

Sentido de vida como herramienta en orientación vocacional

Nora Verónica Druet Domínguez 

Gladys Julieta Guerrero Walker 

Cecilia Itzel Mijares Gallegos 

RESUMEN

El propósito de este trabajo fue diseñar e implementar una intervención en orientación vocacional con enfoque logoterapéutico, que complemente el programa regular de orientación vocacional impartido en bachillerato. Se trabajó con cuatro estudiantes del quinto semestre de bachillerato, quienes presentaron un bajo nivel de sentido de vida en una aplicación previa del LogoTest y que manifestaron encontrarse en un estado de indecisión respecto a su elección vocacional. La intervención consistió en cinco sesiones de dos horas y una sesión de seguimiento. Se utilizaron técnicas logoterapéuticas como el diálogo socrático, la bibliologoterapia, cinelogoterapia, narrativa, entre otros. La evaluación se realizó a través de los testimonios escritos de los participantes, mediante una re aplicación del LogoTest y por medio de un formato de evaluación de sesión. El análisis de datos fue principalmente cualitativo con apoyo de datos cuantitativos. De acuerdo con los datos cuantitativos, hubo diferencias en relación al nivel de sentido de vida de los participantes entre la primera y la segunda aplicación del LogoTest. Además, percibieron que el proceso les permitió aumentar su autodescubrimiento. El análisis cualitativo de los testimonios escritos y verbales durante las actividades reveló que los participantes incrementaron su sentido de vida, al igual que se hizo evidente que cada uno de ellos tuvo un proceso único y diferente al de los demás, lo cual permitió que definieran su elección vocacional.

PALABRAS CLAVE

Sentido de vida, orientación vocacional, logoterapia, alumnos, bachillerato e intervención.

ABSTRACT

a logotherapeutic approach that could complete a regular program in vocational guidance at a Senior High School. The subjects were four students from the fifth semes-

ter of Senior High School that presented a low level of Sense of Life in a previous measure of the Logo Test that manifested that they were in a state of indecision with respect to their vocational choice. The intervention consisted of five two-hour sessions, and one follow-up session. The Logotherapeutic techniques used were the Socratic Dialogue, Bibliologo-therapy, Movie-therapy and narrative among others. The evaluation consisted of written testimonies of the participants, with a re-application of the Logo Test and by means of a session evaluation format. Data analysis was mainly qualitative with support of some quantitative data. Quantitative data showed differences in the level of Sense of Life of participants comparing the first and second administration of the Logo Test. They also perceived that the process allowed them to increase their self-awareness. Qualitative analysis of the written and verbal testimonies revealed that participants increased their Sense of Life, as well that made evident that each one to them had a unique process, different to the others. This allows them to defend their vocational choice.

KEY WORDS

Sense of life, vocational guidance, logotherapy, high school students and intervention.

[✉]Doctorado en Educación Humanista. Adscripción: Universidad Autónoma de Yucatán. Área disciplinar: Educación. Líneas de investigación: Orientación. Correo electrónico: ddoming@correo.uady.mx

^{✉✉}Maestría en Psicoterapia Humanista. Adscripción: Universidad Autónoma de Yucatán. Área disciplinar: Educación. Líneas de investigación: Orientación. Correo electrónico: gwalker@correo.uady.mx

^{✉✉✉}Maestría en Orientación y Consejo Educativos. Adscripción: Universidad Autónoma de Yucatán. Área disciplinar: Educación. Líneas de investigación: Orientación. Correo electrónico: cecimijares@hotmail.com

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los estudiantes ingresan al bachillerato alrededor de los 15 o 16 años, y se espera que lo concluyan entre los 18 y los 20 años de edad. Esta edad corresponde, desde un punto de vista de desarrollo humano, a la adolescencia tardía.

La principal tarea en esta etapa, de acuerdo a Erikson (1968; en Papalia y Wendkos, 1999), es resolver el conflicto de *identidad frente a confusión de identidad*, es decir, convertirse en un adulto con un rol significativo en la vida. Para la búsqueda de la identidad personal, el individuo organiza las habilidades, necesidades y deseos para adaptarlos a las exigencias de la sociedad. De esta crisis de identidad surge la virtud de la *fidelidad*, la cual implica adoptar un conjunto de valores o ideología; esta búsqueda conlleva la elección de los valores (propios y de la sociedad) que determinarán la decisión vocacional. Erickson menciona que uno de los aspectos cruciales en la identidad es el decidirse por seguir una carrera. Cuando los jóvenes tienen problemas para determinar una identidad ocupacional, se hallan en riesgo de atravesar situaciones difíciles.

En esta etapa, la persona ha alcanzado un desarrollo cognitivo que le permite entender abstracciones como el “valor” intrínseco o extrínseco de una ocupación; éste es un aspecto que también influirá en su desarrollo vocacional, pues permite al adolescente considerar opciones de ocupación realistas.

Por ello, se espera que al entrar a la universidad las personas tengan metas definidas que hayan determinado la elección de la carrera. Sin embargo, no ocurre así: un gran número de estudiantes que ingresan a una carrera tienen una idea poco clara acerca de las razones por las cuales están allí. Para muchos egresados de bachillerato, el proceso de elegir universidad es notablemente fortuito, a menudo basado en información insuficiente. Por ello, varios estudiantes en los primeros años de su carrera universitaria, se preguntan las razones por las que están ahí. El proceso de clarificar estas dudas muchas veces conduce a abandonar los estudios, es decir, conlleva a la deserción (Tinto, 1989).

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Deserción a nivel superior

La deserción es un fenómeno multifactorial, y es un problema presente en México que se aprecia en los porcentajes siguientes: en el primer año, un 55% de los estudiantes abandonan la carrera, mientras que en promedio un 22% lo hacen durante el segundo año, y este promedio de deserción va disminuyendo con el tiempo. Se hace evidente que la mayor parte de la deserción ocurre en el transcurso del primer año de la carrera. Hacia el final de la carrera,

del total de estudiantes que ingresaron, en promedio un 52% habrá abandonado los estudios universitarios. En el estado de Yucatán el porcentaje de alumnos que egresan es del 60% de los que iniciaron sus estudios, lo cual implica que un 40% de los estudiantes abandonan los estudios en algún momento a lo largo de la carrera (ANUIES, 2001).

Entre los factores que se han encontrado como causas de la deserción escolar en México se encuentra la deficiente orientación vocacional recibida antes de ingresar a la licenciatura, que provoca que los alumnos se inscriban en las carreras profesionales sin sustentar su decisión en una sólida información sobre la misma.

Según Cabrera, Tomás, Álvarez y González (2006), la inadecuada orientación vocacional estaría relacionada con variables psicológicas y educativas que determinan el éxito o fracaso en los estudios universitarios, como por ejemplo: habilidad para fijar el rumbo o dirección de futuro, capacidad de mantener claras las metas a largo plazo, estrategias de aprendizaje, capacidad de demorar recompensas, calidad de la relación profesor y alumno, capacidad de superar dificultades, entre otros. Un aspecto relacionado con lo anterior sería la orientación vocacional, cuyo objetivo es guiar al estudiante en la elección profesional.

Para enfrentar la deserción, diferentes autores han propuesto una gran variedad de acciones, entre las que se encuentran mejorar la orientación vocacional y mayor articulación de ésta con la educación media superior, a través de los mecanismos de orientación profesional que engarzan a la universidad con el nivel precedente.

ORIENTACIÓN VOCACIONAL EN EL BACHILLERATO

Si bien el presente proyecto surge ante una problemática que se da en el nivel superior, la intervención se propone en un nivel bachillerato como medio de prevención de la futura deserción escolar durante la carrera universitaria, a través de la orientación vocacional.

En el plan de estudios del bachillerato, desde el Programa Sectorial de Educación 2007-2012, se encuentran incluidas actividades de Orientación Vocacional que forman parte del programa “Síguelo, caminemos juntos. Acompañamiento integral para jóvenes de la Educación Media Superior”, que la SEP promueve con el objetivo de mejorar el aprovechamiento escolar e incrementar la eficiencia terminal, así como disminuir los índices de reprobación y deserción. En este programa se busca brindar atención a los intereses, necesidades y vocaciones de los estudiantes, a través de un servicio de seguimiento y acompañamiento de Orientación Vocacional, que incluye la participación en exposiciones, ferias y eventos relacionados con la difusión de carreras de nivel superior, administrar pruebas estandarizadas para

identificar intereses y aptitudes vocacionales, asistencia a conferencias sobre las tendencias de las carreras del nivel superior y oferta de empleos (SEP, 2011). En el caso de las preparatorias públicas de la Universidad Autónoma de Yucatán, la asignatura de Orientación Vocacional I es de carácter obligatorio y se cursa en el tercer semestre. Esta asignatura favorece que el alumno incorpore a su vida personal el conocimiento adquirido de sí mismo, del proceso de elección y de la toma de decisiones para iniciar de forma consciente y sistematizada el proceso de elección vocacional. Está orientado a incrementar el conocimiento personal y del proceso de madurez y elección vocacional.

Este proyecto busca proponer una forma de intervención complementaria a los cursos de orientación vocacional que se imparten actualmente, a través de un constructo relacionado con las metas, planes, motivación y aspiraciones personales: el sentido de vida.

Se puede definir el propósito o sentido de vida como el objetivo central en la vida de la persona que dirige el comportamiento en la cotidianidad y que genera continuas metas y esfuerzos (Kashdan y McKnight, 2009), permitiendo a la persona ser un ser humano pleno en cuanto a que estos esfuerzos se dirigen a un objetivo más allá del sí mismo. Si este sentido dirige comportamientos y esfuerzos en la vida cotidiana, es de esperar que también influya en lo que se refiere a la vocación.

El problema concreto que se identifica a partir de la realidad y el contexto es el escaso fortalecimiento del sentido de vida desde la Orientación Vocacional. La necesidad a la que responde esta propuesta es implementar una intervención para favorecer la toma de decisiones, a través de la Orientación Vocacional, que contribuya a reducir la deserción escolar en los niveles media superior y superior, desde un enfoque centrado en el estudiante como persona con planes y aspiraciones, que no sólo le ayuden a fijarse metas que eviten el abandono de los estudios, sino a la elaboración de un plan de vida con base en un objetivo trascendental, también conocido como sentido de vida.

JUSTIFICACIÓN

El proyecto propuesto es un proyecto de intervención a través de un taller con un enfoque logoterapéutico. A través de sesiones grupales periódicas con los estudiantes, se buscó desarrollar y favorecer el sentido de vida, encaminado a hacer una buena elección vocacional que reduzca la posibilidad de abandonar la carrera universitaria en un futuro. Este proyecto pretende, con base en la teoría existente sobre el tema, proponer una nueva forma de intervención en Orientación Vocacional a nivel bachillerato, que contribuya a reducir los niveles de deserción.

El desarrollo del sentido de vida se presenta como una forma de ayudar a los jóvenes a superar los cambios y tareas propios de la edad, como mencionan Hill, Burrow, O'Dell y Thornton (2010), un constructo que merece atención en investigación del desarrollo adolescente es el propósito o sentido de vida. Siguiendo la misma línea, los estudios de Damon, Menon y Cotton Bronk (2003) indican que el sentido y propósito son importantes componentes de la psicología del adolescente, por el lugar central que ocupan en la vida de los jóvenes. El sentido de vida en los jóvenes es de gran relevancia, pues cuando no encuentran nada a qué dedicarse mientras crecen, se vuelve difícil para ellos adquirir sistemas de creencias sólidos. El resultado es un sentido de vida "a la deriva" que puede conducir a diferentes dificultades en el futuro como: depresión, adicciones, conductas desviadas, falta de productividad etc. Por otro lado, el desarrollo de sentido conduciría al comportamiento prosocial, compromiso moral, buen desempeño y alta autoestima (Damon, Menon, & Cotton Bronk, 2003).

De esta manera, también es importante que la ocupación elegida tenga sentido para el estudiante, y cuando ésta tiene sentido, el alumno tiene la capacidad de entrega, la capacidad para salir de sí mismo, para ejercer un proyecto de vida a nivel personal y colectivo, es decir, esto se reflejará en su actuar y en las cosas que hace para el mundo, de su actitud ante los problemas, ante las pérdidas y los retos de su carrera (Montero, 2012, comunicación personal). Por ello, el fortalecimiento del sentido de vida en estudiantes favorecerá que estos tomen una decisión vocacional basada en sus aspiraciones, metas y valores personales. Esto permitirá que en el futuro el joven se sienta satisfecho con su elección, reduciendo las probabilidades del abandono de la carrera seleccionada.

La importancia de este trabajo radica en el hecho de que representa un nuevo esfuerzo para contribuir a la disminución de la deserción escolar a nivel licenciatura, a través de una propuesta de intervención temprana en un grupo de estudiantes de bachillerato con determinadas necesidades relacionadas con el sentido de vida y la indecisión vocacional. Los beneficiados directos para los estudiantes son: 1. Desarrollo de un sentido de vida, 2. Realización de un plan o proyecto con base en el sentido de vida desarrollado, 3. Mejora general del bienestar a partir del desarrollo del sentido de vida, 4. Consideración de un nuevo criterio (el sentido de vida) para el proceso de elección vocacional, 5. Favorecimiento y mayor seguridad en el proceso de elección vocacional.

OBJETIVOS

Objetivo general

Diseñar e implementar una intervención en estudiantes de bachillerato para favorecer la elección vocacional, a través del fortalecimiento de su sentido de vida.

Objetivos particulares

Diseñar una intervención con un formato de taller-proceso con el objetivo de favorecer la toma de decisión vocacional de los participantes a través de un proceso de autodescubrimiento vocacional y el fortalecimiento de su sentido de vida.

Implementar la intervención que favorezca el sentido de vida de estudiantes de bachillerato identificados con bajo nivel de sentido de vida e indecisión vocacional.

METODOLOGÍA

Este proyecto se puede clasificar como de desarrollo, de acuerdo a la clasificación propuesta por Moreno Bayardo (1986), en la que una investigación de desarrollo es definida como aquella que tiene el propósito de utilizar propuestas teóricas y sus corroboraciones para diseñar y probar nuevos materiales, productos, métodos, instalaciones, etc., establecer programas y servicios piloto así como unidades experimentales. Así, este proyecto, con base en la teoría existente sobre el tema, propone una nueva forma de intervención en orientación vocacional a nivel bachillerato, enfocada en el sentido de vida.

POBLACIÓN

Se trabajó con estudiantes que se encontraban cursando los estudios de quinto semestre de bachillerato (tercer grado) en una institución pública de la ciudad de Mérida, Yucatán. Dichos estudiantes se encontraban en un periodo importante de su proceso de decisión vocacional, pues este grado escolar es el previo a la elección ocupacional posterior a los estudios de bachillerato.

MUESTRA

La muestra fue por conveniencia y estuvo conformada por cuatro estudiantes que presentaron las siguientes características: un puntaje alto en el resultado del LogoTest, que señalaran indefinición respecto a su proceso vocacional en la encuesta aplicada y manifestaran interés por participar en el proceso.

INSTRUMENTO

El instrumento utilizado fue el LogoTest de Elizabeth Lukas (1996), aplicado en el marco del Proyecto Institucional de Promoción de la Salud de la Dirección General

de Desarrollo Académico de la UADY. Este instrumento fue desarrollado a partir de las ideas de Frankl y sirve para medir la realización del sentido y la frustración existencial. Puede ser aplicado a personas a partir de los 16 años e informa hasta qué punto una persona reconoce que su vida posee sentido o si percibe la falta de sentido. Los resultados de este test se evalúan con un puntaje negativo, cuyos puntos señalan hacia la no realización de sentido o insatisfacción con la vida. Por ello, un puntaje alto representa una señal de alarma mientras que un puntaje bajo indica una buena salud psíquica. Reporta una confiabilidad de 0,835 mediante el método Spearman-Brown.

ETAPAS DEL PROYECTO

Diseño del programa de intervención

En el diagnóstico realizado se identificaron a los estudiantes con una carencia de sentido de vida (a través del LogoTest) e indecisión vocacional, quienes fueron invitados a participar en el programa.

Para la intervención se diseñó un taller-proceso con enfoque logoterapéutico, que tuvo el objetivo de fortalecer el sentido de vida, en función de la decisión vocacional, en jóvenes de tercer semestre de bachillerato. La duración del taller-proceso fue de 12 horas presenciales, distribuidas en cinco sesiones y una reunión de seguimiento, de dos horas cada una, que se realizaron en el horario y fechas acordadas por la institución, los participantes y la facilitadora. Para las sesiones se requirió de un salón cerrado, en donde hubiera privacidad y alejado de ruidos exteriores.

A continuación se presentan los temas del taller, los cuales se basaron en los principios teóricos de la logoterapia en relación a la orientación vocacional y que es importante trabajar cuando se fortalece el sentido de vida.

1. Autodescubrimiento (intereses, habilidades, fortalezas, debilidades) y decisión vocacional
2. Sentido de vida
3. Libertad de voluntad y voluntad de sentido
4. Conciencia y responsabilidad y decisión vocacional
5. Valores personales, de actitud, experiencia y creación y decisión vocacional
6. Autotrascendencia y decisión vocacional.
7. Proyecto de vida
8. Acciones a realizar y compromisos con uno mismo.

IMPLEMENTACIÓN

El taller-proceso fue predominantemente vivencial. Se favorecieron las experiencias que permitían encontrar sentido a las diferentes situaciones de vida de los participantes relacionadas con el proceso de elección vocacional. También hubieron contenidos teóricos para dar a

conocer los principios de la logoterapia: responsabilidad, conciencia, libertad, valores, valores de creación, unicidad, autotranscendencia, y otros. A su vez, en el taller-proceso se propició la elaboración de un proyecto de vida que considerara los aspectos tanto vocacional como ocupacional-recreativo.

En la intervención se usaron diferentes técnicas logoterapéuticas, principalmente el diálogo socrático, el recordar experiencias, las fantasías guiadas, cine-logoterapia y biblioterapia, entre otros.

EVALUACIÓN

La evaluación de la intervención fue principalmente cualitativa, a través de la elaboración de registros de experiencia de los participantes como técnica narrativa. Para apoyar los resultados cualitativos, se realizó una comparación pre-test post-test de las puntuaciones obtenidas en el instrumento del LogoTest. Esto permitió determinar si existieron cambios o diferencias en la orientación de sentido de los participantes a partir de la implementación del taller.

Además de las herramientas anteriores, se realizó una evaluación a lo largo del taller que consistió en aplicar un formato al final de cada sesión, en el que se cuestionó a los participantes sobre los aspectos más relevantes para él y su proceso de decisión vocacional y cómo los temas vistos y actividades realizadas le fueron de utilidad. Esta evaluación fue una escala Likert que evaluó los siguientes aspectos: si las actividades realizadas fueron interesantes, si contribuyeron al autodescubrimiento, si la sesión contribuyó al proceso de decisión vocacional, si el desempeño de la facilitadora fue adecuado y, en general, si la sesión fue de su agrado.

Finalmente, se realizó una sesión de seguimiento tres meses después de concluido el proceso para observar los cambios efectuados y percibidos por los participantes en su proceso vocacional y otros aspectos personales.

A largo plazo, la efectividad de esta intervención puede ser evaluada a través del seguimiento de la trayectoria escolar universitaria de los participantes del taller-proceso y su satisfacción con la carrera elegida.

DISEÑO DE INTERVENCIÓN

Taller-Proceso vocacional "Vocación con sentido"

Objetivo general

Favorecer la toma de decisión vocacional de los participantes a través de un proceso de autodescubrimiento vocacional y el fortalecimiento de su sentido de vida.

Objetivos específicos

- Favorecer el autodescubrimiento de los participantes.
- Favorecer la identificación de los valores de autotranscendencia de los participantes.
- Favorecer la toma de decisión de los participantes considerando la libertad, conciencia y responsabilidad.
- Favorecer la elaboración de un proyecto de vida que incluya la decisión vocacional.

RESULTADOS

Para la obtención de los resultados, el análisis fue realizado a partir de datos cualitativos, puesto que desde el enfoque logoterapéutico que se manejó lo más importante es la percepción subjetiva y experiencia personal de cada uno de los participantes dentro de su proceso individual. Para ello fueron contrastándose los testimonios de los participantes con la teoría y literatura relativa a los principios logoterapéuticos y sentido de vida, presentando por separado la descripción y análisis de cada uno de los procesos a lo largo de las sesiones.

Por otro lado, de igual forma se presentan las puntuaciones obtenidas por cada uno de los participantes en el LogoTest, antes y después del proceso de orientación, como indicadores de cambio en cada uno de los estudiantes.

A continuación se presentan los resultados de cada participante.

Caso 1. Estefanía

Tabla 1.

Puntuaciones de Estefanía en el LogoTest

Pre-test	Post-test
19	13

En su primer puntaje, Estefanía obtuvo un puntaje representativo de una baja realización de sentido o de frustración existencial, lo cual implica una sensación de falta de sentido. Tras finalizar el proceso, tres meses después se realizó una segunda aplicación del LogoTest y Estefanía obtuvo un nuevo puntaje representativo de una realización media del sentido, lo cual implica que ahora su condición psíquica posee una estabilidad suficiente aunque ante las preocupaciones y dificultades Estefanía podría vacilar. Estos resultados muestran cierto fortalecimiento del sentido de vida de la joven.

En cuanto a su proceso vocacional, en un primer cuestionamiento, Estefanía menciona tener poco definida su decisión vocacional, y al finalizar el proceso, junto con la segunda aplicación del LogoTest, la muchacha manifiesta estar totalmente definida respecto a su elección vocacional.

De manera general, se aprecia que la autotranscendencia jugó un papel importante pues ella deseaba ayudar a otras personas, se encuentran presentes los valores de actitud ante las circunstancias difíciles y logra tomar una decisión con conciencia y responsabilidad al considerar las diferentes consecuencias para ella y otras personas a partir de su elección.

En su proyecto de vida, Estefanía fue capaz de plasmar su proyecto profesional con diferentes metas en el área familiar, social y personal. En esta actividad, se pudieron apreciar los valores de Estefanía y su interés por ayudar a otros.

Igualmente, en esta sesión Estefanía cambió su decisión de estudiar medicina por estudiar rehabilitación, manteniendo su interés por ayudar a otros: *“así siempre podré estar ayudando a las personas desde una rama de la medicina”*, eligiendo una ocupación que le permita autotranscender. Se puede decir que la elección de Estefanía fue realizada con conciencia respecto a otros, pues ella misma expresa que *“hay que pensar no sólo cómo me afecta en lo personal, sino también cómo afecta a mi familia y a la sociedad”*. De igual manera, en esta elección Estefanía expresa su voluntad de sentido al decir: *“rehabilitación es una carrera que, a pesar de no ser medicina, es una carrera que me causará la misma felicidad y por lo tanto si logro terminar esa carrera, mi trabajo lo realizaré con mi mejor esfuerzo, entusiasmo y amor”*. Con respecto a los compromisos hechos por Estefanía respecto a su propio proceso, ella manifiesta que las acciones a realizar a continuación son *“investigar en qué escuelas hay rehabilitación”* y *“ver cómo está el programa de estudio, estar pendiente de las fechas para inscribirme al examen de admisión y estudiar para pasarlo”*.

Entre las acciones que realizó respecto a su proceso después de finalizar el proceso menciona las siguientes: *“ya revisé el plan de estudios y me gustó demasiado lo que vi, entonces ya sé que eso es lo que quiero y ya me inscribí al examen”*. Cuando se pregunta a Estefanía cómo el proceso en el que participó influyó en su elección, ella comenta que las actividades le permitieron darse cuenta de que lo que desea principalmente es ayudar a otros y ser de utilidad.

Caso 2. Angelina

Tabla 2.

Puntuaciones de Angelina en el Logotest

Pre-test	Post-test
18	14

En la primera puntuación del Logo-test, Angelina obtuvo un resultado correspondiente a poca realización de

sentido, que implica que la realización interior del sentido es cuestionable o puede no haberse logrado. En su segundo puntaje, Angelina obtuvo un resultado de realización interior de sentido media, lo cual puede significar que la joven tiene estabilidad suficiente aunque puede vacilar ante dificultades (Lukas, 1996). En general, se puede decir que el sentido de vida de Angelina se fortaleció.

Respecto a su proceso vocacional, en un primer momento Angelina expresa un estado de poca definición, y al finalizar la intervención manifiesta estar totalmente definida.

En el caso de Angelina, en su proceso resulta importante el autodescubrimiento de sus habilidades y cualidades, pues esto le permite enfocarse en una alternativa vocacional, en la cual también encuentra maneras de autotranscender a través de una aportación única y personal. Al final, consigue tomar su decisión con conciencia y responsabilidad al analizar las situaciones que se le presentan y hacer una elección que se adecue a sus necesidades y expectativas.

Durante las primeras sesiones, Angelina se muestra firme respecto a su decisión de estudiar gastronomía: *“descubrí que estoy cada vez más enfocada en la carrera de gastronomía”*, también pudo identificar la manera en la que desea trascender a través de su profesión: *“esa es la manera en que quiero dejar algo a otros, a través de los platillos que prepare”*, *“con mi carrera puedo servir a otros”*.

Sin embargo en la sesión de seguimiento, se observa un cambio importante en Angelina. Ella comenta que el proceso le fue de utilidad: *“cuando vi sobre mis habilidades y cualidades, me ayudaron a conocerme más a mí misma y a saber lo que quiero”*. Angelina comparte haber cambiado su decisión: *“yo había decidido que quería gastronomía, pero vi los planes de estudio de varias escuelas y ninguno me convenció”*. En este testimonio se aprecia una congruencia con el final de la última sesión, en la que Angelina se pone como meta el investigar sobre la carrera en diferentes escuelas. El resultado de dicha investigación, es que Angelina descubre que a lo mejor no tenía suficiente información acerca de la carrera. *“Entre a una plática de psicología y nos dijeron que al final podemos especializarnos en clínica, social, educativa o laboral, y que también hay un área de criminología, y eso me llamó mucho la atención”*. Aquí, si bien la decisión de Angelina parece brusca y contradictoria, en realidad no lo es, pues en la primera sesión del proceso ella comparte que su otra opción de carrera era medicina forense (disciplina relacionada con la criminología), la cual descarta al darse cuenta de que sus gustos y habilidades se inclinaban más hacia la gastronomía. Finalmente, se pregunta a Angelina cuál sería su aportación a través de la carrera de psicología en el área de criminología, y ella responde *“me gusta-*

ría entender lo que pasa por la mente de las personas que cometen un crimen y también a ayudar a otras personas a entenderlas". Así, se puede afirmar que permite a Angelina autotranscender a través de una misión específica. Angelina pudo fortalecer su sentido de vida en el proceso, y esto le permitió tomar una decisión con sentido que, a pesar de cambiar, mantiene el sentido.

Caso 3. Helbert

Tabla 3.

Puntuaciones en el Logotest

Pre-test	Post-test
20	7

El primer puntaje de Helbert en el Logotest implica que el joven tenía una baja realización de sentido o frustración existencial, lo cual significa que existe la sensación de falta de sentido o frustración existencial, en este estado, la persona puede estar experimentando sentimientos de vacío e inutilidad, hastío y aburrimiento. En cuanto al segundo resultado, Helbert parece presentar una buena realización interior del sentido, implicando que el joven ahora puede considerar su vida y actividad con sentido y esto le causa satisfacción (Lukas, 1996). Estos resultados parecen indicar que Helbert pudo ser muy beneficiado por la intervención, aunque también hay que considerar la posibilidad de que otros eventos en su vida personal pudieran haberle ayudado en la búsqueda de sentido, o que en el momento de la primera aplicación Helbert se encontraba en un momento de dificultad que le impedía encontrar el sentido.

En su proceso vocacional, al principio Helbert se declara poco definido respecto a la carrera que desea estudiar, y tres meses después de finalizar la intervención se declara totalmente definido.

En su proceso fueron importantes los valores de creación, pues antes de hacer cualquier elección, Helbert tenía claro que daría lo mejor de sí mismo en cualquier ocupación que eligiera, lo cual también se relaciona con la autotranscendencia. Logra tomar una decisión con conciencia y responsabilidad, considerando los sacrificios y consecuencias resultantes de sus diferentes alternativas. A lo largo del proceso Helbert presenta cambios que pueden haber sido influidos por eventos ajenos a la intervención, pero también se dieron dentro del contexto del proceso vivido.

En la sesión de cierre, se aprecia que Helbert ahora busca la trascendencia a través de una profesión cuando dice: "yo puedo ser feliz en alguna carrera similar si doy lo mejor de mí pensando en cómo mi trabajo sirve a otros" y "es impor-

tante hacer u ofrecer algo único en nuestro trabajo", de igual manera, se puede afirmar que Helbert será capaz de tomar una decisión de manera responsable y consciente, pues comenta "ahora cuando tomo una decisión me pregunto cómo puede afectar a los demás", "las decisiones que tomemos, no sólo nos trae consecuencias a nosotros sino también a la gente que nos rodea", lo cual implica que, al considerar a otras personas y otros factores, ahora es más libre para tomar una decisión (Noblejas, 2000; Tullio y Fizzoti, 1988).

Respecto a la carrera a estudiar, Helbert aún siente algo de incertidumbre, si bien se ha inclinado por quedarse en Mérida a estudiar en lugar de ir al Tecnológico de Monterrey, aún no tiene claro qué ingeniería estudiaría, y él mismo lo menciona: "prefiero estudiar algo que me guste de las carreras que hay aquí en Yucatán y estar cerca de las personas que quiero", "no sé qué tantas ingenierías hay, o si tengo una idea pero no sé de qué". En la sesión de seguimiento, se encontró que Helbert finalmente tomó una decisión, eligiendo ingeniería civil "antes quería ingeniería automotriz, pero como decidí que no me quiero ir de Mérida, lo cambié por ingeniería civil"; esto lo representa con una casa y un auto de plastilina (Apéndice N). Helbert afirma que ya se ha inscrito al examen y que la acción a realizar a continuación es estudiar para el examen de ingreso y pasarlo. Respecto al sentido que Helbert le da a la carrera elegida, él percibe la forma de autotranscender: "me gustaría construir buenas casas para que la gente viva. Luego uno pasa por los edificios y ve que están llenos de grietas, entonces yo voy a cuidar eso, hacer buenas construcciones". En este cierre, Helbert se compromete a revisar qué ingenierías se ofrecen en la UADY y ver los planes de estudio para elegir la que más se adapte a sus cualidades, habilidades, valores y necesidades.

Caso 4. Cinthia

Tabla 4

Puntuaciones en el Logotest

Pre-test	Post-test
19	8

La primera puntuación de Cinthia representa una baja realización de sentido o de frustración existencial, lo cual implica una sensación de falta de sentido. En la segunda aplicación, la joven obtiene un puntaje que representa una buena realización interior del sentido, significando que Cinthia posee seguridad y firmeza incluso ante condiciones de vida adversa (Lukas, 1996). Esta diferencia en el puntaje habla de un importante aprovechamiento del proceso por parte de Cinthia, además de un significativo fortalecimiento del sentido que puede haberse dado como

consecuencia del proceso o de otras circunstancias de vida contingentes.

En su proceso vocacional, Cinthia inicia expresando poca definición y tres meses después de finalizado el proceso se declara totalmente definida. Cinthia en su proceso manifiesta voluntad de sentido y valores de actitud ante las circunstancias adversas, en su caso es muy importante la autotranscendencia pues desea hacer aportaciones a otros y para ello también influye mucho el autodescubrimiento que la joven realiza.

En la sesión de seguimiento Cinthia comparte que tomó la decisión de estudiar Computación en la facultad de matemáticas de la UADY. Al preguntarle por esta decisión, ella comparte que considero diferentes aspectos que la llevaron a elegir esa carrera *“me empezó a llamar la atención arquitectura por las matemáticas, pero entonces vi los costos de la carrera, así que mejor me decidí por cómputo”*. Además de los costos, Cinthia considero las probabilidades que tenía de ser admitida en la carrera por la demanda de los estudiantes. Se le pregunta a Cinthia por la aportación personal que le gustaría dejar a través de esta profesión elegida, y ella demuestra tener claro qué es lo que desea dejar a otros: *“me gustaría ayudar a que hubiera avances en computación aquí en México para poner en alto su nombre, creo que estamos muy atrasados en tecnología y me gustaría ayudar a que eso cambie”*. Una vez más, los valores de creación de Cinthia se hacen evidentes, estos le permiten superar sus propios límites al desear hacer una aportación importante al mundo (Pattakos, 2009).

RESULTADOS CUANTITATIVOS

A través del formato escala Likert para evaluar la sesión, se evaluaron los siguientes aspectos: si las actividades realizadas fueron interesantes, si contribuyeron al autodescubrimiento, si la sesión contribuyó al proceso de decisión vocacional, si el desempeño de la facilitadora fue adecuado y, en general, si la sesión fue de su agrado.

Tabla 5.

Resultados de evaluación de sesión	Totalmente de acuerdo	Algo de acuerdo
Las actividades realizadas fueron interesantes	84%	16%
Las actividades realizadas contribuyeron a mi autodescubrimiento	84%	16%
Lo visto en la sesión contribuyó a mi proceso de decisión vocacional	63%	37%

Resultados de evaluación de sesión	Totalmente de acuerdo	Algo de acuerdo
El desempeño de la facilitadora fue adecuado	100%	0%
La sesión de hoy me gusto	94%	6%

En la Tabla 5 se muestran las frecuencias de las respuestas dadas por los participantes para evaluar las actividades de las sesiones. Es importante señalar que las respuestas para todos los casos estuvieron entre las categorías “Totalmente de acuerdo” y “Algo de acuerdo” para cada aspecto evaluado. Por ello se puede afirmar que las actividades resultaron interesantes y agradables para los participantes y contribuyeron a su autodescubrimiento, favoreciendo de esta forma el fortalecimiento del sentido de vida. A diferencia de los demás ítems, el reactivo sobre “Lo visto en la sesión contribuyó a mi proceso de decisión vocacional” tuvo una frecuencia menor en la categoría “Totalmente de acuerdo”. Esto señala que, si bien los participantes percibieron que el proceso fue de ayuda en su decisión vocacional, ésta no fue la principal contribución percibida.

RESULTADOS CUALITATIVOS

Al ser cuestionados los participantes acerca de los logros obtenidos durante la intervención, los jóvenes señalaron lo siguiente: Estefanía manifiesta que obtuvo autodescubrimiento: *“descubrí que como persona tengo varias cualidades, habilidades, fortalezas, pero también tengo debilidades que debo cambiar y mejorar”*; *“lo que más me sirvió fue*

ICEUABJO 2015



aquella actividad de ver cuáles son mis habilidades y valores que se relacionan con las carreras que eran mis opciones”; lo anterior permite afirmar que Estefanía logró desarrollar autodescubrimiento a lo largo del proceso. De igual forma, la joven expresa haber cumplido sus metas *“sí las cumplí, porque ahora tengo claro que quiero rehabilitación”*. Ante la pregunta sobre otras áreas de su vida que se hayan visto influidas, Estefanía comparte: *“en mi casa y con mis amigos, trato de ser más paciente con las demás personas”, “en mi vida diaria cuando puedo, cuando está en mis manos, ayudo a otros o a quien me pide que lo ayude”*.

Por su lado, Angelina responde que el proceso le sirvió: *“gracias a todas las actividades realizadas me enfoqué a una vocación de la cual tengo todas las habilidades”*, al preguntarle por otros aspectos de su vida que se vieran influidos, ella responde que en general *“durante este proceso me puse a reflexionar sobre mi vida y qué es lo que quiero hacer con ella”*, igual *“el saber que todo lo que hago de alguna manera afecta a las demás personas, me hace pensar antes de actuar”*. De igual forma, la joven manifiesta haber alcanzado sus metas del proceso, en un primer momento eligiendo gastronomía, y finalmente decidiéndose por psicología, sin abandonar el deseo de seguir aprendiendo sobre cocina.

Al preguntar a Helbert por sus aprendizajes, él comparte: *“a lo largo de este taller aprendí que a las cosas hay que encontrarles un porqué, hay que encontrar una motivación para realizarlas. También aprendí que ciertos valores que poseemos nos pueden decir para qué carreras estamos aptos para entrar o para realizar. Aprendí que lo importante es realizar algo con lo que nosotros nos sentimos a gusto”*. Ante la pregunta sobre la utilidad del proceso, él dice *“me ayudó el ejercicio en el que veo a los demás dentro de mi decisión”*. Asimismo, manifiesta haber alcanzado su meta: *“sí llegué a mi meta, ahora sé que quisiera estudiar ingeniería automotriz, pero el ejercicio me hizo ver que tal vez no quiera irme de Mérida para estudiar, prefiero estudiar algo aquí relacionado con ingeniería”*. En general, se puede afirmar que a lo largo del proceso Helbert fortaleció su voluntad de sentido, en sus palabras: *“a lo largo de este taller aprendí que las cosas hay que encontrarles un porqué, hay que encontrar una motivación para realizarlas”*. Respecto a cómo influyó el proceso vocacional en su elección, él comenta: *“me hicieron ver que no yo solo y mi decisión, sino que hay otras personas a mi alrededor a quienes considerar”*.

En el caso de Cinthia, al preguntarle por la influencia del proceso vocacional en su decisión, comparte que *“me ayudo a considerar muchos factores a la hora de elegir, no sólo como el qué me gusta, sino analizarlo bien”*. Al preguntarle por los aprendizajes que se lleva, ella contesta que *“de este proceso me llevo el hecho de haber pensado y visto cosas que nunca se*

me hubieran ocurrido”. Finalmente, a la pregunta sobre la utilidad del proceso, Cinthia expresa que *“me sirvió el ejercicio de considerar cómo mi decisión afecta a otras personas”*.

Finalmente, se puede concluir que el proceso contribuyó al proceso vocacional de cada participante en diferente medida. En el caso de Estefanía, se favoreció su autoconocimiento y fortaleció su vocación de ayuda a otros como medio para trascender y encontrar sentido a su elección. En el caso de Angelina, el proceso fue principalmente de reflexión acerca de las propias habilidades y su desarrollo en distintas áreas en las que puede realizar alguna aportación a los demás. En el caso de Helbert, el proceso le permitió ser más consciente al tomar sus decisiones y encontrar sentido a su elección, así como se pudo observar un fortalecimiento de su voluntad de sentido. De igual manera, el proceso fue útil para Cinthia en cuanto pudo tomar decisiones de manera consciente, y siendo capaz de encontrarle un sentido y una forma de trascender a través de su decisión.

En general, se observa que para todos los participantes fue importante el considerar diferentes aspectos de su realidad al momento de tomar una decisión, así como el encontrar una motivación ante tal decisión, ya sea el ayudar a otros, las propias habilidades, los seres queridos o la aportación personal.

CONCLUSIONES

Según lo observado en las diferencias de resultados en las administraciones pre y post del Logotest puede afirmarse que la percepción de sentido aumentó en los participantes. Los cambios experimentados por los participantes, en relación al fortalecimiento de sentido, fueron apreciados a lo largo del proceso a través de sus reflexiones y escritos en relación a las aportaciones que dejan a los demás mediante una profesión, el considerar a otros en sus decisiones, el autodescubrimiento de sus propias cualidades, habilidades y preferencias, así como el sentido que le encuentran a sus ocupaciones para sentirse motivados a alcanzar sus metas.

El trabajo personal realizado por cada participante fue importante, único y diferente. A cada uno le permitió percibirse a sí mismo con capacidad para tomar decisiones vocacionales y motivados para iniciar la profesión elegida, es decir, con voluntad de sentido. Este desarrollo personal, si bien les permitió a algunos participantes tomar una decisión y mantenerse en ella y a los demás les fue útil para considerar otras opciones antes de elegir una profesión; en general, se puede decir que sirvió para tener nuevas perspectivas y percepciones sobre la vida y el sentido que le dan. Por ello se considera que la intervención realizada logró favorecer la toma de decisión vocacional de

los participantes, a través del autodescubrimiento y el fortalecimiento del sentido de vida.

Dicho autodescubrimiento de los participantes fue en cuanto a sus cualidades, habilidades, áreas de oportunidad y valores. Los valores que cada participante fue explorando de manera personal se relacionaron principalmente con valores de creación y actitud, así como de autotranscendencia a través de una aportación única y personal en distintos ámbitos de la vida, particularmente en el ámbito profesional para favorecer la elección vocacional. Además, se buscó que dicha elección vocacional fuera realizada por los participantes con conciencia y responsabilidad, demostrándose mediante los resultados que dicho objetivo fue cumplido. Finalmente, los participantes elaboraron un proyecto de vida. Tres de los cuatro participantes incluyeron su decisión vocacional en dicho proyecto; dos de ellos mantuvieron esa decisión hasta la sesión de seguimiento y una participante dio a conocer su decisión vocacional una vez concluido el proceso. ✎

FUENTES DE CONSULTA

- ANUIES. (2001). *Deserción, Rezago y Eficiencia Terminal en las IES: propuesta metodológica para su estudio*. México, D.F.: Biblioteca de la Educación Superior.
- Cabrera, L., Tomás, J., Álvarez, P., & González, M. (2006). El problema del abandono de los estudios universitarios. *RELIEVE*, v. 12, no. 2, pp. 171-203.
- Damon, W., Menon, J., & Cotton Bronk, K. (2003). *The development of purpose during adolescence. Applied developmental Science*, 7:3, 119-128.
- Hill, P., Burrow, A., O'Dell, A., & Thornton, M. (2010). Classifying adolescents' conceptions of purpose in life. *The Journal of Positive Psychology*, Vol. 5, No. 6 466-473.
- Kashdan, T., & McKnight, P. (2009). Origins of Purpose in Life: Refining our Understanding of a Life Well Lived. *Psychological Topics*, 2, 303-316.
- Lukas, E. (1996). Logo-test. *Test para la medición de la "realización interior del sentido" y de la "frustración existencial"*. Argentina: Editorial Almagesto.
- Moreno Bayardo, M. (1986). *Introducción a la metodología de la investigación educativa*. Guadalajara: Progreso.
- Noblejas, A. (2000). *Palabras para una vida con sentido*. Desclé De Brouwer.
- Papalia, D., & Wendkos, S. (1999). *Psicología del desarrollo*. México: McGrawHill.
- Pattakos, A. (2009). *En busca del sentido. Los principios de Viktor Frankl aplicados al mundo del trabajo*. Barcelona: Paidós.
- SEP. (2011). *Sígueme. Caminemos juntos, acompañamiento integral para jóvenes*. México: Programa de orientación vocacional para el bachillerato general, tecnológico y profesional técnico.
- Tinto, V. (1989). Definir la deserción: una cuestión de perspectiva. *Revista de la Educación Superior*, XVIII (3)(71).
- Tullio, B., & Fizzotti, E. (1988). *Guía de la Logoterapia*. España: Herder.