

Sentido de vida y construcción del proyecto de vida profesional en jóvenes universitarios

Nora Druet, Gladis Chan, Israel Cisneros y Dora Sevilla

N. Druet, G. Chan, I. Cisneros y D. Sevilla

Facultad de Educación de la Universidad Autónoma de Yucatán, Calle 41 s/n x 14 Ex-terrenos "El Fénix",
Col. Industrial. CP. 97150.
ddoming@uady.mx

M. Ramos.,V.Aguilera.,(eds.) .Educación, Handbook -©ECORFAN- Valle de Santiago, Guanajuato, 2014.

Abstract

The present study had as purpose to report the results from a logotherapeutic workshop aimed to strengthen the sense of life from a group of university students doing the degree in chemical pharmaceutical biologist at a higher education institution. The workshop intended to develop the participant's personal resources and identify the goals they have and the relation with the construction of their professional life project. The meaning of life (PIL) test was used in a quasi-experimental design, pretest-posttest, without a control group. This means that one test was given before and one after the workshop. The workshop lasted 27 hours and was attended by 33 second semester students. The areas of uniqueness, freedom, responsibility, values and self-transcendence were worked. Logotherapeutic techniques were used in order to make the participants conscious of their personal resources to find what gives a meaning to their lives. The results found in the pre-test and post-tests showed significant differences in the level of participants consciousness of life, indicating that the intervention group through logotherapy favored strengthening their sense of life, allowing the establishment of career goals and build their professional project.

16 Introducción

La juventud representa un período de construcción de la personalidad, regulación del comportamiento y desarrollo de habilidades para cumplir con los papeles y demandas de la vida adulta. A esta etapa, también se le suma la formación profesional y la adquisición o cambio de valores que influyen en el desarrollo individual del joven (Méndez, Rodríguez, Salabarría e Izquierdo, 2008). Asimismo el desarrollo de esta etapa está fuertemente marcada por aspectos sociales determinados por la cultura y de las funciones y relaciones en la familia y el desarrollo profesional (Craig, 1997).

Asimismo D'Angelo (1986) señala que una manifestación importante de la autodeterminación del joven es la referente al proceso de elección de la profesión, lo que debe analizarse como un momento relevante en la definición de su proyecto de vida. Para Romo Martínez (2009), un joven universitario es aquel que se encuentra cursando una carrera y que dentro de este período tiene la posibilidad de formular proyectos a futuro.

Al respecto, las instituciones educativas deben crear espacios que permitan a los jóvenes construir su proyecto de vida, con la finalidad de que puedan facilitar y promover su formación integral. Todo lo mencionado anteriormente, nos lleva a entender a la educación como un proceso de desarrollo integral y no como una simple transmisión de conocimientos. Cuando se educa, necesariamente tiene que hacerse referencia a los valores, ya que éstos constituyen un marco que ayuda a encontrar y dar sentido a la vida de las personas (Ascencio de García, 2001).

El sentido de vida, también conocido como propósito de vida, le permite a las personas encontrar las razones de su propia existencia orientando al hombre hacia algo o alguien, favoreciendo así su trascendencia (Frankl, 2001).

De acuerdo con Martínez, (2007), el sentido de vida también puede definirse como la percepción afectiva-cognitiva de valores que orientan a un individuo a actuar de determinada forma ante las distintas situaciones que se le presentan en la vida.

Sin embargo, cuando una persona no encuentra un sentido a su vida, es decir, un para qué de su existencia, se puede llegar a presentar un vacío existencial, mismo que se caracteriza por presentar un desconocimiento de saber qué hacer (Zarza y Estrada, 2004).

Por lo tanto, contar con un propósito de vida permite dirigirse hacia objetivos que favorezcan la aparición de aspectos de bienestar como la satisfacción con la vida, serenidad y atención plena; de tal manera que la búsqueda del propósito de vida, puede manifestarse mediante el establecimiento de metas y valores de la persona (Kashdan y McKnight, 2009).

Ante esto, la educación debe centrarse en promover y desarrollar las potencialidades y la unicidad de cada ser humano, con la finalidad de fomentar el cuidado de la misma persona y acompañarlo en su proceso de desarrollo personal y la búsqueda de su sentido.

De acuerdo con Rojas (2004), la educación debe procurar ayudar a las personas para que desarrollen sus potencialidades y valores en las diferentes áreas de su vida, lo cual favorezca el desarrollo y construcción de su proyecto de vida.

Es por ello que una educación integral requiere incluir los aspectos cognitivos, sociales, emocionales, entre otros, así como de la participación de diversos actores (Álvarez, 2011), favoreciendo la formación en diversas áreas y a establecer un vínculo entre los aprendizajes académico y socioafectivo, mejorando el desempeño de las personas en los distintos roles sociales y tareas vitales, así como en el desarrollo de fortalezas ante los desafíos que enfrente (Arguedas y Jiménez, citado en López, 2009).

En este sentido, resulta importante que las instituciones educativas aborden estrategias para complementar la educación centrada en lo cognitivo y se incluyan medidas que favorezcan el desarrollo personal de sus estudiantes, particularmente acerca de su propósito de vida, puesto que al fortalecer el mismo se favorece la visión de futuro, la consecución de objetivos, desarrollo de herramientas para afrontar las diferentes situaciones a las que se enfrentan así como del descubrimiento de nuevos valores en función de los eventos que se van dando en la vida; por lo que la exploración y fortalecimiento del sentido de vida se convierte en una tarea fundamental puesto que principalmente durante la juventud los compromisos y metas futuras están relacionados con la autodeterminación de un proyecto personal y profesional (Angelo, 2000).

El objetivo del presente estudio fue fortalecer el sentido de vida de estudiantes de segundo semestre de una Licenciatura en Químico Farmacéutico Biólogo de una Institución de Educación Superior, a través de la implementación de un taller con enfoque logoterapéutico que favorezca la la construcción de su proyecto de vida profesional.

16.1 Materiales y métodos

Población

Se trabajó con 33 estudiantes de segundo semestre de una Licenciatura en Químico Farmacéutico Biólogo de una Institución de Educación Superior del Estado de Yucatán, de los cuales el 63.6% (21) pertenecen al sexo masculino y solamente el 36.4% (12) pertenecen al sexo femenino, y cuyas edades oscilaron entre los 18 y 21 años, de tal manera que el 79% (26) de los participantes tuvo la edad de 18 años, el 12% (4) de los estudiantes tuvo 19 años, el 6% (2) de ellos tuvo 21 años y solamente el 3% (1) tuvo la edad de 20 años.

Instrumento

Para medir el logro del sentido de vida, se utilizó la versión en español del Purpose in Life (Propósito de vida), de Crumbaugh & Maholick (1969), traducido y adaptado al español por Noblejas de la Flor (1994). Su finalidad es detectar el vacío existencial en las personas.

Este instrumento se encuentra estructurado en tres partes, construidas a partir de la orientación de la Logoterapia de Víctor E. Frankl (1994). Dados los objetivos de este estudio, sólo se utilizó la primera parte, que contiene 20 reactivos. La confiabilidad reportada por Crumbaugh fue de .85, y de .92 al ser corregida por Spearman-Brown.

16.2 Diseño del estudio

El diseño fue cuasi-experimental, pretest-postest, sin grupo de control.

16.3 Hipótesis

H0: No existe diferencia entre el resultado del pretest y el postest.

H1: Existe diferencia entre el resultado del pretest y el postest.

16.4 Procedimiento

Primeramente se administró el test de sentido de vida (PIL) a todos los estudiantes. Después se llevó a cabo el diagnóstico del nivel de sentido de vida de los mismos. Con esta información se diseñó el taller. Posteriormente se llevó a cabo una plática informativa dirigida a los estudiantes con respecto a la forma de trabajo.

El taller tuvo una duración de 27 hrs, utilizando el enfoque logoterapéutico, el cual enfatiza la importancia de decir sí a la vida a pesar de cualquier circunstancia por la que se atravesase. De acuerdo con Lukas (2004), la logoterapia se caracteriza por ser una psicoterapia centrada en el sentido, misma que representa una filosofía positiva y optimista, la cual proporciona un apoyo, un soporte y una protección al ser humano. Para finalizar se administró nuevamente el PIL y se realizó el análisis estadístico.

De esta forma puede decirse, que el sentido de vida no se ve marcado solamente por la dirección del camino personal, sino que también le brinda al individuo la fuerza o energía motivadora que necesita (Milano, 2011).

Por lo tanto, la experiencia grupal se centró en identificar en cada uno de los participantes sus recursos personales, fortalezas, habilidades, cualidades y valores que los distinguen de los demás, así como sus intereses, motivaciones, sueños y anhelos que le dan sentido a su vida.

Con este taller se pretendió guiar al alumno participante a reconocer los recursos que tiene y los logros que ha conseguido, así como a darse cuenta de los obstáculos que ha logrado superar, y por ende, obtener un mejor autoconocimiento de él, para que de esta forma pueda encontrarle un sentido a su vida y así plantearse metas y construir su proyecto de vida profesional.

A este respecto Bronk, Finch & Talib (2010) señalan que tener un propósito de vida, motiva y orienta las metas de vida y las decisiones diarias, dirigiendo el uso de los recursos personales, tales como tiempo, energía y esfuerzo, hacia logros pro-sociales. De tal forma que cuando un joven identifica un propósito en su vida y conecta ese propósito con su experiencia académica, el trabajo escolar toma relevancia y obtiene un significado personal que no tendría de otra manera.

Por tal motivo, se pretendió brindar a los alumnos participantes un espacio donde pudieran tener la oportunidad de vivenciar experiencias de su vida que les permitieran mejorar su autoconocimiento y encontrarle un sentido a su vida.

16.5 Resultados y discusión

A continuación se presentan los resultados obtenidos en la intervención realizada con los estudiantes de la Licenciatura en Químico Farmacéutico Biólogo.

Para la prueba de hipótesis, se realizaron dos métodos. El primero con los resultados de datos continuos de la prueba de sentido de vida, se utilizó la Prueba t de Student para muestras independientes. El segundo fue con la Prueba Chi Cuadrada, previa categorización de los datos en tres factores: vacío existencial, indefinición y sentido de vida.

Tabla 16 Prueba de hipótesis de Chi Cuadrada

Pruebas de Chi cuadrada			
	Valor	Gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4.547 ^a	2	.103
Razón de verosimilitudes	5.370	2	.068
Asociación lineal por lineal	4.455	1	.035
N de casos válidos	50		

Con respecto a los resultados para datos continuos, se logró un total de 33 sujetos, en el pre-test ($\bar{X} = 112.08$, $DE = 10.87$) y en el post-test ($\bar{X} = 120.00$, $DE = 11.057$), $t(48) = 2.254$, $p < .05$. Para los datos que fueron categorizados en tres sub-factores, se encontró una chi cuadrada $X^2(2, N = 50) = 4.547$, $p > .05$. En la asociación lineal por lineal si se encontró una diferencia significativa ($1, N = 50$) 4.455 $p < .05$.

Esto indica que las diferencias entre el pretest y postest con los estudiantes que participaron en el taller fueron estadísticamente significativas. Por lo tanto se rechaza la hipótesis nula que indica que los resultados en el pre y el post test serían iguales y se acepta la hipótesis alternativa que señala que son diferentes los resultados entre el pre y el post test para dichos estudiantes. Estos hallazgos indican que los participantes contactaron con sus fortalezas, recursos y valores lo que les permitió construir su proyecto de vida profesional.

En la construcción de su proyecto de vida profesional, los jóvenes establecieron metas claras, como el terminar la carrera, obtener buenas calificaciones y realizar un posgrado. Asimismo señalaron como valores que dan sentido a sus vidas a la familia, gusto por la profesión elegida y el ayudar a los demás.

Como puede observarse los participantes reflejaron una visión a futuro ligada a una libertad para elegir con responsabilidad, resaltando el planteamiento de una misión por cumplir en su vida profesional.

En este sentido Noblejas (2000) y Fabry (1978), señalan que la búsqueda de sentido en la vida se basa en el establecimiento de metas a largo plazo y en dar pequeños pasos en esa dirección, por lo que, saber por qué se hacen las cosas es esencial y este conocimiento representa el inicio de la libertad y el auténtico sentido de la vida.

Durante la intervención se pudo ver que los estudiantes a través de su autodescubrimiento lograron encontrar un sentido a sus vidas como se puede apreciar en los siguientes comentarios: “puedo lograr todo lo que me propongo”, “descubrir el sentido de mi vida, mis metas, proyectos, así como conocer mis debilidades y fortalezas” y “puedo llegar a ser mejor persona y tener un mejor proyecto de vida”.

Estos comentarios se relacionan con lo que señala Damon (2009) de que el propósito de vida es un motivador capaz de orientar las metas en la vida, así como las decisiones que se toman al dirigir el uso de los recursos personales, tales como el tiempo, la dedicación y el esfuerzo que los jóvenes hacen para realizar labores que benefician a su comunidad.

16.6 Conclusiones

Los resultados cuantitativos de la intervención mostraron la existencia de diferencias estadísticamente significativas en el nivel de sentido de vida de los participantes, lo que indica que la intervención favoreció el fortalecimiento de su sentido de vida, con lo que pudieron desarrollar mayores recursos personales con los cuales puedan afrontar los diversos obstáculos que se les presenten.

Las técnicas logoterapéuticas que se emplearon con los participantes como el diálogo socrático, los ejercicios de autodescubrimiento y las fantasías guiadas, permitieron que contactaran con sus fortalezas, recursos y valores, lo cual les permitió que establecieran metas y compromisos que coadyuven a la construcción de su proyecto de vida profesional.

De esta manera, los resultados de esta intervención impulsan a las instituciones educativas a continuar emprendiendo acciones para trabajar la formación integral de los alumnos, específicamente en el área emocional y en la formación de valores y actitudes, mismos que contribuyan al desarrollo personal y profesional de los estudiantes.

16.7 Agradecimientos

Agradecemos la oportunidad de formar parte del Programa Institucional de Promoción de la Salud, perteneciente a la Dirección General de Desarrollo Académico de la Universidad Autónoma de Yucatán y contribuir de esta manera en la formación integral de los estudiantes de nuestra Alma Mater.

16.8 Referencias

Alexandersson H. & Moberg A. (1997). Homogenization of Swedish temperature data. Part I: Homogeneity test for linear trends. *International Journal of Climatology*, 17, 25-34.

Alexandersson, H. (1986). A homogeneity test applied to precipitation data. *Journal of Climate*, 6, 661-675.

Álvarez, S. (2011). Estrategias de comunicación para padres con hijos adolescentes. (Tesis de maestría). Universidad Autónoma de Yucatán, Yucatán, México.

Ascencio, L. (2001). Educar en Valores: Misión del Logoterapeuta. Recuperado de <http://www.logoterapia.com.mx/articuloDetalle.php?IdItem=9>

Bronk, Finch & Talib (2010). Purpose in life among high ability adolescents. *Journal High Ability Studies*, 21, 133-145. Recuperado de <http://positivedisintegration.com/Bronk2010.pdf>.

- Craig, G. (1997). *Desarrollo Psicológico*. (7ª. Ed.). México: Prentice-Hall Hispanoamérica, S.A.
- Crumbaugh, J., y Maholick, L. (1969). *Manual de instrucciones para el Test de Sentido de Vida (PIL)*. Saratoga: Viktor Frankl Institute for Logotherapy.
- D'Angelo, O. (2000). Proyecto de vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social. *Revista Cubana de Psicología*, 17 (3), 270-275, Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v17n3/08.pdf>
- D'Angelo, O. (1986). La formación de los proyectos de vida del individuo. Una necesidad social. *Revista Cubana de Psicología*, 3(2), 31-39. Recuperado de http://www.google.com/url?sa=t&source=web&cd=10&ved=0CFkQFjAJ&url=http%3A%2F%2Fpepsic.bvspsi.org.br%2Fpdf%2Frcp%2Fv3n2%2F05.pdf&rct=j&q=articulos%20de%20investigacion%20de%20A.I.%20Titarenko%20&ei=Y0C7TZiGIK8sQOPst3XBQ&usg=AFQjCNH_Lihjo5BvV0HxI51w_NWAI-9hsg
- Damon, W. (2009). The why question: Teachers can instill a sense of purpose. *Education Next*, 9 (3), 84-94.
- Fabry, J. (1998). *La Búsqueda del Significado: La Logoterapia Aplicada a la Vida*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Frankl, V. (1994). *Logoterapia y análisis existencial*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (2001). *El hombre en busca de sentido*, Barcelona: Herder.
- Kashdan, T., y McKnight, P. (2009). Origins of Purpose in Life: Refining our Understanding of a Life Well Lived. *Revista Psychological Topics*. Recuperado de http://www.oalib.com/paper/2460572#.UzorVhD2m_I
- López, F. (2009). *Formación de identidad profesional en alumnos de cuarto año de la Licenciatura en Educación Primaria*. (Tesis de maestría). Universidad Autónoma de Yucatán, Yucatán, México.
- Lukas, E. (2004). *Equilibrio y curación a través de la logoterapia*. México: Paidós Ibérica.
- Martínez, E. (2007). *Psicoterapia y sentido de vida*. *Psicología Clínica de Orientación logoterapéutica*. Bogotá: Herder.
- Milano, J. (2011). *Counseling logoterapéutico como orientación espiritual para la salud*. Argentina: Ed. Lumen.
- Noblejas, M. (1994). *Logoterapia. Fundamentos, principios y aplicación. Una experiencia de evaluación del "logro interior de sentido"*. (Tesis doctoral no publicada). Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España.
- Noblejas, M. (2000). *Palabras para una vida con sentido*. España: Desclée de Brouwer.
- Rojas, E. (2013). *La conquista de la voluntad. Como conseguir lo que te has propuesto*. Séptima reimpresión. México: Booket.

Romo Martínez, J. (2009). Jóvenes Universitarios de Aguascalientes. Procesos identitarios y reflexividad moderna (Tesis doctoral). Centro de Investigación y Estudios Avanzados del IPN, México. Recuperado de <http://www.die.cinvestav.mx/Portals/0/SiteDocs/Investigadores/EWeiss/TDoctorado/JovenesUniversitariosdeAgsProcesosIdentitarios.pdf>

Zarza, S., y Estrada, M. (2004). Sentido de vida y rendimiento académico en adolescentes del quinto semestre del Centro Universitario Siglo XXI (preparatoria). Revista Electrónica de Psicología, 15 y 16. Recuperado de http://www.seduca2.uaemex.mx/download/revistapsicologia_Ant.pdf