



WELCOME



**“SENTIDO DE VIDA EN MUJERES DE 40 A 50 AÑOS DE EDAD EN
EL DIF H. CARDENAS TABASCO 2013”**

**María Beatriz Ramos García
Universidad Popular De La Chontalpa
Tabasco - México**

RESUMEN

El método que se aplicó en la investigación fue desde la investigación mixta con un enfoque cuantitativo y cualitativo en el mismo estudio. Donde se demuestra las siguientes posturas, teórica, la aplicación del Logo-Test de Elizabeth Lukas, (2010). El trabajo estuvo enfocado desde la teoría de Frank, (2003,2012). Desde la investigación en Psicología con mujeres de 40-50 años en el DIF del H. Cárdenas Tabasco.

Se trabajó con una serie de 10 talleres de autoestima (autoconocimiento, auto concepto, auto aceptación, auto respeto, autoevaluación, autoestima, emociones, moldeando emociones, sentido de humor, sentido de vida), además instrumentos como la respiración profunda, la relajación y la imagino terapia juntos con la logoterapia, ayudan al control de emociones, estrés, ansiedad y depresión.

Los resultados Cuantitativo fueron en el total de puntajes de las 10 mujeres a las que se les aplico el logo test de Elizabeth Lukas, (2010), En el cual encontramos 2 personas con excelente realización del sentido, 7 con media estabilidad psíquica y 1 con mala frustración existencial.

En los resultados cualitativos para este estudio se tomó una muestra de 3 mujeres con resultados de Sentido de Vida con media estabilidad psíquica: MRR 43 años, asistió solo a dos talleres por lo que determino que no tuvo impacto en su persona. SOF 49 años asistió a 5 talleres, su enfermedad le impidió asistir a los demás talleres (cáncer), por lo que me di a

MEMORIAS IV CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION PSYCHOLOGY INVESTIGATION

la tarea de ir a su casa para concluir con los talleres. En mi opinión y basada en el Sentido último de Frank, (2012), SOF ha logrado tener Sentido de Vida. ESL 47 años asistió a todos los talleres, “aprendió a respetarse, a valorarse, y hacer que la respeten”.

Sentido de vida en mujeres en un trabajo personal donde se valora la existencia del ser para vivir ante las adversidades de la vida.

PALABRAS CLAVES: Sentido, Vida, Mujeres Adultas.

INTRODUCCIÓN

Los seres humanos estamos en un mundo competitivo que día a día nos exige más y viviendo tan de prisa que no nos damos tiempo para detenernos en mirarnos a nosotros mismos ante las situaciones del contexto social.

Frankl (2003), conceptúa al ser humano como un ser que, frente a la realidad, toma elecciones y se apoya en sus semejantes tratando, a la vez, de comprenderlos y ayudarlos, de esta manera, reconoce la importancia de la libertad con la que cuenta el ser humano para elegir y la responsabilidad con que toma y asume sus decisiones.

La psicología humanista también integra varias de las aportaciones del (Mainou, 2006), (González, Rodríguez 2013) el conductismo como la importancia del ambiente y sus estímulos, pero rechaza el radicalismo de dejar fuera a la persona. La Tercera Fuerza como llamó Maslow a la psicología humanista, hace énfasis en la persona humana y en su libertad psicológica, para conducir su propia vida, desarrollándose en su propia forma, para conocerse así mismo, autor realizarse y trascender, que es lo que lo hace humano.

Mainou, (2006). Solo es humanista la Psicología que sostiene que el hombre tiene la posibilidad de tomar conciencia de sí mismo, responsabilizarse por su propia existencia y a pesar de las limitaciones físicas, ambientales, o de experiencias que obstaculicen su

desarrollo natural, es capaz de auto determinación, autorrealización y trascendencia. Lo más específico humano consiste en “considerar un ser humano”. Por serlo tienes una conciencia autor reflexiva y crítica. Gracias a ello puedes alcanzar un alto grado de integración orgánica en tu personalidad. Por lo mismo apareces como un ser único, irrepetible e insustituible.

La psicología humanista también integra varias de las aportaciones del (Mainou, 2006) (González, Rodríguez 2013) conductismo como la importancia del ambiente y sus estímulos, pero rechaza el radicalismo de dejar fuera a la persona. La Tercera Fuerza como llamó Maslow a la psicología humanista, hace énfasis en la persona humana y en su libertad psicológica, para conducir su propia vida, desarrollándose en su propia forma, para conocerse así mismo, autor realizarse y trascender, que es lo que lo hace humano.

Ya que el hombre es el único ser vivo con la facultad de crear sus propias aspiraciones, valores, ideales, metas y fines. No obstante, como seres sujetos a limitaciones, en ocasiones somos incapaces de percibir claramente nuestras metas. Y es ahí cuando surgen en nuestro interior los periodos de incertidumbre, desesperación y frustración o comúnmente llamados periodos de crisis. (Frankl, 2012).

La vida del hombre está formada o integrada por situaciones propias o que sólo pertenecen a él. Y cada una de estas situaciones encierra un sentido específico. Por lo que, la realización o equilibrio emocional del hombre dependen de que éste encuentre el sentido de cada una de estas situaciones que comprende su vida así el cumplimiento de las mismas.

El propósito del proyecto fue establecer una relación de sentido de vida en las mujeres de 40 a 50 años y explorar las relaciones de los resultados. Para proponer alternativas de solución donde las mujeres sea beneficiada, que ayuden a obtener datos estadísticos ya que es información valiosa para la zona de Cárdenas del estado de Tabasco.

PSYCHOLOGY INVESTIGATION

DESARROLLO DEL TEMA

El origen etimológico de la palabra “psicología” está en la voz griega *psique*, que significa “alma”, y *logos* que significa conocimiento racional. El origen de la Psicología se remonta a los comienzos del pensamiento racional en el mundo griego, allá por los siglos VI y V antes de Cristo.

La Psicología era aquella parte de la filosofía que indagaba sobre la naturaleza del alma, su composición y sus funciones. “expirar” los dos significados: despedir aire por la boca, y también el acto de morir.

La infancia de la psicología como ciencia, un tanto arbitrariamente, se podría señalar entre la fundación del primer laboratorio de psicología por parte de (Wundt, Watson, citados por Frankl 2003), hasta principios del siglo XX, cuando comenzarán a desarrollarse tres corrientes que podrían representar la etapa juvenil de nuestra ciencia: el “Conductismo”, la “tercera Fuerza” y el “Psicoanálisis”.

La Tercera Fuerza como llamó Maslow a la psicología humanista, hace énfasis en la persona humana y en su libertad psicológica, para conducir su propia vida, desarrollándose en su propia forma, para conocerse así mismo, autor realizarse y trascender, que es lo que lo hace humano.

Mainou, (2006). Solo es humanista la Psicología que sostiene que el hombre tiene la posibilidad de tomar conciencia de sí mismo, responsabilizarse por su propia existencia y a pesar de las limitaciones físicas, ambientales, o de experiencias que obstaculicen su desarrollo natural, es capaz de auto determinación, autorrealización y trascendencia. Lo más específico humano consiste en “considerar un ser humano”. Por serlo tienes una conciencia autor reflexiva y crítica. Gracias a ello puedes alcanzar un alto grado de integración orgánica en tu personalidad. Por lo mismo apareces como un ser único, irrepetible e insustituible.

El humanismo es un movimiento literario y filosófico, constituyó el origen del Renacimiento que descubre al mundo con la ciencia y al hombre, así mismo. El hombre empieza a existir y se lanza hacia el porvenir en busca de la superación de sí mismo, con la

absoluta responsabilidad de lo que es, de sus actos, de sus sentimientos y de sus experiencias, de su vida misma

Cuando se plantea la pregunta sobre cuál es el sentido de vida de cualquier ser humano, se crea una serie de polémicas muy diversas, ya que por una parte, la sociedad actual de consumo ha condicionado a que esta respuesta esté en función de tener, el ser o el estar como la misión principal en la vida, creando un significado de la vida en términos de la capacidad de consumo, es común encontrar que para algunas personas su existencia se cifra en conseguir más objetos materiales, poder, status o jerarquía, así como situaciones que causen placer o satisfacción física, es decir dan significado a su vida a partir de una escala de valores basada en expectativas o necesidades materiales.

El ser humano se esfuerza por llenar con respuestas el vacío cognitivo que se presenta en sí mismo, el yo de su existencia. El hombre siempre está orientado hacia algo que trascienda o que vaya más allá de uno mismo, es decir, el hombre no busca como el fin de su vida la felicidad, sino el motivo para ser feliz y en cuanto lo encuentra surge como consecuencia la felicidad y el placer. (Frankl, 2003).

El ser humano encuentra el sentido esencialmente en tres áreas o circunstancias, la primera es a través de las actividades del trabajo, los pasatiempos o en aquellos actos que ejecuta en bien de los demás; la segunda es mediante los valores tales como la belleza, la verdad y el amor siendo este último el del amor maduro; y la tercera área a saber son las actitudes del hombre, a través de las cuales puede revelarse el sentido más profundo posible que sea cuando se presenta lo que Frankl (2003), llama la triada o el sufrimiento inevitable, la culpa imborrable y la muerte.

OBJETIVO Y METAS

Determinar el sentido de vida que predomina en mujeres de 40 a 50 años de edad del DIF
H. Cárdena Tabasco.

MEMORIAS IV CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION PSYCHOLOGY INVESTIGATION

Conocer el sentido de vida que hay en cada una de las mujeres de 40-50 años en el DIF (desarrollo integral de la familia) municipal de Cárdenas Tabasco.

HIPOTESIS

Si las mujeres de 40-50 años de edad del municipal de Cárdenas, alcanzan el sentido de vida de sí mismas, mostraran una autonomía plena.

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación se elaboró desde el enfoque que describe el Dr. Víctor Frankl sobre el Sentido de Vida y la aplicación del Test de la Dra. Elizabeth Lukas, (2010), que sirve como herramienta para determinar el Sentido de Vida del ser humano. Se llevo a cabo desde la investigación mixta que implica combinar los enfoques cualitativos y cuantitativos en el mismo estudio.

De acuerdo con lo anterior, en este trabajo la selección de las participantes está orientada por la intencionalidad del trabajo, los objetivos e hipótesis del mismo. Los criterios de selección utilizados son Mujeres de 40-50 años del DIF del H. Cárdenas Tabasco, y la inquietud por el sentido de su propia existencia humana.

RESULTADOS

CUANTITATIVOS

En el resultado cuantitativo se muestra el total de puntajes de 10 mujeres de 40 a 50 años del DIF del H. Cárdenas, Tabasco 2013, a las que se les aplicó el logo test de Elisabeth Lukas, (Troeltsch, 2010), obteniendo así la suma de puntajes de todas las mujeres en cada una de las partes. En la parte I valores de creación (bienestar material, autorrealización,

familia, actividad, ocupación principal, sociabilidad, intereses, vivencias, servicio a los otros, situación de necesidad, su superación, afirmación de la vida a pesar de todo), con un puntaje de 43, en la parte II valores de vivencia efectos generales de la frustración, (descritos como agresión, regresión, súper- compensación, reacción de huida, adaptación razonada, neurosis, depresión), con un puntaje de 59, y con un puntaje de 19 en la parte III valores de actitud, a partir de las descripciones de tres personas se pregunta cual es más feliz y cuál es la que sufre más. En el cual se obtuvieron 2 mujeres con excelente realización del sentido, 7 con media estabilidad psíquica, 1 con mala frustración existencial.

Estadística de Resultados del Logo-test de Elisabeth Lukas, (2010), aplicado a 10 mujeres de 40 a 50 años de edad del DIF del H. Cárdenas, Tab. 2013.

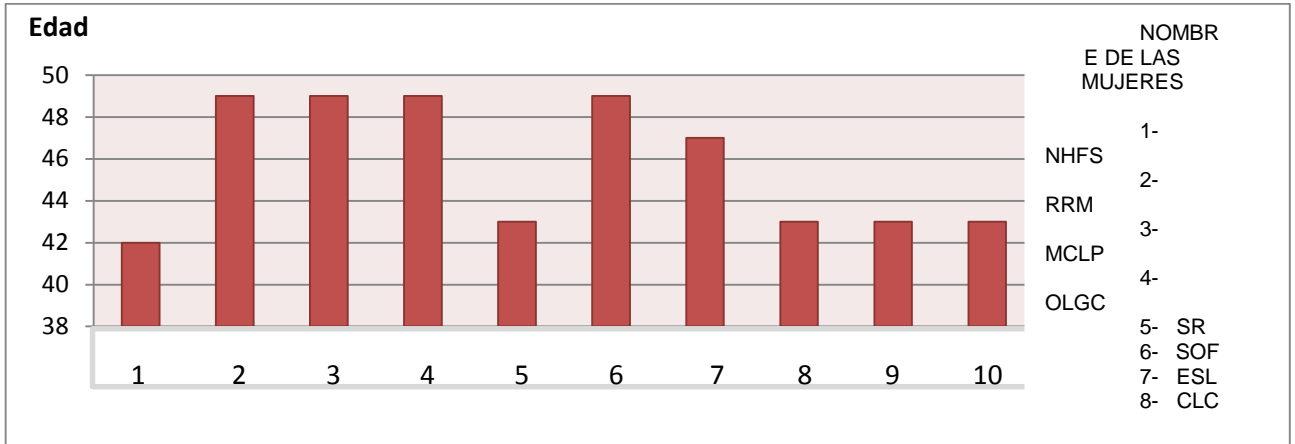
NOMBRE	EDAD	SEXO	PARTE I VC	PARTE II VV	PARTE III VA	PARTE III.2	TOTAL
NHFS	42	F	1	7	3	MB	11MEDIA
RRM	49	F	1	2	3	R	6E
MCLP	49	F	2	4	1	B	7E
OLGC	49	F	4	8	2	M	14MEDIA
SR	43	F	10	8	2	R	20MFE
SOF	49	F	3	7	1	MB	11MEDIA
ESL	47	F	8	4	1	M	13MEDIA
CLC	43	F	4	6	2	R	12MEDIA
AMMA	43	F	2	5	4	MB	11MEDIA
MRR	43	F	8	8	0	R	16MEDIA
TOTAL	42-49	10F	43	59	19		121

**MEMORIAS IV CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION
PSYCHOLOGY INVESTIGATION**

Resultados del Logo Test de Elizabeth Lukas, (2010) aplicado a 10 mujeres de 40 a 50 años de edad del DIF, del DIF del H. Cárdenas, Tab. 2013. Mostrando la estabilidad psíquica de cada una de ellas

NOMBRE DE LAS MUJERES DE 40-50 A	EXCELENTE ESTABILIDAD PSÍQUICA	MEDIA	MODERADA	MALA FUSTRACION	PEOR INDICIO DE NEUROSI S
NHFS	0	1	0	0	0
RRM	1	0	0	0	0
MCLP	1	0	0	0	0
OLGC	0	1	0	0	0
SR	0	0	0	1	0
SOF	0	1	0	0	0
ESL	0	1	0	0	0
CLC	0	1	0	0	0
AMMA	0	1	0	0	0
MRR	0	1	0	0	0
TOTAL	2	7	0	1	0

Resultados general por edad de las 10 mujeres de 40 a 50 años del DIF del H. Cárdenas, Tab. 2013.



Los resultados de la gráfica muestran las edades de las mujeres de 40 a 50 años de edad del DIF del H. Cárdenas, Tab. 2013, a las cuales se les aplico el Logo-Test de Elisabeth Lukas, (Troeltsch, 2010). Este estudio que se llevó a cabo con 10 mujeres, predominando 4 mujeres de 49 años RRM,MCLP,OLGC,SOF , 4 mujeres de 43 años SR, CLC, AMMA, MRR , 1 con 42 años NHFS y 1 con 47 años de edad ESL.

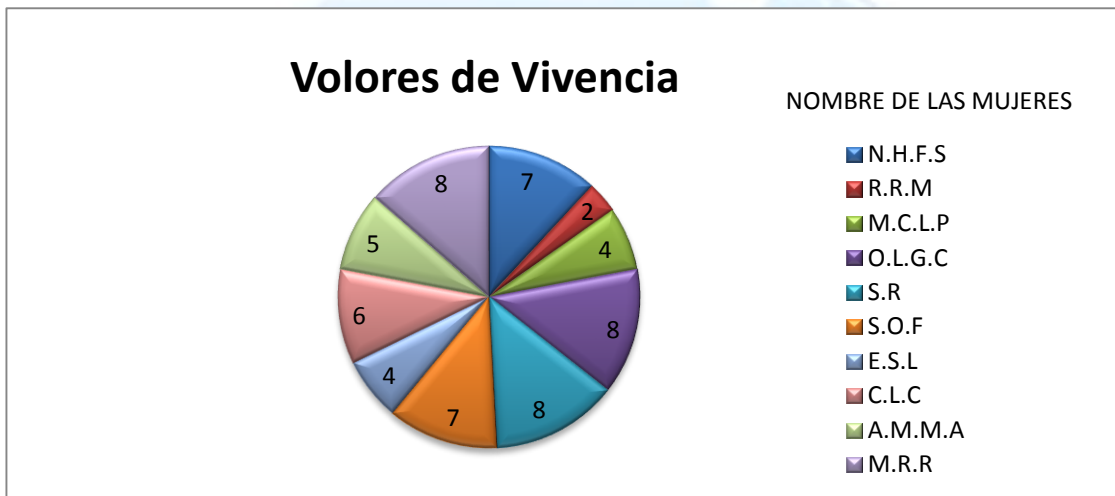
El Logo-test de Elisabeth Lukas(2010), se encuentra compuesto por tres secciones, midiendo Valores de Creación, Valores de Vivencia y Valores de Actitud, los mismos que nos indican si existe buena orientación en el Sentido de Vida, si es Normal, si existe Ausencia de Sentido de Vida, o es patológico.



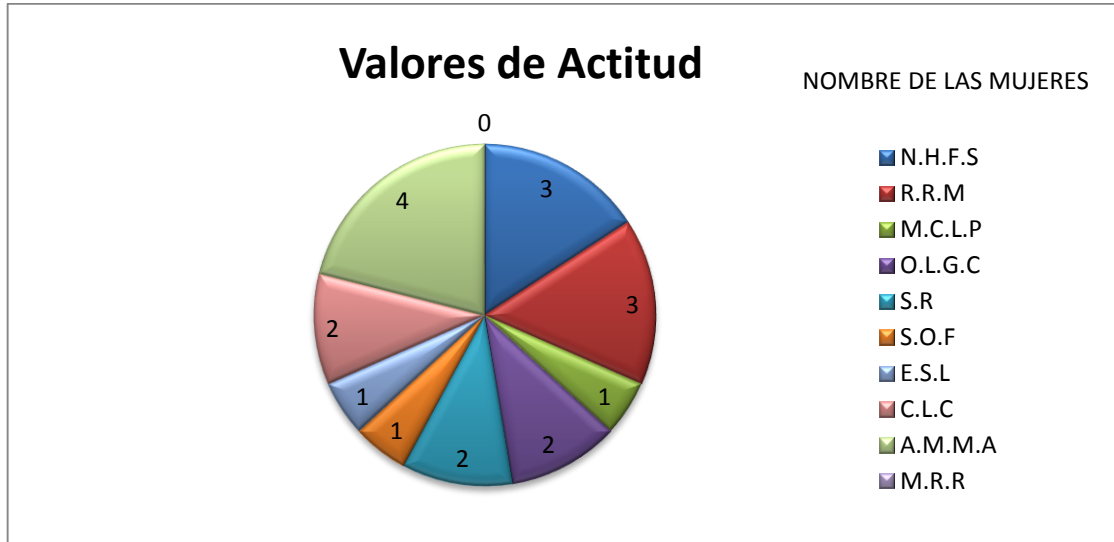
1.-Los resultados de valores de creación de la gráfica muestra el total de puntajes de cada una de las 10 mujeres de 40 a 50 años del DIF del H. Cárdenas, Tab. 2013 que se les aplico el Logo-Test de Elisabeth Lukas, (2010). En esta primera medición los Valores de Creación

MEMORIAS IV CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION PSYCHOLOGY INVESTIGATION

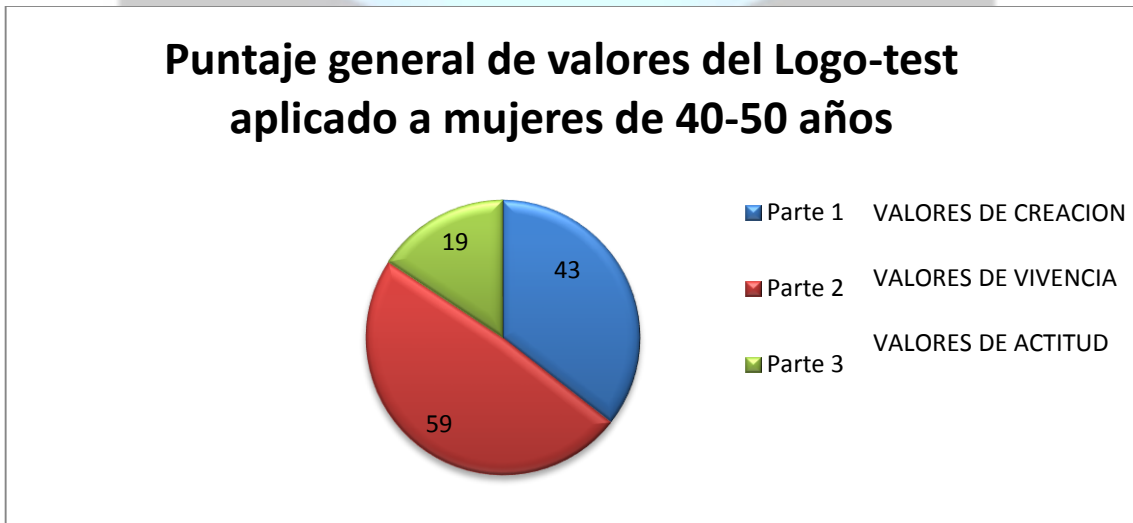
se agrupan, los contenidos en 9 grandes categorías, (bienestar material, autorrealización, familia, actividad, ocupación principal, sociabilidad, intereses, vivencias, servicio a los otros, situación de necesidad, su superación, afirmación de la vida a pesar de todo).



2.- Dentro de los valores de vivencia muestra el total de puntajes de la parte II de cada una de las 10 mujeres de 40 a 50 años del DIF del H. Cárdenas, Tab. 2013 que se les aplico el Logo Test de Elisabeth Lukas, (2010). En esta segunda parte Valores de Vivencia con el cual intenta capturar la frustración existencial concretando los efectos generales de la frustración, (descritos como agresión, regresión, súper- compensación, reacción de huida, adaptación razonada, neurosis, depresión).



3.- Los resultados de la gráfica muestra el total de puntajes de la parte III de cada uno de las 10 mujeres de 40 a 50 años del DIF del H. Cárdenas, Tab. 2013 que se les aplico el Logo Test de Elisabeth Lukas, (2010). La parte tres Valores de Actitud constan de dos sus partes. En una de ellas se presentan tres casos que, por un lado, ejemplifican la parte dos y por otro buscan un valor de perspectiva enjuiciando otros casos. A partir de las descripciones de tres personas se pregunta cual es más feliz y cual es la que sufre más.

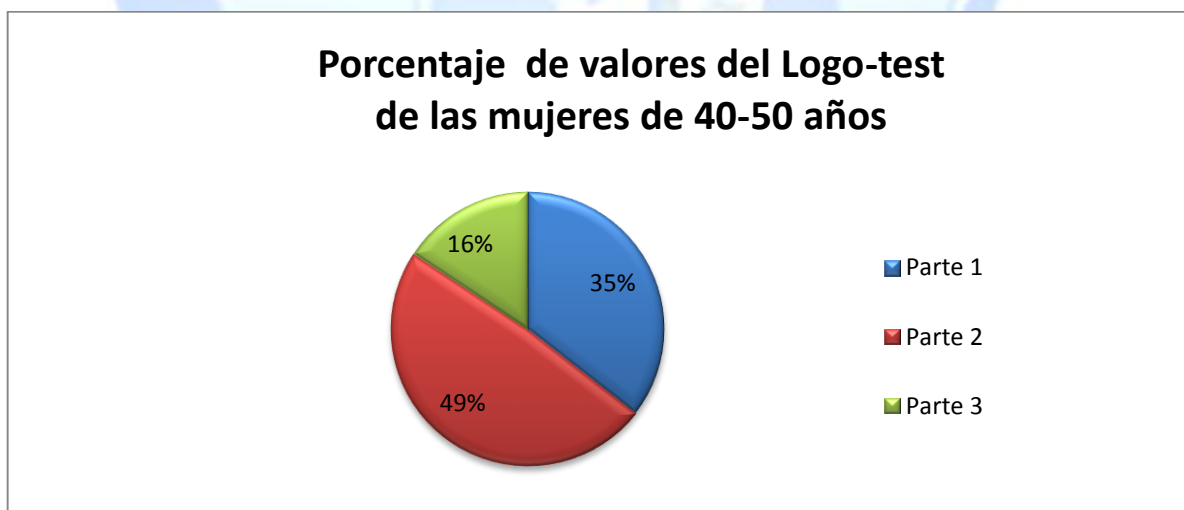


De acuerdo como se observa en la gráfica muestra el total de puntajes de las 10 mujeres de 40 a 50 años del DIF del H. Cárdenas, Tab. 2013, a las que se les aplico el logo test de

MEMORIAS IV CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION PSYCHOLOGY INVESTIGATION

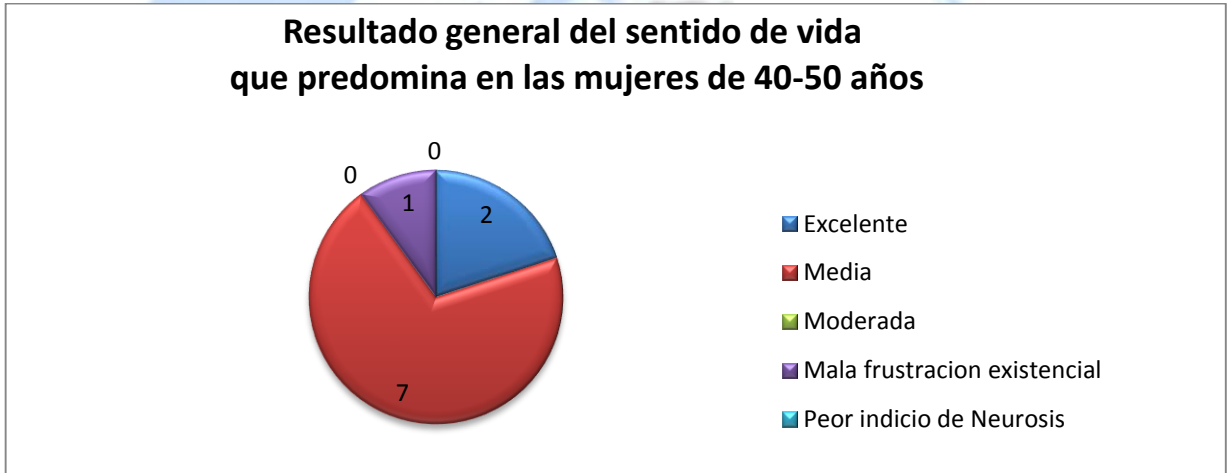
Elisabeth Lukas,(2010) en la parte I con un puntaje de 43 con valores de creación , (bienestar material, autorrealización, familia, actividad, ocupación principal, sociabilidad, intereses, vivencias, servicio a los otros, situación de necesidad, su superación, afirmación de la vida a pesar de todo). En la parte II con un puntaje de 59 con valores de vivencia, frustración existencial (descritos como agresión, regresión, súper- compensación, reacción de huida, adaptación razonada, neurosis, depresión). Y con un puntaje de 19 con valores de actitud en la parte III, a partir de las descripciones de tres personas se pregunta cual es más feliz y cuál es la que sufre más.

Resultado por porcentaje del puntaje general del resultado obtenido con el Logo-test de Elisabeth Lukas, (2010) aplicado a 10 mujeres de 40 a 50 años de edad en el DIF del H. Cárdenas, Tab. 2013.



Como se observa en la gráfica muestra el total de porcentaje de puntajes de las 10 mujeres de 40 a 50 años del DIF del H. Cárdenas, Tab. 2013 a las que se les aplico el logo-test de Elisabeth Lukas (2010), Con un porcentaje del 35% en la parte 1 valores de creación, en la parte 2 con un porcentaje del 49% valores de vivencia, y con un porcentaje del 16% en la parte 3 valores de actitud. Predominando con el mayor porcentaje valores de vivencia con 49%, mostrando frustración existencial o carecen de sentido de vida (descritos como agresión, regresión, súper- compensación, reacción de huida, adaptación razonada, neurosis, depresión).

Resultados de los puntajes generales obtenido con el Logo-test de Elisabeth Lukas, (2010) aplicado a 10 mujeres de 40 a 50 años de edad en el DIF del H. Cárdenas, Tab. 2013. Para determinar si tienen estabilidad psíquica excelente, media, moderada, mala frustración o neurosis, y cual predomina.



Se observa en la gráfica el total de puntajes de las 10 mujeres de 40 a 50 años del DIF del H. Cárdenas, Tab. 2013 que se les aplicó el Logo-test de Elisabeth Lukas, (2010). En el cual se muestra 2 personas con excelente realización del sentido, 7 con media estabilidad psíquica, 0 con moderada, 1 con mala frustración existencial, y 0 con peor indicio de neurosis. Predomina la estabilidad media psíquica en 7 de 10 mujeres de 40 a 50 años.

CUALITATIVOS

En los resultados cualitativos el estudio de investigación se llevó a cabo con 10 participantes mujeres de 40 a 50 años del DIF del H. Cárdenas, Tab., a las que se les realizó el Logo Test de Elisabeth Lukas, (2010), para conocer su sentido de vida, posteriormente se les invitó a participar en el Taller Proyecto de Vida Para Encontrar el Sentido de Vida el cual se llevó a cabo en 10 sesiones. En el primer taller asistieron todas las participantes y en el taller número 10 solo asistió una de las participantes. Cuando asistían a los talleres se

MEMORIAS IV CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION PSYCHOLOGY INVESTIGATION

mostraban interesadas, pero siempre preocupadas más por el otro (hijo, esposo, casa, comida, etc.) en la cual mostraban angustia y preocupación. No mostraron interés en encontrar su propio sentido de vida. Para este estudio se tomó una muestra de 3 participantes: MRR, SOF y ESL. (Nombres abreviados de las mujeres en estudio)

MRR Es de un contexto sociocultural medio bajo. MRR asistió solo a dos sesiones del taller, por lo que determino que no tuvo impacto en su persona.

SOF Su contexto sociocultural es bajo. Asistió a los cinco primeros talleres. Aceptando su enfermedad (cáncer), disfruta a su familia, recibe el apoyo espiritual que le brindan sus amistades y lo que aprendió con los talleres. En mi opinión basada en el sentido de vida ultimo de Frank, SOF ha logrado tenerlo.

ESL Su contexto sociocultural es bajo, es la única de las participantes que asistió a todas las sesiones del taller. Comento, “aprendí a respetarme a valorarme y hacer que me respeten, sobre todo mis hijos los más grandes, y a mi marido que ya no me busque, si no, que ejemplo les estoy dando a mis hijas.

CONCLUSIÒN

La propuesta se dirigió a un estudio de investigación, tanto cualitativa como cuantitativa, por consiguiente a una postura teórica, la aplicación del Logo-Test, de Elisabeth Lukas (2010), para saber el sentido de vida de las mujeres evaluadas y así saber cuáles son sus debilidades. Se llevaron a cabo una serie de 10 talleres: autoconocimiento, auto aceptación, auto concepto, auto respeto, autoevaluación, autoestima, emociones, moldeando emociones, sentido de humor y sentido de vida, para que vuelvan a encontrarse, además de la aplicación de técnicas e instrumentos como: la respiración profunda, la relajación y la imagino terapia. Estos instrumentos juntos con la logoterapia son muy importantes para las mujeres en estudio, ya que ayudan al control de emociones así como la depresión, la ansiedad y el estrés. La calidad de vida hace referencia a diversos aspectos que se articulan en tres dimensiones; a) Materiales: físicos, biológicos, económicos etc. b) Psicológicos: satisfacción, bienestar,

felicidad, etc. c) Socioculturales: participación, democracia, educación, cultura, etc. El propósito de esta investigación es que las mujeres de 40 a 50 años aprendan a vivir aun con las adversidades de la vida cotidiana, atreverse a vivir con sentido.

PROPUESTA

Buscar una técnica para que la aplicación del test de Elizabeth Lukas se lleve a cabo a todas las mujeres, para determinar el sentido de vida que predomina en cada una de ellas, sobre todo en la edad adulta, y por medio de los resultados, realizar talleres de autoestima en donde se incluyan instrumentos como: respiración profunda, relajación e imagino terapia, ya que ayudan al control de emociones, depresión, la ansiedad y estrés. Para poder obtener buenos resultados tendrán que asistir a los talleres de principio a fin.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Frankl, V. (2011). EL HOMBRE EN BUSCA DE SENTIDO. Barcelona. Herder.

Frankl, V. (2003). ANTE EL VACÍO EXISTENCIAL: HACIA UNA HUMANIZACIÓN DE LA LOGOTERAPIA. Barcelona: Herder.

Frankl, V. (2003). LOGOTERAPIA Y ANÁLISIS EXISTENCIAL: TEXTO DE CINCO DECADAS .Barcelona: Herder.

Frankl, (2012) EL HOMBRE EN BUSCA DE SENTIDO ULTIMO. México, Barcelona, Buenos Aires. PAIDOS.

Lukas. (2013). Logoterapia. mèxico: SMAEI. SC.

Troelch, Meyer.R.K. (2010). Anexo 7 Reactivos del LOGO- test de Elisabeth Lukas. Tesis .digitales. Puebla.

**MEMORIAS IV CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION
PSYCHOLOGY INVESTIGATION**

Gonzales, (1999). Planeación estratégica personal. Rodríguez 2013.

Mainou, (2006). El enfoque centrado en la persona. México. Paidós.

Castañedo. (2008). Seis enfoques psicoterapéuticos. México. Manual Moderno.

Fromm. (2006). Ética y Psicoanálisis. México. Fondo de cultura económica. Buenos Aires.

Salamá. (2008). Gestalt de Persona a Persona. México. Afaomega.

