



Facultad de Humanidades  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Maestría en Enfoques Psicoterapéuticos

**Resiliencia dentro del proceso logoterapéutico**  
(Artículo Científico)

Evelyn Betsabé García Gaitán

Guatemala, enero 2021

# **Resiliencia dentro del proceso logoterapéutico**

(Artículo Científico)

Evelyn Betsabé García Gaitán

M. Sc. Nineth Colomba Guillermo Castillo (asesor)

M.A. Vivian Azucena Juárez Alvarado (revisor)

Guatemala, enero 2021

## **Autoridades Universidad Panamericana**

Rector M.Th. Mynor Augusto Herrera Lemus

Vicerrectora Académica Dra. Alba Aracely Rodríguez de González

Vicerrector Administrativo M.A. César Augusto Custodio Cobar

Secretaria General EMBA Adolfo Noguera

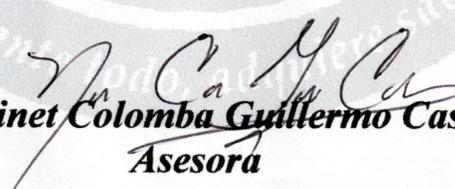
## **Autoridades Facultad Humanidades**

Decano M.A. Elizabeth Herrera de Tan

Vice Decano M.Sc. Ana Muñoz de Vásquez

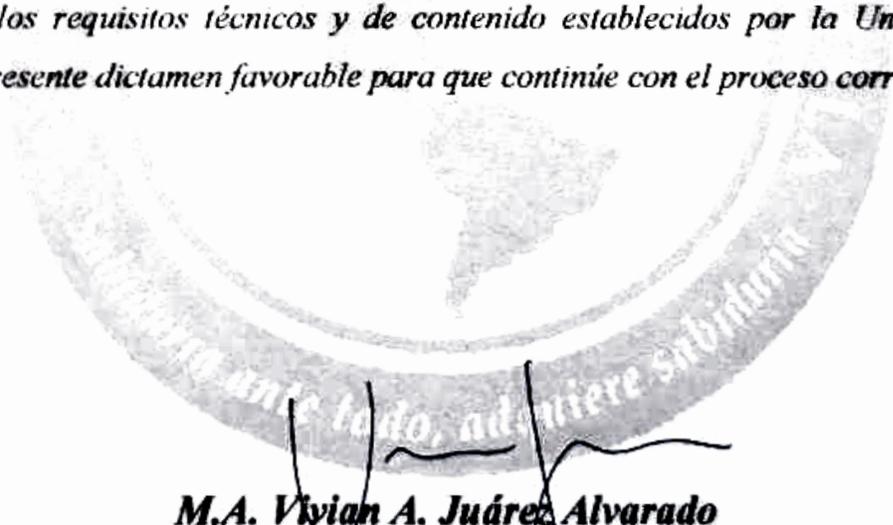
**UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, septiembre año 2020.**

*En virtud de que el presente Artículo Científico con el tema: **“Resiliencia dentro del proceso logoterapéutico”**. Presentada por el (la) estudiante: **Evelyn Betsabé García Gaitán** previo a optar al grado Académico de Maestría en Enfoques Psicoterapéuticos, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.*

  
**Lcda. Ninet Colomba Guillermo Castillo**  
**Asesora**

**UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, diciembre año 2020.**

*En virtud de que el presente Artículo Científico con el tema: **“Resiliencia dentro del proceso Logoterapéutico”**. Presentada por el (la) estudiante: **Evelyn Betsabé García Gaitán** previo a optar al grado Académico de Maestría en Enfoques Psicoterapéuticos, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.*



**M.A. Vivian A. Juárez Alvarado**  
**Revisor**



UNIVERSIDAD  
PANAMERICANA

"Sabiduría ante todo; adquiere sabiduría"

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA  
DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, enero 2021. -----

En virtud que el presente Artículo Científico con el tema: **“Resiliencia dentro del proceso logoterapéutico”**, presentado por el (la) estudiante: **Evelyn Betsabé García Gaitán**, reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, esta Decanatura extiende **Dictamen de Aprobación** previo a optar al grado académico de Maestría en Enfoques Psicoterapéuticos, para que el (la) **estudiante proceda a la entrega oficial en Facultad.**

M.A. Elizabeth Herrera de Tan  
Decano  
Facultad de Humanidades



 1779

 upana.edu.gt

 Diagonal 34, 31-43 Zona 16

**Nota:** *Para efectos legales, únicamente el sustentante es responsable del contenido del presente trabajo.*

## Contenido

<b>Resumen</b>	i
<b>Introducción</b>	ii
<b>1. Método</b>	1
<b>2. Objetivos</b>	3
<b>3. Desarrollo</b>	4
3.1 Resiliencia	4
3.1.1 Antecedentes históricos de la resiliencia	5
3.1.2 Características y factores de la resiliencia	7
3.1.3 Escala de resiliencia	8
3.1.4 Categorías de resiliencia	10
3.1.5 Acciones resilientes	12
3.2 Logoterapia	14
3.2.1 Antecedentes históricos de la Logoterapia	15
3.2.2 Logoterapia y su relación con la resiliencia	18
3.2.3 Valores de la logoterapia	20
3.2.4 Técnicas de logoterapia	22
3.2.5 Estrategias de Afrontamiento	27
3.2.6 Resiliencia en el proceso de afrontamiento desde la perspectiva logoterapéutica	29
3.2.7 Viktor Frankl y su aporte a la teoría de la resiliencia	29
3.2.8 La logoterapia como proceso de acompañamiento para fortalecer la resiliencia	32
3.2.9 El Rol y estrategias del logoterapeuta	33
3.3 Valores y principios en personas resilientes	35
3.4 Propuesta sobre el impacto de la resiliencia dentro del proceso logoterapéutico	36
<b>4 Discusión de resultados</b>	40

<b>5 Conclusiones</b>	42
Referencias	43
<b>Lista de Tablas</b>	
Tabla 1 Escala de resiliencia	9
Tabla 2 Valores: Camino hacia el sentido	21
Tabla 3 Factores Resilientes	29
Tabla 4 Voluntad de sentido ante las adversidades	31

## **Resumen**

La falta de resiliencia en los guatemaltecos genera dificultad para hacer frente a diversos problemas de la vida cotidiana. La inseguridad y violencia social ha contribuido en el deterioro de la capacidad para superar los obstáculos y sobreponerse al dolor emocional. A través de la metodología de observación y la recopilación de información científica, así como historias de vida, se describe y explica el comportamiento desencadenado ante estos eventos adversos, y se propuso abordar la problemática desde un enfoque logoterapéutico.

Este estudio buscó determinar la eficacia de la logoterapia, a través de la identificación de estrategias y técnicas que posibiliten un aumento en el potencial de la persona para sobreponerse a situaciones adversas, analizar su capacidad de afrontamiento y explicar cómo el proceso terapéutico fortalece la capacidad de resiliencia.

Se incluyó contenido relevante desde diferentes fuentes bibliográficas confiables, tales como: escalas de resiliencia, características del abordaje, estilos de vida que favorecen el cuidado de la salud mental, y una propuesta sobre el impacto que provoca la adaptabilidad y el propósito de vida, dentro de la psicoterapia.

Se concluyó que el fortalecimiento de la resiliencia desde la logoterapia es posible y permite el descubrimiento de las propias vivencias y su aceptación, además que facilita la identificación de la responsabilidad propia y la actitud favorable para el cambio en psicoterapia y ante las situaciones adversas de la vida cotidiana.

## **Introducción**

La resiliencia y el “sentido de vida” son temas populares, que cada vez toman más fuerza dentro de la investigación científica, buscando desarrollar estrategias y herramientas que permitan aumentar la capacidad de resistencia ante las situaciones adversas, esto con el objetivo que la persona encuentre un propósito de vida, tal y como lo plantea la Logoterapia.

A través de un análisis de la realidad personal y social de la sociedad guatemalteca resultó relevante conocer cómo un adecuado sistema de afrontamiento, acompañado de un abordaje psicoterapéutico eficiente, puede beneficiar la recuperación de situaciones de trauma o vivencias críticas en la vida y cómo la falta de resiliencia puede limitar estas posibilidades.

La presente investigación se realizó a través de la recopilación, análisis y reflexión de información pertinente, entre las cuales se resaltan las estrategias de afrontamiento, escalas de la conducta resiliente, técnicas y herramientas, entre otros. Mediante esta información, se pudo establecer que a través del abordaje y tratamiento las personas canalizan efectivamente las emociones a través de técnicas de verbalización, lo cual les ofrece la posibilidad de encontrar por sí solas, los recursos para superar casi cualquier situación que se les presente en la vida.

El principal objetivo de la Logoterapia es el abordaje de problemáticas de la existencia humana, como el sufrimiento, así como, acompañar y fortalecer la búsqueda del sentido de vida. Es por ello que, la resiliencia representa un referente de valor especial, ya que es considerada como una actitud primordial para la recuperación. Este enfoque psicoterapéutico promueve que el individuo sea capaz de mantenerse de pie, firme e íntegro, en cualquiera que sean sus circunstancias y como resultado desarrolle conductas sanas.

El tema investigado es de gran interés para el campo de la psicología, ya que aporta una visión integral del ser humano y ofrece una guía de acompañamiento desde la clínica, para el desarrollo de una vida psicológicamente sana, con capacidad de afrontamiento y de identificar habilidades y recursos propios que resulten útiles para avanzar hacia el propio sentido de vida.

## **1. Método**

El estudio de la resiliencia dentro del proceso logoterapéutico, inició a través del reconocimiento de ideas o problemáticas sociales que hoy en día se viven en la sociedad guatemalteca. El presente artículo, aborda las dificultades que muestran las personas afectadas por situaciones críticas y que poseen baja capacidad de resistencia, lo cual perturba en gran manera la integración y funcionalidad de cada individuo. Por tal motivo se procedió a compilar datos científicos sobre el problema, lo cual será de provecho para la sociedad, ya que propone herramientas que el psicólogo puede utilizar para fortalecer las capacidades de la persona y hacer frente a sus dificultades.

Se realizó un exhaustivo análisis para identificar cómo la Logoterapia propuesta por Viktor Frankl (1990) influye en la adaptabilidad, incluyendo: la capacidad de las personas para enfrentar las desgracias, desarrollar el sentido de vida, abordar el sufrimiento y fortalecer el crecimiento personal. Durante el desarrollo de este artículo, se comprobó y sustentó por medio de fuentes confiables que este enfoque es un modelo eficiente para el abordaje de la resiliencia.

La temática estudiada fue presentada por profesionales que impartieron el módulo de Logoterapia, en la Maestría de Enfoques Psicoterapéuticos, lo cual permitió la recopilación de información valiosa que aporta a la problemática de este estudio. Por otra parte, se utilizaron otras fuentes de referencia que brindaron información científica, así como la propia experiencia clínica obtenida en observaciones, registros de síntomas y anotaciones elaboradas en sesiones de abordaje psicológico. Finalmente, se optó por consultar fuentes electrónicas a través de sitios científicos e investigaciones profesionales que permitieron trasladar la información encontrada a un ensayo académico.

A través de esta investigación se obtuvo una representación completa y minuciosa sobre el problema con carácter exploratorio, lo que permitió trabajar una metodología cualitativa, utilizando terminologías, técnicas, características y herramientas que proporciona el enfoque logoterapéutico, para de este modo, ofrecer material de uso pertinente al psicólogo que con frecuencia recibe motivos de consulta relacionados a este tema y son objeto de atención clínica.

## **2. Objetivos**

### **2.1 Objetivo general**

Determinar la eficacia del proceso logoterapéutico para abordar el problema de resiliencia.

### **2.2 Objetivos específicos**

Identificar las estrategias y técnicas de la logoterapia que incrementan la resiliencia en las personas.

Describir las escalas de resiliencia que visualizan los niveles en que se encuentra la persona para sobreponerse a las adversidades que enfrenta.

Analizar las estrategias del afrontamiento y la capacidad de resiliencia dentro del proceso logoterapéutico.

### **3. Desarrollo**

#### **3.1 Resiliencia**

La resiliencia es una competencia fundamental para el ser humano, esta le permite adaptarse adecuadamente a las situaciones adversas e integrar las experiencias pasadas para movilizarse hacia el futuro y desarrollar una vida psicológicamente sana. Es necesario que una persona desarrolle capacidades de afrontamiento y utilice recursos psicológicos ante diferentes vicisitudes. Frankl (1983), desarrolló una propuesta psicológica denominada logoterapia, la cual se fundamenta en el descubrimiento del sentido de vida, trabajando el sufrimiento mediante un cambio de actitud ante las circunstancias.

Partiendo del fundamento anterior, la persona desarrolla habilidades para resistir ante un infortunio, en el momento que encuentra un sentido o propósito. Acevedo (2002) indica que cada individuo mantiene una personalidad integrada para lograr un desarrollo positivo, que le permite conseguir metas personales aún en situaciones complejas, teniendo como resultado conductas sanas frente a la adversidad.

Fraser y otros (1999) afirman que:

La resiliencia es un concepto que implica sobreponerse a las dificultades y tener éxito a pesar de estar expuestos a situaciones de alto riesgo, mantener la competencia bajo presión y recuperarse de un trauma ajustándose de manera exitosa a los acontecimientos negativos de la vida. (p.45).

### 3.1.1 Antecedentes históricos de la resiliencia

Entre de los antecedentes históricos de la resiliencia dentro del proceso logoterapéutico se encuentran expertos como Frankl, Werner y Smith quienes realizaron estudios que afirman que el concepto en el ámbito psicológico se refiere a que toda persona tiene la capacidad de reaccionar y recuperarse de las adversidades a través de un conjunto de cualidades, que fomentan un proceso de adaptación y transformaciones exitosas, esto a pesar de los riesgos y de las desdichas.

El término, dentro de la psicología nace a principios de 1980, a partir de acá, inicia el interés por indagar y estudiar sobre como la persona resistente es capaz de afrontar las circunstancias de la vida, aun siendo estas las peores. Es por ello que, González (2015) indica que en los estudios realizados se observó que algunos seres humanos consiguen superar situaciones adversas e incluso transformarlas en situaciones de ventaja para su desarrollo.

Según Acevedo (2002), el origen etimológico de resiliencia es “resilo” que significa volver atrás, regresar de un salto para atrás, resaltar. Este término ha sido utilizado en las ciencias sociales, para identificar a las personas que nacieron y viven en circunstancias de alto riesgo y aun así se desarrollan psicológicamente estables o sanas, lo cual las lleva a ser personas con éxito. De acuerdo con, Rutter (1993), a través del tiempo, el concepto se ha actualizado y modificado, por ahora, es la fortaleza que desarrollan las personas aun en circunstancias complicadas.

Según Asociación Psicológica Americana (2015) la capacidad de resiliencia es un proceso de adaptación a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza o situaciones de tensión. Por lo tanto, no es una enfermedad, sino una reacción que las personas manifiestan, a través de conductas, pensamientos y acciones aprendidas como resultado de sus vivencias.

Werner y Smith (2011) afirman:

La resiliencia se origina a partir del latín “resilio”, según significado es volver atrás, volver de un salto, rebotar, dicho término fue adaptado de la capacidad que tiene un objeto para retroceder a la forma original después de ser doblado o estirado. (p.61).

Además, estos mismos autores indican que:

Las primeras investigaciones acerca de la resiliencia se enfocaron en la infancia en situaciones de riesgo. Este estudio es el más conocido, ya que contribuyó al concepto de resiliencia, este estudio se realizó durante más de treinta años por Emmy Werner y Ruth Smith, se ejecutó con 698 niños y niñas expuestos a riesgos prenatales, perinatales y postnatales. Según los resultados evidenciaron que ciertos niños que se encontraban expuestos a circunstancias difíciles eran vulnerables, pero lograron superar estas adversidades de su infancia y vivir con plenitud, a los que le llamaron bajo la consigna de << resilientes >> (p.23).

Por su parte, Luthar y Zingler (1991) afirman que:

Desde los inicios de los ochentas se mostraron interesados en estudiar sobre las personas que desarrollaban competencias a pesar de haber sido criados en un ambiente de condiciones adversas. A partir de esta iniciativa se concluyó que el adjetivo resiliente, era el mejor término que se acoplaba y representaba a este nuevo paradigma (p. 34).

Los estudios mencionados evidencian que la resiliencia es lo opuesto al riesgo, es la capacidad de recuperación ante un trauma o circunstancias existenciales. Ya que permite que el ser humano sea capaz de afrontar y superar las situaciones adversas sin importar lo difícil o complicado que sea.

### 3.1.2 Características y factores de la resiliencia

Según Berger (2007), la resiliencia es la capacidad para lograr superar o afrontar cualquier tipo de adversidades y conseguir adaptarse ante eventos, traumas o incluso ante el estrés. Asimismo, sus características implican una serie de conductas y formas de pensar, siendo estas: a) la capacidad para proyectarse al futuro: identificando las causas de los problemas para impedir que se repitan en el futuro. b) encontrar un por qué a las experiencias: comprender que existe un por qué permite darse cuenta de las situaciones agradables y placenteras de la vida. c) elaborar proyectos de vida: fijarse metas razonables y luego avanzar para lograr alcanzarlas.

Ibañez (2015), citando la investigación realizada por Brooks y Goldstein (2014), expone las características de una mentalidad de perseverancia, las cuales se detallan a continuación:

1. Capacidad para combatir con efectividad el estrés y la presión: mientras más preparado este la persona para lograr controlar el estrés, será una persona satisfecha e incluso estable emocionalmente y una persona resiliente.
2. Empatía o habilidad de identificarse con los demás: trata sobre el respeto, comunicación y compasión, lo cual, forma parte de las relaciones sociales y así fortalecer en todo momento la comunicación que es de suma importancia para las personas resilientes.
3. La comunicación asertiva: las personas resilientes logran adquirir una buena comunicación y por ello, no tendrá algún tipo de dificultad para expresar sus sentimientos, pensamientos así resolver los problemas que se le puedan presentar, siempre teniendo como base los valores.
4. El humor: esta es una de las características de las personas resilientes, ya que tienden a un mayor equilibrio emocional frente a situaciones adversas que generan estrés, esto les

permite soportar mejor la presión, dándoles una sensación de control sobre el ambiente o situación que estén atravesando, al momento de ponerlo en práctica disminuyen el estrés o ansiedad e incluso les ayudará para relacionarse con las demás personas.

5. La proactividad: cada persona es responsable de su vida, con dicha característica tienen el compromiso de conseguir que las cosas sucedan.
6. El afrontamiento: los pensamientos, sentimientos y acciones son utilizadas por las personas resilientes, logran alcanzar y resolver situaciones adversas y por ende se disminuye la tensión que puedan generar estos problemas.
7. El control de impulsos: ayuda a que cada persona logre obtener la capacidad para resolver adversidades o situaciones complejas e incluso conflictos, por lo que, son capaces de mantener el control en todo momento, sin actuar agresivos.
8. Aceptarse a sí mismo y a los demás: el lograr que las personas puedan reconocer los sentimientos que le generan la inseguridad ante un evento, es favorable ya que le ayuda a pensar de manera diferente el cual los lleva a enfrentarse con dichos sentimientos y convertir las experiencias en retos. (p. 62).

### 3.1.3 Escalas de resiliencia

Estas escalas permiten visualizar los niveles de resistencia psicológica y las capacidades de afrontamiento que posee la persona ante las adversidades. Según Berger (2007), la resiliencia mencionado puede manifestarse de diversas formas, dependiendo de los factores ambientales, sociales, económicos, psicológicos, entre otros. En la actualidad no existen personas absolutamente resistentes, ni personas con ausencia total de esta capacidad. A continuación, se presenta una tabla que muestra una de las escalas:

**Tabla 1**  
**Escala de Resiliencia**

Altamente resiliente	Medianamente resiliente	Poco resiliente	Muy poco resiliente
Presenta un ajuste y adaptación psicosocial en todas las áreas de su desarrollo.	Presentan un ajuste y adaptación psicosocial en casi todas las áreas del desarrollo, aunque presenta algunos conflictos significativos.	Presentan un desajuste en ciertas áreas del desarrollo, pero se puede evidenciar una serie de recursos para desarrollarlos.	Presentan desajustes en casi todas las áreas del desarrollo, hay ciertos recursos psicológicos.

Fuente: Berger, (2007)

Investigaciones recientes indican que las personas utilizan estrategias de afrontamiento con el objetivo de aumentar sus capacidades de entereza, capacidades fundamentales para adaptarse a las situaciones adversas. Arrogante, Pérez y Aparicio (2015) detallan la siguiente Escala de Resiliencia, la cual permite medir los acontecimientos en una escala de 0 a 10, siendo 10 el más alto. A continuación, se presentan los aspectos que explora la escala en mención:

- a. Inteligencia emocional: determina la capacidad que tiene la persona para comprender y regular las emociones, favoreciendo la adaptación emocional.
- b. Bienestar subjetivo: explora el nivel de felicidad, considerando el bienestar a través de las emociones positivas y actividades cotidianas que generan satisfacción de vida.
- c. Locus de control: se relaciona a la capacidad del control interno, por consiguiente, consigue un ambiente controlado y mejora el nivel de resiliencia.
- d. Competencia: determina la manera que la persona se comporta en situaciones específicas y lograr realizarlas de una forma óptima.

Además, se encuentra la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), la cual fue adaptada por Samper (2015) para medir el grado de adaptabilidad individual, a situaciones adversas. Esta escala se refiere a 11 ítems que evalúa de acuerdo con ciertas situaciones expuestas, considerando los siguientes elementos:

- a) Competencia personal: se refiere a la autoconfianza, independencia, perseverancia de la persona.
- b) Aceptación de uno mismo y de la vida: significa que la persona refleja estabilidad, adaptación, paz aun en las situaciones adversas e incluso la perspectiva de sí mismo y de la vida.
- c) satisfacción personal: el saber y comprender el significado de la vida.
- e) ecuanimidad: figura de la propia vida y experiencias, saber cómo enfrentar las adversidades con buena actitud.
- f) sentirse bien sólo: este factor da el significado de la libertad de cada persona, el lograr reconocer y aceptarse como ser único e interesante.
- g) confianza en sí mismo: arte para crecer en las habilidades y capacidades propias.
- h) perseverancia: constancia y disciplina aun en las adversidades con el deseo de superación.

### 3.1.4 Categorías de resiliencia

Grotberg (2011), identifica cuatro categorías que se pueden establecer en los estados resilientes, las cuales ofrecen a las personas herramientas para ser fortalecidos y transformados por las adversidades vividas, en estas categorías se puede observar la aparición de factores de resiliencia, tales como, la autoestima, confianza en sí mismo, autonomía e incluso la competencia social.

Grotberg (2011) afirma:

Que las cuatro categorías en que se puede establecer un estado resiliente, son las siguientes:

**Yo tengo:** personas a mí alrededor en quienes se confía y me aprecian incondicionalmente.

Personas que me ponen límites para aprender a evitar el peligro. Personas que me muestran

por medio de su conducta la manera correcta de proceder. Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo Personas o cuando necesito aprender. **Yo soy:** una persona por la que otros sienten aprecio y cariño. Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi efecto. respetuoso de mí mismo y del prójimo. **Yo estoy:** dispuesto a responsabilizarme de mis actos. Seguro de que todo saldrá bien. **Yo puedo:** hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan. Buscar la manera de resolver los problemas. Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien. Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar. Encontrar alguien que me ayude cuando lo necesito. (p.53).

Además, Kalbermatter, Goyneche y Heredia (2006) reconocen categorías de resiliencia, las cuales tienen como objetivo neutralizar y prevenir el riesgo de no ser una persona con capacidad de reacción, a continuación, se describen:

- La empatía interpersonal y social: la persona es parte de una red social.
- Insight/Darse cuenta: capacidad para reflexionar ante algún tipo de situación conflictiva y así reducir la ansiedad para toma de decisiones.
- Autonomía e iniciativa: facilita el aumentar la capacidad para la toma de decisiones ante la presión social.

De acuerdo con las investigaciones realizadas sobre las categorías de la resiliencia, se incluye el aporte de Henderson (2005), que considera que cada persona cuenta con categorías de riesgo y protección. La categoría de riesgo se refiere a la vulnerabilidad y predisposición a experimentar un evento desfavorable mediante la incompetencia y malestar, generando disminución en las capacidades de afrontamiento, bienestar, inteligencia emocional y el locus de control. Mientras que la categoría de protección se refiere a la capacidad de reducir una conducta agresiva y aumentar la fortaleza.

Los autores descritos anteriormente, brindan un aporte importante para este abordaje, ya que cada uno expone diferentes categorías para evaluar el estado en que la se encuentra ante sus experiencias de vida. Asimismo, cada categoría ofrece un apoyo para la estabilidad emocional.

### 3.1.5 Acciones resilientes

Existen acciones que permiten desarrollar capacidades de afrontamiento y estabilidad emocional ante los eventos fortuitos. En las siguientes líneas se detallan las que se consideran oportunas y sustanciales para la resiliencia:

a) Autoestima consistente: una de los más importantes, es fruto del cuidado afectivo, suficientemente bueno y capaz para dar una respuesta sensible. b) Introspección: preguntarse a sí mismo y ofrecerse una respuesta honesta. c) Independencia: fijar límites entre uno mismo aun en las adversidades. d) capacidad de relacionarse: habilidad para establecer lazos con las personas. e) Iniciativa: ponerse a prueba en tareas exigentes. f) humor: encontrar lo cómico de la tragedia. g) Creatividad: crear orden y belleza en el desorden. h) Moralidad: compromiso con valores y buen trato a las demás personas. i) Capacidad de pensamiento crítico: el segundo más importante, permite analizar las causas y responsabilidades ante la adversidad. (Melillo, 2010)

Conviene agregar la perspectiva de Grothberg (2011) sobre el tema presentado:

Las acciones resilientes se encaminan a brindarle al ente humano, estabilidad emocional, a través de identificar las adversidades y elegir el nivel apropiado y el tipo de respuesta, desarrollando ante la adversidad, un comportamiento resiliente, a saber; respuesta prevista que demuestra que hay forma de planear como tratar algún tipo de adversidad. Respuesta de la realidad que implica decir o mostrar lo sé qué debe hacer. Y por medio de disfrutar de los resultados de la resiliencia. (p. 44).

Además, Barrón (2016) considera cuatro acciones, siendo estas: A) física, abarca la flexibilidad física, resistencia y fortaleza de la persona. B) emocional, incluye la flexibilidad emocional, perspectiva positiva y la autorregulación. C) mental, se trata de la flexibilidad mental, la capacidad de atención, habilidad de enfocarse e incorporar múltiples puntos de vista. D) espiritual, relacionada con los valores personales, el compromiso moral, la tolerancia, pero sobre todo los valores y creencias de otros.

Para mantener una estabilidad emocional, es propicio implementar tres acciones resilientes, esto con el fin de aplicarlas diariamente para construir y mantener capacidad de reacción, pero para esto se requiere estar consciente sobre las situaciones o evento que puede pasar cada persona. Forrest (2008) explica estas tres acciones como: A) prepararse para establecer un ambiente armónico y de paz, la persona debe establecer como desea vivir el día a día, para soportar el estrés que se presenta. B) Cambiar y reiniciar, después de un evento no agradable que haya generado estrés, debe ser modificado lo antes posible hacia un estado agradable. C) parar y reflexionar, lo cual ayuda para regular el estrés que pueda generar algún evento, y lograr ser una persona resiliente.

Al lograr poner en práctica estas acciones, la persona logrará construir y la resiliencia y, por ende, conseguir controlar los pensamientos y emociones para que pueda aceptarse asimismo y ser tolerante a cualquier tipo de adversidad que se pueda presentar, sin importar lo difícil que pueda ser.

## 3.2 Logoterapia

Frankl (1991) indica que el principio básico psicológico de la logoterapia es permitir al paciente encontrar el sentido de vida y superar todo tipo de adversidades, ya que, a mayor dificultad mayor será la recompensa, asimismo asegura que, se basa en una filosofía explícita de la vida, en donde se brinda un acompañamiento a la persona para que pueda encontrar un propósito a su existencia para prevalecer ante cualquier evento y así ser un ser completo.

De acuerdo con Miramontes (2015) para lograr entender la logoterapia, se debe definir las palabras griegas que la componen, *logos* que significa sentido y *Therapeia* curación o cuidado, por lo que es una psicoterapia que gira en torno al significado. Lo cual es afirmado por Frankl (1991) al reconocer la importancia que tiene para el ser humano encontrar una razón para vivir, ya que si se ve frustrado, se manifestaran diversos trastornos anímicos.

Esta búsqueda se logra a través del diálogo interno que la persona desarrolle, el cual es un elemento esencial, para encontrarse a sí mismo y así encontrar por qué está en la tierra a la cual Frank (1983) le llamó “voluntad de sentido”. Al momento, que el individuo logre encontrarse a sí mismo, le permite generar cambios positivos en escenarios de adversidad; parte del beneficio es que la persona alcance a conectar su espiritualidad, al sobreponerse de las situaciones adversas que se le presenten a lo largo de su vida y así trascender así mismo.

De acuerdo con Frankl (1990), esta psicoterapia despierta en el ser humano, la responsabilidad ante sí mismo, su entorno y su vida, esto para que encuentre motivos para vivir según los valores vivenciales (vivencias de las personas), creativos (laborar y crear algo para el mundo) y actitudinales (tomar posturas en situaciones de sufrimiento), conocidos como la triada de valores que utiliza este enfoque para que la persona encuentre significado, aún en circunstancias adversas.

Por su parte, Leite (2015) establece que esta psicoterapia es “empleada en el campo clínico, social, educativo y organizacional, ya que es una “Filosofía de Vida” y “Actitud ante la Vida” que al aplicarla produce bienestar personal, basada en el principio de la libertad, la responsabilidad, la voluntad, el sentido, la autorrealización y la autotrascendencia, lo que permite que sea puesta en práctica en diferentes contextos sociales. (p.2).

Para Frankl (1991), la libertad y la responsabilidad son elementos fundamentales y capacidades que el ser humano puede adquirir, esto quiere decir que son parte de la esencia de la persona (conocida como espiritualidad) permitiéndole elegir o visualizar un mejor futuro y así lograr trascender, lo cual implica vivir en armonía y aspiración para alcanzar su propio significado.

### 3.2.1 Antecedentes históricos de la Logoterapia

De acuerdo a Efrén Martínez (2014), La Logoterapia es considerada la Tercera Escuela Vienesa de Psicoterapia, se enfoca en el sentido de la existencia humana y en la búsqueda del significado por parte del hombre. Además, señala que puede considerarse como una evolución del pensamiento de Sigmund Freud, a quien se le conoce como el padre de la psicología moderna, y por sus aportes en el ámbito psicosexual, la cual se considera como la primera escuela psicológica de Viena; Adler se recocido como el fundador de la segunda escuela de psicología individual, el consideraba que el hombre debe responsabilizar de su proceso vital y así adquirir valor para buscar soluciones creativas mediante la cooperación de los demás. Viktor Frankl por su parte, propone que el ser humano es más que placer y poder, y es así, como define al hombre como un ser orientado a la búsqueda del valor.

Durante los años 50 y principios de los 60 únicamente el conductismo y psicoanálisis permanecían como escuelas de pensamiento influyente dentro de la psicología, es hasta que en los años 60 nace la tercera fuerza de la psicología, este término hace referencia a un movimiento de varios enfoques surgidos de la tradición fenomenológica-existencial y del movimiento de la psicología humanista. Tobias (2009).

Viktor Frankl, fue muy influyente para el desarrollo de este nuevo enfoque en la psicología. Frankl nació en Viena el 26 de marzo de 1905 siendo de familia judía practicante, desde muy pequeño mostró interés por el estudio de la medicina y las ciencias naturales, su formación académica la realizó en la Universidad de Viena. Falleció en la misma ciudad el 2 de septiembre de 1997. Miramontes (2015)

Fue autor de muchos libros, entre ellos *El hombre en busca del sentido* (1946), *La idea psicológica del hombre* (1986), *El hombre incondicional* (1946), *Psicoterapia y existencialismo* (1967) . Durante la segunda guerra mundial Frankl y su familia fue perseguida por su origen judío. En 1942 fueron prisioneros y llevados a campos de concentración, en donde fallece sus padres y hermanos. Frankl permaneció tres años en los campos de concentración en Türkheim, Kaufering, Theresienstadt y Auschwitz. “Fue en ese lugar donde su objetivo diario era buscar ese sentido y un significado a la muerte de tantas personas en la cámara de gas. Su objetivo fue ayudar a los demás a morir con dignidad” Luna (2011).

De igual manera, el mismo autor indica que Frankl sobrevivió al holocausto, fue liberado el 2 de abril de 1945. En estos campos de concentración fue donde perdió su primer borrador del libro que trataba sobre la teoría de la importancia de vida. Al ser liberado, realizó el libro llamado: *El hombre en busca de sentido*, en dicho libro dio a conocer sus vivencias en los campos de concentración, así como en que consiste la base de la tercera escuela psicológica.

Miramontes (2015) agrega que es importante, destacar que el deseo y búsqueda de sentido de Frankl, empezó mucho antes de que experimentara el holocausto. Muchos creen que esta terapia nació en el *experimentum crucis* (cuatro campos de concentración), esa era la forma en que Frankl les llamaba a su experiencia en los campos de concentración, para él, este fue el lugar en donde puso en práctica las dos ideas que desarrolló antes de ser prisionero.

Al respecto, Bruzzone (2015) señala que, a la edad de 19 años, Frankl desarrollo dos ideas fundamentales, las cuales puso en práctica en estos campos: la primera, que toda persona debe responder acerca del sentido de vida y ser responsable de su existencia y segunda idea, que el sentido común se trata de tener fe a lo que realmente no se puede ver, ambas fueron aportes fundamentales a la escuela.

Además, Miramontes (2015) indica que Frankl, debido a sus experiencias en los campos de concentración nazi, vivió en carne propia que el ser humano tiene la capacidad de encontrar un significado, a lo que él le llama un sentido de vida, aun en los peores y más absurdos momentos. También indica que, en 1945, teniendo 40 años, es liberado del campo de concentración en Auschwitz y es aquí, cuando Frankl inició a expandir sus ideas por toda Europa, lo cual causó polémica y admiración.

Para Frankl (1991), desde los inicios de esta escuela, pretendía hacer a la persona plenamente consciente de sus propias responsabilidades, es decir, junto a la intervención logoterapéutica, desarrollar el compromiso de sí mismo, así como estar constantemente en la búsqueda del significado de existencia, lo cual es una fuerza primaria y no una racionalización secundaria de sus impulsos instintivos.

Frankl (2004) afirma:

En 1961, el profesor Gordon Allport, solicitó a Gobin Satair, que se hiciera a cargo nuevamente de la publicación del libro que solicitó a Frankl que escribiera, siendo una breve exposición de las nociones básicas de la logoterapia y del análisis existencial, es así como se realizó la publicación de este famoso libro “El hombre en busca de sentido”, en donde describe y relata la vida del prisionero de un campo de concentración desde una perspectiva

psiquiátrica. Este libro ha sido publicado en más de veinte idiomas y obtuvo una venta de más de tres millones ejemplares hasta 1992 (p.19).

Al respecto Frankl (2004) indica que el libro de “El hombre en busca de sentido”, trata de sus experiencias en los campos de concentración, detalla el maltrato recibido, así como, la pérdida de su esposa, padres y hermanos, pero también es un libro sobre la belleza del espíritu humano, y cómo trascender al horror y encontrar un significado aun en tiempos de circunstancias terribles.

Ante esto, Frankl expresa que parte de sus experiencias dentro del holocausto, demuestran que el hombre tiene la capacidad de elección y que el hombre puede conservar un reducto de libertad espiritual, independencia mental, e incluso en estados de tensión psíquica, “y es precisamente esta libertad interior la que nadie nos puede arrebatar, la que confiere a la existencia una intención” (Frankl, 2004, p.91).

Finalmente, Frankl (2004) confirma que la logoterapia se desarrolló plenamente en el año de 1930, esto de acuerdo con las observaciones que realizó con pacientes en centros de orientación para jóvenes tras la frustración existencial y pérdida del sentido de vida. Como se mencionó anteriormente, Frankl, enriqueció sus ideas y teorías en los campos de concentración. Al momento que fue liberado, inicia a aplicarlas en sus intervenciones psicoterapéuticas.

### 3.2.2 Logoterapia y su relación con la resiliencia

Desde la perspectiva logoterapéutica, la resiliencia es considerada como una actitud fundamental que debe desarrollar el ser humano para fortalecer el ámbito psicológico, biológico y social, esta actitud colabora con la constante búsqueda del porqué y permite una respuesta más adecuada ante los momentos difíciles de la vida.

Frankl (1983) afirma:

Si existe realmente algo que permite a los hombres mantenerse en pie en las peores circunstancias y condiciones interiores y afrontar así aquellos poderes del tiempo que a los débiles les parecen tan fuertes y fatales, es precisamente el saber adónde va, el sentimiento de tener una misión (p. 44).

Se entiende entonces, que la relación entre esta terapia y resiliencia se encuentra en la transformación de las actitudes o pensamientos negativos del ser humano y también el lograr promover herramientas que le ayude a fortalecer y descubrir los valores existenciales y así alcanzar ante las adversidades. Asimismo, concuerdan en que el hombre es un ser único ya que solamente él puede tomar la decisión de encontrar un significado y si llega a encontrarlo podrá resistir ante las circunstancias.

Además, Nuévalos (2016) señala que existe cierta similitud entre el concepto de resiliencia y la logoterapia. Al realizar un análisis de los dos conceptos se puede observar que, aunque no son idénticos, tienen muchas afinidades que se complementan y enriquecen recíprocamente. Dicho análisis de estos conceptos se detalla a continuación:

- a) Voluntad de sentido y sentido del sufrimiento: este concepto es fundamental para Viktor Frankl, el cual se refiere a encontrar un por qué y para qué está en la tierra, el cual contribuye a incrementar la capacidad de adaptación, característica esencial de la actitud resiliente. También se basa en una antropología positiva la cual se obtiene a través de la puesta en práctica de valores y potenciales del ser humano. De igual manera, ésta propone que la persona logre encontrar el significado positivo al porque y para que ante la circunstancia vivida.
- b) Una antropología para la libertad y la responsabilidad: tanto la logoterapia como la resiliencia consideran vital asumir la libertad y la responsabilidad ante la propia vida y la

de los demás. Este concepto define cómo la persona es capaz de tomar decisiones y así ser responsable de sus acciones. Como lo expresa Yalom (2002), “es un canto a la libertad humana; no hay fatalidad ni determinismos absolutos de ningún tipo”.

### 3.2.3 Valores de la logoterapia

Frankl (2004) señala que los valores son importantes ya que tienen la capacidad de acompañar a la persona a ser responsable de sí misma y dar propósito de vida, tanto en situaciones cotidianas de la vida, el amor o el trabajo y aquellas circunstancias límite o inevitables.

Por su parte Luna (2012) también afirma que las personas normalmente viven en tensión, buscando valores que les permitan encontrar el significado existencial. Asimismo, de una u otra forma los seres humanos desarrollan valores que constantemente practican en el diario vivir, a estos Frankl (2004) le denomina los valores hacia el camino, los cuales son base para la búsqueda del significado de existencia.

Lukas (2003) lo expresa de esta manera:

El objetivo primordial en sí de la logoterapia es lograr fortalecer y extender el área de integridad o integra del paciente durante el proceso de terapia y así atraer lo correcto ante la parte enferma o queja de la persona. (p.69).

Estos valores son importantes para el abordaje psicológico, ya que contribuyen a la integridad de la persona, al hacerlo consciente de la situación que está atravesando y que el paciente por sí mismo logre ser una persona resiliente. Por otro lado, estos valores tienen como objetivo que el ser humano pueda modificar lo cognitivo y actitudinal.

Los valores en la logoterapia permiten a la persona conducirse en la vía hacia el sentido, es por ello, de suma importancia conocerlos para utilizarlos al enfrentarse a las situaciones adversas que

pueden presentarse a las personas. Se dividen en diferentes áreas, la primera proporciona riqueza al mundo, por medio de lo que la persona realiza con su trabajo, en la segunda la adquisición por medio de las experiencias que enfrenta la persona y la tercera es la persona se refiere a que la persona podría transformar su sufrimiento en triunfo o bien las circunstancias difíciles en momentos extraordinarios de crecimiento personal.

**Tabla 2**

**Valores: camino hacia el sentido**

<b>Valores</b>	
Creación	Descubrir el sentido por medio de dar, es decir una acción de valores en el trabajo, servicio, ayuda, esfuerzo, con el objetivo que la persona pueda autorrealizarse.
Experiencia	Se conoce que las experiencias son las que producen un sentido, lo cual abarca, las experiencias obtenidas con el mundo, a esto se refiere con la naturaleza, peligro, etc.
Actitud	Encontrar o descubrir el sentido en situaciones de límite o sufrimiento, estos siendo sucesos que llevan a la persona a elegir la actitud, ya sea, negación, resistencia o aceptación. Asimismo, la persona podrá adueñarse de la situación que está viviendo dignamente.

Fuente: Elaboración propia, datos obtenidos en Encontrando y realizando sentido, Paredes & Díaz (2015)

### 3.2.4 Técnicas de logoterapia

El objetivo principal de esta terapia es ayudar a la persona a que pueda encontrar por sí sola un significado de vida. Acevedo (2003) indica que el sentido de la vida no es encontrar la salud, pero si es una razón para mantenerla, es decir al momento de encontrar ese por qué y para qué, lo cual también permite que la persona fortalezca la resiliencia y pueda afrontar con una actitud más adecuada las dificultades que aparecen durante la vida.

Dentro del proceso logoterapéutico Frank (1992) aporta diversas técnicas como instrumento para ayudar al terapeuta y paciente durante el proceso de intervención. A continuación, se detallan algunas de las técnicas más destacadas y conocidas dentro del modelo de la Logoterapia.

1. Técnica de intención paradójica: (Autodistanciamiento) la persona debe incrementar sus síntomas en contextos nuevos, fomentando que el síntoma pierda su funcionalidad. Parte de su fundamento es el cambio del dialogo interno en situaciones adversas, ésta técnica Frank (1992) la considera importante dentro del proceso terapéutico, ya que, la persona logra encontrar la esencia de la existencia. Tiene como objetivo poner distancia de las situaciones exteriores que el paciente este viviendo y confrontar el sentido común, se le anima al paciente a querer que ocurra algo o aquello que teme, por lo tanto, un deseo paradójico reemplaza ese temor.
2. Técnica de la derreflexión: (Autotrascendencia) Para Frankl (1992) derreflexión significa ignorarse a sí mismo. Este método reduce la “hiperreflexión” (mantenerse pegado mentalmente a un problema). Se instruye al paciente para que ignore el comportamiento o padecimiento, esto para superar la preocupación y a la tendencia de la hiperflexión, contrarrestando las predisposiciones, lo cual significa ignorar el problema, cambiando la forma de pensar, es aquí donde se reduce el nivel de preocupación.

3. Técnica de autodistanciamiento: Frank (1992) hace referencia a la posibilidad que tiene el ser humano de alejarse de sí mismo y tomar una postura de cambio ante sus conductas y pensamientos negativos que generen estrés o dificultad para aceptar sus responsabilidades. En esta técnica el paciente aprende a verse a sí mismo más allá de su padecimiento o problema, con la posibilidad de separar su neurosis para así reclamar la propia voluntad de sentido para mediante la fuerza de oposición del logos dirigirse a él, así como, controlar y monitorear las emociones logrando una conciencia y libertad para asumir una actitud autónoma y responsable, y no actuar con impulsividad ante situaciones adversas.
4. Técnica del anclaje: Esta técnica trata sobre la relación entre un estímulo sensorial y un conjunto de estados internos, Thomson (2015). Un ancla puede ser una frase, contacto físico o con un objeto. Se trata de modificar el sentimiento de la persona ante una situación incómoda, adversa, estrés, esto a través de un estímulo previamente identificado, se recomienda que este proceso se practique cuando la persona se encuentra en momentos de calma para aprender a usarla correctamente, de este modo, cuando se presenten momentos de adversidad sabrá cómo utilizar esta técnica.
5. Técnica del diálogo socrático: Es una técnica que se utiliza durante el proceso logoterapéutico, es un estilo de encuentro que se da entre dos o más personas, se realiza por medio de preguntas, señalamientos, descripciones y la relación misma. El objetivo del terapeuta es ayudar a la persona a tomar conciencia de su libre voluntad (Frankl, 1991), invitándolo a que por él mismo busque una respuesta. Pretende ayudar al paciente a desenmascarar la propia ignorancia, el terapeuta no induce, únicamente promueve el autoconocimiento, ya que el diálogo es cara a cara y es efectivo para que la persona sea capaz de profundizar en su propia reflexión y así encontrar respuesta ante el problema que este atravesando.
6. Técnica del cambio o modulación de actitud: dicha técnica diseñado por Elisabeth Lukas (2003). Acompaña a la persona a desarrollar un nuevo panorama de sí mismo, alejándola

de ser una víctima indefensa y le permite lograr asumir el control aun en los momentos de adversidad.

Asimismo, en esta técnica, Fabry (2001) indica que el objetivo es que la persona logre: plantear alternativas, modificar patrones de conducta, encontrar significado aun en las situaciones adversas, identificar que la vida tiene valor bajo cualquier dificultad o circunstancia y generar oportunidades aun en los errores. Asimismo, ilustra los principios que se utilizan para la modificación de actitudes: **Mostrar el valor:** durante el proceso se indica al consultante que una actitud positiva ante una adversidad es una actitud humana extraordinaria. **Mostrar importancia:** significa mostrar que el paciente puede tener aspectos llenos de sentido a pesar de estar viviendo un momento doloroso. Este proceso lo realiza él mismo para que pueda hacerse consciente y responsable. **Mostrar el resto:** consiste en encontrar las oportunidades que la vida presenta en cada momento y que no están afectadas por el dolor. **Mostrar perspectivas:** Propiciar el aprendizaje a través del sufrimiento, ya que éste es un estímulo que favorece en el proceso de maduración de la persona.

Cabe resaltar que, para Frankl, estas técnicas son de plena confianza, ya que él mismo las utilizó con sus pacientes. Estas técnicas son confiables para la psicoterapia ya que trabaja en las sensaciones, sentimientos y emociones propios de cada persona que han perdido la esperanza de vida, a través de estas el paciente logra reencontrar y redireccionar la vida con un nuevo sentido motivación.

Como lo explican, Díaz del Castillo y Paredes (2015):

Parte de las técnicas de la logoterapia, son herramientas que favorecen a la adquisición de los objetivos y metas trazados. A través de las técnicas, la logoterapia pretende que la persona “se aparté” de su problema y que por sí solo, sea capaz de ver otros tipos de alternativa, esto para encontrar más posibilidades. Se basa de acuerdo con cada experiencia

específica, enfatizando los aspectos corporales, emocionales, cognitivos, existenciales e interpersonales (p.30).

Es por ello que dentro de la propuesta de las técnicas que plantea la logoterapia, los recursos de la dimensión noológica, que son expresiones de la espiritualidad humana, para Frankl (1992) estos recursos son específicamente humanos o capacidades del ser humano. Asimismo, Frank (1992) menciona que deben ser alcanzados para restituir la parte espiritual del ser humano, siendo estos: el autodistanciamiento: este recurso es diferente a la técnica ya que no se aprende, únicamente es la capacidad que obtiene la persona para identificar la situación y así conseguir generar y crear opciones a pesar de las circunstancias o experiencias vividas que está atravesando en ese momento, asimismo, la autotrascendencia: conocida como la habilidad de visualizar los valores y sentidos, para encontrar una causa al sufrimiento y así alcanzar un propósito. Estos dos mencionados anteriormente se hace énfasis que son diferentes a las técnicas de la logoterapia, ya son parte de la dimensión noológica que completa al ser humano. A continuación, se muestran las características de estos dos recursos noológicos:

Autodistanciamiento:

- Capacidad de la persona de tomar distancia de sí mismo (separarse de la situación sin diluirse en ella)
- Capacidad de monitorear y controlar los propios procesos emotivos y cognitivos
- Capacidad de guardar distancia y tomar postura para regular sus propios procesos
- Capacidad para dialogar, darse un espacio
- Habilidad para visualizar otras opciones de sí mismo
- Identificar el síntoma

Autotrascendencia:

- Capacidad de dirigirse hacia algo o alguien significativo (encontrarse con personas que ama)

- Es intencional, es decir, hace conciencia sobre lo que está atravesando
- Capacidad para leer la realidad y percibir lo espiritual, ético y lo verdadero, valores y sentidos. Díaz y Paredes (2015)

Además, se puede evidenciar otras técnicas logoterapéuticas, que son importantes para el abordaje psicológico, son diferentes a las anteriores ya que se utilizan para que el paciente experimente a través de ejercicios. Se detallan a continuación:

El logodrama: Frankl (1990) consiste en escenificar un posible futuro para el paciente en el cual se debe enfatizar las necesidades que los demás tienen de él/ella. Esta ayuda a identificar el ¿por qué? y el ¿para qué? de su existencia y lleva a la persona analizar y repasar lo que ha sucedido en la vida.

Método de entrenamiento autógeno (breve): De acuerdo con Schultz (1969) etimológicamente “autos” es una palabra griega que significa (si mismo), y “gen” que proviene de (devenir), a lo que se podría traducir como “una ejercitación o entrenamiento, a partir del propio “si mismo” de la persona. Esta técnica produce una transformación general de la persona, experimentada mediante ejercicios fisiológicos y racionales. Se propone dos tipos de métodos de entrenamiento autógeno, de la siguiente manera:

Repetir 6 veces la frase: “El brazo derecho es muy pesado”

Repetir 1 vez la frase: “Estoy muy tranquilo”

Repetir 6 veces la frase: “El brazo derecho está muy caliente”

Repetir 1 vez la frase: “Estoy muy tranquilo”

Repetir 6 veces la frase: “El pulso es tranquilo y regular”

Repetir 1 vez la frase: “Estoy muy tranquilo”

Repetir 6 veces la frase: “Respiración muy tranquila

Repetir 1 vez la frase: “Estoy respirando”

### 3.2.5 Estrategias de afrontamiento

El afrontamiento es una manera de manejar el estrés con una finalidad adaptativa para el individuo. Asimismo, tiene que ver con la forma como se maneja el malestar psicofísico, esto dependiendo de las características de persona. Nuévalos (2016) indica que afrontamiento, dentro de la psicología, es un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para gestionar demandas internas o incluso externas.

Asimismo, desde la perspectiva psicológica se identifica como la persona se defiende de aquello que se sienta amenazante. Dentro del psicoanálisis se le llaman mecanismos de defensa, para la terapia cognitiva y logoterapia se le conoce como estrategias de afrontamiento. Martínez (2016).

Existe diversas estrategias posibles de afrontamiento que puede manejar el individuo, sin embargo, se logra evidenciar tres de estas que se utilizadas por la terapia mencionada anteriormente para trabajar con los pacientes, estas mismas, también son conocidas como herramientas que se le brindan al paciente para enfrentar situaciones adversas, estas son las siguientes: La Intención Paradójica: busca confrontar el sentido común de la persona y se anima a desarrollar que ocurra aquello que precisamente teme, la Derreflexión: el paciente es capaz de ignorar el problema y localizar su atención fuera de sí mismo, Diálogo Socrático: el logoterapeuta busca facilitar la conciencia de la propia libertad de la persona, esto sin realizar consejos, sugerencias; ya que esto debe ser únicamente el paciente que encuentre las respuestas. Frankl (1990).

Barrera (2015) señala que la intención paradójica también conocida como una técnica dentro de la terapia, es utilizada como parte de las estrategias de afrontamiento, la cual promueve la capacidad

de autodistanciamiento. Se anula la ansiedad anticipatoria que realimenta el síntoma esto a través del cambio del diálogo interior en situaciones que generan estrés y nervios, los síntomas se presenta cuando la persona se enfrenta a una situación a la que le teme. Además, el autor hace referencia a los estudios de Frankl, donde promueve que las estrategias deben ser acompañadas de un gran sentido del humor esto para que el paciente pueda identificar el lado cómico de las cosas, y así autodistanciarse de manera que pueda objetivar los síntomas y separarse de ellos.

Oblitas (2010) identifica otra clasificación de estrategias de afrontamiento de distintos autores, las cuales tienen una misma dirección y propósito. A continuación, se detallarán algunas de ellas.

Frizzotti (2014) afirma: que, la derreflexión y el diálogo interno, refuerzan la capacidad de autotrascendencia, y permiten eliminar la hiperflexión y así lograr visualizar un propósito ante la vida. Por lo que, el abordaje psicoterapéutico favorece que la persona logre por si sola afrontar y superar de manera adecuada los problemas y así generar un comportamiento resiliente que es clave del éxito del ser humano, y así que el paciente pueda encontrar un sentido de vida a través del diálogo interno el cual le ayudará a darse cuenta que el problema no es tan grave como parece y también lograr fortalecer los pensamientos negativos y actitudes para lograr ser una persona resiliente, con el fin de disfrutar cada etapa e incluso adversidades que se le presenten a lo largo de vida.

Oblitas (2010), identifica las estrategias expuestas por Folkman y Lazarus, las cuales se dividen en dos criterios, estrategias centradas en el problema, las cuales direccionan al individuo a la confrontación y búsqueda de soluciones; Además, las estrategias centradas en la emoción, siendo estas el autocontrol, distanciamiento, reevaluación positiva, autoinculpación o evitación.

Por otro lado, Oblitas (2010) también menciona a McCubbin, quien postula estrategias de afrontamiento, las cuales se mencionan a continuación: ventilando sentimientos, búsqueda de diversiones, desarrollo de autoconfianza y optimismo, resolución de problemas familiares, evitación de problemas, apoyo espiritual, ayuda profesional, relajación.

Como se puede ver, muchas de las estrategias indicadas por los diferentes autores, son muy similares ya que van dirigidas en la misma vía: el desahogo emocional de la persona y la resolución de adversidades o conflictos, ya que se pretenden que la persona afronte de manera adecuada cualquier situación estresante o perjudicial que se le presente.

### 3.2.6 Resiliencia en el proceso de afrontamiento desde la perspectiva logoterapéutica

Viktor Frankl brinda aportes sobre cómo desarrollar la resiliencia, expone la propuesta desde una perspectiva que permita al hombre reconocer las dimensiones bio-psico-espirituales, estas dimensiones espirituales se enfocan a una necesidad y potencialidad humana para encontrar el sentido de vida. Este autor, propone los siguientes factores:

**Tabla 3**  
**Factores Resilientes**

Familiares:	Vivencias afectivas y valores vividos en el ambiente familiar
Personales:	Introspección, interrogación a sí mismo, respuesta utilizando el sentido de vida, el humor

Fuente: Viktor Frankl, (1983)

### 3.2.7 Viktor Frankl y su aporte a la teoría de la resiliencia

De acuerdo a Luna (2011), aunque Frankl no abordó el tema específicamente, se han realizado adaptaciones de la logoterapia para su abordaje fortalecimiento, esto debido a que el enfoque de esta se adecua a la resiliencia.

Para la terapia es fundamental acompañar al ser humano en el área espiritual, lo cual favorece la búsqueda del sentido y el apego a los valores. Frankl (1983) afirma: Qué si realmente existe algo que permite a los hombres mantenerse de pie en las peores circunstancias y condiciones interiores y afrontar así aquellos poderes del tiempo, que a los débiles les parezca fuertes y fatales, es precisamente el saber a dónde va. El sentimiento de tener una misión de vida (p.44).

Por ello, Martínez (2014) señala que la logoterapia y la resiliencia tienen en común el reconocimiento de factores y transformación de las actitudes y comportamientos negativos a positivos. Asimismo, la capacidad de adaptación que promueve esta terapia es a través de descubrir los valores de la persona, a pesar de las adversidades.

Frankl (1990), también señala que la resistencia es la lucha por la propia supervivencia personal, tanto en las situaciones de sumo estrés o ante adversidades, y que la falta de esperanza lleva al individuo a no encontrar el significado de su propia existencia personal. Es por ello, que puede notarse, en la experiencia del autor, que es a través de las experiencias vividas que puede encontrarse la voluntad de vida, como el origen para un carácter resiliente en la conducta.

Frankl (1991), también señala que esta voluntad humana por encontrar el aprecio a la vida y el destino era la fuerza o energía que le permitía ser diferente al hombre que lucha a favor de su propia existencia y que a pesar de todo y ante cualquier circunstancia, logra encontrar ese “sentido de vida”. Allport (1991) comenta: “Qué a Frankl le gustaba siempre citar la frase de Nietzsche, quien tiene un porqué para vivir, encontrará casi siempre el cómo” (p.8). Para Frankl esta frase resumía muy bien el proceso que proponía a través de la terapia.

Es por ello que, Frankl (1992) comparte algunas de sus experiencias en los campos de concentración para mantener la dignidad y ser resistente en medio de la desgracia y sufrimiento: cultivar la vida interior, espacio para estar con uno mismo, humor, imaginación guiada y comunicación entre otras.

**Tabla 4**

**Voluntad de sentido ante las adversidades**

Cultivar la vida interior	Cada persona con una vida interior intensa soporta cualquier sufrimiento.
Espacio para estar con uno mismo	El cultivar y dedicar tiempo y espacio al interior resulta en estabilidad emocional.
Sentido del Humor	El aprender a ver las cosas con humor proporciona un distanciamiento de los problemas.
Imaginación guiada	Ayuda a lograr focalizar la atención a imágenes positivas del pasado y tomar consciencia que no puede ser arrebatados.
Comunicación con otros	El compañerismo y la comunicación aportan momentos especiales, los cuales ayudan a salir de la soledad, teniendo en cuenta que hay más personas viviendo la misma situación que él está viviendo.
Sentido al sufrimiento viendo como una oportunidad para alcanzar un logro	Se trata de encontrarle sentido al sufrimiento, esto planteándose un objetivo, lo cual da un sentido de trascendencia
Buscar sentido a la propia vida	Esto a través de los valores existenciales, creativos y de actitud “voluntad de sentido”

Conciencia de la libertad interior	Cada persona es libre de su propia decisión y también responsable de la actitud ante las circunstancias.
Autotrascendencia	Frankl (1986) "la capacidad humana de autotrascendencia denota el hecho de que el ser humano siempre apunta y se dirige a algo o alguien distinto de sí mismo en la medida en que vivimos o experimentamos nuestra autotrascendencia nos convertimos realmente en seres humanos" (p.76).

Fuente: Viktor Frankl, (1986).

### 3.2.8 La logoterapia como proceso de acompañamiento para fortalecer la resiliencia

Tal y como indica Frankl (2004), ninguna psicoterapia es ajena a una visión del hombre y a una visión del mundo. Es por ello, que la logoterapia parte de un análisis existencial. Su objetivo es acompañar al paciente, para que por sí solo pueda darse cuenta de sus capacidades y cambiar su manera de pensar y así encontrar la voluntad de sentido el cual es la motivación del ser humana. Esta teoría propone la recuperación integral del paciente.

Durante este proceso de investigación, se ha logrado evidenciar que parte fundamental de este enfoque es acompañar a la persona para que diga sí a la vida, sin importar las adversidades que este atravesando. Como lo indica Rozo (1998), lo importante es que la persona pueda crear o desarrollar un nuevo pensamiento acerca de su propia existencia, con el propósito de descubrir su propio destino y por consiguiente ser una persona resiliente.

Como lo expresa Frankl (2004), esta terapia se centra en la búsqueda del valor como motivación esencial del ser humano y lo importante de este modelo de terapia es ayudar a que la persona por si sola encuentre herramientas y métodos para superar las adversidades. También agrega que es un proceso psicoterapéutico al que toda persona puede someterse con el objetivo de trabajar para reducir los signos y síntomas físicos, y emocionales que le aquejan psicológicamente. Asimismo, en todo tipo de terapia el paciente debe estar consciente que el proceso es para aumentar la valía personal.

En relación a la logoterapia Martínez (2014) expresa:

Es un complemento de la psicoterapia, siendo como objetivo actual abarcar los problemas existenciales permitiendo y dando un reconocimiento al sentido de vida, así como a los valores y otros aspectos comunes, pero también es importante que la logoterapia pueda unir criterios de otras psicoterapias esto para complementar y enriquecer el proceso terapéutico del paciente. (p.18).

Según este modelo de intervención son dos las principales técnicas que se utilizan para el abordaje y que su uso puede contribuir al fortalecimiento de la resiliencia. Una en la que se busca que la persona autotranscenda y la otra, que pretende que la persona se autodistancie de sus neurosis noógenas. Esto es afirmado por, Frankl (1993), cuando indica que estas características antropológicas son fundamentales de la existencia humana, en el siguiente orden: primero, la autotranscendencia, y segundo, la capacidad de autodistanciamiento. (p.252).

### 3.2.9 El rol y estrategias del logoterapeuta

Tal y como manifiesta Frankl (1993), el rol y las estrategias utilizadas por el terapeuta, le ayudan al hombre sano o enfermo a restablecerse, esto para encauzarse con el propósito de vida. También,

el mismo autor se refiere las siguientes condiciones en la intervención al paciente: primero, el paciente se sitúa en las condiciones favorables y propias, esto para que se encuentre así mismo, y en segundo lugar, que el paciente pueda descubrir ese “sentido de vida”, el cual, no se trata de hacer un intento o adivinar cuál es, sino se consigue a través de entender por qué y para que está en la tierra y como tercer punto, la aceptación.

De acuerdo con Frankl (2015), esta terapia no cruza el límite entre la psicoterapia y la religión. No obstante, deja abierta la puerta a la religión, para que el paciente pueda decidir pasar o no a través de ella. También, indica que el paciente es quien decide de qué manera interpreta la responsabilidad ante la humanidad, la sociedad y su conciencia o Dios. Asimismo, dicho autor menciona que el terapeuta debe tener el cuidado en no realizar las sesiones de terapia igual a un culto, sin embargo, es importante mencionar que esta terapia si promueve la religión en el ámbito de confiar y creer en un ser poderoso.

Asimismo, Barrera (2015) considera que la logoterapia no es una religión, aunque es importante reconocer que el terapeuta asume un rol de guiar y dar un acompañamiento, es el paciente quien por sí solo pueda tomar la decisión de encontrar un propósito de vida ante cualquier tipo de adversidad, pero, sobre todo, procura una salud mental, es por ello, que se precisa tener el cuidado y no confundir la terapia con un sermón religioso.

Además Frankl (2015) señala que “Los logoterapeutas no solo deben personalizar el método, sino también improvisar”. (p.161). Yalom (2002) lo explica al decir que dentro del rol de los logoterapeutas se encuentra determinar que el método sea adaptado a cada persona y a cada situación, es por ello, que la esta tercera escuela es un modelo flexible que permite adaptar cada sesión según la necesidad y situación de cada paciente.

Por su parte, Barrera (2015) explica que, en cuanto a su rol, el logoterapeuta necesita a través de la empatía, proporcionar un ambiente saludable y confiable para facilitar al paciente sentirse cómodo y aplicar las herramientas y técnicas propuestas, para resolver los problemas y conflictos que este

atravesando, por otro lado, no se debe olvidar lo importante que es la confidencialidad entre terapeuta-paciente. Para la psicoterapia es muy significativo que el paciente se sienta cómodo ya que esto permitiría el avance del proceso en cada sesión.

Además, Frankl (1993) menciona que la función del logoterapeuta consiste en ampliar el campo visual del paciente, de una manera que sea consciente y visible, esto para que, por el mismo, pueda identificar su significado y sus principios de vida. El modelo no precisa imponer al paciente ningún tipo de juicio. (p. 155). Todo paciente debe lograr por sí solo visualizar los principios necesarios para avanzar y de este modo hacerlos propios.

Al respecto, Baizhen (2012) afirma:

El profesional que ejerce la logoterapia debe despertar la conciencia del paciente para ayudarlo a encontrar razones de sentido sobre el dolor y la frustración, así como conducirlo al autoconocimiento de sus fuerzas y valores, y también de sus limitaciones y fragilidades. La meta es que la conciencia, y las capacidades y valores que la habitan (dignidad, libertad, responsabilidad y esperanza), y no la biología o la emotividad, sean las que dirija la vida de la persona. (p.16).

### 3.3 Valores y principios en personas resilientes

De acuerdo a Martínez (2014), dentro del proceso de logoterapia la resiliencia es un recurso significativo que permite incorporar los siguientes valores: el crecimiento y desarrollo humano, así como el comportamiento resiliente, con esto se refiere al fortalecimiento del comportamiento de adaptación “yo tengo”, “yo soy”, “yo estoy”, “yo puedo”, para afrontar la adversidad y poder beneficiarse de las experiencias vividas.

Además, dentro de la logoterapia existen principios básicos que son fundamentales, según indica Martínez (2014) los cuales se detallan a continuación: la libertad de voluntad: a través de una capacidad conocida como “autodistanciamiento” siendo esto aceptarse, regularse y visualizarse a sí mismo. Otro principio es la voluntad de sentido: que está relacionado con la “autotrascendencia”, la voluntad de placer y la voluntad de poder, que llevan al hombre a la esencia de la vida. Por último se encuentra la esencia de la existencia: este radica en la persona que busca un significado, lo cual lo lleva a descubrir el valor de la vida. Es por ello que la responsabilidad de la persona es ser consciente y comprometido para descubrir de que trata la existencia (p.11). Estos principios ofrecen al paciente una estabilidad emocional y fortalecen la resiliencia.

Como se mencionó anteriormente, para Frankl (1983), existen tres caminos para encontrar el significado de vida, identificados como valores: creación, experiencia y actitud. Los valores no dependen de las creencias en sí, sino, de fomentarlos como un estilo de vida. Así también, estos valores son una base firme sobre la que el hombre asienta su confianza para intervenir en el mundo. Desde la perspectiva Frankliana es necesario buscar que desde la conciencia moral se elija el valor que resulte más adecuado para afrontar o responder ante las circunstancias, esto para conectar su experiencia y lograr extraer de ella un sentido de vida.

### 3.4 Propuesta sobre el impacto de la resiliencia dentro del proceso logoterapéutico

Identificar la capacidad de resiliencia en una persona, es un complemento importante en la relación terapéutica, para reconocer las oportunidades que el paciente tiene ante una adversidad, es por ello que se considera importante y eficaz para el proceso. Además, de acuerdo con Frankl (2004) en la logoterapia es esencial la constante “búsqueda de sentido”, a través de explorar la dimensión espiritual, ya que el hombre es un ser que está constantemente buscando el fundamento de su propia vida.

Durante esta investigación, se logra observar que dentro del aporte que Frankl da en esta escuela de terapia, también da un valor significativo. El autor propone estrategias y técnicas para el

abordaje e intervención ante el sufrimiento, tomando en cuenta las circunstancias por lo que está atravesando la persona.

Las propias experiencias de Frankl (1983). hacen evidente el impacto de la resiliencia en el proceso logoterapéutico, dando un aporte de vida a cada técnica y herramienta que plantea para la intervención. Como el mismo lo indica “sabemos que si existe realmente algo que permite a los hombres mantenerse de pie en las peores circunstancias y condiciones interiores y afrontar así aquellos poderes del tiempo que a los débiles les parecen fuertes y fatales, es precisamente el saber adónde va, el sentimiento de tener una misión” (p.44). De acuerdo con esto, el autor, señala que la logoterapia permite reconocer los poderes de encontrar un sentido de vida, que a su vez son condiciones que hacen evidente las características de una persona resiliente.

También, Martínez (2015) menciona que dentro de la logoterapia se pueden evidenciar varios aspectos importantes: búsqueda de propósito o sentido, vida psicológicamente sana, escala de valores personales, potenciar lo espiritual de la conducta humana, integrar la relación con la formación de un individuo, resistir y movilizarse ante la adversidad, búsqueda del fundamento de su propia vida, elementos logoterapéuticos que propician la voluntad. Así también, la intervención logoterapéutica consigue: aumentar la autoestima, valoración de la relación con uno mismo y con los demás y la apertura hacia una vida llena de valores y redescubrimientos plenamente emocionales.

En este sentido pueden notarse al menos 3 procesos importantes durante la terapia, en las que la resiliencia tiene un impacto notable. Los cuales se detallan a continuación:

En primer lugar, el impacto de la resiliencia para encontrar el sentido de vida. De acuerdo a Fabry (2001), la Logoterapia promueve que la persona encuentre un sí a la vida, no importando el sufrimiento o las adversidades, como pérdida de trabajo, muerte de un ser querido e incluso problemas cotidianos, falta de afrontamiento, entre otras, (p.12).

En este aspecto, es importante reconocer como una adecuada capacidad de resiliencia, contribuye con este propósito, como lo plantea Frankl (1993), la persona tiene capacidades para descubrir su

sentido de vida en los momentos adversos, pero es necesario que pueda elegir aprender de cada circunstancia, ya que son estas experiencias las que lo fortalecerán.

Tras sus experiencias el autor de la logoterapia, concluye que tener un objetivo de vida y meta, ayuda que la persona pueda enfrentar y soportar las adversidades, estableciendo que no se trata de ser pesimista sino activista, con esto Frankl (1991) se refiere a que el hombre que enfrenta adversidades, buscando existir de una manera digna, afirma su deseo de seguir viviendo con un propósito y eso lo hace ser resiliente. Muchas personas necesitan un “algo” un “porqué” para existir. A esto Nietzsche (2011) se refiere de la siguiente manera: “quien tiene un porque para vivir, puede soportar casi cualquier como”, siendo esta frase una de las favoritas del autor Viktor Frankl.

Frankl (1983), define su intención de vida en la siguiente frase “El significado de mi vida es ayudar a otros a encontrar significado en las suyas”. En este aporte hace referencia de lo importante que es ayudar a las personas a encontrar ese significado a la vida lo cual se refiere el lograr aceptar la realidad que se está viviendo, y así evitar que la persona “piense demasiado” a esto el autor lo denomina como hiperreflexión, lo cual genera ansiedad, miedo, frustración.

Además, Miramontes (2015) asegura que la logoterapia propone un cambio de actitud y aceptar la realidad de lo que está atravesando y así cambiar el destino adverso. De acuerdo con Frankl (2004) sostiene que la vida siempre tendrá un significado y a pesar de los aspectos trágicos o negativos del destino de la persona, este puede ser transformado en maduración y crecimiento, siempre y cuando, logre aceptar la realidad de la situación y establecer una actitud positiva.

En segundo lugar, la necesidad de fortalecer la resiliencia para hacer frente a las adversidades. Es a través de las adversidades y sufrimiento que la persona logra alcanzar el sentido de vida, ya que es aquí donde la persona reflexiona que desea conseguir en la vida. En este sentido Frankl (2001) indica que cuando el individuo se enfrenta con una situación inevitable, siempre tiene que enfrentarse a un destino que es imposible cambiar. Cada circunstancia tiene la posibilidad de hacer al hombre más resiliente.

Es importante agregar que hay circunstancias en que la persona puede verse privada de disfrutar oportunidades de la vida, “pero lo que nunca podrá desecharse es la inevitabilidad del sufrimiento. Al aceptar el hecho de sufrir valientemente, la vida tiene hasta el último momento un sentido y lo conserva hasta el fin” (Frankl 2015).

Finalmente, una adecuada resiliencia se requiere para el fortalecimiento de la autoestima. En relación a esto González (2015) indica que para logoterapia es importante la valoración de la persona, ya que a través de ello encuentra la fuerza de la búsqueda de sentido y es parte de la misión personal, lo cual le permite desarrollar la conciencia integral y una adecuada autoestima. Dentro del proceso logoterapéutico permitirá al paciente que descubran e identifiquen su dimensión espiritual y, asimismo, trata de hacer consciencia la responsabilidad que tienen como individuo frente a la vida.

Frank (1991) indica que la meta final de la logoterapia se centra en encontrar y realizar el sentido de la persona en el mundo, lo cual significa encontrar el conocimiento de uno mismo y el trato consigo mismo, esto dando valor a la autoestima de la persona. También explica que el amor propio es importante ya es una motivación para lograr alcanzar las metas y objetivos. Es por ello que la intervención logoterapéutica aumenta la autoestima ya que a través del amor propio y encontrar ese sentido de vida ayudará a que la persona se sienta valorada y confiada de sí misma.

Por su parte, Bruzzone (2015) establece que la intervención logoterapéutica puede aumentar la autoestima en las personas, ya que la logoterapia recalca que la valoración de sí mismo es la fuerza de la búsqueda de sentido y debe ser parte de la misión personal, la cual permite desarrollar la conciencia integral y una autoestima adecuada.

#### **4. Discusión de resultados**

A través del análisis de los objetivos propuestos para el desarrollo del presente artículo, se comprobó que el proceso logoterapéutico es eficaz para abordar la resiliencia, ya que el modelo cuenta con estrategias y técnicas, que ofrecen acompañamiento al paciente, detectando síntomas de vacío existencial, lo cual lo hace ser responsable de sí mismo y además le ayuda a fortalecer las capacidades y habilidades para afrontar adversidades.

Asimismo, dentro de la investigación se confirma que la logoterapia es confiable para el fortalecimiento de la resiliencia, lo cual se logra por medio de las estrategias de afrontamiento, las cuales brindan soporte al paciente para incrementar el espíritu de resistencia, siendo ellas; la intención paradójica, la derreflexión y el diálogo socrático. Por otro lado, al unir las dos variables del tema objeto del presente estudio, se ratifica nuevamente que las escalas de resiliencia, son útiles dentro de los procesos logoterapéuticos, para visualizar los niveles en que se encuentran una persona para enfrentar las adversidades.

Al realizar la búsqueda de información sobre la resiliencia dentro del proceso logoterapéutico, se logra evidenciar pocos estudios específicos que vinculen estos dos conceptos, por tal motivo, se procedió a investigar las variables por separado y a través de analizarlas, se comprueba que en el modelo expuesto se identifican características vinculadas al fortalecimiento de la resiliencia en el paciente.

Dentro de las fortalezas de la investigación, se identificó que actualmente el tema de la resiliencia es muy común en el ámbito psicológico. Es por ello que dentro del presente estudio se promueve la terapia logoterapéutica, como medio para el abordaje de la resiliencia, ya que es considerada como una actitud primordial, como lo expresa Viktor Frankl al reconocer que el ser humano es un ser que siempre está en constante búsqueda de un significado de su propia vida. Por otro lado, dentro del estudio se confirmó que la resiliencia no es una patología sino es una adaptación positiva al estrés de un evento o problemas cotidianos. Además, se consideró interesante en el desarrollo de

la presente investigación hacer mención especial la propuesta de la logoterapia, para el abordaje de esta, desde las experiencias vividas en carne propia por el autor, también conocido como el padre de la logoterapia. Asimismo, se identificó que las experiencias de Frankl y su relato es congruente para el abordaje de la resiliencia, ya que gracias a dichas vivencias el autor logró evidenciar que la logoterapia es eficiente para el apoyo de la resistencia ante las adversidades que pueden enfrentar las personas.

Dentro de las debilidades que fueron evidenciadas en el presente estudio se denotó que la resiliencia no tiene un enfoque específico para su intervención, sino que debe ir acompañada de una terapia, que le pueda dar ese acompañamiento para el abordaje de la misma. De igual manera, se deja registrado que la resiliencia no cuenta con un soporte de técnicas y herramientas, es por ello, que se considera relevante que se trabaje junto a una terapia psicológica para abordar el tema.

Por otro lado, se evidencia que la logoterapia es un abordaje hábil, es por ello que efectivamente hacen dúo junto a la resiliencia, ya que el paciente debe ser acompañado con herramientas y técnicas para que pueda por si solo encontrar un sentido a la vida, esto para reducir el malestar que le aqueja y lograr ser empoderado para las adversidades que estará enfrentando en el presente como en el futuro, es por ello que es pertinente corroborar que la resiliencia conjuntamente a la terapia estudiada permite disminuir signos y síntomas de estrés, miedo, depresión, entre otros, que provocan el deterioro, permitiéndole una mejoría emocional, física, cognitiva y psicológica.

El presente estudio es de suma importancia para el contexto guatemalteco, ya que plantea un medio para que los pacientes puedan recuperar la resiliencia y así desarrollar un sentido de vida, mediante el proceso logoterapéutico, a través de técnicas para el desarrollo de la adaptabilidad. Este abordaje es de tal relevancia y necesaria para el tratamiento psicológico, que actualmente en Guatemala, la educación superior ofrece formación para profesionales de la salud mental que pueden especializarse en logoterapia, y abordar el tema de la resiliencia.

## 5. Conclusiones

Se concluye que, para el abordaje de resiliencia por medio de la logoterapia es fundamental ser un facilitador de los descubrimientos de vida de la persona, esto para fomentar la responsabilidad y una actitud positiva a los problemas que este atravesando, así como, encontrar la capacidad que tiene el paciente para afrontar y sobreponerse ante situaciones adversas.

En el presente estudio se evidenció que las herramientas y las técnicas que ofrece la terapia incrementan la resiliencia en los usuarios, ya que tiene un enfoque específico que aborda desde el cambio de pensamiento, hasta lograr crecer y ser un ente comprometido ante las circunstancias que está experimentando. Asimismo, es importante recalcar que no es un proceso inmediato, pero al asumir una actitud de responsabilidad genera cambios ante la vida.

Se determina, que las estrategias de afrontamiento y la capacidad de resistencia, ayudan a las personas a encontrar el sentido a la vida, no solo para sentirse mejor, sino para encontrar la capacidad de contener el sufrimiento. También estas son condicionantes mentales para la acción, lo que significa que es el estado de capacidad de respuesta de las personas, ante situaciones desfavorables, que pueden generar un malestar psicológico.

Se recomienda al ámbito profesional, específicamente a los que se dedican al cuidado de la salud mental, visualizar la importancia que tiene para la sociedad, realizar aportes sobre la efectividad que posee la resiliencia dentro del abordaje psicoterapéutico, esto a través de las herramientas y técnicas que aporta el modelo logoterapéutico en este caso la logoterapia.

Se puede evidenciar la capacidad de la resiliencia dentro del proceso logoterapéutico como una herramienta que sirve de sostén, para lograr un sentido de vida o propósito del ser humano en cada momento, circunstancia o situación que la vida le pueda plantear, esto para que pueda responder ante la misión que se le ha otorgado y que debe cumplir. Por otro lado, esta terapia promueve una sana postura de la persona ante los conflictos, en donde la labor más importante es descubrir de qué manera puede mitigar la adversidad y a partir de ello salir fortalecido.

## Referencias

- Allport, G. (1991). *Psicología de la Personalidad*. Buenos Aires: Editorial Paidós, Séptima edición.
- Arrogante, O., Pérez A & Aparicio, E. (12 de febrero 2015). *El bienestar psicológico en relaciones con resiliencia y afrontamiento*. [Artículo] Recuperado de: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1130862114001727>.
- Acevedo, G. (2002) Logoterapia y resiliencia. NOUS. Boletín de logoterapia y Análisis Existencial, volumen 6. 23-40.
- Barrón, M. (2016). *Inequidad sociocultural: riesgo y resiliencia*. Buenos Aires: Editorial Brujas.
- Baizhen (26 de marzo, 2012). *Revista de Bienestar Psicológico*. Recuperado de <https://baizhen.wordpress.com/2012/03/26/la-logoterapia-de-victor-frankl/>
- Barrera, F. (2015). *Orientación filosófica, manejo de emociones y logoterapia*. Sevilla: Vivir con sentido.
- Bruzzone, D. (2015). *Hacerse persona: un enfoque fenomenológico*. España: Ediciones LAG.
- Berger, K. (2007). *Psicología del desarrollo, infancia y adolescencia*. Madrid: Médica panamericana, S.A.
- Díaz, J. & Paredes, A. (2015). *Encontrado y realizando sentido*. Perú: Editorial e Imprenta Sánchez.
- Fraser, M. (1999). *La Resiliencia*. Cartagena: Revista latinoamericana de psicología. 12, 31-33.
- Forrest, A. (2008) *La resiliencia*. Barcelona: Plataforma Editorial.

- Frankl, V. (1983). *La voluntad de sentido. Conferencias escogidas sobre logoterapia*. Barcelona: Herder Editorial.
- Frankl, V. (1990). *Logoterapia y Análisis Existencial*. Barcelona: Herder Editorial.
- Frankl, V. (1991). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder Editorial.
- Frankl, V. (1992). *Psicoterapia y Existencialismo*. Barcelona: Herder Editorial.
- Frankl, V. (1993). *Búsqueda de Dios y sentido de la vida*. España: Herder Editorial.
- Frankl, V. (1994). *La presencia ignorada por Dios, la Psicoterapia y Religión*. España: Herder Editorial.
- Frankl, V. (2004). *Ante el vacío existencial hacia una humanización de la psicoterapia*. España: Herder Editorial. 2da Edición en español.
- Frankl, V. (2015). *Lo que no está escrito en mis libros: Memorias*. Barcelona: Herder Editorial.
- Fabry, J. (2001). *Señales del camino hacia el sentido. Descubriendo lo que realmente importa*. México: Ediciones LAG.
- Frizzotti, E. (2014). *Psicología de la religión*. España: Editorial Claret.
- González, A. (2015). *Resiliencia y Personalidad en Niños y Adolescentes. Como desarrollarse en tiempos de crisis*. México: UAEM.
- Grotberg, E. (2011). *Resiliencia, descubriendo las propias fuerzas*. España: Paidós
- Henderson, E. (2005). *Nuevas tendencias en resiliencia*. Buenos Aires: Paidós.

- Ibañez, A. (2015). *La Importancia de una Mentalidad Resiliente en el Adolescente*. [artículo Blog editorial] Recuperado de <http://aranzazu5.blogspot.com/2012/11/la-importancia-de-unamentalidad.html>.
- Kalbermatter, M., Goynèche, S. & Heredia, R. (2006). *Resiliente se nace, se hace, se rehace*: Argentina: Editorial Brujas.
- Luthar, S. & Zigler, E. (1991). *Vulnerabilidad y Competencia*. Estados Unidos: Revista americana. 40, 32-42.
- Lukas, E., (2003). *También tu vida tiene sentido*. México: Editorial LAG.
- Martínez, E. (2014). *Manual de psicoterapia con enfoque logoterapéutico*. México: Manual moderno.
- Melillo, A. (2010). *Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.
- Miramontes, F. (2015). *Frankl, Allers y Schwarz, encuentro y relación en el surgimiento del Análisis Existencial y Logoterapia*. México: Editorial: Ediciones IAG.
- Miramontes, F. (2015). *Volver a los escritos de Viktor E. Frankl*. México: Ediciones LAG.
- Nuévalos, C. (2016). *La conducta antisocial desde una psicopedagogía positiva (Una aproximación desde la Logoterapia y la Resiliencia)*: Revista Fuentes (16) 165-170.
- Oblitas, L. (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida*. (3ra ed.). México: Cengage Learning.
- Paredes, A. & Díaz, C. (2015). *Encontrando y realizando sentido*. Perú: Editorial e Imprenta Sánchez.

- Rozo, J. (1998). Viktor Frankl (1905-1997) o el sentido de la existencia. *Revista Latinoamericana de Psicología* (1) 11-16.
- Rutter, M. (1993). *Resiliencia: Algunas consideraciones conceptuales*: Revista de salud Adolescentes. 2, 11-18.
- Samper, L. (2015). Adaptación de Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Universidad de los andes. Recuperado de [https://issuu.com/samperlina/docs/adaptacion\\_de\\_la\\_escala\\_de\\_resilie](https://issuu.com/samperlina/docs/adaptacion_de_la_escala_de_resilie).
- Thomson, G. (2015). *Magic in Practice: Introducing Medical NLP*. London: Hammersmith Health Books. Segunda Edición.
- Werner, E. & Smith, R. (2011) *Superando las probabilidades*. Nueva York: Cornell University Press.
- Werner, E. & Smith, R. (1982). *Vulnerable pero invicto*. Nueva York: McGrawHill
- Yalom, I. (2002), *Guía breve de Psicoterapia en grupo*. Barcelona: Paidós Ibérica, S.A.