoterapia*. Editorial: Paidós Iberica.

Luna, J. (2011) *Logoterapia: Un enfoque humanista existencial*. Editorial: San Pablo.

- Mahoney, M. (1988). *Psicoterapia y procesos de cambio humano*. Editorial En M. Mahoney y J. Freedman (Eds.). Barcelona: Paidós.
- Martínez, E. (2013) *Percepción de sentido de vida en universitarios colombianos*. Red de revistas científicas de América Latina y el Caribe. Pontífice Universidad Javeriana. Colombia.
- Martínez, E., Trujillo, A., Díaz, J. y Jaimes, J. (2011). Desarrollo y estructura de la escala dimensional del sentido de vida. *Acta Colombiana de Psicología*, 14 (2), 113-119. Recuperado de: <http://www.saps-col.org/saps/wp-content/uploads/2017/03/DESARROLLO-Y-ESTRUCTURA-DE-LA-ESCALA-DIMENSIONAL.pdf>
- Martínez, E., Trujillo, A. y Trujillo, C. (2012) *Validación del Test de Propósito Vital (pil test - purpose in life test)* *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 20(1), pp. 85-93.
- Meneses, X. (2014) *“El acompañamiento del paciente oncológico desde la dimensión espiritual que ofrece la logoterapia”*. México.
- Molla, M. (2002) *La Logoterapia, descubriendo el sentido de la vida: Una visión existencial*. Extracto de ponencia presentada en Seminario: Aportes de la Logoterapia, Espiritualidad y Proyecto de Vida en la Comunidad Terapéutica. Perú.
- Molina, A. (2006). *La Logoterapia en el tratamiento de los síntomas depresivos en el adulto mayor institucionalizado*. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala

- Morles, V. (2011) *Guía para la elaboración y evaluación de proyectos de investigación*. Revista de Pedagogía ISSN: 0798-9792. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/659/65926549008.pdf>.
- Noblejas, M. (2000) *Palabras para una vida con sentido*. (2° ed.) España: Desclée de Brouwer.
- Organización Mundial de la Salud (2010) Envejecimiento y Salud. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs404/es/>
- Osadolor, I. (2005). *Logoterapia para mejorar el sentido de vida en pacientes con ansiedad ante la muerte* (tesis doctoral). México: Universidad Iberoamericana
- Papalia, D., Sterns, H., Feldman, R. & Camp, C. (2009) *Desarrollo del Adulto y Vejez*. (3° ed.). México: McGraw-Hill.
- Pareja, L. (2006) *Viktor Frankl: Comunicación y resistencia*. Editorial: San Pablo.
- Pérez, Z. (2011) *Los diseños de método mixto en la investigación en educación*. Revista Electrónica Educare. ISSN: 1409-42-58. Recuperado de: [Dialnet-LosDisenosDeMetodoMixtoEnLaInvestigacionEnEducacion-3683544.pdf](http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3683544)
- Pintos, C. (2009) *La vida es una moneda*. Barcelona: Plataforma.
- Quintanar, A. (2010) *Análisis de la Calidad de Vida en Adultos Mayores del Municipio de Tetepango*, Hidalgo: A través del Instrumento Whoqol – Bref (Tesis de Licenciatura). Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Hidalgo
- Sabino C. (1992) *El proceso de investigación*. Caracas: Ed. Pánapo.
- Sampieri, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014) *Metodología de la Investigación* (6ta Ed.). México: Ed. Mc Graw Hill.

Sánchez, A., Risco, A. & Urchaga, J. (2011). *Propiedades Psicométricas de un Instrumento (LOGOTEST) para evaluar el Sentido de Vida*. Revista de Psicología, Nº1-Vol.5, 2011. ISSN: 0214 9877. pp:373-381

Vélaz de Medrano, C., *et al.* (1995). *Evaluación de programas y de centros educativos: diez años de investigación*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia, Centro de Investigación y Documentación Educativa, D.L.

Vera, M. (2007) *Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia*. pp. 284 – 290

ANEXOS

ANEXO I

CONSENTIMIENTO INFORMADO

“AÑO DEL BUEN SERVICIO AL CIUDADANO”

Chiclayo, ____ de _____ del 2017

Yo _____ de _____ años

de edad, con DNI _____, domiciliada en

_____, por medio de este documento ACEPTO

VOLUNTARIAMENTE participar de la investigación académica que tiene por objetivo conocer

la influencia del programa “Intencionalmente Autotrascendente” en el sentido de vida en

adultos mayores. Dicho programa tiene una duración de 2 meses y será desarrollado por las

estudiantes Dávila Cubas Mónica Elizabeth y Flores Llontop Isabel Del Carmen, del XI Ciclo

de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Señor de Sipán.

Tipo de Participación:

Grupo Control

Grupo Experimental

Huella Digital

Firma

ANEXO II

Puntuaciones de la "Escala Dimensional de Sentido de Vida"

Edad: _____ **Sexo:** _____

	Afirmaciones	Totalmente de Acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1	El enfrentarme a mis tareas cotidianas constituye una experiencia aburrida.	3	2	1	0
2	La vida me parece llena de razones por las cuales vivir.	0	1	2	3
3	Normalmente me siento pleno con lo que estoy haciendo en mi vida.	0	1	2	3
4	Frecuentemente me desconozco a mí mismo en mi forma de actuar.	3	2	1	0
5	Aun teniendo claros mis deberes, generalmente solo hago lo que quiero.	3	2	1	0
6	He descubierto metas claras en mi vida.	0	1	2	3
7	Si muriera hoy me parecería que mi vida sería un completo fracaso	3	2	1	0
8	Tal y como yo lo veo, en relación con mi vida no sé para donde voy.	3	2	1	0
9	Las metas que tengo en mi vida hablan de quien soy en este momento.	0	1	2	3
10	Al pensar en mis metas, he considerado seriamente el suicidio como una salida a mi situación.	3	2	1	0
11	Considero que mi capacidad para encontrar un significado, un propósito o una misión en la vida es prácticamente nula.	3	2	1	0
12	Mi vida es vacía y llena de desesperación.	3	2	1	0
13	Con frecuencia no logro entender porque actúo de cierta manera.	3	2	1	0
14	Al pensar en mi propia vida me pregunto a menudo porque existo.	3	2	1	0

Afirmaciones		Totalmente de Acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
15	Me siento coherente con las acciones que realizo para lograr mi proyecto de vida.	0	1	2	3
16	En el logro de mis metas vitales no he conseguido ningún progreso.	3	2	1	0
17	Mi existencia personal es sin sentido y propósitos.	3	2	1	0
18	Si pudiera elegir nunca habría nacido.	3	2	1	0

ANEXO III

Interpretación de los resultados de la “Escala Dimensional de Sentido de Vida”

PUNTAJE	INTERPRETACIÓN
(2, 65 - 3)	<p>PLENITUD DEL SENTIDO: Un nivel pleno habla de personas que experimentan su vida llena de sentido y propósito, con metas claras y la sensación de progresar en el avance hacia las mismas, se entusiasman con sus tareas cotidianas, sintiéndose satisfechos con lo que han logrado hasta al momento. Su capacidad para encontrar un sentido en su vida es bastante buena. Son personas que teniendo claras las metas en su vida, experimentan una gran compaginación con las mismas, sintiéndose plenos con lo que hacen en la vida y actuando de acuerdo a los valores con los que se identifican, los valores que hay en su vida los llenan de razones para existir. Se sienten integrados y coherentes con la vida que llevan y el proyecto que quieren para la misma. Son personas de “una sola pieza”. Se sienten orientadas en la vida, identificándose con claridad con sus deberes y proyectos, reconociendo con facilidad su “sello personal” en las acciones que llevan a cabo. Comprenden plenamente las razones por las que actúan en su vida, experimentando la sensación de valiosidad de su proyecto vital.</p>
(2,64 – 2,35)	<p>ALTO SENTIDO VITAL: Un nivel Alto habla de personas que experimentan su vida con sentido y propósito, con metas claras y la sensación de progresar en el avance hacia las mismas, pocas veces se aburren con sus tareas cotidianas, sintiéndose satisfechos con lo que han logrado hasta al momento. Su capacidad para encontrar un sentido en su vida es buena. Se sienten coherentes con las metas y acciones que tienen en su vida, se sienten conectados y bien con las mismas, actuando normalmente de acuerdo a los valores con los que se identifican; los valores que hay en su vida los llenan de razones para existir. Se sienten integrados y coherentes con la vida que llevan y el proyecto que quieren para la misma. Habla de personas que se sienten orientadas en la vida, identificándose con claridad con casi todos sus deberes y proyectos, reconociendo con frecuencia su “sello personal” en las acciones que llevan a cabo. Suelen comprender la razón de sus acciones, experimentando que en su vida hay muchas cosas que valen la pena, aunque pueden experimentar esporádicas inseguridades.</p>

<p>(2,34 – 2)*</p>	<p>MEDIO SENTIDO VITAL: Un nivel Medio de sentido vital habla de personas que experimentan su vida con sentido y propósito, aunque en ocasiones tienen breves momentos de desorientación, suelen tener metas en su vida y la sensación de progresar en el avance hacia las mismas, a pesar de algunos periodos de estancamiento o pérdida de interés, el sentido del momento los entusiasma, aunque no en todas las actividades y contextos en los que se encuentran. Se sienten coherentes con algunas de las metas que tienen en su vida, aunque puede ser que con otras no se sientan tan compaginados, ni plenos. Suelen actuar de acuerdo a sus valores, pero ocasionalmente pueden desencontrarse con los mismos y dejarse llevar por otras razones, a pesar de ello, normalmente se sienten coherentes con la vida que llevan y el proyecto que quieren para la misma, con dudas transitorias acerca de su camino. Pueden tener cierta ambivalencia entre la orientación y la desorientación en su vida, ocasionalmente dudan del sentido de la misma y no siempre cumplen con todos sus deberes. A pesar de las cosas que valen la pena en su vida, a veces se contradicen entre lo que deben y lo que quieren, desconociéndose a sí mismos en algunas de sus acciones.</p>
<p>(0 – 1,99)**</p>	<p>BÚSQUEDA DEL SENTIDO VITAL: Un nivel de búsqueda de sentido vital habla de personas que experimentan su vida predominantemente sin sentido y propósito, aunque en ocasiones tienen momentos en los que se sienten orientados, suelen tener pocas metas en su vida o a pesar de las mismas no tener la sensación de progreso y motivación en el avance hacia las mismas, a pesar de algunos periodos de motivación e interés, el sentido del momento no se mantiene constantemente, aunque en algunos contextos puede ser más fuerte. Pueden sentirse desconectadas de sus metas y acciones, experimentando la sensación de “no hallarse”. Suelen actuar sin un orden para conseguir sus metas y dudan con frecuencia acerca de que es lo que quieren realmente en su vida. Dudan y les cuesta tomar decisiones. Suelen desorientarse con respecto a lo que quieren en su vida y con sus metas, dudan del sentido de las mismas y aun teniendo claros sus deberes no se motivan a cumplirlos. Algunos no perciben cosas que valgan la pena en sus vidas y no se identifican con las acciones que realizan, se sienten en un desencuentro personal.</p>

* Entre más se acerca a 2,34, más se relaciona con el nivel Alto y viceversa, entre más se acerca al 2, más se relaciona con el nivel de búsqueda.

** Entre más se acerca a 1,99, más se relaciona con el nivel Medio y viceversa, entre más se acerca al 0, más se relaciona con el nivel de búsqueda.

ANEXO IV

Validez y Confiabilidad de la “Escala Dimensional de Sentido de vida” adaptada a la realidad Chiclayana.

Tabla 01

Validez de la Escala Existencial de Sentido de Vida

Ítems	Validez
1	0.55
2	0.39
3	0.30
4	0.52
5	0.50
6	0.62
7	0.51
8	0.65
9	0.26
10	0.40
11	0.57
12	0.62
13	0.70
14	0.42
15	0.33
16	0.69
17	0.28
18	0.41

Nota: La prueba varía entre los valores mínimos de 0.26 y máximos de 0.70, reflejando la validez de la escala, puesto que todos los valores son superiores a 0.20.

Tabla 2

Confiabilidad de la Escala Existencial de Sentido de Vida

Método	Coficiente
Spearman Brown	0.86

Nota: Como se puede observar, según la fórmula de Spearman Brown, la escala manifiesta un coeficiente mayor a 0.81, lo cual indica que es una escala confiable.

ANEXO V

Formato de evaluación por juicios de expertos del programa “Intencionalmente Autotrascendente”.

Respetado Juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el programa titulado: **“INTENCIONALMENTE AUTOTRASCENDENTE”**, fundamentado en el enfoque logoterapéutico. La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de psicoterapia. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	
Grado profesional:	Maestría () Doctor ()
Área de Formación académica:	Clínica () Educativa () Social () Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	
Institución donde labora:	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años ()
Experiencia en Investigación Psicométrica:	

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- a. Validar el contenido del programa de intervención.
- b. Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por las autoras.

3. DATOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Nombre del Programa :	“INTENCIONALMENTE AUTOTRASCENDENTE”
Autor:	Dávila Cubas Mónica Elizabeth Flores Llontop Isabel del Carmen
Objetivo :	Conocer la influencia del programa “Intencionalmente Autotrascendente” en el sentido de vida en Adultos Mayores.
Administración:	Colectiva
Tiempo de aplicación:	15 sesiones de 120 minutos cada sesión
Ámbito de aplicación:	Adultos Mayores

4. SOPORTE TEÓRICO

Programa	Dimensiones	Definición
Programa "INTENCIONALMENTE AUTOTRASCENDETE" en Adultos Mayores	Valores de Creación	El ser humano es capaz de brindar algo al mundo y ofrecerlo a través de sus acciones, tales como la capacidad para tomar decisiones, el establecimiento y realización de metas, con la finalidad de lograr el sentido de vida en cada persona.
	Valores Experienciales	Experiencias poderosas que pueden llenar de sentido la vida de una persona en un momento determinado de su vida. Tales vivencias están relacionadas con el amor, la amistad, experiencias de encuentros con otros; todo aquello que el ser humano toma del mundo.
	Valores de Actitud	Capacidad de experimentar libertad espiritual frente a una actitud, un momento de dolor, culpa, sufrimiento o muerte. Involucra la actitud adecuada ante el destino, esto se reafirma en que el sufrimiento también es un camino de realización humana, haciendo capaz al hombre de logros más altos.

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación a usted le presento el Programa Titulado "INTENCIONALMENTE AUTOTRASCENDENTE", y se solicita que realice la calificación. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	La actividad y/o procedimientos
CLARIDAD La actividad se comprende fácilmente, es decir, el procedimiento esta adecuadamente descritos	1 No cumple con el criterio	La actividad no es clara.
	2. Bajo Nivel	La actividad requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica
	4. Alto nivel	La actividad es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.

COHERENCIA La actividad tiene relación lógica con la el objetivo que se está midiendo	1 No cumple con el criterio	La actividad no tiene relación lógica con objetivo que se está midiendo
	2. Bajo Nivel	La actividad tiene una relación tangencial con objetivo que se está midiendo
	3. Moderado nivel	La actividad tiene una relación moderada objetivo que se está midiendo
	4. Alto nivel	La actividad se encuentra completamente relacionado con la objetivo que se está midiendo
RELEVANCIA La actividad es esencial o importante, es decir contribuye al desarrollo de los objetivos propuestos	1 No cumple con el criterio	La actividad puede ser eliminada sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	La actividad tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	La actividad es relativamente importante.
	4. Alto nivel	La actividad es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO:

- **PRIMERA DIMENSIÓN :** Valor de Creación
- **OBJETIVOS DE LA DIMENSIÓN:** Elaborar actividades que desarrollen la capacidad para tomar decisiones, establecimiento y realización de metas con la finalidad de lograr el sentido de vida en cada persona.

Indicadores	Indicadores Complementarios	Objetivos	Actividad de la sesión	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
<p>Actividades basadas en el establecimiento de metas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades basadas en los planes de vida. - Actividades basadas en la percepción positiva del propósito de vida. 	<p>Formular un plan de vida con connotación positiva basado en la satisfacción integral de las necesidades de los adultos mayores.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo de un plan de vida coherente. - Mejora de la percepción positiva del propósito de vida. 				

<p>Actividades basadas en los planes de vida.</p>	<p>- Actividades basadas en la percepción positiva del propósito de vida.</p>	<p>Diseñar planes estratégicos para el cumplimiento de las metas trazadas, manteniendo el equilibrio entre la motivación interna y externa.</p>	<p>- Establecimiento de metas a corto y largo plazo que estén alineadas al plan de vida realizado previamente, estas metas deben tener estrategias para poder concretarlas.</p>				
<p>Actividades basadas en el descubrimiento de la misión en la vida</p>	<p>-</p>	<p>Analizar las potencialidades y vivencias de tal manera que se descubra un sentido lógico y coherente de su misión en la vida actual.</p>	<p>- A través del diálogo socrático se realizará un círculo de experiencia que permita determinar la misión que cada persona tiene en la vida, recalcando las cualidades y vivencias que han aportado a encontrar esta misión.</p>				

- **SEGUNDA DIMENSIÓN** : Valor Experiencial
- **OBJETIVOS DE LA DIMENSIÓN:** Elaborar actividades ligadas a las experiencias personales relacionadas al amor, la amistad, encuentros con otros y todo aquello que el ser humano toma del mundo.

Indicadores	Indicadores Complementarios	Objetivos	Actividad de la sesión	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
<p>Actividades basadas en la vivencia ante la vejez.</p>	<p>- Actividades basadas en la percepción positiva del propósito de vida.</p>	<p>Establecer relaciones entre las vivencias particulares de cada uno de los adultos mayores y su participación social protagónica.</p>	<p>- La estructura de la actividad será de tipo entrevista, donde se compartirán experiencias, consejos, anécdotas, metas, entre otros datos importantes que permitan el conocimiento más profundo de la otra persona.</p>				

<p>Actividades basadas en la espiritualidad</p>	<p>- Actividades basadas en el manejo de decisiones diarias.</p>	<p>Descubrir, evaluar e identificar las características particulares del aspecto espiritual de tal manera que sea consciente de su reflejo en el bienestar integral.</p>	<p>- Conocer la gran importancia de la espiritualidad y cómo influye en el bienestar integral de los adultos mayores, como en su proceso de adaptación al envejecimiento.</p>				
<p>Actividades basadas en encuentros intergeneracionales.</p>	<p>- Actividades basadas en la vivencia ante la vejez.</p>	<p>Fomentar la creación de puentes intergeneracionales que promuevan el intercambio de experiencias y renueven el rol social del adulto mayor.</p>	<p>- Generar encuentros entre jóvenes voluntarios y adultos mayores, de tal manera que se renueve el rol social del adulto mayor.</p>				

<p>Actividades basadas en la responsabilidad ante el mundo y con el mundo</p>	<p>- Actividades basadas en el estado de ánimo ante la existencia.</p>	<p>Promover cambios de estilos de vida e interacción, en beneficio de una mejor perspectiva de la existencia personal y la responsabilidad de sus acciones en el ámbito íntimo y social.</p>	<p>- Los adultos mayores ofrecen a la sociedad un carácter altruista, así como su vigor, competencia, incluso contribuciones materiales.</p>				
<p>Actividades basadas en el humor</p>	<p>- Actividades basadas en la re significación de vivencias dolorosas.</p>	<p>Incorporar el sentido del humor en sus vivencias cotidianas de tal manera que se desarrolle la capacidad de auto distanciamiento.</p>	<p>- Se realizará la identificación de una experiencia dolorosa, analizándolo desde un punto de vista humorístico, y representándolo frente a todos con el mensaje de aprendizaje obtenido,</p>				

<p>Actividades basadas en el manejo de decisiones diarias</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades basadas en la responsabilidad ante el mundo y con el mundo. 	<p>Introducir la creación de un espacio de desarrollo vital con adherencia voluntaria, permitiendo al adulto mayor asumir las responsabilidades de sus acciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se realizará la identificación de decisiones en cada momento, planteando su vida desde la perspectiva de haber tomado otras decisiones en un momento determinado. 				
<p>Actividades basadas en el voluntariado social</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades basadas en el descubrimiento de la misión en la vida. - Actividades basadas en la espiritualidad. 	<p>Estimular la participación comunitaria de acuerdo a las cualidades que posee cada adulto mayor, fomentando la revaloración de su rol social.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se fomentará la creación de una actividad de proyección social relacionada a las habilidades que poseen y al grupo social con el cual se sientan más cómodos 				

- **TERCERA DIMENSIÓN:** Valor de Actitud
- **OBJETIVOS DE LA DIMENSIÓN:** Elaborar actividades que permitan desarrollar la libertad espiritual y actitud positiva, frente a un momento de enfermedad, culpa, dolor, sufrimiento o muerte.

Indicadores	Indicadores Complementarios	Objetivos	Actividad de la sesión	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Actividades basadas en el estado de ánimo ante la existencia	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades basadas en el humor - Actividades basadas en la re significación de vivencias dolorosas. 	Desarrollar estrategias para el adecuado control de situaciones cotidianas con disposición agradable ante no sucesos manejables.	<ul style="list-style-type: none"> - La actividad central estará dirigida al descubrimiento del nivel de ánimo positivo en la vida cotidiana, además de concientizar sobre los beneficios del optimismo y la reevaluación de consecuencias empleando la disposición agradable. 				

<p>Actividades basadas en la percepción positiva del propósito de vida</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades basadas en la responsabilidad ante el mundo y con el mundo. - Actividades basadas en los planes de vida. - Actividades basadas en el establecimiento de metas. 	<p>Identificar el sentido de vida de manera autentica y personal.</p>	<p>- Durante la actividad se evaluará el progreso del plan de vida trazado inicialmente, permitiendo modificar, replantear o analizar acciones para el cumplimiento de metas vitales.</p>				
<p>Actividades basadas en la preparación para la muerte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades basadas frente a la muerte y suicidio. - Actividades basadas en la responsabilidad ante el mundo y con el mundo 	<p>Determinar las actitudes de miedo, ansiedad y evitación ante la proximidad de la muerte.</p>	<p>- De manera individual, los adultos mayores manifestaran cuáles son sus miedos más latentes que tienen y como se puede controlar y aprender de estos pensamientos.</p>				

<p>Actividades basadas frente a la muerte y suicidio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades basadas en la preparación para la muerte. - Actividades basadas en la vivencia ante la vejez. 	<p>Modificar las actitudes que impiden aceptar la muerte como parte del ciclo vital.</p>	<p>- El adulto mayor deberá rescatar el significado de su vida hasta el momento actual, y reorganizando acciones cotidianas que le den sentido a su vida, además de interiorizar la muerte como culminación de un ciclo, se realizará un testamento espiritual y la planificación de su funeral.</p>				
<p>Actividades basadas frente al control de la vida</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades basadas en la responsabilidad ante el mundo y con el mundo 	<p>Propiciar la puesta en práctica de la libertad frente a las limitaciones personales y experiencias atravesadas hasta la actualidad.</p>	<p>- Se realizará un listado de acciones que se encuentran en el control de la persona y la forma más adecuada de actuar, acto seguido, se hará lo mismo con las situaciones fuera de control y las posibilidades de reacción positivas.</p>				

<p>Actividades basadas en la resignificación de vivencias dolorosas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades basadas frente al control de la vida. - Actividades basadas en el manejo de decisiones diarias. 	<p>Desarrollar estrategias para el adecuado control de situaciones cotidianas con disposición agradable ante sucesos no manejables.</p>	<p>- A través de las técnicas Logoterapéutica se dará un sentido a las experiencias obtenidas en la vida, permitiendo que cada persona obtenga un aprendizaje de cada experiencia y le otorgue una connotación positiva y de crecimiento.</p>				
--	--	---	---	--	--	--	--

Firma del evaluador

