



Facultad de Humanidades
Escuela de Ciencias Psicológicas
Maestría en Enfoques Psicoterapéuticos

Logoterapia como alternativa a los problemas suicidas

(Artículo Científico)

Dora Noelia García López

Guatemala, enero 2021

Logoterapia como alternativa a los problemas suicidas

(Artículo Científico)

Dora Noelia García López

M. Sc. Ninet Colomba Guillermo Castillo (Asesora)

M.A. Doris Cuéllar (Revisora)

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

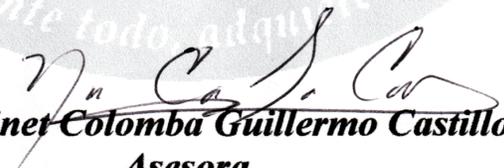
Autoridades Facultad Humanidades

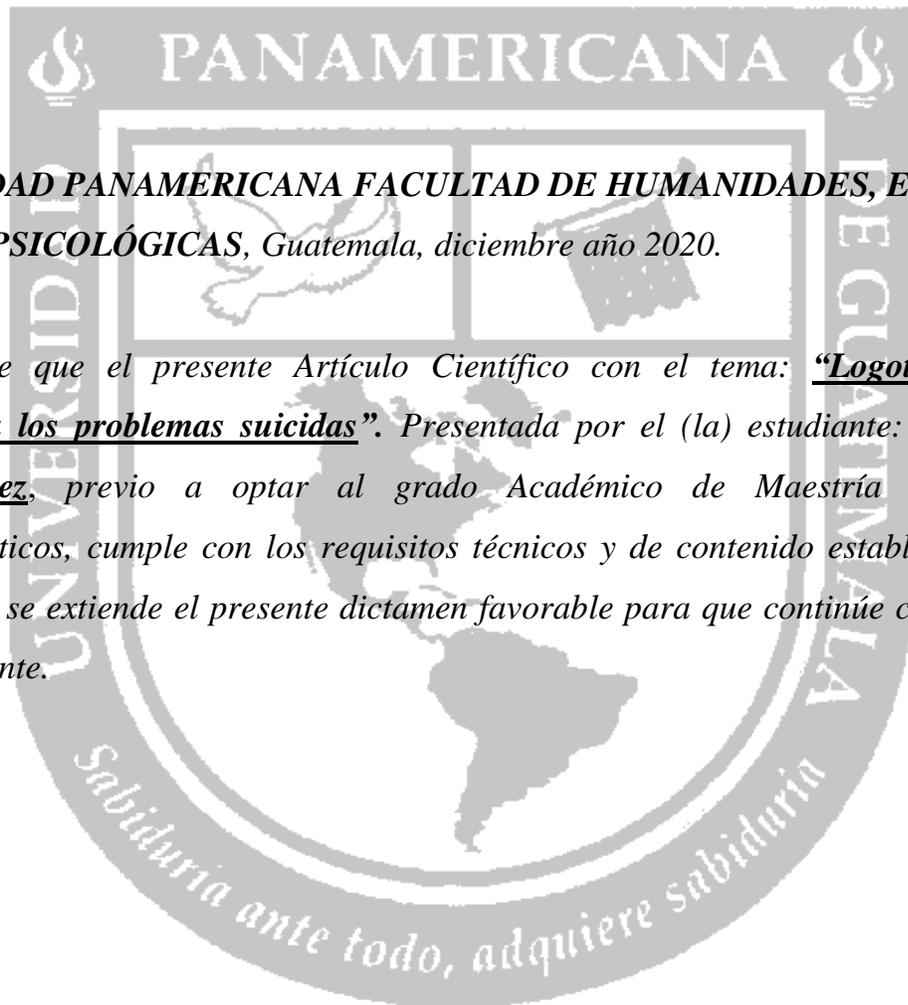
Decano M.A. Elizabeth Herrera de Tan

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: **“Logoterapia como alternativa a los problemas suicidas”**. Presentada por el (la) estudiante: **Dora Noelia García López** 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: **“Logoterapia como alternativa a los problemas suicidas”**. Presentada por el (la) estudiante: **Dora Noelia García López**, 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. Doris Cuéllar

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: **“Logoterapia como alternativa a los problemas suicidas”**, presentado por el (la) estudiante: **Dora Noelia García López**, 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

Resumen	i
Introducción	ii
1. Método	1
2. Objetivos	2
3. Desarrollo	3
3.1 El suicidio	3
3.1.1 Mitos sobre el suicidio	4
3.1.2 Conducta suicida	5
3.2 Factores que influyen en el suicidio	6
3.2.1 Problemas de comunicación y relaciones familiares	6
3.2.2 Violencia doméstica	7
3.2.3 Ruptura de relaciones de pareja	8
3.2.4 Desempleo	8
3.2.5 Problemas económicos	9
3.2.6 Acoso	9
3.2.7 Tristeza profunda	10
3.2.8 Enfermedades crónicas terminales e invalidantes	10
3.2.9 Fracaso en aspiraciones	11
3.3 Síntomas y señales de riesgo en personas con tendencia suicida	12
3.4 La reincidencia suicida	12
3.5 Logoterapia	13
3.6 El rol del terapeuta en caso de pacientes con ideas suicidas	15
3.7 Pilares o fundamentos de la logoterapia	16
3.7.1 Libertad de voluntad	17
3.7.2 Voluntad de sentido	18

3.7.3 Sentido de vida	19
3.8 Técnicas	20
3.8.1 La derreflexión	20
3.8.2 Autodistanciamiento	21
3.8.3 Diálogo socrático	22
3.9 El vacío existencial	22
3.10 Elaboración del duelo desde la logoterapia	24
3.11 Apoyo en el manejo de los estados emocionales	25
3.11.1 Intervención y acompañamiento profesional	26
3.11.2 Instituciones de apoyo en caso de conducta suicida	26
4. Discusión de resultados	28
Conclusiones	30
Referencias	31

Resumen

El presente artículo es el resultado de investigaciones relacionadas sobre el suicidio, en su desarrollo se analizaron historias de vida, se elaboraron síntesis, resúmenes, comparaciones con otros estudios científicos del área de la psicología, las cuales evidenciaron que el suicidio es un problema que se da a nivel de todos los estratos sociales desde la niñez hasta la edad adulta, causado por diversas situaciones que afectan la salud mental de las personas.

Los objetivos trazados por el investigador le permitieron delimitar la temática del presente estudio, analizar los beneficios que brinda el modelo logoterapéutico como alternativa a los problemas suicidas, así como establecer e identificar la incidencia de los pilares fundamentales y técnicas logoterapéuticas aplicadas a la conducta suicida.

En el desarrollo del contenido se abordan temas como el suicidio, mitos, conducta suicida, factores que influyen en el suicidio, síntomas y señales de riesgo, la reincidencia suicida, logoterapia pilares o fundamentos, técnicas, el rol del terapeuta en caso de pacientes con ideas suicidas y apoyo en el manejo de los estados emocionales, entre otros.

En la discusión de resultados se pudo evidenciar el logro de los objetivos trazados, las diferencias notables con relación al tema objeto del presente estudio, identificar fortalezas que permiten al investigador sustentar que la logoterapia cuenta con suficientes elementos para considerarla como una alternativa a los problemas suicidas, identificar también las debilidades que constituyeron limitantes para el desarrollo del tema, entrelazar los datos y resultados que se obtuvieron durante el desarrollo de la investigación.

Introducción

Las razones que motivaron la presente investigación resultan de la observación y análisis de la problemática del suicidio, pues para el especialista en salud mental resulta preocupante las estadísticas reflejadas con relación a personas que han tomado la decisión de quitarse la vida como una ruta de escape o salida ante el sufrimiento al no encontrar otra solución a sus problemas. El tema del suicidio genera en el investigador varias interrogantes, entre ellas: ¿Qué factores influyeron en la conducta suicida? ¿Se brindó atención a los síntomas y señales de riesgo que pudo haber presentado el agente? ¿Qué pudo ocurrir si el suicida hubiera recibido atención profesional a través de la logoterapia?

El tema desarrollado logoterapia como alternativa a los problema suicidas, se constituye en una herramienta psicoterapéuticas que ayudan a lograr que el paciente con conducta suicida, encuentre una actitud positiva ante la vida, que logre encontrar el autocontrol y autodistanciamiento ante situaciones estresantes lo cual le permitirá eliminar pensamientos recurrentes o ideas suicidas.

El porqué de la presente investigación consistió en analizar los beneficios que brinda el modelo logoterapéutico como alternativa a los problemas suicidas, estudiar la viabilidad de la aplicación de los pilares y técnicas logoterapéuticas a la conducta suicida y su incidencia en los factores que la provocan.

El interés de la investigación para el campo de la psicología resulta en comprobar que a través del modelo logoterapéutico, pilares fundamentales y técnicas logoterapéuticas, se puede lograr que las personas que experimentan conducta suicida, puedan realizar cambios sustanciales en su conducta, logrando encontrar propósitos y sentido de vida.

1. Método

Los criterios utilizados para optar a la selección del presente tema se basaron en compilar estudios sobre el porqué las personas toman como alternativa el suicidio, dicha clasificación se analizó a través de revisar historias de vida, las cuales evidenciaron cómo los suicidios se dan a nivel de todos los estratos sociales, desde la niñez hasta la edad adulta, los mismos son causados por diversas situaciones que afectan la salud mental de las personas.

A través de realizar lecturas relacionadas con suicidio y modelos logoterapéuticos, se elaboraron síntesis, resúmenes, comparaciones con otros estudios científicos del área de la psicología, lo cual dio lugar a determinar que dentro de las fuentes investigadas, las idóneas para trabajar el tema de la logoterapia como alternativa a los problemas suicidas, fueron los informes y datos sobre la problemática actual que brinda la Organización Panamericana de la Salud y prevención de la conducta suicida (2016), otra de las fuentes seleccionadas fue la información del libro “A pesar de todo, decir sí a la vida” (2016), el cual contiene experiencias vivenciales para encontrarle sentido a la vida y así llenar el vacío existencial.

Derivado de la información obtenida por las primeras fuentes científicas seleccionadas, se continuó con la búsqueda de información relacionada al tema objeto del presente estudio, aplicando líneas de acción encaminadas a la obtención de información científica del ámbito psicológico y educativo que sustentará el tema elegido, las fuentes revisadas fueron bibliográficas, revisión de historias de vida aplicadas durante la práctica profesional dirigida, las cuales evidenciaron la necesidad que tienen las personas de que se les brinde apoyo psicológico, presentaciones de expertos conferencistas en la temática del suicidio, foros realizados por profesionales con experiencia en técnicas logoterapéuticas para resolver situaciones en crisis.

En el desarrollo del presente tema se investigarán las cualidades y características que identifican a las personas que muestran una sintomatología con tendencia al suicidio, además se registraran datos

sobre la intervención que brinda el terapeuta al aplicar el modelo logoterapéutico como alternativa a la búsqueda del propósito y sentido de vida.

2. Objetivos

2.1 Objetivo general

Analizar los beneficios que brinda el modelo logoterapéutico como alternativa a los problemas suicidas.

2.2 Objetivos específicos

- Investigar la incidencia de las técnicas logoterapéuticas como alternativa a los problemas suicidas.
- Identificar los principios de la logoterapia como apoyo a la conducta suicida.
- Describir como el modelo logoterapeuta influye en los factores que provocan la conducta suicida.

3. Desarrollo

3.1 El suicidio

El suicidio según el diccionario de la Real Academia Española 23ª Edición (2009), es la acción y efecto de suicidarse. El suicidio visto como problema dentro de la sociedad, es el acto por el cual una persona se quita la vida de manera deliberada. Esa decisión desde el punto de vista psicológico puede considerarse como una ruta de escape ante diferentes situaciones tales como: enfermedades mentales, enfermedades crónicas, terminales o invalidantes, experiencias vivenciales, estrés, ansiedad, depresión, consumo de alcohol y drogas, entre otras. Sin embargo, por muy difíciles que sean las circunstancias no justifica el hecho de la pérdida de una vida, sobre todo si existe la posibilidad de acudir a técnicas psicológicas para brindar acompañamiento profesional a la persona que presenta ideación o conducta suicida.

Organización Panamericana de la Salud (2014) afirma

Suicidio es una tragedia personal que se lleva prematuramente la vida de una persona, tiene una onda expansiva continua y afecta enormemente a las vidas de familias, amigos y comunidades. Cada año se suicidan más de 800 000 personas, una cada 40 segundos. Es una cuestión de salud pública que afecta a comunidades, provincias y países enteros. (p. 11)

Ante la problemática del suicidio que afecta a la sociedad, es importante considerar una alternativa que permita coadyuvar en la prevención del suicidio, esta alternativa puede ser la logoterapia, porque a través del acompañamiento y apoyo profesional se puede lograr en el paciente modificaciones en su conducta y que este por sí mismo, encuentre la voluntad y sentido de vida.

Los problemas suicidas son circunstancias que afectan a la sociedad, generando miles de muertes anuales a nivel mundial, son el resultado de trastornos mentales, situaciones vivenciales

estresantes, o de estados emocionales cambiantes, los cuales dejan a su paso secuelas de dolor, rechazo, estrés postraumático, angustia, ansiedad, depresión, sentimientos de culpa, entre otros.

Organización Panamericana de la Salud (2016) afirma

En el año 2012, se registraron en el mundo aproximadamente 804.000 muertes por suicidio, lo cual representa una tasa anual mundial normalizada según la edad de 11,4 por 100.000 habitantes (15, entre hombres y 8, entre mujeres). Sin embargo, como el suicidio despierta estigma, incluso está considerado ilegal en algunos países, es muy probable que haya subregistro. (p. 3)

Como se puede notar, a nivel mundial la cantidad de víctimas de suicidio es bastante elevada, por lo que es importante considerar la aplicación de la logoterapia como alternativa a los problemas suicidas, pues derivado de los antecedentes de la problemática, en la mayoría de los casos se puede recurrir al uso de técnicas psicoterapéuticas como herramientas de acompañamiento emocional para prevenir el suicidio.

Dentro del suicidio existen diversidad de mitos con relación a este, desde considerar que la ideación o conducta suicida es provocada por energías negativas, hasta considerar que solo las personas con trastornos mentales pueden cometer un acto de suicidio, sin embargo desde el punto de vista clínico y psicológico, es importante prestar atención a cualquier manifestación o indicio suicida, para poder brindar la atención y acompañamiento necesario, a fin de apoyar al paciente a superar la crisis que le afecta.

Pérez (2015) afirma

Para que los familiares puedan prevenir el suicidio entre sus integrantes es necesario que eliminen los mitos en relación con dicha conducta, los mitos sobre el suicidio se convierten en un freno para su prevención pues equivocan el manejo de las personas en riesgo suicida, el que se quiere matar no lo dice, el que lo dice no lo hace, el suicida tiene deseos de morir,

el suicidio se hereda, sólo los viejos se suicidan, los niños no se suicidan, quien intenta el suicidio una vez estará siempre en riesgo, cuando alguien amenaza con suicidarse lo que hay es que retarlo a ver si se atreve, el suicidio no se puede prevenir porque ocurre por impulso, preguntar sobre la idea suicida a una persona en riesgo incrementa el peligro, todos los suicidas son enfermos mentales, la prevención del suicidio es un problema médico, la prevención del suicidio es una tarea de psiquiatras, una persona sin amplios conocimientos de psicología no puede evitar que otra se suicide. (p. 3)

En psicología se ha comprobado que no existe un patrón de conducta específico que lleve a una persona a cometer un acto suicida, pues el mismo puede llevar un proceso de planificación de varios días desde que surge la idea suicida, o puede decidirse de manera repentina y sin presentar ninguna señal o síntoma de riesgo, dependiendo de las circunstancias que esté viviendo el agente y del estado emocional que le afecte.

Otro aspecto relevante dentro del suicidio es la conducta suicida, esta se refiere a una diversidad de comportamientos y pensamientos recurrentes o repetitivos relativos al suicidio, provocados por diferentes factores externos, situaciones emocionales y vivenciales estresantes que llevan a la persona o al paciente a pensar en el suicidio, planificarlo, intentarlo y en lo peor de las circunstancias ejecutarlo.

Con relación a la conducta suicida el Ministerio de Salud y Protección Social (2018) asegura, que es una secuencia de eventos complejos que pueden afectar a personas de cualquier edad o condición, que se dan de manera progresiva, en muchos casos inicia con ideas suicidas, seguidas de una planificación, culminando en uno o varios intentos con aumento progresivo de letalidad, hasta llegar al suicidio consumado.

La conducta suicida comprende la ideación, planificación, intentos y ejecución del suicidio, a ese proceso se le puede denominar camino al suicidio, que no es más que la ruta que se traza el agente

como respuesta a experiencias vivenciales o situaciones estresantes, en las que cae en un vacío existencial, que no le permite hallar otra solución más que la muerte.

3.2 Factores que influyen en el suicidio

Son varios los factores o causas que inciden en un sujeto que lo obligan a tomar la lamentable decisión de cometer un acto suicida o a intentarlo, pues en la mayoría de los casos los seres humanos se aferran a la vida por muy difíciles que sean las circunstancias o situaciones vivenciales que estén atravesando.

La aplicación de la Logoterapia como alternativa a los problemas suicidas resulta de vital importancia, pues en casos concretos, identificados los factores que provocan la conducta suicida, se puede recurrir a las diferentes técnicas logoterapéuticas para apoyar al paciente a trascender en sí mismo, asumir una actitud libre y responsable, a que tome conciencia de la realidad, y por sí mismo pueda encontrar el sentido de la vida.

Minera Lara, V. (2014), al referirse a los factores asociados a la conducta suicida, identifica: factores predisponentes, entre ellos: historia genética familiar, factores biológicos perinatales y rasgos o estilos de personalidad; factores de riesgo: vulnerabilidad del sujeto, situaciones contextuales, socioculturales, psicopatologías específicas, falta de habilidad para resolver problemas, disponibilidad de armas de fuego y sustancias químicas; factores precipitantes, tales como: situaciones de soledad y aislamiento.

La mala comunicación y los problemas familiares constituyen un factor de riesgo para las personas con ideas suicidas, esto genera que la situación emocional por la que atraviesa el paciente, no pueda compartirla con una persona con quien lo unen lasos afectivos fuertes, pues en muchas ocasiones no logra ser escuchado, o en otros casos genera burla o maltrato lo cual puede dañar mucho más, su débil autoestima.

En la mayoría de los casos las personas con ideas suicidas, necesitan ser escuchados por las personas de su círculo familiar, sobre su situación emocional, no siempre lo hacen de forma directa, Luch Escobar (2014) indica: “...es bastante común saber de muchos jóvenes que advierten a familiares o amigos de su intención de suicidio, estas intenciones o amenazas no deben nunca de tomarse a la ligera, pues constituyen una forma de buscar auxilio o ayuda” (p. 16).

La falta de comunicación en la familia incrementa el riesgo en la conducta suicida, pues el paciente se aísla hasta el punto de caer en un vacío existencial, en una pérdida de interés por la vida. De allí deriva la importancia de la aplicación de la logoterapia como alternativa a los problemas suicidas, pues se incide en el cliente para que sea consciente de la realidad, que aprenda a verse, reconocerse y vincularse consigo mismo, a encontrar el sentido de la vida.

La violencia intrafamiliar o violencia doméstica es otro factor de riesgo en el suicidio, sus efectos son: depresión, ansiedad, baja autoestima, aislamiento, sentimientos de culpa, entre otros, que pueden generar en la persona que es víctima de este flagelo, un deseo obsesivo por quitarse la vida como una alternativa para darle fin a su sufrimiento.

La víctima de violencia intrafamiliar o doméstica, puede ser cualquier miembro de la familia, considerando como sujetos vulnerables a las mujeres, niñas, niños, jóvenes, ancianos y ancianas, registrándose mayor incidencia en suicidio en caso de mujeres. “Existe una relación en las mujeres entre ser víctima de violencia doméstica y conductas suicidas. El factor de riesgo más importante para las conductas suicidas en mujeres es la violencia”. (Morfin, T. 2015, p. 58)

La violencia doméstica es otro factor que puede influir en la conducta suicida, pues es un enemigo silencioso que puede conducir a una persona a tomar decisiones equivocadas como resultado de las experiencias vivenciales y de las situaciones estresantes que experimenta. Es por ello la importancia de la aplicación de la logoterapia como alternativa a los problemas suicidas, pues al aplicar las distintas técnicas terapéuticas se puede inducir en el sujeto la búsqueda de propósito y sentido de vida.

La ruptura de una relación afectiva genera grave desequilibrio emocional, constituyéndose en un factor de riesgo del suicidio, en la mayoría de casos la ruptura tiene como causas principales: infidelidad, celotipia, pérdida de interés por la pareja, violencia en cualquiera de sus manifestaciones, abandono, separación, divorcio, entre otras.

La ruptura no solo afecta a la pareja, sino también a los hijos, dependiendo de la edad y el grado de relación que exista. El fin de una relación afectiva genera estrés postraumático, ansiedad, depresión, baja autoestima, sentimientos de culpa, inadaptación, pérdida del sentido de vida, etc., lo cual puede conducir a una persona a la conducta suicida. Ante este tipo de situaciones el acompañamiento a través de la logoterapia puede representar una alternativa para las personas con ideas suicidas, apoyándolos a encontrar propósito y sentido de vida.

En la mayoría de los casos la persona que se ve afectada por una relación de pareja, buscan en el suicidio la salida a su problema, al respecto Yalom (2016) comenta sobre la reacción de una persona que sufría por un amor no correspondido: “Lo otro en que pienso, y sobre lo que tampoco puedo hablar, es el suicidio. Tarde o temprano sé que me suicidaré: es la única salida”. (p.41)

El desempleo es otro factor de riesgo que puede inducir a la conducta suicida. Organización Panamericana de la Salud (2016) afirma: “El acto suicida resulta de un conjunto de múltiples factores tales como los demográficos (v.g. género, edad) y psiquiátricos (v.g. esquizofrenia, depresión), junto con sucesos de vida estresantes (v.g. desempleo, duelo)” (p. 43)

Los efectos que puede provocar el desempleo en la persona son: baja autoestima, estrés, ansiedad, depresión, entre otros, pues no es fácil enfrentar el día a día sin un empleo o la posibilidad de poder generar ingresos económicos para el sostenimiento de un hogar, sobre todo si existen compromisos como el pago de alquiler, vehículo, créditos bancarios, seguros, gastos médicos, gastos de educación, etc.

El sujeto con conducta suicida a causa del desempleo, se encuentra sufriendo una crisis emocional que no le permite hallar solución a su problema, pues el hecho de no tener empleo significa también

no tener salario, no poder generar ingresos, lo cual provoca en el agente una situación estresante, una pérdida de sentido por la vida, es por ello la importancia de la aplicación de la logoterapia como alternativa a los problemas suicidas, para apoyar al sujeto a que tome conciencia de su situación y que por sí mismo encuentre una razón para seguir viviendo, es decir que encuentre un sentido por la vida.

Los problemas económicos constituyen un factor de riesgo a la conducta suicida debido al estado emocional en que se encuentra una persona ante la imposibilidad de realizar ciertas actividades derivado de situaciones como: desempleo, fraude, mala administración del patrimonio, mala inversión en las finanzas, derroche, juegos, apuestas, entre otras.

Los problemas económicos, generan problemas emocionales tales como: baja autoestima, estrés, ansiedad, depresión, falta de asertividad, exclusión, aislamiento, entre otros, que provocan en el paciente un vacío existencial y pérdida del sentido de vida, que no le permiten ver otra solución más que el suicidio como única alternativa a su sufrimiento. La logoterapia como alternativa a los problemas suicidas, permite la aplicación de técnicas logoterapéuticas para apoyar al paciente a tomar conciencia de su realidad y poder encontrar una actitud ante la vida.

En su mayoría los problemas económicos son originados por una mala administración o derroche, al respecto Peñalba (2016) afirma: “El dinero ofrece, humana y materialmente hablando, cierta seguridad. La obsesión con el dinero puede estar relacionada con esa seguridad supuesta que provee. Pero también puede ser cosa de autoestima” (p. 42).

El acoso en cualquiera de sus manifestaciones (sexual, laboral, escolar) es un factor de riesgo que induce a la conducta suicida, provoca en la persona que lo sufre, estrés, ansiedad, depresión, fobia social, entre otros efectos. Desafortunadamente en la mayoría de los casos la persona que es víctima no lo revela, sino por el contrario, asume una conducta de silencio.

Desde el punto de vista psicológico la víctima de acoso desarrolla una conducta depresiva, en muchos casos no encuentra ninguna otra salida más que recurrir al suicidio como una forma de

escapar a la situación que vive. De allí la importancia de considerar a la logoterapia como alternativa a los problemas suicidas, para apoyar a la víctima en la búsqueda del sentido.

El acoso puede darse en distintos ámbitos y de las maneras más diversas, Tórtola (2015) indica: “Se denomina acoso, y en ocasiones también hostigamiento o violencia psicológica, a un comportamiento reiterado y desproporcionado hacia una persona que se busca discriminar, humillar, amenazar o minar su autoestima” (p. 19).

La tristeza profunda constituye un factor más de riesgo al suicidio, ésta es generada por una situación adversa que afecta al paciente, como la muerte de un ser querido, la despedida de un amigo, el rompimiento de una relación afectiva, entre otras. Esto genera estrés, ansiedad, depresión, fobia social, efectos que inducen al agente a tomar decisiones equivocadas como el suicidio.

De acuerdo con Peñalba (2015) no es fácil en ninguna manera enfrentar la pérdida de un hijo, un cónyuge, un padre, una madre; dichas pérdidas provocan en la persona una tristeza profunda, pero es parte de la vida que se tenga que perder gente amada, por mucho que se diga que la muerte es natural, lo cierto es que para la muerte nunca se está realmente preparado.

El sentimiento de tristeza es un mecanismo normal en los seres humanos, pero cuando esa tristeza es profunda e intensa, que sobre pasa los propios límites, puede ocasionar en el paciente ideación o conducta suicida, como respuesta a una experiencia vivencial estresante que no le permite ver otra solución más que el suicidio. Con la aplicación de la logoterapia como alternativa a los problemas suicidas, se brinda apoyo al sujeto para que tome conciencia de la realidad y pueda hallar por sí mismo el sentido de vida.

Las enfermedades crónicas, terminales e invalidantes, constituyen un factor predisponente al suicidio por la condición física y emocional en que se encuentra la persona que las padece, estas enfermedades provocan en el sujeto alguno de los siguientes efectos: baja autoestima, estrés, ansiedad, angustia, depresión, aislamiento social, etc.

Peñalba (2016) dice

Son muchas las ocasiones en las que la vida nos pone en situaciones que superan nuestras capacidades: Puede ser una enfermedad, un divorcio doloroso, la partida de un ser querido, el fracaso de nuestros sueños, problemas económicos... En fin, una serie de circunstancias que nos pueden llevar al límite y hacer que nos preguntemos si tenemos la fuerza y la voluntad necesarias para continuar adelante. (p. 7)

El paciente que recibe un diagnóstico que confirme la existencia de enfermedad crónica, terminal o invalidante, puede asumir una actitud negativa y deseos obsesivos de querer ponerle fin a su sufrimiento a través del suicidio, pues pierde la voluntad y el sentido de vida. Ante este tipo de situaciones cobra importancia la aplicación de la logoterapia como una alternativa a los problemas suicidas, pues haciendo uso de técnicas logoterapéuticas entre ellas: el autodistanciamiento, la derreflexión y el diálogo socrático, se busca apoyar al paciente a suprimir recuerdos negativos, a que mantenga el dominio de sí mismo, a lograr una posición ante el sufrimiento y encontrar sentido de vida.

El fracaso en las aspiraciones constituye un factor más de riesgo a la conducta suicida, la experiencia de no haber alcanzado una meta, no haber cumplido un sueño o un deseo, genera en el sujeto sentimientos de ira, estrés, baja autoestima, ansiedad, depresión, aislamiento, frustración, etc., lo cual puede llevarlo a tomar decisiones equivocadas como el suicidio.

El ser humano, como ente capaz de construir y visualizar su propio futuro, necesita ver cumplidos sus sueños y aspiraciones, pero cuando esos sueños no se pueden realizar provoca en él sentimientos de fracaso, frustración e impotencia. Peñalba (2015) afirma que: “La frustración es una experiencia humana. Todos la experimentamos. La frustración puede germinar por distintas razones: asuntos familiares, relaciones interpersonales, asuntos financieros, situaciones espirituales, cuestiones íntimas, problemas de salud, etc.” (p. 21)

Alcanzar el éxito es uno de los mayores deseos del ser humano, pero el fracaso en las aspiraciones puede generar graves alteraciones en la conducta, hasta el hecho de predisponer al sujeto a situaciones como el suicidio. La logoterapia como alternativa a los problemas suicidas puede incidir en el sujeto para que por sí mismo descubra nuevos propósitos o nuevas aspiraciones que le permitan encontrar el sentido de la vida.

3.3 Síntomas y señales de riesgo en personas con tendencia suicida

Son todas aquellas expresiones, manifestaciones, signos, síntomas o conductas que revelan el deseo del paciente de poner fin a su existencia. En muy pocas ocasiones la persona con conducta suicida no revela señal o síntoma de riesgo, generalmente se da en aquellos casos en los que la ideación, intención y ejecución se producen simultáneamente ante situaciones estresantes repentinas.

Los síntomas y señales de riesgo en personas con conducta suicida son diversos, varían de sujeto a sujeto. Desde el punto de vista de la psicología se debe prestar atención a cualquier señal de suicidio pues no debe descartarse manifestación alguna. Al brindar el acompañamiento inmediato y adecuado a través de la logoterapia, se pueden lograr modificaciones en la conducta e ideación suicida motivando cambios en el sujeto que le ayuden a encontrar el sentido de la vida.

De acuerdo con Varengo (2016), entre los principales signos o señales de alerta que se observan en una persona con tendencia suicida se pueden mencionar: comenta directamente la idea o posibilidad de suicidarse, piensa a menudo en el suicidio, amenaza o se lo comenta a personas cercanas, lleva a cabo determinados preparativos, reconoce sentirse solo, aislado y se ve incapaz de aguantarlo o solucionarlo, pierde interés, cambio repentino en su conducta y autolesiones.

3.4 La reincidencia suicida

Cuando el sujeto no alcanza su propósito de ejecutar el suicidio, ya sea por arrepentimiento, por haber fallado en su intento, o por circunstancias ajenas a él, existe el riesgo que retome la actitud

suicida, sobre todo si su estado emocional es ambivalente y los factores de riesgo o las situaciones estresantes continúan, por lo que es necesario darle seguimiento al caso clínico para evitar cualquier recaída.

Ante el peligro latente de reincidencia suicida, es importante continuar con el acompañamiento profesional a través de la logoterapia, pues con la aplicación de las distintas técnicas logoterapéuticas, se puede lograr que el paciente pueda trascender en sí mismo, superar recuerdos negativos, que a través de la voluntad del sentido mantenga el autodominio, que pueda adoptar una posición ante el sufrimiento y sobre todo que encuentre propósito y sentido de vida.

La reincidencia suicida es el resultado de pensamientos recurrentes y obsesivos que provocan en el paciente el deseo incesante de quitarse la vida, pues se encuentran ante un vacío existencial o una pérdida del sentido de vida. Esas ideas suicidas se convierten en una prisión mental y tienen su origen en experiencias vivenciales y en situaciones estresantes que inducen al agente a la comisión del suicidio.

Peñalba (2016) afirma

La prisión mental es un estado o condición de esclavitud a una idea fija y obsesiva o el recuerdo incesante de una experiencia negativa o traumática y sus efectos sobre la psiquis y la emocionalidad o puede ser esclavitud mental en relación a un estado de ánimo negativo, que se apodera de la persona, manteniéndola en una condición de sometimiento y dominación mental y anímica. (p. 13)

3.5 Logoterapia

La logoterapia como una modalidad de psicoterapia se basa en la existencia humana, buscando influir en la persona a encontrar un rumbo con el fin de lograr cambios en su pensamiento y en su

conducta. Para la logoterapia es la persona misma quien tiene que encontrar un significado que satisfaga su voluntad de sentido, o sea un sentido para su propia vida.

Cómo alternativa a los problemas suicidas puede ser de importante aplicación, pues la persona que adolece de ideación suicida, ha perdido el interés por la vida, se ahoga en sus propios pensamientos, no ve otra salida a la situación por la que atraviesa que no sea el deseo repetitivo de quitarse la vida, pues experimenta un vacío existencial.

Es primordial encontrar una motivación, un significado a la existencia, y eso es lo que busca la logoterapia, el sentido de vida. “Representa además un estilo de vida, una alternativa existencial, una propuesta por si quieres vivir tu vida de una manera más auténtica y responsable, es decir, con sentido”. (Paredes, A. & Del Castillo, 1991, p. 13)

La logoterapia puede constituir una herramienta terapéutica de mucho beneficio, como una respuesta al vacío existencial, a la pérdida del sentido, se presenta como una alternativa para el hombre actual, para los problemas que lo aquejan, es una forma de inducir al paciente a que se enfrente a sentidos y propósitos y se le desafía para poder realizarlos.

Tiene como fin la búsqueda del sentido ante las situaciones difíciles, enseña que siempre hay una razón, un motivo, aún en los momentos de mayor angustia, de mayor sufrimiento, es por ello importante considerarla como una alternativa en los problemas suicidas, cuando la persona siente que ya no existe razón para seguir viviendo, es cuando deben aferrarse a un sentido por la vida.

Solo la creencia firme en la búsqueda del sentido, sirvió para ayudar a Viktor Frankl, a enfrentar las experiencias desgarradoras en los campo de concentración, siendo el antecedente más real “Solo quien descubre un sentido en su vida, amén de muchas otras circunstancias, tiene mayores posibilidades de vivir, pero sobre todo de afrontar la vida con mayor dignidad” (Miramontes, 2015, p. 60)

Cómo alternativa a los problemas suicidas, la logoterapia busca a través de la aplicación de diferentes técnicas, que el paciente sea consciente de la realidad que le afecta, no busca disimular el sufrimiento, por el contrario busca conocerlo y que el paciente una vez consiente de este sufrimiento pueda encontrar por sí mismo el propósito o sentido de vida ante esas situaciones estresantes que le afectan gravemente y que lo obligan a estar sumido en un estado emocional que le provoque dolor o sufrimiento incontrolable.

Barrera (2015) afirma

Páramo (2006) indica que el sentido de vida puede incluir diferentes términos que se utilizan como sinónimos, por ejemplo: significado de la vida, plan de vida, propósito, meta etc. Así, define estos términos como “la expresión de una necesidad básica de un conocimiento de lo más adecuado posible de dónde estoy parado, de dónde vengo y hacia dónde voy” (p.145). Por lo tanto, es la respuesta que cada ser humano dé a estos cuestionamientos, y aunque por lo general este sentido va dirigido a planes a futuro, no sólo implica éste como tal sino van incluidos el presente y el pasado también. (p. 16)

3.6 El rol del terapeuta en caso de pacientes con ideas suicidas

El rol del terapeuta ante la conducta suicida, consiste en brindar acompañamiento profesional, haciendo uso de principios y técnicas logoterapéuticas que le permitan conocer el estado emocional del paciente, para motivarlo a que aprenda a verse, reconocerse y vincularse consigo mismo más allá del propio sufrimiento, a tomar conciencia de su libre voluntad y a encontrar propósitos y sentido de vida.

Cumple una función preponderante, pues en la mayoría de los casos trata con pacientes que sufren alteraciones emocionales graves, por lo que es necesario contar con los conocimientos adecuados y aplicar correctamente los recursos logoterapéuticos, pues el fin último de la logoterapia como

alternativa a los problemas suicidas, no es otro que lograr que el paciente encuentre el sentido de vida.

El profesional de la psicología induce al paciente que sufre de ideación suicida, a que tome conciencia de su realidad, que pueda encontrarse a sí mismo y que encuentre el sentido de vida. “La función del logoterapeuta consiste en ampliar y ensanchar el campo visual del paciente de forma que sea consiente y visible para él todo el espectro de las significaciones y los principios.” (Miramontes, 2015, p. 79)

Dentro del rol del terapeuta la atención primaria es de vital importancia ya que se debe dar la empatía entre clínico y paciente, ese primer contacto puede darse porque el sujeto busca ayuda profesional, es referido por otro experto de la medicina o porque algún pariente requiera el acompañamiento profesional. Cualquiera sea la forma de cómo se conozca el caso, es importante que el profesional haga uso de sus conocimientos relacionados a la primera entrevista, que escuche con atención, que muestre empatía, apoyo y preocupación, evalúe el grado de riesgo, indague sobre intentos previos, evite comentarios personales o comentarios que puedan tomarse como burla.

La importancia de la atención primaria en pacientes con pensamientos suicidas, además de coadyuvar a prevenir la comisión del acto, permite obtener la mayor cantidad de información sobre el problema que afecta al sujeto, esto es esencial porque de la información que proporcione el agente, se conformará el procedimiento logoterapéutico a seguir. Tan pronto como se detecten indicios de conducta suicida se debe tomar las medidas correspondientes e iniciar el proceso logoterapéutico como alternativa al problema suicida. De acuerdo con Yalom (2014), la hipótesis clínica primaria es la base para la implementación de las técnicas a seguir.

3.7 Pilares o fundamentos de la logoterapia

La logoterapia se sustenta en tres pilares fundamentales, la libertad de voluntad, la voluntad de sentido y el sentido de la vida, estos fundamentos filosóficos representan la columna vertebral de

esta disciplina y permite su aplicación a aquellas situaciones estresantes o vivenciales que experimente el paciente.

En relación a la logoterapia como alternativa a los problemas suicidas, los tres pilares o principios filosóficos, juntamente con las distintas técnicas logoterapéuticas, coadyuvan a lograr que el paciente con ideación o tendencia suicida encuentre por sí mismo, la razón y el propósito o sentido de vida.

Domínguez S. (2013) refiere

La Logoterapia busca ir más allá del análisis existencial, ya que corresponde más a un simple análisis del sujeto. “A la Logoterapia concierne no sólo el ser, sino también el sentido” (Frankl, 2001, p. 17). Por lo que la Logoterapia no corresponde únicamente al análisis, sino también a la terapia ya que se basa en una filosofía explícita de la vida. “La Logoterapia se basa en tres supuestos fundamentales que constituyen una cadena de eslabones interconectados: 1) La libertad de la voluntad; 2) La voluntad de sentido; 3) El sentido de la vida. (p. 17)

3.7.1 Libertad de voluntad

Para la logoterapia la libertad es la facultad humana de determinar los propios actos, es un elemento constitutivo de la existencia humana, en ese sentido la libertad de voluntad es un pilar fundamental porque le permite al ser humano tomar decisiones, pues es este, el que a través de su libre albedrío puede decidir entre lo bueno y lo malo, entre el hacer y el no hacer, decidir su presente y su futuro.

Esa libertad de voluntad es la esencia que le permite conducirse con conciencia de lo que hace, cuando el sujeto se encuentra sometido a alguna situación estresante o a una experiencia vivencial desagradable, se ve afectado y provoca que no se tomen las mejores decisiones. Es allí en donde

radica la importancia de la aplicación de la logoterapia como alternativa a los problemas suicidas, para poder encausar al sujeto en una toma correcta de decisiones.

Buitrago (2014) afirma

Desde la visión de Frankl, “el hombre puede definirse como un ser que sabe liberarse de aquello que lo determina, aspecto éste no compartido con ninguna otra criatura” (Bazzi, T. y Fizzotti, E. 1989, p, 54). Lo anterior significa que el hombre es un ser único e irrepetible, que tiene como deber escoger sus propias decisiones, a partir una libertad responsable. (p. 45).

3.7.2 Voluntad de sentido

Por voluntad de sentido puede entenderse la decisión consiente del ser humano de hallar un propósito que le permita trascender, una razón de ser, una motivación, algo por que luchar, la voluntad de sentido le permite al ser humano buscar un fin a todo lo que hace, consiente del porqué lo hace y para que lo hace.

Buitrago (2014) Afirma

Por voluntad de sentido Frankl entiende “la tensión radical del hombre a hallar y a realizar un sentido y un fin, no es un impulso que empuja al hombre a la búsqueda de un sentido de vida” (Bazzi, Tullio., y Fizzotti, Eugenio, 1989, p.62). Y aplicando el anterior concepto al campo de la terapéutica “la voluntad de sentido es el gozne sobre el cual gira la acción logoterapéutica que pone de relieve la esencial trascendencia del hombre, la orientación fundamental hacia un sentido y la búsqueda del sentido de vida” (Bazzi, T. y Fizzotti, E. 1989, p.63). (p. 46)

En el caso de las personas con conducta suicida, esa voluntad de sentido se debilita, pues el sujeto debido a las circunstancias que le afectan no encuentra una razón de ser a su existencia, ha caído en lo que se conoce como un “vacío existencial”, en el “sin sentido”. Sin embargo, a través de la logoterapia se puede apoyar al agente para que por sí mismo retome esa voluntad de sentido y sea consciente de su razón de ser.

3.7.3 Sentido de vida

El sentido de vida es el deseo de vivir con propósito, de vivir conscientemente, es el anhelo que le permite a la persona hallarse con plenitud, de disfrutar lo que es y lo que tiene. Es un factor incondicional que no se pierde en ninguna circunstancia. Roque (2017) afirma: “La vida es un proyecto que no termina y que, aunque no sabemos si vamos a completar todo lo que soñamos, y lo que queremos hacer, debemos aprender a disfrutar el camino y agradecerle a Dios las oportunidades.” (p. 11)

El encontrar sentido de vida, le permite a la persona disfrutar de lo que hace, lo mantiene con la esperanza y el deseo de seguir viviendo, cada ser humano tiene una forma distinta de encontrarle un porque a la vida, algunas personas pueden encontrarlo en la familia, en el trabajo, en el estudio, en el amor, en los amigos, etc. lo importante de todo es vivir con un sentido.

La persona con tendencia suicida ha perdido el deseo de seguir viviendo, no encuentran motivación o propósito de vida, ha perdido la razón de ser y el sentido a su existencia. Esa actitud puede ser provocada por diferentes causas, tales como: estrés, ansiedad, experiencias vivenciales, situaciones estresantes, adicción, etc. Es por ello la importancia de considerar al modelo logoterapéutico como una alternativa a los problemas suicidas, con el fin de motivar en el paciente la búsqueda de propósito y sentido de vida.

3.8 Técnicas

Pardo, D. (2018) cita

Paredes y Díaz del Castillo (2015) refieren que los procedimientos técnicos de la logoterapia, son herramientas que favorecen a la consecución de los objetivos trazados. Con estas técnicas la logoterapia pretende que el usuario “se aleje” de su problema y sea capaz de ver otras alternativas, procurando abrir su abanico de posibilidades. Se realizan ejercicios de tipo vivencial de acuerdo a cada tema específico, enfatizando los aspectos corporales, emocionales, cognitivos, existenciales e inter-personales (p. 16)

La aplicación de técnicas logoterapéuticas a la conducta suicida permite que el paciente pueda asumir una conducta positiva ante esa problemática, lo ayudan a mejorar la autocomprensión, fomentan la autorregulación, la autoproyección y el autodistanciamiento, logrando que alcance por sí mismo la autotrascendencia y pueda encontrar así el verdadero sentido de vida.

Las técnicas logoterapéuticas, representan una oportunidad de apoyo para aquellas personas que han sido afectadas por experiencias vivenciales y situaciones estresantes que los obligan a tomar decisiones equivocadas. Es lamentable conocer sobre la cantidad de vidas humanas que se pierden a raíz del suicidio, por lo que es importante observar los beneficios que conlleva la logoterapia como alternativa a los problemas suicidas.

3.8.1 La derreflexión

Es una técnica logoterapéutica que busca la autotrascendencia, persigue que el paciente pueda inhibirse de todas aquellas situaciones traumáticas que le afectan, permitiéndole encontrarse a sí mismo, desarrollar una actitud positiva y a encontrar el verdadero sentido de vida sin importar las situaciones adversas que le afectan.

Con esta técnica logoterapéutica se puede brindar acompañamiento profesional al paciente con tendencia suicida, induciéndolo a eliminar todos aquellos pensamientos recurrentes o repetitivos que le afectan, permitiéndole liberar su mente de situaciones traumáticas y estresantes que provocan la ideación o conducta suicida.

A través de la derreflexión se puede animar al paciente con ideas suicidas, a suprimir aquellos recuerdos negativos que le generan estrés, ansiedad, depresión, sentimiento de culpa, etc. Villegas (2018) indica: “El método de la derreflexión reduce la hiperreflexión (mantenerse pegado mentalmente a un problema), para ello, se apoya en la cualidad específicamente humana de la autotranscendencia. Para Frankl (2008) derreflexión significa, en última instancia, trascender el sí mismo”. (p. 83)

3.8.2 Autodistanciamiento

Otra técnica logoterapéutica aplicable a la conducta suicida es el autodistanciamiento, que tiene como finalidad motivar en el paciente a que aprenda a verse, reconocerse y vincularse consigo mismo más allá del propio sufrimiento, promueve en el sujeto con tendencia suicida, a que tome conciencia de las circunstancias que le afectan, que las vea de manera objetiva y que logre encontrar el propósito o sentido de vida.

De acuerdo con Pardo, D. (2018), el autodistanciamiento persigue que el paciente aprende a verse más allá del padecimiento, que a través de la voluntad de sentido mantenga el dominio de sí mismos con plena conciencia y libertad, para asumir una actitud libre y responsable, en lugar de actuar con impulsividad ante situaciones adversas.

Esta técnica busca que el paciente pueda observarse a sí mismo, separar su “yo” espiritual del “yo” material. El autodistanciamiento no significa que la persona deba salir huyendo de las circunstancias estresantes o de las experiencias vivenciales que le afectan, por el contrario, lo que

persigue es que el paciente por sí mismo identifique y reconozca de manera consiente el problema, para que pueda afrontarlo de forma responsable, y que de manera libre encuentre el propósito y sentido de la vida.

3.8.3 Dialogo socrático

El dialogo socrático es una técnica aplicable a la conducta suicida, es el encuentro verbal que se da entre el terapeuta y el paciente y que busca por medio del dialogo terapéutico, apoyar a la persona con ideas suicidas a tomar conciencia de su libre voluntad. El profesional no induce respuestas, no manipula, no impone su visión, su función es promover el autoconocimiento.

Villegas (2018) afirma

La herramienta utilizada por Frankl cuando los pacientes le presentaban cuestiones existenciales y necesitaban ayuda para adoptar una posición ante su sufrimiento y encontrar sentido en su vida, era el mantener una conversación clásica de persona a persona. Esta forma de intervenir, la denominó, dialogo socrático (cfr., Frankl 1978, 2012, 2014). (p. 84)

En la aplicación de la logoterapia como alternativa a los problemas suicidas, el uso de la técnica del dialogo socrático, va orientada a lograr que la persona exteriorice sus ideas y pensamientos, y de forma libre comprenda la situación que le afecta, que descubra la autocomprensión y autodistanciamiento, promoviendo así que el sujeto logre hallar el propósito y sentido de vida.

3.9 El vacío existencial

El vacío existencial es el estado emocional en que se encuentra una persona cuando no encuentra sentido de vida, en el caso de las personas con tendencia suicida ese estado deriva de situaciones estresantes o experiencias vivenciales, que generan ansiedad, depresión, aislamiento social, lo cual provoca que el sujeto quede inmerso en un estado psicológico de sufrimiento.

Barrera (2015) afirma

Agras (2001) indica que el vacío existencial es la falta de sentido relacionado a la propia existencia. Es cuando la vida está siendo vivida sin trascendencia, sin valores y sin propósitos para desear vivirla. En palabras de Villagrán (s.f.): “es el hombre total que experimenta una deficiencia vincular con los otros y consigo mismo.” Frankl (1991) indica que este vacío implica la pérdida del sentimiento que la vida es significativa, y lleva al ser humano a perder el instinto de saber lo que ha de hacer, así como las tradiciones que se lo indiquen. (p. 14)

El vacío existencial es un factor a tomar en cuenta en caso de conducta suicida, pues el sujeto experimenta sentimientos de apatía, para él la vida no tiene sentido. Con la aplicación de la logoterapia como alternativa a la conducta suicida, se puede motivar en el sujeto a visualizar el futuro de una manera positiva, para que encuentre por sí mismo el propósito y sentido de vida.

De tal manera la logoterapia representa una oportunidad para aquellas personas que han perdido el sentido de vida, que experimentan un sinsentido, reprimidas en un vacío existencial, víctimas de experiencias vivenciales traumáticas o de circunstancias estresantes que no les permite hallar una salida a su problema más que el suicidio. Con su aplicación, se puede lograr que el paciente con tendencia suicida adquiera plena conciencia del problema que le afecta, de las circunstancias que lo causan, y una vez consiente de dichas circunstancias pueda encontrar por sí mismo el sentido de vida, aún en el propio sufrimiento.

Frankl (2016) afirma

No sólo la vida en sí misma tiene un sentido, sino también el sufrimiento que la acompaña, y desde luego un sentido tan incondicionado que incluso puede darse allí donde el sufrimiento no lleva a ningún éxito visto desde fuera, donde por el contrario en apariencia ese sufrimiento es en vano. (p. 72)

3.10 Elaboración del duelo desde la logoterapia

El duelo es un proceso natural y psicológico que experimentan los seres humanos y que se produce tras una pérdida, una ausencia, una muerte o un abandono, lo que genera un estado emocional de ansiedad, miedo, culpa, confusión, negación, depresión, tristeza, etc., que se supera conforme se elabora el duelo o dicho en otras palabras conforme se desarrolla el proceso de duelo.

La mayoría de las personas elaboran el duelo de manera adecuada, sin embargo existen otras que no logran superarlo, dando lugar a experimentar un duelo no resuelto que paraliza el curso del duelo normal y provoca en el paciente sentimientos de ansiedad, depresión angustia, pérdida del sentido de la vida, que pueden conducirlo a tomar decisiones equivocadas como el suicidio.

Pérez, L. (2018) afirma

El duelo es mucho más que un sentimiento de pérdida, el duelo se encuentra en el centro espiritual y mental de la persona. Es más que un sentimiento, es el conocimiento de una pérdida valiosa, y ese conocimiento no puede ser borrado. Desde la logoterapia el objetivo es trascender ese proceso a través de los valores de actitud y seguir viviendo una vida configurada de “sentido”, en la que el mismo duelo pueda llenar la existencia de sentido.

(p. 16)

La logoterapia como alternativa a los problemas suicidas a través de sus distintas técnicas logoterapéuticas, permite lograr en el paciente que experimenta un duelo no resuelto sea por pérdida, ausencia, muerte o abandono, a que aprenda a vivir sin negar la realidad, que pueda superar la angustia de la pérdida o separación, a eliminar todos aquellos pensamientos recurrentes o repetitivos que le afectan, todo ello, encaminado a lograr que el sujeto encuentre el reajuste emocional, que tome conciencia de la realidad, para que de manera libre y consiente halle el propósito y sentido de vida.

3.11 apoyo en el manejo de los estados emocionales

La logoterapia como apoyo en el manejo de los estados emocionales a pacientes con conducta suicida, a través de la aplicación de diferentes técnicas logoterapéuticas busca la autocomprensión de las emociones por parte del consultante, para que de manera consiente reconozca sus emociones positivas o negativas y que a través de la voluntad de sentido pueda ejercer dominio sobre estas emociones, apartándose de todos aquellos pensamientos recurrentes que puedan causarle daño.

Rocamora (2017) afirma

La vivencia suicida es más un sentimiento que un cúmulo de razones para morir y sabemos que los sentimientos tienen otra lógica. Como dice algún autor, los sentimientos son como los sacacorchos con muchas vueltas y revueltas. Además, la vivencia suicida es personal e intransferible. Por eso conocemos mucho de estadística (edad, sexo, factores de riesgo, estado civil de quienes se suicidan, etc.) pero poco sabemos lo que siente Antonio ante su diagnóstico de muerte, o Felisa ante la muerte de su hijo, por poner solo dos ejemplos. (p. 90)

Como alternativa a los problemas suicidas, la logoterapia permite que el paciente sometido a experiencias vivenciales y situaciones estresantes que le provocan una carga emocional negativa, y que lo predisponen a una pérdida del sentido, pueda asumir una actitud responsable que le permita actuar de manera libre en vez de actuar por impulsividad.

3.11.1 Intervención y acompañamiento profesional

Los pacientes que se encuentran en un estado emocional alterado provocado por experiencias vivenciales o situaciones estresantes, tales como: una ruptura de pareja, problemas económicos, adicciones, acoso, fracaso en aspiraciones, dolor por la pérdida de un ser querido, entre otras,

poseen un actitud de derrota, han perdido el deseo de seguir luchando y ven en el suicidio la solución más viable a sus problema.

A través de la logoterapia se puede lograr una intervención en crisis en caso de suicidio, brindándole al sujeto el acompañamiento profesional necesario, utilizando las distintas técnicas logoterapéuticas, para orientarlo a que tome conciencia de la realidad y que encuentre el propósito y sentido de vida. En muchas ocasiones el paciente derivado de la situación emocional por la que atraviesa no es consciente de la realidad, experimenta hiperreflexión o pensamientos recurrentes, se sumerge en un vacío existencial perdiendo el sentido de vida.

Aplicando distintas técnicas logoterapéuticas, como la derreflexión, el autodistanciamiento, el dialogo socrático, entre otras, la logoterapia puede influir en lograr cambios significativos en la conducta del paciente. Frankl (2015) afirma que: “La logoterapia entiende que su función es ayudar al paciente a encontrar el sentido de su vida; por tanto, procede de un modo analítico al activar en la conciencia el logos oculto de su existencia”. (p. 89)

3.11.2 Instituciones de apoyo en caso de conducta suicida

Ante el aparecimiento de ideas suicidas la atención inmediata (familiares, amigos, vecinos, autoridades) juega un papel importante, si el paciente ha manifestado sus intenciones de manera verbal o a través de comportamientos tales como: aislamiento social, tristeza, desesperación, irritabilidad, agresividad, autolesiones, entre otras, que revelen su deseo de quitarse la vida, es necesario buscar ayuda profesional pues no se puede descartar ningún tipo de manifestación por muy insignificante que parezca.

En Guatemala existen organizaciones que brindan ayuda a personas que presentan conducta suicida, tales como: Representación de la Organización Panamericana de la salud OPS, Fundación Ama Vida, Liga Guatemalteca de la Higiene Mental, Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, a través de su red de hospitales y Centros de Salud, Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, Universidades públicas y privadas, entre otras.

Organización Panamericana de la Salud (2014) afirma

En el plan de acción sobre salud mental 2013-2020, de la OMS, los Estados Miembros se han comprometido a trabajar en pro de la meta mundial de reducir un 10% para el 2020 la tasa de suicidio en los países. El Programa de acción para superar las brechas en salud mental (mhGAP), de la OMS, puesto en marcha en el 2008, considera el suicidio como una de las cuestiones prioritarias y proporciona asesoramiento técnico basado en datos científicos para ampliar la prestación de servicios en los países. (p. 2)

4. Discusión de resultados

En el desarrollo del presente artículo científico se constató que fueron alcanzados los objetivos trazados, ya que se identificó que la logoterapia constituye una alternativa psicoterapéutica para las personas con problemas suicidas, pues con base a sus principios o pilares fundamentales a través de la utilización de distintas técnicas, puede influir en la conducta suicida, permitiéndole al paciente identificar y suprimir pensamientos recurrentes que le afectan, que pueda verse, reconocerse y vincularse consigo mismo, que mejore su autocomprensión, autorregulación, autoproyección y autodistanciamiento, logrando así que el sujeto desarrolle una actitud positiva y encuentre el propósito y sentido de vida.

Existen diferencias notables con relación al tema objeto del presente estudio, pues a pesar de que a nivel mundial la cantidad de víctimas de suicidio es bastante elevada, existen aún mitos y creencias con relación al mismo, como considerar que la persona que quiere suicidarse no lo dice, que el que lo dice no lo hace, que cuando alguien amenace con suicidarse lo que hay que hacer es retarlo a ver si se atreve, que preguntar sobre la idea suicida a una persona en riesgo incrementa el peligro. Con la aplicación de las técnicas logoterapéuticas se puede evidenciar la contradicción que existe, pues para citar un ejemplo el dialogo socrático utiliza la conversación para lograr que la persona exteriorice sus ideas o pensamientos.

Dentro de las fortalezas identificadas en la investigación, figuran los estudios consultados tales como: historias de vida, libros, informes, investigaciones y datos relacionados al suicidio, en los cuales se pudo establecer que la logoterapia cuenta con suficientes elementos para considerarla como una alternativa psicoterapéutica en el tratamiento de la conducta suicida, pues constituye una herramienta de acompañamiento y apoyo para los pacientes que experimentan ideas suicidas, ya que a través de las técnicas utilizadas en el modelo logoterapéutico pueden hallar propósito y sentido de vida.

Entre las debilidades halladas durante la realización de la investigación, se pueden mencionar: escasa bibliografía, pocos estudios actualizados con relación al enfoque logoterapéutico, lo cual significó una limitante en el desarrollo de los temas, por lo que fue necesario acoplar la información para poder cumplir con los objetivos trazados.

Los insumos encontrados sirven para establecer que el suicidio es un problema que afecta gravemente a la sociedad, según la Organización Panamericana de la Salud (2014) considera al suicidio como una tragedia personal, que consiste en la pérdida prematura de la vida de una persona, con una onda expansiva continua que afecta enormemente a familias, amigos y comunidades, y que según registros cada año se suicidan más de ochocientas mil personas a nivel mundial.

En los estudios investigados Frankl, afirma que la función de la logoterapia es ayudar al paciente a encontrar el sentido de su vida. Pardo citando a Paredes y Díaz del Castillo, refiere que las técnicas de logoterapia son herramientas que favorecen la obtención de los objetivos trazados, que con la utilización de estas técnicas se pretende que el usuario se aleje de sus problemas y sea capaz de ver otras alternativas.

Estos insumos y aportes encontrados que se contrastaron con otros estudios, sirvieron en la investigación para verificar que el suicidio es un problema grave que afecta a la sociedad, que representa miles de vidas humanas perdidas de manera prematura, por lo que al analizar los pilares fundamentales y técnicas de la logoterapia se obtiene el sustento para considerar a la logoterapia como una alternativa psicoterapéutica a los problemas suicidas, pues la función de la logoterapia es ayudar al paciente a encontrar el sentido de vida.

Como resultado de la investigación realizada se pueden proponer las siguientes recomendaciones: Que en futuras investigaciones se pueda profundizar con relación al modelo logoterapéutico y los beneficios que aporta como alternativa a los problemas suicidas. Que los profesionales de la psicología dentro de la diversidad de técnicas psicoterapéuticas consideren a la logoterapia como una herramienta efectiva en el tratamiento de la conducta suicida.

Conclusiones

Se concluye que los pilares o fundamentos de la logoterapia son de beneficio a las personas que viven o experimenta un vacío existencial, que han perdido el interés o sentido de vida, logrando que estos adquieran plena conciencia de la realidad y que encuentren propósito y sentido de vida aún el propio sufrimiento.

Se determina que al aplicar las técnicas del modelo logoterapéutico a pacientes que estén atravesando una crisis emocional que les genere pensamientos recurrentes o ideas suicidas, estos pueden asumir una conducta positiva ante la vida, mejorando la autocomprensión, autorregulación, autoproyección y autodistanciamiento.

Se comprueba que los problemas de comunicación, violencia doméstica, ruptura de relación de pareja, desempleo, problemas económicos, acoso, tristeza profunda, enfermedades crónicas, terminales o invalidantes, fracaso en aspiraciones, entre otros, son factores que influyen en la conducta suicida, sin embargo aplicando el modelo logoterapéutica como alternativa a los problemas suicidas se puede lograr que el paciente reflexione y modifique su conducta hallando nuevas expectativas en cuanto a su estilo de vida.

Se establece que con la intervención y acompañamiento profesional a través del modelo logoterapéutico, se pueden lograr cambios sustanciales en la conducta de la persona con problemas suicidas, consiguiendo que este por sí mismo de manera consiente, encuentre su razón de ser y sentido de vida

Referencias

- Barrera, V. (2015). *Sentido de vida que manejan los adolescentes que practican o han practicado la automutilación y estudian en un colegio privado*. (Tesis de grado). Universidad Rafael Landívar: Guatemala.
- Buitrago, P. (2014). *La logoterapia, práctica humanista existencial, en el acompañamiento al paciente con enfermedad terminal*. Corporación Universitaria Minuto de Dios: Colombia.
- Ceron, M. (2017) *Bullying en la escuela: inquiriendo las razones promotoras de los conflictos “entre” y de los “alumnos*. Argentina: Consejo latinoamericano de ciencias sociales.
- Domínguez Saravia, L. (2013). *La logoterapia: un recorrido teórico por la teoría de Viktor Frankl y sus conceptos principales*. (Tesis de grado). Universidad Rafael Landívar: Guatemala.
- Frankl, V. (2015). *El hombre en busca del sentido*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (2016). *...A pesar de todo, decir Sí a la vida*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Luch Escobar, D. (2014). *Prevención del suicidio en jóvenes de Santa Cruz Balanyá, Chimaltenango*. (Tesis de licenciatura). Universidad de San Carlos de Guatemala: Guatemala.
- Minera Lara, V. (2014). *Análisis comparativo de la ideación suicida, según el nivel de consumo de sustancias*. (Tesis de licenciatura). Universidad Mariano Gálvez de Guatemala: Guatemala.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). *Boletín de salud mental conducta suicida*. Bogotá, Colombia.: [s.e.].
- Miramontes, F. (2015). *Volver a los escritos de Viktor E. Frankl*. México: Lagares de México, S.A. de C.V.

Morfín, T. (2015). *Violencia doméstica y conducta suicida: relato de mujeres sobre la violencia y sus efectos*. México: Universidad de Guadalajara.

Organización Panamericana de la Salud. (2014). *Prevención del Suicidio, un imperativo global*. Washington D.C.: [s.e.].

Organización Panamericana de la Salud. (2016). *Prevención de la conducta suicida*. Washington D.C.: [s.e.].

Ortega, M. (2018). *Comportamiento Suicida*. México: Qartuppi, S. de R.L. de C.V.

Pardo, D. (2018). *Técnicas de logoterapia para fortalecer la resiliencia de los estudiantes de décimo año de educación general básica paralelo "B" de la Escuela "18 de Noviembre" periodo 2017-2018*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional de Loja. Ecuador.

Paredes, A. & Del Castillo, J. (2015). *Encontrando y realizando sentido, Dialogo socrático y ejercicios vivenciales en logoterapia*. El Perú: Talleres gráficos de editorial e imprenta Sánchez.

Peñalba, R. (2015). *Lecciones para la vida*. Honduras: [s.e.].

Peñalba, R. (2016). *Al mal tiempo ¡buena cara!* Honduras: CCI Media.

Peñalba, R. (2016). *Prisiones mentales*. Honduras: CCI Media.

Pérez, L (2018, 15 de febrero). *Elaboración del duelo desde la logoterapia*. Recuperado de <https://www.psyciencia.com/elaboracion-duelo-logoterapia/>

Pérez, S. (2015, 6 de mayo). *La prevención del suicidio y la familia*. Recuperado de http://www.uptc.edu.co/export/sites/default/eventos/2015/cf/ccp/doc/conf_serpio_perez.pdf:

Rocamora, A. (2017). *Cuando nada tiene sentido*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.

Roque, J. (2017). *Brillando con valor*. Guatemala: Centro Editorial y Multisellos Vile.

Tórtola, P. (2015). *Perfil de la víctima del acoso laboral o mobbing y su relación en la productividad laboral*. (Tesis de licenciatura). Universidad de San Carlos de Guatemala: Guatemala.

Varengo, J. (2016). *Ideación suicida en adolescentes*. Córdoba, Argentina: Universidad Siglo XXI.

Villegas, M. (2018). *Revista de Psicoterapia, Logoterapia, fundamentos y líneas de intervención*, 29, 69-87. Barcelona: Universidad de Barcelona.

Yalom, I. (2014). *Verdugo del Amor, Historias de Psicoterapia*. Buenos Aires, Argentina: Grupo Editorial Planeta.