

**Vivencia de los principales componentes del método de esclarecimiento existencial en
un adolescente-estudio de caso**

Proyecto de trabajo de grado

Santiago Alfredo Arjona Pachón

Tutor: Efrén Martínez Ortiz PhD

SAPS-UNIVERSIDAD DEL NORTE

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

PROFUNDIZACIÓN EN LOGOTERAPIA

Barranquilla, Junio de 2016

DEDICATORIA

A mi amada familia, que me impulsa a crecer y encontrar la mejor versión de mí mismo

A la vida, por permitirme invaluable experiencias de crecimiento y aprendizaje

A las crisis que me han impulsado a que la existencia recobre sentido

TABLA DE CONTENIDO

<i>INTRODUCCIÓN</i>	A
<i>JUSTIFICACIÓN</i>	3
<i>ÁREA PROBLEMÁTICA</i>	5
<i>PREGUNTAS ORIENTADORAS</i>	7
<i>FORMULACION DE CASO LOGOTERAPÉUTICA</i>	8
<i>Debilidades de la historia</i>	10
<i>Dificultades actuales</i>	12
<i>Evaluación por Áreas</i>	12
<i>Restrictores Psicofísicos de lo Noético:</i>	14
<i>Estrategias de Afrontamiento</i>	15
<i>Diagnostico Alterno</i>	16
<i>Iatrogenia e Hiperreflexión</i>	17
<i>Diagnostico Interactivo e Integrativo</i>	20
<i>DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES</i>	23
<i>Encuadre e inicio de los encuentros</i>	23
<i>Desarrollo de las sesiones</i>	25
<i>Sesión 1 (18 de Julio de 2012)</i>	25
<i>Sesión 2 (23 de Julio de 2012)</i>	28
<i>Sesión 3 (8 de Octubre de 2012)</i>	29
<i>Sesión 4 (6 de Noviembre de 2012)</i>	31
<i>Sesión 5 (13 de Noviembre de 2012)</i>	32
<i>MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL</i>	34
<i>Logoterapia: visión del hombre espiritual y aproximación al sentido de vida</i>	35
<i>Ontología dimensional</i>	38
<i>Pilares básicos de la Logoterapia</i>	39
<i>Beneficios del encuentro con el sentido de vida</i>	44
<i>Adolescencia y ciclo vital: una perspectiva existencial</i>	45
<i>Aclaraciones fundamentales sobre el ciclo vital</i>	48
<i>Método de esclarecimiento existencial: entrenamiento en percepción de sentido</i>	49

<i>Percepción afectiva y sensaciones corporales particulares</i>	53
<i>Frustración y vacío existencial</i>	54
<i>Aislamiento interpersonal</i>	55
<i>El amor y la entrega</i>	55
<i>Identidad social y necesidad de compartir</i>	56
<i>Coherencia e identidad personal</i>	57
METODOLOGÍA	58
Tipo de investigación: estudio cualitativo de caso único	58
Técnica: entrevista semiestructurada en profundidad	59
Procedimiento: análisis fenomenológico.....	60
Población	60
ANÁLISIS DEL CASO	61
Percepción afectiva como elemento de captación de sentido.....	61
<i>Sensaciones físicas</i>	62
<i>Emoción y sentimientos</i>	62
Percepción cognitiva de valores como elemento de captación de sentido	63
<i>Significados despertados ante la presencia de valores</i>	64
<i>Beneficios y ganancias</i>	66
<i>Coherencia e identidad personal a través de la vivencia de un proceso orientado a la captación de sentido vital</i>	69
<i>Acciones con sentido</i>	69
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	73
REFERENCIAS	88
ANEXOS	90

INTRODUCCIÓN

A través del presente estudio de caso, de orden cualitativo, se abordan y profundizan diversas situaciones, temáticas y componentes que salen a la luz a través de la revisión biográfica e histórica que se realiza, tanto de las vivencias pasadas como de la experiencia presente, de la manera en que un adolescente, cuyo nombre es Felipe, percibe y capta el sentido de vida en su propia existencia y en las situaciones a las que se enfrenta en su cotidianidad, utilizando para ello la herramienta logoterapéutica denominada método de esclarecimiento existencial o entrenamiento en percepción de sentido, cuyo objetivo es capacitar a la persona para aumentar la percepción de sentido en su propia vida y en diferentes contextos. Esto se realiza teniendo en cuenta una lectura amplia e integradora de conceptos expuestos por el modelo y discurso logoterapéutico puntualizando en algunos de ellos, pertinentes para el presente estudio.

Estos conceptos y componentes se analizan a la luz de tres temáticas principales: la primera de ellas, hace referencia a la manera en que se manifiesta la percepción la percepción afectiva como un elemento fundamental de la captación de sentido, la segunda de ellas hace referencia a la manera en que se expresa la percepción cognitiva de valores como otra herramienta de captación de sentido, y la última de ellas hace alusión a la manera en que se vivencia la coherencia e identidad personal en la experiencia adolescente, en este caso Felipe, a lo largo del método de esclarecimiento existencial, que como se dijo anteriormente, es un método orientado a la captación de sentido vital.

Felipe es un adolescente joven de 19 años de edad que hace algunos años atrás manifiesta diversidad de pensamientos, actitudes y comportamientos negativos, fatalistas y disfuncionales que lo han llevado a momentos críticos en donde siente que las cosas que realiza no son valiosas, que es una persona no querida y no valorada por los que le rodean, donde a su vez manifiesta la sensación de rechazo y abandono social al pensar que no va a ser valorado en los diferentes contextos sociales donde interactúa, lo que ha desencadenado fuertes crisis de ansiedad, estrés, angustia, falta de motivación y en general vacíos

existenciales que han repercutido en el bienestar físico, mental, emocional y relacional de Felipe, cayendo en ausencias prolongadas frente a su sentido de vida. Cabe mencionar que Felipe asistió a un proceso de psicoterapia riguroso hace algunos años atrás y no es desconocida la sensación que está presentando actualmente. La relación terapéutica construida entre el consultante y el investigador permite un encuentro genuino y empático frente al proceso, y muchos de los aspectos que se trabajaron en Felipe los sigue trabajando, lo cual permite profundizar a través del entrenamiento en percepción de sentido.

En la etapa actual de la vida de Felipe, el uso de sustancias psicoactivas o de alcohol en excesos constantes ya no se presenta como cuando empezó el proceso terapéutico, sus conductas y muestras de violencia han disminuido y su manera de ver y abordar las situaciones de su vida se presentan de forma más esperanzada y con mayor conciencia que años atrás.

Felipe decide participar en el presente estudio principalmente con la esperanza y motivación de reencontrar el camino de sentido que venía construyendo meses atrás para poder mejorar su vida y sentirse pleno, más motivado y feliz, así como poder convertirse en un canal y emisor para generar elementos que puedan aportar al entendimiento de la experiencia que muchos adolescentes pueden vivir a diario con el sentido de sus vidas y colaborar en la validación de herramientas que puedan ser de ayuda para reencontrar y aumentar la sensación de sentido en tantas personas que lo necesitan.

JUSTIFICACIÓN

El sentido de vida es un fenómeno que ha venido siendo estudiado e investigado en mayor profundidad durante las últimas tres décadas, encontrando datos importantes e interesantes en su relación con el bienestar (Adler y Fagley, 2005), el afecto positivo (Greenglass y Fiksenbaum, 2009) y la felicidad (Vella-Brodrick, Park y Peterson, 2009), así como su relación inversa con mayores niveles de desesperanza, susceptibilidad al aburrimiento, estrés, ansiedad, depresión, susceptibilidad a las adicciones y neuroticismo (Martínez, Pacciola y Schulenberg, 2013), siendo pues el sentido de vida un pilar del desarrollo humano y, como lo considera el padre de la logoterapia, la motivación fundamental inherente al ser humano, que permite desplegar herramientas que apunten a un encuentro humano donde aflora un mayor bienestar y salud generalizado al igual que mayores índices de esperanza y resiliencia. Lo nombrado responde así a procesos y contingencias que el ser experimenta a lo largo de su crecimiento y desarrollo vital, siendo la adolescencia y la juventud una de estas etapas y en donde confluyen gran cantidad de pensamientos, sentimientos, situaciones, y actitudes que forjan el carácter, la identidad y la manera de afrontar la vida que bien pueden pasar por terrenos carentes y ausentes de sentido o por el contrario llenos de esperanza, motivación, ganas de vivir y con proyectos que pueden aportar al mundo.

Teniendo en cuenta lo anterior, desde el marco teórico de la presente investigación, abordar el tema del sentido de vida y su desarrollo en la experiencia adolescente, a partir del marco antropológico, filosófico, epistemológico y terapéutico concebido por el enfoque Logoterapéutico es una gran oportunidad para comprender la manera en que el sentido de vida permea la experiencia humana y lo que acontece en su cotidianidad al igual que la comprensión del mismo como la voluntad que mueve al ser humano en la búsqueda trascendente de su crecimiento vital. Así mismo, es una oportunidad para la comprensión de la manera en que se manifiesta el desarrollo de la adolescencia por parte de este enfoque, y los componentes fundamentales que entran en juego para que el sentido de vida o la ausencia del mismo permite procesos en dicha etapa de desarrollo.

Por otro lado, la realización de la presente investigación ofrece un sustento a la Logoterapia que permite la legitimación y validación de este enfoque y modelo de intervención así como también aporta en la validación del método de esclarecimiento existencial como un método valioso para el aumento de la percepción de sentido en adolescentes, lo cual se convierte en una herramienta que podría alentar a la validación de intervenciones novedosas en población juvenil que podría aportar al desarrollo de modelos que apunten a la salud mental y emocional de dichos sujetos.

ÁREA PROBLEMÁTICA

Pareciera que a lo largo de la historia pensar en la adolescencia y en la juventud es sinónimo de crisis, caos, desorden, incompreensión, impulsividad (Almario, 2014) y si se puede decir de esta manera, de una etapa que se piensa “ES en sí misma carente de un sentido profundo”. Así pues podemos encontrar generalizaciones hacia los adolescentes y jóvenes en discursos y frases como: “todos los adolescentes son un problema”, “la etapa más difícil y crítica de la vida es pasar por la adolescencia”, “la adolescencia y la juventud es una época de rebeldía” o también encontrando en el cotidiano frases para referirse a comportamientos inadecuados de personas tales como: “parece un adolescente, como que nunca maduro” o “que mujer tan puberta e irresponsable” entre muchas otras.

Lo anterior hace pensar en una visión del adolescente un poco “oscura” y desesperanzadora, en la que simplemente se estipula como una etapa de tránsito entre la niñez y la adultez llena de confusiones y problemas, etapa donde el adulto suele asignarle un lugar de “sala de espera” de la vida, donde este no puede *ser* sino donde debe esperar pacientemente para poder algún día llegar a *ser* (Almario, 2014), considerándolo como un ser que potencialmente no sabe mucho sobre la vida. Así pues, se deja de lado la faceta edificante que tiene esta etapa en la existencia del ser humano, en la que se aprende a socializar y realizar vínculos sólidos y edificantes con pares, donde se estructura una personalidad y maneras de pensar y sentir frente a la vida y lo que acontece, donde se empieza a generar el aprendizaje para habitarse a sí mismo y donde se construyen identidades, intimidad y muchas posibilidades de ser en el mundo, entre muchas otras.

Aunado a lo expuesto previamente, si bien existen esfuerzos en Colombia por pensar políticas públicas y regulaciones específicas pertinentes para la adolescencia y la juventud, estas se han centrado principalmente en la participación ciudadana, la generación de empleo y las oportunidades laborales¹, tratando de mantener al joven “ocupado y entretenido”, pero no en una aproximación que contemple las experiencias vitales y las

¹ Al respecto, pueden citarse como ejemplos relevantes las Leyes 1622 de 2013 –Estatuto de Ciudadanía Juvenil-, 1429 de 2010 –Ley de formalización y generación de empleo-, 1014 de 2006 –Fomento a la cultura del emprendimiento-, y 720 de 2001 –Ley de acciones voluntarias-.

crisis de sentido que viven los jóvenes, una población que representa el 28% del total del país (Colombia Digital, 2013) y que amerita una atención diferenciada y especializada. Por ejemplo, no dejan de ser preocupantes las cifras de Medicina Legal, que indican que en 2013 hubo 627 suicidios de jóvenes entre los 14 y 28 años, mientras que en 2014 fueron 637 casos, presentándose este fenómeno mayoritariamente en hombres: 485 hombres y 142 mujeres en 2013, 489 hombres y 148 mujeres en 2014 (JUACO. Sistema Nacional de Información en Juventud y Adolescencia en Colombia).

Conforme a lo anterior, el presente trabajo tiene por objeto aportar en la comprensión de las crisis de sentido que pueden experimentar muchos jóvenes en Colombia, a partir de un estudio de caso de índole cualitativa, metodología que si bien no permite formular conclusiones generales con alcance estadístico, facilita la comprensión detallada y a profundidad de la vivencia que atraviesa un adolescente en la captación, búsqueda, percepción y aumento en el sentido de vida personal y como experiencia dicho proceso en su cotidianidad, permitiendo formular hipótesis de trabajo para alentar investigaciones futuras.

PREGUNTAS ORIENTADORAS

1. ¿Cómo se manifiesta la percepción afectiva como uno de los elementos en la captación de sentido de vida en un adolescente?
2. ¿Cómo se expresa la percepción cognitiva de valores en la captación de sentido de un adolescente?
3. ¿Cómo se vivencia la coherencia y la identidad personal en un adolescente que se encuentra en un proceso orientado a la captación de sentido vital?

FORMULACION DE CASO LOGOTERAPÉUTICA

La formulación de caso está desarrollada bajo las ideas y propuesta de Efrén Martínez (2005) y es conocida como formulación de caso logoterapéutica y formulación de caso en la psicoterapia centrada en el sentido. Esta formulación “es la construcción diagnóstica que se desarrolla entre el terapeuta y el consultante, sistematizando los datos que constituyen una evaluación adecuada desde esta perspectiva, con el fin de optimizar la terapéutica y aumentar la calidad del abordaje” (Martínez, 2015). Vale la pena aclarar que el desarrollo de esta formulación no es un interrogatorio, es más bien un compartir conversacional fluido que va y viene y estas conversaciones parten y se centran en los aspectos expuestos por el consultante asociándolos con las necesidades que se requieren para realizar la formulación (Martínez, 2005).

La formulación del presente caso contiene información y elementos que surgen de dos momentos específicos de la vida del consultante, siendo estos: el momento cuando Felipe² decide ingresar a revisar aspectos de su vida a través de un proceso psicoterapéutico tomado conmigo hace alrededor de dos años atrás, y el segundo de ellos es el momento actual, donde Felipe después de haber terminado su proceso terapéutico decide volver para retomar aspectos en su vida y aumentar la motivación, las herramientas y habilidades sociales y encontrar mayor sentido a lo que está realizando y estructurando en su proyecto de vida, pues se encuentra perdido y desanimado frente a esto. Se estructura de esta manera con la finalidad de poder comprender desde la información y diagnóstico inicial, los temas que se abordan en base a las preguntas orientadoras en las conversaciones sostenidas con Felipe y poder revisar y entender la pertinencia del entrenamiento en percepción de sentido.

² El nombre del consultante no responde al verdadero nombre del sujeto que colaboro con la investigación, lo cual obedece a razones éticas

Datos generales:

Nombre: Felipe Ignacio Ramírez HHCC: 1020795210

Edad: 19 años Escolaridad: Universitario en curso

Género: Masculino Estado civil: soltero

Fecha de inicio del proceso: 09 de mayo de 2015

Logoterapeuta responsable del caso: Santiago Arjona Pachón

Motivo actual de consulta

Felipe reporta como motivo actual de consulta: “quiero estar feliz y mejor de lo que estoy actualmente, encontrarle más motivación a la vida y a las cosas que hago, pues en distintas ocasiones el bienestar que tengo se va y entro como en depresión o quiero mandar todo al carajo, pues los avances que hemos tenido en el proceso son buenos pero me raya que no perduren a veces y volver a entrar y sentir lo de antes”

Examen mental:

Percepción: Adecuada

Orientación: Espacial y temporal adecuada

Memoria: Anterógrada y Retrograda adecuada, conocimiento adecuado, comprensión adecuada.

Motricidad: Adecuada

Lenguaje: Coherente.

Pensamiento y juicio: Hiperreflexión (pensamiento rumiativo), ideas de minusvalía e incapacidad

Hallazgos psicossomáticos: insomnio

Fisiognómica y mímica: Su apariencia evidencia preocupación y rabia en un principio. Movimientos repetitivos en manos que pueden denotar ansiedad, se saca “yucas” de los dedos y el cuello al igual que busca objetos que pueda manipular y con los cuales pueda “molestar”.

Debilidades de la historia:

Felipe es una persona que refiere tener desde comienzos de la adolescencia problemas con el manejo de sus emociones, presentando frecuentemente episodios de rabia, irascibilidad, conflictos con figuras de autoridad, ansiedad desbordada y episodios de desesperanza y frustración existencial; lo anterior se presenta cuando las cosas no salen como él lo espera, cuando llegan los fines de semana y no encuentra con quien compartir o salir a hacer planes pues esto le genera tristeza y soledad, cuando se compara con personas que conoce y tienen lo que “él quisiera tener” y se estanca en estos pensamientos. Así mismo sus dificultades emocionales aparecen cuando siente que lo está atacando o que van a pasar por encima de él”, aspectos donde se siente un fracasado. Felipe reporta estar acompañado desde hace algunos años de la sensación de incompreensión por las personas que le rodean, tanto familiares como amigos y conocidos, por lo que en ocasiones prefiere callar sus puntos de vista y maneras de ver situaciones al sentir que la gente no los va a valorar; sin embargo, cuando se siente amenazado por otros trata de sobresalir con comentarios o haciéndose el que “sabe sobre todos los temas”, quedando mal en muchas ocasiones, lo que lo lleva a ponerse agresivo para no dejarse “molestar o aplastar por otros” como él mismo lo manifiesta; lo anterior le pasa sobre todo cuando hay mujeres, pues refiere su “talón de Aquiles” son ellas, según manifiesta nunca ha sabido relacionarse con ellas y para él es una gran necesidad el agradarle a todas y sobresalir para que lo noten; esto lo asocia con una sensación de poder. También manifiesta “enamorar” o “tragarse” fácilmente de las mujeres al punto de tener dificultades para poder “tener y hacer amigas” pues siempre asocia el contacto con las mujeres con querer acostarse con ellas y que les guste a todas.

Felipe también reporta haber sido acompañado muchos años de sentimientos de rechazo por parte de algunos de sus compañeros de colegio, sentimiento que aún le acompaña pues tiene la creencia de que las personas lo van a rechazar en nuevos contextos

donde interactúe; esta sensación va acompañada de sentimientos de rabia y reactividad ante comentarios o acciones de los demás que le puedan incomodar, pues siente en ocasiones que son ataques personales hacia él.

De igual forma, Felipe reporta tener dificultades para dormir y no descansar, pues comenta tener insomnio desde hace algunos meses atrás, estado que lo ha llevado a sentirse agotado, sin ánimos ni energía para cumplir con sus responsabilidades, posponiendo constantemente lo que debe realizar. También manifiesta consumir alcohol actualmente desde los 15 años y en algunas ocasiones consumió sustancias psicoactivas, acudiendo a ellas para interactuar en diversos contextos, en especial fiestas y reuniones sociales. Felipe describe “ser una persona tímida, reservada y cerrada” que aunque conseguía amigos, generalmente se le dificultaba expresarse y entablar relaciones abiertas. Siente ha avanzado en lo anterior de manera importante en el proceso terapéutico que ha llevado hace algún tiempo atrás, sin embargo siente le falta avanzar mucho más y adquirir mayor confianza y habilidades sociales y comunicativas.

Estuvo medicado psiquiátricamente y en procesos ambulatorios de terapia psicológica, en donde no se generaron grandes cambios y reforzó la idea de ser incomprendido y de sentir nadie le quería. En su adolescencia y parte de su juventud presenta insomnio, palpitaciones cardíacas y sudoración al exponerse en público y contextos donde hayan muchas personas, acompañado de sentimientos y emociones de rabia y frustración, que refuerzan lo anterior. Le cuesta mucho relacionarse con personas, en especial con mujeres y solo lo ha podido hacer de manera libre, “espontánea” y con cierto grado de éxito en estados alterados de consciencia y alicoramiento.

Por otro lado, Felipe ha tenido la sensación constante de rechazo y ha vivido el miedo al abandono de las personas con las cuales puede entablar relación y vínculos cercanos, lo que según él lo ha llevado a acaparar e intentar dominar las pocas relaciones que ha podido mantener en el tiempo, tratando de evitar que “otros puedan llegar y estropear lo que él ha construido y agradar más que él” o que “las personas lo abandonen y quede de nuevo solo, lo que lo llevaría a volverlo a intentar de ceros”, situación que le produce mucho malestar.

Felipe comenta tener unos padres cariñosos con él que tratan de buscar recursos para sacarlo adelante y brindarle una buena educación. Sin embargo, comenta lo han descalificado en familia y lo han hecho pasar “vergüenza” al frente de otras personas, al compararlo con sus primos y al “burlarse” de la manera en que ve y entiende la vida y de sus gustos musicales, forma de vestir y manera de expresarse, aspectos que siente han marcado pautas y miedos en su manera de interactuar frente al mundo.

Dificultades actuales:

Entre las dificultades actuales que manifiesta Andrés están:

1. Inseguridad de sí mismo
2. Dificultad para expresar emociones y sentimientos, sobre todo en grupos y con mujeres
3. Inestabilidad y labilidad emocional
4. Dificultad para entablar relaciones afectivas
5. Hiperreflexión (rumiación) y pensamientos negativos constantes
6. Sensación de no ser valioso para otros
7. Miedo a la exposición ante otros y sentirse vulnerable
8. Miedo a ser descalificado o rechazado
9. Niveles medios y altos de ansiedad
10. Sentimientos de tristeza
11. Cansancio físico y “agotamiento mental”
12. Insomnio en ocasiones

Evaluación por áreas

Área de salud.

Felipe presenta hábitos alimenticios saludables, consume alimentos generalmente 5 o 6 veces al día; sin embargo, la ansiedad lo lleva a comer de más; se ejercita con regularidad en gimnasio y esto le genera bienestar. Respecto al sueño, cuando duerme bien logra dormir entre 7 y 8 horas, cuando no duerme bien entre 3 a 4 horas; En diversas ocasiones, aunque duerma bien, comenta no descansar y levantarse sin ánimos ni energías.

Consumo de alcohol en fines de semana. Alergia en cuello, brazos y pecho (dermatitis atópica).

Área social.

Familia nuclear constituida por ambos padres y Felipe. Reporta una relación buena y cercana con su madre en la cual se encuentra muestras de cariño, afecto positivo y cordialidad en el trato. Sin embargo Felipe comenta que en contextos sociales la relación cambia pues su madre lo hace “quedar mal” y lo empieza a tratar distinto, como si le fastidiaran esas muestras de afecto y en ocasiones “lo ridiculiza”. Con su padre, comenta hay mayor confianza para contarle aspectos de su vida personal y profesional, pues tiende a ser más reservado y siente lo escucha más sin “tantos juicios”, al igual que evita hablar de sus cosas con otros, a diferencia de su madre. Sin embargo comenta que su padre es “alcahueta” con el tema del alcohol, siendo esto un problema pues su padre toma con regularidad e invita a Felipe a hacerlo acolitando el comportamiento en muchas ocasiones.

Felipe comenta tener personas conocidas con las que comparte espacios sociales y de esparcimiento más siente que no tiene muchos amigos cercanos a excepción de un par que ha mantenido desde el colegio, siendo esta una de sus grandes dificultades pues considera tener dificultades para la interacción con otros y poder generar lazos afectivos y vínculos sólidos. Intenta compartir y salir frecuentemente con los primos que son de su misma edad, sin embargo esto tiende a cansarlo pues siente no debería estar limitado a que sus vínculos confiables y cercanos sean solo sus primos.

Área de trabajo.

Felipe trabaja en la biblioteca de la universidad atendiendo usuarios y ayudando en labores de archivo y clasificación de libros; lo anterior lo hace como medio de retribución económica a la universidad por la beca a la que fue acreedor en sus estudios profesionales.

Área de ocio.

Su tiempo libre lo utiliza para juegos de video, dormir y descansar, leer, meditar, escuchar música, salir a fiestas y reuniones tanto familiares como con compañeros; en estos espacios generalmente Felipe busca el consumo de alcohol. Así mismo le gusta salir de

viaje y conocer sitios turísticos y agrícolas, ir a su finca y estudiar sobre el café, pues tienen siembras y cultivos con su padre y quiere dedicarse a ello en el futuro.

Área afectiva.

Felipe refiere haber tenido hasta el momento dos novias, la primera de ellas compañera del colegio y con la cual duró 3 meses de noviazgo; la segunda fue hace aproximadamente 9 meses y duró con ella 2 meses, considerando estas dos relaciones como relaciones inestables y poco duraderas. Por su desconfianza y miedo a que los otros lo rechacen o descalifiquen, evita salir a espacios con mucha gente con sus parejas pues no le gusta que las miren ni que vaya a hacer comentarios descalificadores frente a ellas y la relación que llevan, pues esto podría terminar según él en dos circunstancias: en conflictos y pelea con las personas o por otro lado en el desencanto rápido de su pareja al ver que no es “aceptada por el medio”. Aunque se considera celoso y desconfiado, así mismo se considera dependiente de las relaciones cercanas que construye en las cuales comenta entregarse honestamente y dando lo mejor de sí. No se encuentran ni reporta alteraciones en su sexualidad.

Restrictores psicofísicos de lo noético

Restricciones somatógenas

En la actualidad no se evidencian en Felipe etiologías de preponderancia somatógenas.

Restricciones psicociógenas

Se evidencian etiologías de preponderancia psicológica asociados a rasgos de personalidad evitativa y dependiente con niveles altos de ansiedad y tristeza, con sintomatología fenopsomática asociada a sudoración, respiración acelerada y elevación de las cifras tensionales, tensión muscular y corporal; también existe sintomatología fenopsíquica expresada en rasgos de personalidad antisociales asociados a agresividad e irascibilidad, pensamientos de dominación y control, al igual que de insuficiencia y descalificación recurrentes.

Nivel de restricción

Felipe se encuentra en un nivel medio de restricción.

Actividad y pasividad (estrategias de afrontamiento)

Primer nivel. Consumo de alcohol, agresividad.

Segundo nivel. Huir de situaciones que pueden verse problemáticas y donde puede verse atacado o sentirse inferior, tratar de utilizar la aprobación y la “fachada de intelectual y abierto a cualquier cosa” como estrategia para agradar a la gente y sentirse incluido, postergar, uso de ironía o palabras cargadas de rabia y agresividad para expresar lo que siente, indirectas para hacer notar sus puntos de vista, minimizar para no exponerse, tener el control sobre ciertos espacios grupales para no sentirse expuesto.

Tercer nivel. Felipe posee niveles medios-altos de autocomprensión respecto a la situación que vive y la manera en que interactúa en el mundo y en diversos contextos, sin embargo falta trabajar en el reconocimiento de los grandes e importantes avances que ha tenido en su proceso terapéutico y en la manera diferente y más asertiva de afrontar las situaciones que se le presentan en su cotidiano. En cuanto a la autorregulación y autoproyección falta trabajar para el manejo de niveles altos de ansiedad y labilidad emocional al igual que en la capacidad de verse a futuro de maneras distintas, pues tiende a dejar a un lado e incluso olvidar los distintos recursos que tiene invisibilizando posibilidades de hacer las cosas de otras maneras.

Cuarto nivel. Tiene valores claros, reconoce y acepta en cierta medida los límites de su libertad, de la temporalidad de la vida y del sufrimiento de la vida en algunos niveles y situaciones particulares.

Diagnóstico alterno

Fortalezas de la historia

Dentro de las fortalezas de la historia de Felipe podemos encontrar: un buen nivel educativo y cultural, facilidades económicas; cuenta con su familia, nuclear y extensa, como red de apoyo. Haber podido viajar a Portugal y haber podido visitar un sitio tan importante para él como Fátima. Así mismo haber podido transitar por el mundo del “Punk” que le enseñó muchas cosas sobre la vida y haber podido salir de él “a tiempo y antes de haber sufrido algún accidente o problema mayor con personas”. Así mismo, haber podido tener una relación de pareja cuando creía no era posible. De igual forma, haber tomado la decisión de mejorar su vida y haber ingresado a un proceso psicoterapéutico. Así mismo, haberse propuesto ganar una beca para ingresar a la universidad y haberlo logrado. También haber iniciado un camino de conocimiento y crecimiento espiritual ingresando en prácticas y conocimientos energéticos y meditativos. Se percibe un sistema axiológico horizontal.

Huellas de sentido de la historia

1. Tener la oportunidad de viajar a Portugal
2. Haber transitado por el mundo del Punk
3. Haber salido del mundo Punk y haber generado cambios en su vida
4. Haber podido entablar una relación de pareja
5. Haber alejado círculos sociales de consumo de sustancias psicoactivas
6. Realizar varios viajes por el mundo y conocer culturas
7. Haber comprado su perro
8. La buena y cercana relación con sus primos.
9. Los triunfos de su equipo de fútbol, el Atlético Nacional
10. Ingreso a proceso terapéutico en donde algunos de sus grandes miedos y taras
11. Relación con su mejor amigo Mateo
12. Leer
13. Ingresar en un camino espiritual
14. La finca y los cultivos de Café

15. Haber obtenido la beca universitaria y mantener notas altas

Huellas de sentido actuales

1. Su familia
2. Enfermedades familiares que le han enseñado a valorar y respetar la vida
3. Su espiritualidad
4. Pruebas personales que ha enfrentado y liberado
5. Mejoría de su relación con padres
6. Avance en la tranquilidad frente al contacto con mujeres
7. Estar intentando construir amistades de una mejor forma
8. El trabajo en su finca y sus siembras de café
9. Tomar el entrenamiento para aumentar la percepción de sentido en su vida

Iatrogenia e hiperreflexión

Procesos anteriores

Felipe estuvo en tratamiento psiquiátrico y psicológico por problemas de conducta y agresividad al igual que un proceso depresivo que vivió. Felipe comenta haber estado sin motivación en estos procesos, incluso mintiendo o no asistiendo cuando se le pedía pues no veía mayor avance en el proceso y no lo consideraba relevante para su vida pues sentía nadie lo entendía.

Iatrogenia

Terapéutica: Las intervenciones que hicieron a Felipe en donde lo calificaban como un adolescente problema y problemático y en donde planteaban su vida iba a estar cada vez peor y “catastrófica” si no cambiaba casi todo lo que él era, le generaron mayor sentimiento de apatía y rechazo frente a la vida, le reafirmaron la idea de ser alguien incomprendido y de difícil manejo.

Educativa: constantemente le reforzaron la idea de que era un adolescente con problemas de conducta y que era difícil empatizar y generar vínculos con la gente así.

Hiperreflexión

Felipe piensa recurrentemente en que no sirve para muchas cosas y que ha perdido el tiempo en su vida por malas decisiones que tomo. Así mismo se descalifica diciéndose a sí mismo que no va a poder conseguir novia ni socializar de una buena manera. De igual forma piensa constantemente en el futuro y en todo lo que le falta por hacer pues tiene muchos planes y no sabe cómo estructurarlos, ideas que lo “trasnochan”. Así mismo piensa recurrentemente en cómo hacer para poder descansar pues cuando se trasnocha se siente muy mal al otro día y no quiere vivir eso nunca más.

Expectativas y motivación del consultante

Felipe espera con mucha expectativa poder encontrar, a través del proceso de entrenamiento en percepción de sentido, la motivación y las herramientas suficientes para poder ampliar su sentido y alegría frente a la vida, frente a la capacidad de relacionarse de manera distinta con mujeres y la manera de establecer vínculos afectivos de maneras distintas. Así mismo, considera el entrenamiento le puede ayudar a la toma de conciencia frente a los cambios importantes que ha realizado hace algún tiempo atrás y a poder sostener en el tiempo un mejor estado emocional que no sea tan variable, lo cual asocia a una mejor percepción de las cosas bonitas en la vida que puede tener a su alrededor pero que a veces no valora o no ha valorado por estar andando con poca conciencia o “en piloto automático”. Quisiera reconocer habilidades sociales y formas para poder entablar relaciones sin miedo a que lo descalifiquen, a sentir que lo van a vulnerar o que va a hacer el ridículo y afianzar toma de decisiones.

Interconsultas

No se solicitan interconsultas

Autorreferencia del terapeuta

Conocer a Felipe hace algún tiempo atrás me generó en un principio algo de miedo e incertidumbre a la vez, pues su mirada fue muy penetrante y descalificadora, pero también pude notar inmediatamente su prevención y miedo a lo que le fuera a decir, lo que me hizo pensar inmediatamente en que era un joven al que seguramente habían juzgado y

atacado mucho por su manera de vestir e incluso de ver la vida; esto me remitió a mi adolescencia cuando vestía de manera similar a él y quizás pensaba de manera similar, encontrando también descalificación y falta de entendimiento por parte de muchas de las personas que me rodeaban.

Al empezar a hablar con Felipe note que estaba bajo de ánimo y con una actitud poco receptiva frente a lo que estaba pasando con él, con su vida y su entorno. Me transmitió alegría saber que había accedido venir a hablar conmigo porque no era uno de “esos terapeutas adultos y viejos que no lo iban a entender” sino que quizás podría entenderle por mi edad y por lo que pude vivir en mi adolescencia, situaciones que algunos conocidos que acudieron a terapia y su madre conocían. Poder revivir con Felipe momentos de mi pasado me permitió entender y comprender muchas de las cosas que estaba atravesando en ese momento.

Sentí así mismo que Felipe tenía claras muchas de las cosas que le pasan, sin embargo se queda en ello y se le dificulta plantear alternativas de cambio, pues también creo que si las empieza a ejercer su vida va a tener que dar una vuelta grande y debe responsabilizarse de cosas que él en estos momentos no está muy dispuesto a hacer, pues le da miedo enfrentar la vida en muchos niveles. Por ello pude notar claramente el círculo vicioso de quejarse frente a la vida y a lo que son sus padres pero al tiempo pidiendo que lo “quieran más” y pidiendo que le sigan cumpliendo sus caprichos y deseos, pues tiene miedo de enfrentarse a crecer y hacerse libre y responsable por las decisiones que él mismo tome.

Creo que con Felipe hay que hacer un fuerte trabajo para manejar la sensación de rabia que siente frente a algunos aspectos de su vida y lo que ha hecho con ella al igual que ayudarlo a salir del estado de frustración que lo ha acompañado hace algún tiempo. De igual forma considero se deben realizar intervenciones que apunten al aumento de la confianza y la seguridad en sí mismo y entrenamiento en algunas habilidades sociales.

Aunque se han trabajado a través del proceso terapéutico en gran medida los aspectos anteriormente mencionados a través de ejercicios de exposición, modelado de situaciones, diálogos en profundidad, entre otras herramientas terapéuticas, consiguiendo avances importantes en su confianza, reconciliación consigo mismo por errores del pasado,

en el afianzamiento de herramientas para su vida y en la disminución de su rabia y labilidad emocional, considero a través del entrenamiento en percepción de sentido se puede ampliar la visión de Felipe respecto a lo que aún siente no está funcionando en su vida para poder tomar decisiones frente a esto con las herramientas que ha venido adquiriendo con el tiempo.

Así mismo siento este entrenamiento puede mejorar su visión desesperanzada frente a temas que se le dificultan y le puede permitir darse cuenta de todo el potencial que tiene para cambiar la manera en que se relaciona con los demás y aumentar su motivación y valor frente a la vida, pues al ampliar el panorama considero no solo va a observar o hiperreflexionar sobre lo que le falta, sino va a ver muchos otros aspectos importantes que componen su vida que no tienen que ver con hacer amigos o hablar con mujeres.

Diagnostico integrativo e interactivo de los datos

Pruebas diagnósticas.

- Se le aplican la escala de ansiedad de Zung (Zung, W. Rating instrument for anxiety disorders 1971) y la escala de depresión de Zung (Zung, W. Self-rating depression scale, 1965) en las cuales puntúa:
- Escala de ansiedad: 44 (ansiedad normal)
- Escala de depresión: 45 (depresión leve)

Integración de datos

Las entrevistas y pruebas realizadas permiten corroborar en principio un estilo de personalidad mediado por rasgos de tipo evitativo y dependiente con tintes antisociales y con la utilización de algunas estrategias de primer y segundo nivel; niveles medios-altos de autocomprensión, niveles medios de autoproyección y autorregulación, afectación, diferenciación y entrega en los que hay que trabajar a mayor profundidad para un mayor despliegue.

Diagnóstico presuntivo e integrativo de los datos

Felipe en principio del proceso percibe un mundo retador, confrontador e inseguro en el cual no puede abrirse a expresar pues siente que va a ser descalificado y pisoteado por lo que piense, lo que sienta y lo que opine respecto a diversas situaciones; percibe el mundo como un lugar de constante burla, matoneo y enjuiciador al igual que con la tendencia a estandarizar y homogenizar los individuos. Así mismo, Felipe siente que al ser incomprendido si se expresa, va a dar pie para que las personas lo descalifiquen, se burlen de él y lo aplasten. Por ello, Felipe utiliza estrategias tales como la agresividad o el poner actitud y gestos marcados que denoten rabia y una postura de ataque que manden el mensaje de ser una persona “intocable” y ruda con la que no se pueden meter. Así mismo utiliza palabras agresivas y defensivas para evitar ser “dominado” o humillado por otros y para tratar de sobresalir e “imponer”, intentando ganarse la admiración y respeto de las mujeres.

Al percibir Felipe que el mundo es un lugar inseguro donde no puede ser ya que lo van a violentar, utiliza también la postergación o evasión para evitar contextos de exposición y situaciones donde considera puede “embarrarla al no saber interactuar” o no encajar por su forma de ser, lo que ha generado a su vez mayores problemas para él, pues ha reforzado así la sensación de malestar, vacío y de que la gente se aleje de él y no se pueda vincular con ellos. Así mismo, al tener Felipe rasgos de personalidad dependiente, en ocasiones aunque quisiera estar solo y reniega de la gente argumentando no necesitarlos (lo que generalmente pasa en momentos de extrema rabia o tristeza), a su vez anhela poder entablar vínculos cercanos y generar un círculo social en el cual pueda compartir y estar en libertad, por lo cual prefiere en variadas ocasiones evitar expresar malestares o puntos de vista para impedir que la gente no lo acepte y se alejen de él. Esto ha llevado a Felipe a consumir principalmente alcohol y en épocas anteriores sustancias psicoactivas, pues le han ayudado a abrirse ante las personas, poder estar más libre para expresar sin pensar reiterativamente en los otros y en las “consecuencias” que podría traer hacerlo. Lo anterior ha disminuido notoriamente con el tiempo, sin embargo se sigue presentando en etapas donde Felipe entra en malestar e inconformidad con aspectos de su vida.

Por otro lado, al evitar la exposición para no mostrarse vulnerable, Felipe posterga lo que debe o quiere hacer y la comunicación de sus estados y emociones, cargándose negativamente de estos y llegando a explotar en ocasiones, aspecto que le genera mucho malestar pues comenta desgastarse mucho con ello y quedar mal por días cuando estas explosiones suceden, generándose en él una sensación de culpa.

De igual forma, Felipe pareciera preferir preocuparse por los demás antes que por él mismo, tratando de generar empatía y vínculos y evitando así que lo confronten. Sin embargo, al sentir malestares y sentirse confrontado, emite juicios y utiliza el sarcasmo como estrategias de defensa para evitar profundizar en las reflexiones que le plantean y “frenar a las personas” y evitar sentirse inferior o pisoteado.

También pude notar al principio del proceso con Felipe que al utilizar estas estrategias que le refuerzan el estar solo, el ser “rayado” y el mostrarse incomprendido, por un lado también estaba tratando de generar es una imagen donde sea reconocido por esta condición y donde la gente trate de acercarse a él para comprenderlo de una manera sutil y no invasiva, aspectos que en alguna medida le servían con su familia y en otros contextos para generar reconocimiento y por otro lado “respeto” ante los demás, sin embargo lo anterior ha cambiado con el avance del proceso terapéutico que Felipe ha llevado a cabo.

Sin embargo, lo anterior es un indicio de que Felipe está buscando un cambio en el que quiere expresarse y salir de la restricción en la que se encuentra sin sentirse amenazado a fracasar o a sentirse vulnerado, pues su interés es generar mejores relaciones, poder “ser más él”, sentir que puede ser valorado por otros y sentirse más feliz, motivado y con ganas de vivir la vida a plenitud.

Por ello, es importante tener en cuenta que Felipe es una persona con un nivel de apertura amplio para mirarse y quererse proyectar de maneras distintas a nivel emocional y social para mejorar su vida, aunque no le esté siendo posible verlas en la actualidad. Felipe cuenta con un buen nivel de autocomprensión evidenciándolo en la claridad que tiene de sí mismo y de las estrategias que utiliza para desenvolverse en distintos contextos; aunque presenta afecciones que se encuentran preponderantemente en la esfera psicológica,

evidencia buenos niveles de reconocimiento y monitoreo de sus conductas y pensamientos y presenta una buena autopercepción.

Por otro lado, presenta algunas dificultades en la autorregulación de emociones y pensamientos (hiperreflexión) cuando siente restringida su libertad, cuando se siente vulnerado o impotente e inferior ante otros en donde se restringe su capacidad de “entregarse y donarse al mundo” y de sentirse plenamente él, factores donde falta un mayor despliegue de recursos psicológicos y percepción del sentido de su vida y de los momentos que vive y experiencia.

Diagnóstico Multiaxial

Eje 1: problemáticas asociadas a consumo de alcohol.

Eje 2: características y tendencias a rasgos de personalidad evitativa y dependiente con rasgos obsesivos y antisociales

Eje 3: Dificultades con el sueño, alergias en el cuerpo.

Eje 4: problemas relativos al grupo primario de apoyo: conflictos con sus padres, y problemas relativos al ambiente social: dificultades para adaptarse a contextos, socializar y generar vínculos con otras y otros.

Eje 5: EEAG: 69 (actual)

DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES

Encuadre e inicio de los encuentros

En la actualidad, Felipe es un joven de 19 años de edad que vive con su madre y su padre y mantiene una buena relación con ellos, con algunos conflictos que se presentan. La principal actividad de Felipe es el estudio de su carrera universitaria y el trabajo que realiza en la biblioteca para retribuir a la universidad por la beca que Felipe ganó.

La relación terapéutica construida entre el consultante y el investigador (2 años) permite una amplia apertura en el consultante para acceder a la participación en la presente investigación, en donde se le explica la pertinencia de la misma frente a su proceso, la ética

en el manejo de los datos y la información obtenida, la metodología a utilizar y el marco estructural de lo que se va a realizar. La razón fundamental para puntualizar lo anterior es debido a que muchos de los aspectos nombrados por el consultante son conocidos por el investigador y son procesos que se trabajaron en terapia los cuales aún el consultante sigue trabajando y su comprensión y despliegue permiten profundizarse a través del entrenamiento en percepción de sentido, siendo este una herramienta totalmente nueva y sin previo conocimiento del consultante.

En la etapa actual de la vida de Felipe, el uso de sustancias psicoactivas o de alcohol en excesos constantes ya no se presenta como cuando empezó el proceso terapéutico, sus conductas y muestras de violencia han disminuido y su manera de ver y abordar las situaciones de su vida se presentan de forma más esperanzada y con conciencia que años atrás. Sin embargo, aunque se construyó una muy buena relación terapéutica con Felipe, siendo esta relación o encuentro existencial “la pieza fundamental del proceso psicoterapéutico pues sin esta relación no hay un proceso dialógico sino más bien un mero monólogo” (Martínez, 2015, pg. 203), Felipe no acude a proceso de terapia hace varios meses, lo que invita de cierta manera al reencuentro con quien es Felipe actualmente, por lo cual en el primer encuentro y antes de empezar el entrenamiento se retoman algunas de las recomendaciones dadas por Martínez (2005, 2015) frente a los primeros momentos del proceso psicoterapéutico centrado en el sentido, el cual se centra en el encuadre del proceso, la generación de un contexto seguro, la consolidación de la relación terapéutica y la motivación para el cambio, entre otros (Martínez, 2015).

Esta invitación a retomar dichas recomendaciones permite que posteriormente se dé una clara revisión y entendimiento del proceso de entrenamiento en percepción de sentido, que Felipe se sienta contenido y seguro para realizar no solo la revisión teórica y de momentos vitales de su vida, sino las posteriores tareas de sentido y se dé el permiso de experimentarlas y sentir las, con todo el movimiento emocional, mental y espiritual que esto implica, con la mayor autenticidad y libertad posible.

Vale la pena en este punto mencionar el marco general de lo que es el entrenamiento en percepción de sentido, pues la explicación detallada de este entrenamiento se encuentra en el apartado correspondiente al marco teórico del presente trabajo. Este entrenamiento es un

método fundamentalmente socrático que se desarrolla a través de cuatro momentos, que se pueden subdividir en dos momentos fundamentales, cada uno de ellos estructurados así mismo por dos etapas, y en donde se presenta una pregunta de sentido que es base fundamental para la exploración de sentido en cada etapa. según lo propone Martínez (2014, 2015).

A continuación se presenta una síntesis del desarrollo de las sesiones llevadas a cabo con Felipe, con ideas y aspectos fundamentales desarrollados y tratados en cada sesión, que permiten dar cuenta del desarrollo de los pasos de este entrenamiento y de las comprensiones y captación de sentido que se va presentando con el consultante.

Desarrollo de las sesiones

Las sesiones de trabajo que se realizan con Felipe se presentan en el consultorio del investigador, en donde se genera un contexto seguro y condiciones adecuadas para el diálogo y la confidencialidad, grabadas con previo aviso y aceptación del consultante, y se desarrollaron de una manera cordial, atenta, empática y colaboradora por parte del consultante y el investigador, lo que facilitó la profundización en las conversaciones. La estructura del entrenamiento en percepción de sentido para este caso se da a través de 7 momentos dados a lo largo de 7 semanas (una sesión por semana), cada uno con una duración de aproximadamente 1 hora o un poco más, y se genera a su vez un encuentro posterior a terminar el entrenamiento, con espacio de un mes, en donde se pretendía revisar el impacto del entrenamiento en Felipe y revisar como esto había repercutido en su vida. Estos encuentros se realizaron todos sin falta alguna solo retrasándose uno de ellos por cuestión de salud del consultante, lo que obligo a correrlo una semana.

Sesión 1

Esta sesión da inicio luego de haber tenido un encuentro previo con el consultante en donde se establecieron los acuerdos éticos y la metodología del entrenamiento en percepción de sentido (Martínez, 2014). Para esta sesión el consultante debía traer leído el primer anexo del entrenamiento, que fue entregado el día que se le invitó a hacer parte de la investigación y cuya finalidad es la explicación de eso que se llama Sentido de vida desde la perspectiva logoterapéutica y de la psicoterapia centrada en el sentido, con los

correspondientes apuntes, dudas, comentarios, ideas llamativas y en general lo que le llamara la atención a Felipe.

El consultante llega y manifiesta estar motivado, a la expectativa y muy curioso al proceso y a poder participar de este. Manifiesta que el primer acercamiento al tema del sentido de vida a través de la lectura le parece valioso e importante, argumentando que esto le permite diferenciar entre lo que motiva e invita a buscar el sentido de vida y lo que ata o restringe esa búsqueda, permitiéndole clarificar un poco más ese tema en su vida y comentando que su valiosidad es por su validez, en sus propias palabras: *“para la diferenciación entre lo que nos puede dar un sentido, lo que nos puede construir y lo que puede destruir a pesar de que lo que destruye puede parecer benéfico al principio, entonces es como ese pequeño lunarcito por decirlo así que diferencia una cosa de lo otro, porque puede ser tentador confundir y pensar que son iguales”*.

Lo anterior denota para el terapeuta un claro interés por parte del consultante en la participación de la investigación y permite afianzar el vínculo pues puede que este abordaje inicial no hubiera motivado ni “conectado” al consultante lo cual dificultaría el proceso. De igual forma el consultante manifiesta que este primer abordaje hacia la comprensión de sentido de vida le permitió generar mayor conciencia de sí mismo y de lo que acontece en su vida, refiriéndose a procesos de tipo emocional y cognitivo, pues lo interpreta como como una sensación de despertar que le permite captar lo que es y no es sentido en su vida.

Por otro lado, en esta sesión se encuentra con el consultante que esas sensaciones de despertar, de conciencia y de motivación frente a la revisión del sentido de vida son una especie de “invitación” hacia la revisión de hábitos y actitudes frente a la vida, lo cual evidencia desde esta primera sesión una gran motivación y ganas por parte de Felipe de poder generar cambios en su manera de enfrentar situaciones que se le presentan. Así mismo el consultante alude y trae a la conversación de manera constante la importancia que genera en él, después de haber leído la lectura, el poder diferenciar entre lo que construye y lo que “degrada o dificulta” encontrar sentido en las situaciones.

De igual forma, el consultante evoca situaciones que ha vivido y que de alguna manera siguen generándole problemas, como por ejemplo el consumo de alcohol, al igual que situaciones que le generan sentido, vida y vitalidad como por ejemplo hacer ejercicio, siendo capaz de poner en contexto y construir en la conversación con el terapeuta eso que le está haciendo daño y eso que le genera vida, cumpliendo así con una parte vital en el proceso de entrenamiento en percepción de sentido, poder poner en contexto situaciones vividas y actuales para poder generar cambios en ello y poder llevar una vida con mayor sentido, pues uno de los primeros pasos para poder generar cambios es el reconocimiento, entendimiento y conciencia de eso que se necesita o que podría ser de otra manera.

En esta sesión también se aclara la diferencia entre percepción afectiva y cognitiva poniendo ejemplos puntuales, encontrando así gran comprensión por parte de Felipe, clarificando así sus pensamientos y emociones frente a lo que considera le da sentido de vida y lo que no se lo sugiere o genera. Se habla sobre los valores y la importancia de identificarlos para rastrear lo valioso que mueve a las personas y Felipe es capaz de aterrizarlo a su vida personal

Se cierra la sesión hablando sobre el siguiente paso en el entrenamiento en percepción de sentido y los ejercicios existenciales que continúan en el mismo, haciendo énfasis en las huellas de sentido que han existido en la vida de Felipe, las cuales debe recordar y anotar, y Felipe reporta salir de la sesión con una sensación agradable y de motivación frente al proceso que está viviendo y a encontrar sentido en su vida y las actividades que realiza.

Momento del entrenamiento

La intervención realizada a través de esta sesión tuvo como finalidad esclarecer las comprensiones captadas por el consultante acerca de lo que se llama sentido de vida y de cómo esto se interconecta con su experiencia vital. Así mismo se trabajó en las sensaciones y emociones vividas al haber leído el texto sobre el sentido de vida y en la relación e impacto de estas sensaciones y emociones en su dimensión afectiva. Posterior a esta identificación, se trabajó a través de preguntas y reflexiones esclarecedoras para facilitar en

la conexión de estas percepciones, sensaciones, emociones e ideas en la vida del consultante llevando a una revisión de situaciones particulares donde lo afectivo y lo cognitivo, frente al sentido de vida, puede identificarse.

Sesión 2

Esta sesión se encarga de explorar con Felipe, luego de una semana de trabajo personal, el ejercicio de huellas de sentido y situaciones importantes que pasaron en su vida con el objetivo de aumentar su percepción de sentido y empezar a reconocer aspectos valiosos e importantes que ayuden a esta percepción en la actualidad. Felipe comenta que la sensación a lo largo de la semana recordando y reviviendo dichas huellas fue “motivante e inspiradora”, pues le transmitió tranquilidad y ganas de seguir haciéndolo.

En la sesión se realizan intervenciones que ayudan a clarificar en Felipe la percepción afectiva y cognitiva de dichas huellas, identificando las sensaciones físicas y los pensamientos e ideas que genera en él conectar con el ejercicio de revivir y recordar situaciones dotadas de sentido. Se identifica que las sensaciones físicas de sentirse despierto, “un flujo constante de energía y vitalidad”, una mayor facilidad para revisar, tolerar y aceptar el presente y el encontrar aprendizajes en las experiencias, son algunos de los aspectos fundamentales que le permiten determinar a Felipe en qué nivel se encuentra su motivación frente a la vida y frente a situaciones particulares de ésta que quiere seguir viviendo al igual que otras que quisiera cambiar.

Felipe así mismo conecta con algunos valores y aspectos valiosos en su vida, al igual que la importancia de compartir la búsqueda de sentido de vida con las personas que le rodean, sobre todo con la familia, evidenciándose así una ampliación del sentido de las cosas que va más allá de lo individual, lo que le permite pensar en el bien de otros, siendo este aspecto pieza fundamental en la construcción y encuentro con el sentido de vida. La sesión termina con algunas proyecciones a futuro de la vida de Felipe en donde se procura ampliar el rango de sentido, afianzar y consolidar la sensación de sentido y la toma de conciencia frente a lo valioso en la vida. Comenta el consultante salir cada vez más motivado, inspirado, con esclarecimientos respecto al sentido de vida y como un gran complemento para su parte espiritual.

Momento del entrenamiento

En esta sesión se trabaja con el consultante para lograr alcanzar la sensación de certeza alrededor de la existencia de sentido en todo momento de la vida y bajo las múltiples circunstancias que podemos atravesar. Así mismo se sigue trabajando en los primeros momentos del entrenamiento pues se da continuidad al rastreo y profundización de experiencias que ha tenido Felipe a lo largo de su vida y en el impacto emocional y afectivo que ha surgido en Felipe con estas experiencias. Se puntualiza en “huellas de sentido” o dicho en otras palabras, en momentos y situaciones que han dejado algún recuerdo o marca en la vida de Felipe que de alguna forma le han permitido aprendizajes.

Sesión 3

La sesión empieza haciendo un recuento de lo que se ha presentado hasta el momento con el entrenamiento en percepción de sentido, lo que ha permitido en la vida de Felipe y lo que esto ha permitido clarificar en la ampliación del sentido de vida. Felipe reconoce que el proceso le ha permitido afianzar la sensibilidad frente a las situaciones que vive en el día a día y le ha permitido valorar las cosas desde otro enfoque, un enfoque conectado con la emoción y no solo con la razón como generalmente lo hacía. Lo anterior le ha permitido captar más situaciones de sentido y afinar la conciencia para valorar con mayor detalle la vida, lo que a su vez le ha permitido captar más huellas.

La sesión se centra en aumentar la captación de sentido a través del reconocimiento de las sensaciones, percepciones y vivencias de huellas actuales en Felipe, que permitan una mayor estructura y sensación en el sentido de vida del consultante y revisar aspectos fundamentales de este como la durabilidad, los valores, la coherencia personal entre otros, así como encontrar lo nuevo y los cambios que han pasado en Felipe. Se encuentra que para Felipe el entrenamiento le ha proporcionado herramientas para afrontar miedos que tenía frente al contacto con otras personas, en especial mujeres, donde sentía todo el tiempo que lo iban a rechazar y que de eso dependía su imagen. De igual forma, le ha permitido esclarecer sus sentimientos, pensamientos y emociones, conectar con ellos y realizar a través de esto acciones concretas para enfrentar y afrontar lo que siente ha bloqueado e intranquilizado su vida sentimental y académica.

Lo anterior permite determinar el avance significativo en el aumento en percepción de sentido que Felipe ha tenido en las semanas de trabajo y la claridad frente a la percepción afectiva y cognitiva. De igual forma en esta sesión se empiezan a ver e identificar con mayor detalle estas percepciones y valores en objetos depositarios tales como situaciones o personas y se identifican aspectos que son similares en las diferentes situaciones, tales como el querer dar a otros, la importancia del amor para Felipe en lo que hace, la esencia de estar motivado, tranquilo y en bienestar para poder definir que su vida se encuentra en alto sentido de vida y que las situaciones que enfrenta, aunque puedan ser difíciles, le permiten valorar la vida de manera distinta y asumir el sufrimiento con “otra cara” y otra perspectiva. Por último en la sesión toma relevancia el concepto de que las situaciones que dan sentido deben atraer a la persona y no empujarla por alguna obligación o miedo que esté presente en ella, lo cual permite en Felipe mayor claridad frente al sentido de vida y aplicar los criterios de sentido a su propia existencia.

El espacio termina con una invitación a la aplicación de todo lo revisado hasta el momento en situaciones y personas concretas donde esto se pueda comprobar y pasar cada vez más a la vivencia cotidiana.

Momento del entrenamiento

En esta sesión se presenta un cambio importante a la luz del entrenamiento dado que es la sesión donde empieza a identificarse el sentido de vida avanzando más allá de la percepción afectiva y cognitiva y aterrizándolo directamente a las primeras cuatro preguntas de sentido:

- Pregunta de sentido: ¿Esto que capto me emociona?
- Pregunta de sentido: ¿Esto que percibo es bueno para mí?
- Pregunta de sentido: ¿Esto que capto construye vida?
- Pregunta de sentido: ¿Siento que algo allí me llama, me atrae?

Estas preguntas de sentido permiten ingresar a la primera parte de los segundos momentos del entrenamiento que se caracteriza por la captación y esclarecimiento de valores dentro de lo que resuena, capta y percibe afectiva y cognitivamente Felipe. Ya no solo se trata de identificar las huellas de sentido pasadas y presentes, ni de revisar las sensaciones o ideas

que han generado en él, sino que se da un paso más con Felipe al poder identificar qué ha generado en su vida cada huella, qué le ha permitido explorar, qué le ha permitido valorar, cómo esto le ha ayudado a una mayor captación de sentido en su vida tanto pasada como actual, poder así mismo clarificar maneras y estrategias para encontrar sentido en situaciones particulares al igual que identificar y darle orden a su propia escala y jerarquía de valores.

Sesión 4

La sesión se da dos semanas después del último encuentro, pues Felipe fue sometido a una operación en los ojos que lo incapacitó para salir de casa en la semana siguiente al encuentro. Esto permite empezar a estructurar la conversación desde el sentir de Felipe de su vida y de todo lo que ha venido revisando frente al sentido de vida luego de la operación, encontrándose así reflexiones importantes en cuanto a lo que Felipe considera “una intervención para poder ver mejor la vida” pues no solo el poder ver mejor físicamente hablando le permite captar mejor el mundo, sino que el poder mirarse internamente en la quietud abrió su mirada frente a lo que implica asumir riesgos, hacer una toma de conciencia y de postura frente a su vida, la importancia de conectar la mente y las emociones para la toma de decisiones al igual que la captación de sentido, y generó reflexión, coherencia e identidad frente a su vida presente y futura, pues se encuentran proyecciones a futuro esperanzadoras, motivantes, llenas de plenitud y sentido en las distintas áreas de su vida y con los que le rodean.

En esta sesión se identifican hábitos y acciones que le permiten y le seguirán permitiendo a Felipe bienestar personal, discriminación de lo que le permite y no permite captar, construir y encontrar sentido en la vida desde lo único e irrepetible de su experiencia como individuo; la importancia del “estar presente” para vivir la vida de una manera más auténtica e integrada y de generar coherencia frente a dicho sentido de vida en las acciones concretas que Felipe estructure y ejecute. También en la sesión Felipe deja claro que las sensaciones corporales que le producen sentido están identificadas en gran medida y que ese despertar es lo que le permite confiar en que está produciéndose sentido en su vida; también clarifica la importancia de entregar y entregarse a los otros para que el sentido se convierta en sentido real y no en una mera reflexión. Reconoce la importancia de la

sistematicidad y constancia para buscar y construir sentido pues es un camino que se construye a lo largo de la vida y, Felipe siente que todo lo anterior, le ha permitido evolucionar y mirar la vida con mayor conciencia, lo cual genera en él una sensación de coherencia e identidad frente a su propio proceso y su propia existencia, encontrándose una invitación a rehacer varios aspectos de su vida.

Momento del entrenamiento

En esta sesión, se trabaja y se puede ver con Felipe, en mayor profundidad, la captación de valores depositados en personas, acciones y cosas en su propia vida, lo que a su vez permite ampliar el panorama en cuanto a la captación de valores que tiene el consultante frente a lo que ve, percibe y expresa a través de la conversación. El hecho de que Felipe haya encontrado sentido en su operación y la haya podido captar como “una intervención para poder ver mejor la vida” utilizándola como ejemplo para revisar otras huellas de sentido, permite ver las claridades que ha venido construyendo frente al encuentro con el sentido. Así mismo, el que haya podido clarificar sensaciones corporales similares para asociarlas como un medidor de sentido en diversas experiencias y que identifique situaciones donde puede generar acciones concretas de sentido muestra que Felipe se encuentra en el paso del primer al segundo momento de la fase final del entrenamiento.

Sesión 5

Esta sesión no es la sesión consecutiva de la 4, sino que se decide relatar la última de ellas, pues evidencia el cierre del proceso y permite ver los avances finales y cambios dados a través del entrenamiento en percepción de sentido. Por lo anterior podríamos decir, por orden cronológico, que no es la sesión 5 sino la sesión 6 del entrenamiento de seis semanas.

La sesión empieza con una reflexión que Felipe hace hablando de lo importante que ha sido para él conocer esta herramienta de cambio para aumentar el sentido en la vida. Considera que esta es una herramienta para utilizar en el día a día y que se puede implementar de una manera efectiva para ver la vida de mejor forma. Así mismo la considera como una herramienta que permite despertar y reconocer habilidades y

potenciales que tiene la persona, lo cual genera mayor libertad y toma de postura frente a la vida y lo que en ella acontece. Considera así mismo es una herramienta que permite esclarecer situaciones y hechos en la vida que pueden bloquear un mayor fluir y un mayor bienestar.

Lo anterior Felipe lo conecta con una sensación de “desestancamiento” en la vida que permite avanzar peldaños en términos personales, emocionales, afectivos y relacionales para conocerse y acercarse más a sí mismo y a los demás, por lo cual puede considerarlo como una herramienta de autoconocimiento y crecimiento. Le permitió así mismo reconocer los movimientos internos que pueden determinar la profundidad o superficialidad del cómo se está viviendo la vida. Siente así mismo una invitación para seguir haciéndolo y para utilizar la herramienta cada vez con mayor profundidad, mirando cómo marcar huellas personales y encontrar aquellas que dan sentido a su vida y motivan para seguir esforzándose en el encuentro de una vida más apasionada.

De igual forma en esta sesión se evidencia que todo lo anterior genera empoderamiento de Felipe frente a distintos espacios donde interactúa, frente a lo que ha decidido estructurar como proyecto de vida, y frente a lo que no quiere que lo acompañe más, como por ejemplo el miedo las reacciones y opiniones de los demás frente a lo que él hace. Felipe así mismo comenta el entrenamiento le permite sentirse más ligero y libre porque suelta pesos y cargas que ha venido cargando hace tiempo. Todo lo anterior le ha permitido abordar la vida desde nuevas perspectivas que considera son enriquecedoras y le van a permitir dejar huellas personales, lo que puede evidenciarse en la actividad del Epitafio (ver anexo) donde Felipe, suponiendo ha muerto, escribe cómo quiere ser recordado y hace un recuento de lo que hizo en vida y las huellas que dejó a la humanidad.

Por último, se puede notar en la sesión que para Felipe fue tan productivo y pertinente el entrenamiento que expresa estar motivado a transmitir la información a otros, y en su actitud corporal denota seguridad y mayor tranquilidad a cómo llegó la primera vez, reconociendo que es una herramienta que le ha permitido trascender. La sesión termina invitando a Felipe para que continúe su búsqueda de sentido, agendando un posible nuevo encuentro para dentro uno o dos meses después en donde se pueda compartir como va su

proceso, y motivándolo a que cada día cumpla eso que escribió en el epitafio; se termina agradeciéndole por permitirse el acceso a este entrenamiento.

Momento del entrenamiento

En esta etapa del entrenamiento y sesión final con el consultante, se identifican claramente los criterios del segundo momento pues además de haber identificado lo valioso en personas, acciones y cosas, y de haber realizado reflexiones profundas frente al sentido de vida propio, se dio paso a acciones concretas que llevaron el sentido hacia una realidad, pues el sentido sin reflexión no es verdadero sentido pues este se concreta en la acción. El haber compartido con la familia, el haberse permitido afrontar miedos y temores sin saber lo que le esperaba, tomarse el tiempo para realizar “tareas de sentido” y revisar que generaban en él, llenar el posible epitafio de cómo quiere ser recordado por el mundo cuando parta de él y la invitación que él mismo se hace para replicar dicha herramienta de esclarecimiento existencial a los que ama y a quienes considere le puede aportar en su vida, son todos criterios que permiten ver la entrega y la autotrascendencia más allá de sí mismo, lo que permite argumentar y dar cuenta de la gran invitación a cambiar la manera de ver y captar la vida que le generó a Felipe dicho entrenamiento, mostrando todo lo anterior que Felipe logró llevar a cabo dicho entrenamiento hasta la última etapa, pues dos de los grandes indicadores son: la manera en que se cambia la percepción de las cosas que acontecen y la postura que se toma frente a ello, y la invitación que se hace la persona hacia “salir de sí” al encuentro con otros y a la transmisión de lo valioso de la herramienta de esclarecimiento existencial, pues el sentido de vida se da en gran medida en el encuentro y el compartir con otros y con lo que nos rodea.

MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL

El presente marco teórico tiene por objeto presentar las ideas centrales del enfoque psicológico y psicoterapéutico de corte existencial-logoterapéutico resaltando los conceptos, herramientas y metodologías que resultan pertinentes para resolver los interrogantes formulados en el presente trabajo. Para el efecto, en primer lugar se abordarán las nociones claves del enfoque logoterapéutico en temas tales como: el sentido de vida y algunas de sus definiciones, la espiritualidad humana, la ontología dimensional del ser y los

pilares básicos de la logoterapia, entre otros. En segundo lugar, se presentan las ideas centrales sobre la adolescencia como ciclo vital en el desarrollo del ser humano resaltando algunos de sus rasgos principales asociados al enfoque logoterapéutico y existencial. Finalmente, en tercer lugar se explica la metodología de esclarecimiento existencial o entrenamiento en percepción de sentido el cual permite adelantar de manera cualitativa el estudio de caso objeto de la presente investigación.

Logoterapia: visión del hombre espiritual y aproximación al sentido de vida

El Término *Logos* es una palabra que proviene del griego y equivale a “sentido”, “significado” o “propósito” (Frankl, 2004). “La logoterapia, o como lo han denominado algunos estudiosos la tercera escuela Vienesa de psicoterapia se centra en el sentido de la existencia humana y en la búsqueda de ese sentido por parte del hombre” (Frankl, 2004, pg. 120). En la logoterapia, logos quiere decir dos cosas: una de ellas es el sentido, y la segunda lo mental, en oposición heurística a lo puramente psíquico (Frankl, 2011). La logoterapia es una psicoterapia centrada en el sentido, que mira hacia el futuro, que pone énfasis en la experiencia presente del ser y que apunta hacia el sentido y los valores que el paciente o la persona quiere realizar (Frankl, 2004).

De igual Forma, se puede encontrar en los planteamientos de Frankl que la logoterapia es concebida como análisis de la existencia y se esfuerza en gran medida por hacer que el hombre cobre conciencia de su responsabilidad, a través de la cual se puede ver el fundamento esencial de la existencia humana (Frankl, 2008), pues si hay algo importante en el entendimiento de la existencia y experiencia del ser humano para esta postura, es la comprensión del hombre como un ser orientado hacia la libertad y la responsabilidad, aspectos que están íntimamente ligados y retroalimentados el uno del otro.

De acuerdo con la logoterapia y según Frankl (2004) la primera fuerza que motiva al hombre es la lucha por encontrarle sentido a su propia vida, lo cual hace que dicha búsqueda se constituya en una fuerza primaria y no en una “racionalización secundaria” de sus impulsos instintivos. Tanto la logoterapia como el análisis existencial constituyen una psicoterapia que orientan lo espiritual, por ello, esta psicoterapia se divide en logoterapia como una terapia desde lo espiritual y análisis existencial como análisis sobre lo espiritual

(Frankl, 2009). “La logoterapia y el análisis existencial son las dos caras de una misma teoría, siendo la logoterapia un método de tratamiento psicoterapéutico mientras que el análisis existencial representa una orientación antropológica de investigación” (Frankl, 2011, pg.62).

Así pues, se hace importante diferenciar entre la logoterapia y el análisis existencial, pues la primera fue pensada por Frankl como un complemento a todo modelo de psicoterapia para incluir el logos (sentido) en esta, aunque vale aclarar que con el paso de los años ha evolucionado en un propio sistema; y el segundo es un método que se encarga de la clarificación y exploración de sentido (Längle, 1995).

Para clarificar lo anteriormente expuesto, es importante profundizar en el concepto nombrado como análisis existencial. Ya se expuso que lo que ha sido denominado como logoterapia pretende introducir el logos en la psicoterapia; respecto al análisis existencial, este pretende introducir la existencia en la psicoterapia (Frankl, 2009). Sin embargo es importante aclarar que el análisis existencial no es un análisis de la existencia en sí misma pues esto sería imposible de hacer, por ello éste es más bien una explicación de los acontecimientos de la existencia o vida de cada persona, pues como cita Frankl (2011): “no existe un análisis de la existencia ni una síntesis de la misma”. De igual forma el creador de la logoterapia argumenta que “el análisis existencial coloca en primer plano la orientación en el sentido y la tendencia humana a los valores” (Frankl, 2009, pg. 219), abordando así la lucha que tiene el hombre en torno a un sentido de la vida en general y de su propia existencia (Frankl, 2009).

Por todo lo anterior, si la logoterapia conduce a la potenciación de la existencia humana y “se reconoce como la psicoterapia que parte de lo espiritual, el análisis existencial podría definirse como la psicoterapia que arranca del espíritu de la conciencia de responsabilidad” (Frankl, 2008, pg. 46). Lo existencial desde este planteamiento significa una forma de ser y en especial el carácter propio del hombre.

Para poder comprender mejor lo espiritual, es pertinente citar las palabras de Frankl (1994) citado por Martínez (2011): “precisamente designamos como espiritual en el hombre aquello que pueda confrontarse con todo lo social, lo corporal e incluso lo psíquico

en él. Lo espiritual es ya por definición sólo lo libre en el hombre”. Esta espiritualidad está dotada de características propias como: brindar unidad y totalidad a la persona humana siendo esta la dimensión integradora de todas las dimensiones que le componen (Frankl, 2011), es autoconciencia-diálogo consigo mismo, así mismo es el núcleo de la persona y la dimensión que no enferma (Frankl, 1999, citado por Martínez, 2011) pues su realidad no es óptica, es decir no tiene cuerpo tangible, y no puede ser ubicada en el cuerpo físico como por ejemplo una enfermedad física o mental, sino que tiene una realidad ontológica, es decir una posibilidad de manifestación. Debe también la dimensión noológica ser definida como esa dimensión en la que se localizan los fenómenos específicamente humanos que lo diferencian de otras especies (Frankl, 2001), como por ejemplo el amor, la conciencia, la libertad, entre otros. También es aquello que instrumentaliza al organismo psicofísico, en otras palabras que utiliza la mente y el cuerpo como mecanismo de expresión (Frankl, 2011), pues somos cuerpo, entre otras características expuestas en lo que Frankl denomino las 10 tesis sobre la persona humana (Frankl, 2002) texto en el que profundiza las características de la espiritualidad humana.

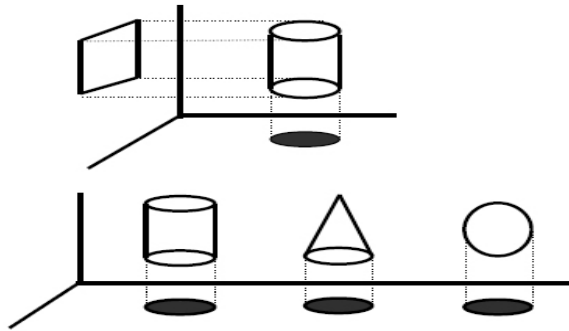
Retornando y retomando el concepto de logos y como parte fundamental de la reflexión psicoterapéutica sobre este, es importante resaltar que este concepto equivale a la reflexión sobre el sentido y sobre los valores y, a su vez, la reflexión psicoterapéutica acerca de la existencia supone una reflexión sobre la libertad y la responsabilidad (Frankl, 2009). Para Frankl (2008) ser hombre es sinónimo de ser-consciente y ser-responsable por lo que la logoterapia sería concebida así mismo como una invitación a la persona para que se haga consciente de su libertad de elección y tome postura frente a ella, es decir, la asuma responsablemente.

De igual forma, la logoterapia se basa en los recursos personales o también conocidos como recursos noológicos entendidos como: “ el conjunto de capacidades, fenómenos o manifestaciones personales expresadas por la capacidad de verse asimismo (autodistanciamiento) y la capacidad de salir de sí para vincularse con los otros (autotrascendencia) y llevar una vida con sentido” (Frankl, 1992, citado por Martínez, 2014). Estos recursos son considerados únicos de los seres humanos, pues son características del espíritu humano, dimensión propia y específica del hombre.

Ontología dimensional

Para entender mejor la imagen de hombre planteada por Viktor Frankl es necesario acudir a su “ontología dimensional” en donde despliega y explica al ser humano en tres dimensiones que se corresponden en los planos físico (o somático), psíquico y espiritual (Lukas, 2003). Estas dimensiones del ser humano se penetran entre sí y no son dimensiones aisladas o fragmentadas, pues como el mismo Frankl lo afirma:

“así como no se nos ocurre afirmar que un vaso se compone de un círculo y de un rectángulo, así mismo el hombre no se compone de cuerpo, alma y espíritu; más bien se trata por lo que se refiere a lo corporal, lo psíquico y lo espiritual, de dimensiones del hombre” (Frankl, 2011, pg. 68)



(Imagen tomada de “Logoterapia y análisis existencial”. Frankl, 2011)

En las dos imágenes se puede observar que al hacer una proyección desde solo un ángulo o perspectiva, se genera una sombra o proyección de algo que no refleja la totalidad del objeto, sino solo una de sus partes; así mismo, se puede observar que diferentes objetos pueden proyectar la misma sombra y podría pensarse que son tres objetos iguales, sin embargo si se observa su integralidad se puede notar que se trata de tres objetos diferentes. Así pues, se toman estas ideas para dar explicación y sustento a la visión tridimensional del ser humano planteada por la logoterapia y a la importancia de comprender al mismo desde esta integralidad, sin realizar particiones o escisiones para su análisis, estudio o cualquier forma de intervención.

De lo anterior podemos afirmar que el hombre es una unidad y una totalidad corporal-psíquica-espiritual, y es precisamente esta tercera realidad, la espiritual, la que identifica sobretodo, más no únicamente, al ser humano, pues ningún acercamiento hacia el ser humano que lo considere completo y totalmente integrado únicamente dotado de cuerpo y psique, puede constituir la totalidad de lo que él en realidad es (Frankl, 2011). Dentro de esta tridimensionalidad del hombre se puede argumentar que lo verdaderamente humano se puede vislumbrar solo cuando se logra acceder a la dimensión espiritual. Entonces, si lo somático comprende todo lo corporal y todas las funciones orgánicas, biológicas y fisiológicas; lo psíquico comprende los fenómenos de carácter anímico, cognitivo y conductual, entonces al plano espiritual compete la adopción de una postura libre frente a lo corporal y lo anímico (Lukas, 2003), una capacidad de oposición y elección frente a lo heredado y lo aprendido, es decir, la capacidad de poder elegir qué hacer con lo que se tiene, se nace y se aprende, en final una toma de postura. Por ello, procesos como el desarrollo creativo, la religiosidad y el pensamiento ético, la comprensión del valor y del amor, entre muchos otros, hacen parte de la espiritualidad del ser humano (Lukas, 2003).

Pilares básicos de la logoterapia

Dentro de la comprensión de la espiritualidad humana, la logoterapia plantea tres pilares básicos que hacen parte de la experiencia humana en la búsqueda de sentido de su propia existencia, siendo estos: 1-la libertad de la voluntad, 2- la voluntad de sentido, 3- el sentido de vida. En cuanto al primer pilar se debe entender que la libertad humana es una manifestación de la persona, que a pesar de ser finita, se antepone desde lo espiritual a esta finitud (Martínez, 2014). Lo anterior refiere que el ser humano es un ser orientado hacia la libertad, pero dicha libertad es restringida, no debe ser confundida con un concepto de libertad en donde se tiene la capacidad de ejercer cualquier acción sin esperar consecuencias, pues la libertad requiere de una conciencia de responsabilidad, ya que como antes se anotó, libertad y responsabilidad están íntimamente ligados. Por ello, ésta libertad es una libertad frente a tres aspectos: 1. libertad frente a los instintos, 2.libertad frente a la herencia, 3. libertad frente al medio ambiente. Frente a los instintos se puede decir que el hombre los posee, pero no son ellos los que lo controlan a él; frente a la herencia y el medio

ambiente, el ser humano puede encontrarse condicionado por ellos más no predeterminado por los mismos (Martínez, 2014).

Es fundamental poder comprender que aunque el hombre tiene necesidades, éste es esencialmente un ser que trasciende estas necesidades, por lo cual la necesidad y la libertad no están en un mismo plano, estando y construyéndose la libertad por encima de cualquier necesidad (Frankl, 2011). Así pues el hombre posee la capacidad y la libertad de *decir no* y esta libertad es esencialmente libertad frente a algo: libertad “de algo” y libertad “para algo” (Frankl, 2011) o citando a Martínez (2014), un “de que” de la libertad y un “para qué” de la misma. Según García Pintos (2006) la libertad del hombre incluye la libertad para una toma de postura sobre sí mismo, una toma de postura para poder enfrentarse a sí mismo y con ello poder llegar a distanciarse de sí mismo.

En cuanto al “de qué” de la libertad, el hombre puede ejercer su libertad porque precisamente hay cosas que le impiden la misma, y en cuanto al “para qué”, puede decirse que siempre que el ser humano se libera de algo, lo hace para algo, y es justo allí donde aparece el concepto de responsabilidad “pues el hombre es libre para ser responsable y es responsable porque es libre”(Martínez, 2014, pg. 36); Fabry así mismo sustenta lo anterior comentando que “los seres humanos queremos encontrar sentido mediante elecciones personales que expresen nuestro verdadero y único yo” entendiéndose que, si esas elecciones se hacen sin responsabilidad, no presentarían resultados satisfactorios, pues una selección sin responsabilidad carece de sentido, al igual que el placer sin sentido puede generar vacío (Fabry, 2014).

Por lo anterior, podemos afirmar que la cuestión no solo es lo que nos acontece en la vida o las situaciones que se nos presenten en el transitar cotidiano, sino la postura que adoptemos frente a los que nos pasa, pues es allí donde ponemos a prueba el carácter libre y responsable frente a nuestra propia existencia, es donde podemos hacer uso de nuestro “libre albedrío”, de nuestra capacidad de elección para enfrentar y afrontar lo que la vida nos plantea y nos exige resolver.

En la teoría del análisis existencial, se plantea que el hombre es responsable de la realización de sentido y los valores (Frankl, 2011) por lo cual podría decirse que el ser

humano está llamado a la realización del sentido propio de su vida y de los valores que de una u otra forma le dan significado a ésta (Martínez, 2014) y es ante este llamado que el hombre es responsable. Como contexto general es importante puntualizar en eso que llamamos sentido de vida, concepto que será retomado más adelante para una mayor profundización. Según Martínez (2014) el sentido es la percepción emocional y mental de valores que hacen una invitación a la persona para actuar de un modo u otro ante una situación particular o la vida en general, y que le confiere a la persona tanto coherencia como identidad personal. Concluyendo entonces, podemos decir que el sentido se concreta en acciones particulares, esta mediado por valores concretos en cada quien y genera una sensación particular de motivación ante esta búsqueda, pues reflexión sin acción no es verdadero sentido y para que genere resonancia interna en la persona que produzca la experiencia de sentido debe ser algo que motive, que llame a cada quien en su propia vida y no una imposición u obligación dada por terceros o demandas del medio, pues así incluso podría generar vacío o frustración.

En cuanto al concepto de responsabilidad es importante entenderlo y comprenderlo más allá de una cualidad del ser humano para el cumplimiento de deberes y tareas, o de “una obligación de tipo moral que surge de la posible equivocación cometida por un individuo en un asunto específico” (Real academia de la lengua, 2012). La responsabilidad puede ser entendida entonces, según Martínez (2014) como: “la habilidad de dar respuesta a las preguntas que la vida plantea y como la capacidad de asumir las consecuencias de las elecciones realizadas”, esto entonces plantea de base que el ser humano es responsable en la medida que es capaz de dar respuesta ante las situaciones que la vida le presenta en el día a día y asume este camino de elecciones.

Respecto al segundo pilar, este es considerado una teoría de carácter motivacional, que es complementaria a las voluntades de placer y de poder de Freud y Adler respectivamente (Martínez, 2014). Esta voluntad de sentido se relaciona con la autotranscendencia del ser humano, entendiéndose la autotranscendencia como la capacidad específicamente humana para poder dirigirse, más allá de sí mismo, hacia algo o alguien significativo, hacia un sentido que “primeramente debe descubrir y cuya plenitud debe lograr (Frankl, 2002). Para Frankl, esta voluntad de sentido implica una percepción distinta

a las demás, es una percepción donde el hombre no solo trata de encontrar un propósito único e individual que lo hará sentir irremplazable, sino que a su vez es una percepción que trata de encontrar una justificación para su existencia, que se da en la aspiración de los individuos a una realización de valores y al logro de una vida llena de sentido (Frankl, 2002).

La logoterapia así mismo argumenta que aunque las voluntades de placer y de poder consideran como fin último de la vida la consecución del placer y del poder, estas mismas no son ni pueden ser el fin en sí mismo, sino más bien son consecuencias de alcanzar un fin, de lo contrario, se produce un estado de frustración que lleva a un vacío existencial y precisamente su interés no es este sino el encuentro de un argumento, de una razón para ser feliz (Martínez, 2014), pues como el mismo Frankl lo plantea, en la vida no se trata de dar sentido, sino de encontrarlo. La voluntad de placer y la voluntad de poder son las teorías planteadas en los modelos psicológicos estructurados por Sigmund Freud y Alfred Adler respectivamente. Estas voluntades de placer y de poder consideran como fin último de la existencia la consecución del placer y del poder (Martínez, 2014) y parten del supuesto de que la experiencia humana está encaminada hacia dichos fines, frustrándose si no los consiguen y apareciendo así las “neurosis”, síntomas, conflictos vitales y procesos del enfermar físico y mental.

Según Martínez, la voluntad de placer busca evitar el malestar a toda costa y la voluntad de poder busca alcanzar el control, prestigio y dinero en todo lo que vive, situaciones que promueven estados de frustración al siempre promover la ganancia, lo que claramente no funciona así y llevando incluso a que se pierdan cosas muy valiosas en la vida en el afán de buscar la satisfacción del placer y la búsqueda de poder como meta y fin último (Martínez, 2014).

Como tercer pilar de la logoterapia, encontramos la pregunta por el sentido de la vida, pregunta que debe hacerse para cada una de las personas y para cada situación concreta, pues el sentido de vida es único en cada caso, único en cada ser y es allí donde se presentan situaciones particulares para cada quien donde el ser debe concretar el llamado a responder ante ellas. El sentido es único e irreplicable para cada persona, y es un constructo

que apela a la coherencia, al igual que le confiere a la vida orientación, coherencia, unidad y propósito (Martínez, 2014).

Para poder encontrar dicho sentido es vital afinar la conciencia, llamada en logoterapia el órgano del sentido. Elizabeth Lukas plantea respecto a la conciencia: *“igual que la libertad presupone posibilidad de elección, la elección más o menos llena de sentido presupone la comprensión de lo lleno o carente de sentido, y para garantizar esta comprensión, el organismo humano necesita de un <<órgano>> especial: la conciencia moral.”* (Lukas, 2003). Así mismo, Frankl argumenta respecto a la conciencia que en la búsqueda de sentido el hombre es guiado por su conciencia y que esta se podría definir como “la capacidad de percibir totalidades llenas de sentido en situaciones concretas de la vida” (Frankl, 2002). La conciencia es también entonces la que proporciona y marca en la persona el rumbo de los valores en el mundo, al igual que su conservación y su multiplicación (Lukas, 2003). Estos valores que dan sentido a la vida, al igual que el sentido mismo de la vida, para cada quien, existe en todo momento y bajo cualquier circunstancia y es importante entender que la vida misma contiene sentido. Uniendo lo anterior, se puede afirmar entonces que quien es capaz de afinar su conciencia es capaz de percibir y captar valores que le permiten dilucidar y encontrar sentido en su vida. (Lukas, 2003).

Para concluir este punto, vale la pena exponer la definición dada por Martínez, pues define y recoge concretamente lo que implica el sentido de vida y lo que ha sido expuesto hasta el momento en el presente texto. Según él, el sentido de vida es “la percepción afectiva y cognitiva de valores que invitan a la persona a actuar de un modo u otro ante una situación particular o la vida en general, confiriéndole a la persona coherencia e identidad personal (Martínez, 2014). Por último Se debe mencionar que la logoterapia plantea que existen tres caminos para encontrar sentido, siendo estos:

- Valores de creación
- Valores de experiencia
- Valores de actitud

Estos valores se hacen evidentes en situaciones concretas de la vida permitiendo así que a través de ellas se haga visible el sentido, siendo los de creación valores que se pueden concretar a través de lo que la persona cree, como por una obra de arte o el trabajo, es lo que la persona da y dona al mundo; los valores de experiencia se dan en los actos de amor o en la vivencia de acoger al universo y en lo que la persona recibe para ella (Martínez, 2014) y por último los valores de actitud son aquellos que aparecen ante situaciones de sufrimiento que son inevitables, como la muerte o el sufrimiento.

Beneficios del encuentro con el sentido de vida

Teniendo en cuenta la investigación de tipo científico que viene adelantándose con fuerza hace aproximadamente dos décadas de los conceptos y teorías logoterapéuticas aplicadas a contextos clínicos, educativos, empresariales, sociales y en diversidad de situaciones en donde el ser humano interactúa, se pueden identificar una serie de beneficios emergentes del encuentro con el sentido de vida y con el ejercicio de poder encontrar sentidos en la vida cotidiana. Encontrarle sentido a la vida se puede relacionar directamente con el bienestar (Adler y Fagley, 2005), el afecto positivo (Greenglass y Fiksenbaum, 2009) y la felicidad (Vella-Brodrick, Park y Peterson, 2009).

Así mismo, se puede encontrar que el sentido de vida posee relación inversa con mayores niveles de desesperanza, susceptibilidad al aburrimiento, estrés, sufrimiento psicológico general, al igual que depresión, susceptibilidad a las adicciones y neuroticismo (Martínez, Pacciola y Schulenberg, 2013). También podemos encontrar que las personas que presentan baja percepción de sentido tienden más hacia los problemas clínicos, la ansiedad y la depresión, se sienten menos satisfechas con sus vidas, presentan más psicopatología en general tienden a presentar más problemas en sus vidas (Steger, 2012).

Por otro lado, investigaciones arrojan que el sentido de vida tiene especial relevancia cuando se presentan desastres o catástrofes, pues ayuda al afrontamiento de factores adversos e incluso puede servir como un factor de protección de la salud mental ante las mismas (Schulenberg y Flórez, 2013). En el ámbito de la salud en la tercera edad, se pueden encontrar investigaciones que permiten evidenciar cómo el sentido de la vida y la espiritualidad toman especial relevancia para el bienestar en la vejez, cuando se tiene que

adaptar la persona para hacer frente a las pérdidas que trae implícitas el tránsito por esta etapa de la vida, siendo allí la logoterapia una herramienta fundamental que puede ayudar a encontrarle sentido a la vida, tanto a jóvenes como adultos y personas de la tercera edad, encontrando el significado del sufrimiento personal y poder así convertir la tragedia humana para “el triunfo humano cambiando la actitud frente a lo que ocurre o lo que ha pasado” (Guttman, 2010).

Por último, podría nombrarse en este punto investigaciones hechas con adolescentes infractores de la ley y reclusos, donde se encuentra que los adolescentes con sentido de vida claro y definido tienden a proyectar prácticas de autocuidado y mejoramiento de su sistema familiar, deseos de tener hijos, motivación para dejar el consumo de sustancias psicoactivas pues estas conductas se presentaban por la sensación de no sentirse vivos o no encontrar ganas de vivir, terreno que empieza a desaparecer una vez se encuentran motivaciones fundamentales (Manrique, 2010).

Así pues, podemos concluir que el sentido de vida y la búsqueda del mismo es un factor fundamental en la salud y bienestar del ser humano y que, retomando los planteamientos de Martínez, Pacciola y Schulenberg (2013): “su ausencia es un elemento relevante en la resolución de diversas formas de psicopatología, así como de crisis existenciales”, por lo que se hacen urgentes métodos e intervenciones, que faciliten dicho encuentro con el sentido y el aumento de la captación de situaciones que lo procuren, siendo el método de esclarecimiento existencial una de dichas herramientas.

Adolescencia y ciclo vital: una perspectiva existencial

Hablar del ciclo vital y del proceso de crecimiento y maduración del ser humano desde la perspectiva logoterapéutica implica hablar del proceso de maduración noético o en otras palabras de los recursos espirituales del ser (García Pintos, 1995, 2006). Sin embargo para llegar a esta explicación es importante entender en primera instancia que el modelo de desarrollo del ciclo vital ha sido planteado e influenciado en primera medida por una postura biologicista, postura que ha planteado una única dirección de desarrollo y evolución del hombre limitada a leyes naturales, en donde este hombre es considerado como un ser que nace, crece, se desarrolla y muere (García Pintos, 1995, 2006).

Así pues, el ser humano es considerado bajo esta línea como un ser indiferenciado de cualquier otro ser vivo, limitando así su campo de acción y su campo de desarrollo vital, pues como se ha visto anteriormente el hombre es más que un ciclo de nacimiento, reproducción y muerte, es más que su herencia y su biología, es sobre todo un ser configurado por una conciencia espiritual, conciencia que le otorga toda la riqueza expresiva, genuina y propia de la vida humana (García Pintos, falta año, 1995, 2006)

Basándonos en lo anterior, podríamos plantear que una de las grandes diferencias entre el ser humano y un animal o una planta es la capacidad del hombre para hacer las cosas de manera distinta, es la capacidad de poder intencionar sus acciones y dar significado a lo que le acontece. (García Pintos, 1995, 2006). Por ello, aunque el ser humano en ocasiones pueda actuar impulsivamente o guiado por sus instintos, no podríamos afirmar que este es sus instintos, pues está compuesto de otras dimensiones y es sobre todo la dimensión noética o lo espiritual la que lo hace humano. Así pues, poder hablar y llegar a una comprensión acerca de la experiencia y ciclo de la adolescencia, implica hablar del proceso de maduración del ser humano y esto a su vez implica hablar de su proceso de maduración espiritual o noético (García Pintos, 1995, 2006).

Como se ha visto anteriormente, el ser humano es un ser tridimensional, constituido por la dimensión biológica, la dimensión psicológica y la dimensión espiritual y es en la interacción y unión de las mismas, y no en la mera sumatoria de sus partes, en donde se define la identidad del hombre (García pintos, 1995, 2006). La naturaleza del hombre es por lo tanto una naturaleza que no puede ser reducida a un simple mecanismo biológico y por ello no se debe considerar su ciclo vital como el proceso de maduración y posterior declinación de funciones orgánicas y psicológicas, pues al ser un ser autónomo, libre y responsable ante su existencia, su naturaleza y dinámica es “abierta” a diferencia de las naturalezas cerradas como las de una planta o un animal pues “responden a procesos automatizados y por lo tanto previsibles en sus direcciones y pasos” (García Pintos, 1995, 2006).

Complementando las ideas anteriores, podemos tomar los planteamientos de Martín Buber (2012) donde comenta que: la vida humana posee un sentido absoluto porque trasciende su propia condicionalidad, que el carácter del hombre es dialógico-puede

conversar consigo mismo- y donde plantea a su vez que este es un ser que necesita de otros- de lo colectivo y lo vincular con otros hombres-para hacerse enteramente hombre (Buber, 2012). Esto sugiere que su proceso de crecimiento y de maduración no puede darse solamente en su relación consigo mismo, pues es el ser humano, en su proceso de desarrollo, quien presenta un proceso de maduración de su capacidad auto-trascendente, siendo la auto-trascendencia un concepto logoterapéutico que hace referencia a “la capacidad intencional de la consciencia para dirigirse hacia algo o alguien significativo” (Martínez, 2013, 2015, Pg. 94), o dicho de otra manera, a “la capacidad de salir de sí para dirigirse hacia otro significativo, hacia el mundo de los valores y la realización de sentido” (Almario, 2014, pg. 35).

Respecto a este proceso de maduración de la capacidad autotrascendente, el Dr. Claudio García Pintos “propone un continuo desarrollo que va desde la vivencia centrada en el YO=RECIBIR, hasta poder alcanzar una vivencia que está centrada en el TU=DAR” (Almario, 2014, pg. 35). De esta manera nos propone tres instancias fundamentales por donde pasa el ser a través de este proceso y que pueden reconocerse como tareas existenciales (García Pintos, 2006, Almario, 2014): en la primera de ellas la vivencia está centrada en el YO=RECIBIR, es allí donde el individuo intenta cumplir con la tarea de configurar la propia identidad, y esta etapa hace parte de la niñez culminando al finalizar la adolescencia.

En la segunda instancia la vivencia se centra en un NOSOTROS=COMPARTIR, en donde el individuo intenta cumplir con la tarea de alcanzar la intimidad (YO -OTROS) o lo que se puede denominar “la nostridad”, etapa que abarca la juventud y la adultez. Finalmente, como tercera instancia tenemos la vivencia TU=COMPARTIR, en donde el individuo intenta cumplir con la tarea de lograr la integridad, y es acá donde según Claudio García Pintos se alcanzaría la maduración auto-trascendente al llegar a la vejez (García Pintos, 2006).

En cada uno de estos periodos, así mismo aparecen angustias particulares que acompañan a cada uno de ellos, considerándose así al abandono como la angustia que acompaña el primer periodo por tratarse de un momento de la vida en el que se genera alta dependencia hacia los demás y se necesita de un “tu-dador” y de poder recibir para *poder*

ser (García Pintos, 2006). Ya en el segundo periodo, al ser una etapa en la que el YO se ha consolidado, el lugar del “tu-dador” se modifica y la persona sale al encuentro con otros buscando mezclarse y *compartir para poder ser*, por lo cual la angustia que acompaña a este periodo es la angustia de la soledad al percibirse como una situación que frustraría la posibilidad de compartir y de estabilizar vínculos, percibiendo la carencia de ese “otro-yo” (García Pintos, 2006, Almario, 2014).

En cuanto al tercer periodo, etapa en la que el compartir y la “nostridad” ya ha sido consolidada, aparece la necesidad de *dar/darse para poder ser*, buscando la manera en que un nuevo “YO” pueda realizar su propia historia (García Pintos, 2006), razón por la cual aparece en este periodo la angustia del rechazo, pues la carencia de que “otro me reciba en el intento de darme” constituye una amenaza. (García Pintos, 2006, Almario, 2014).

Sintetizando lo anterior se presenta el siguiente esquema:

	PRIMERA INSTANCIA	SEGUNDA INSTANCIA	TERCERA INSTANCIA
PERIODO VITAL	infancia- adolescencia	Juventud-adultez	Madurez-vejez
TAREA EVOLUTIVA	Identidad (YO)	Intimidad (nosotros)	Integridad (TÚ)
NECESIDAD	Recibir	Compartir	Dar/darse
ANGUSTIA	Abandono	Soledad	Rechazo

(Esquema tomado y modificado de “Cita a ciegas, sobre la imprevisibilidad de la vida”. García Pintos, 2006)

Aclaraciones fundamentales sobre el ciclo vital

Es de vital importancia puntualizar sobre algunos aspectos implicados en el proceso de maduración noético que complementan la comprensión frente al mismo y arrojan una

idea más clara de su desarrollo. El primero de estos aspectos es que al considerarse como proceso, en sí mismo ya se define como algo que va en movimiento, que es dinámico y que se va presentando así mismo por pasos.(García Pintos 1995, 2006). Este proceso, como cualquier proceso que se manifieste en la vida, puede presentar eventualidades que pueden estancarlo y es por ello que hablar del cumplimiento de dicho proceso implica necesariamente hablar de un tránsito etapa por etapa pudiendo llegar hasta la última de ellas.

El segundo aspecto a tener en cuenta es que en cada una de las etapas manifiesta y plantea unas tareas existenciales y unos logros particulares que predominan y son acordes a cada una de las tres dimensiones que componen al ser humano. Pese a esto, el predominio de alguna de ellas no implica que inhiban o anulen a las restantes sino que debe entenderse simplemente como “el” momento de predominancia de alguna de ellas, en tanto las otras están a la espera de su momento de actuación y predominancia. (García Pintos, 1995, 2006)

El tercer aspecto fundamental tiene que ver con lo denominado noético, aclarando que este proceso solo acontece en un ser espiritual, cuyo destino de maduración está en el “acceso y plenificación de su potencial más genuino e íntimo, de su mundo espiritual” (García Pintos, 1995, 2006). Lo anterior quiere decir que es un proceso único, individual e irrepetible, que permite al ser un contacto directo con el mundo de los valores, “mundo que le permite vivenciar, descubrir y cumplir más plenamente con el sentido de la propia vida” (García Pintos, 1995, pg. 78).

Por último debemos nombrar, retomando las palabras de García Pintos (2006): que el descubrimiento de dicho sentido permite al ser desarrollar y esclarecer un proyecto de vida en el cual, dependiendo del compromiso que ejerza sobre el mismo, va transformando su existencia, alimentando su biografía, escribiendo así una historia con sentido.

Método de esclarecimiento existencial: entrenamiento en percepción de sentido

Como se nombró anteriormente, el entrenamiento en percepción de sentido es un método fundamentalmente socrático que se desarrolla a través de cuatro momentos, los

cuales se pueden agrupar en dos momentos fundamentales, cada uno de ellos estructurado así mismo por dos etapas. Así mismo, en cada una de ellas se presenta una pregunta de sentido que es base fundamental para la exploración de sentido en cada etapa. según lo propone Martínez (2014, 2015) estos momentos son:

Momentos iniciales:

1. Percepción afectiva: momento centrado en identificar la emocionalidad despertada por la presencia del sentido, y es un momento que intenta describir la resonancia afectiva. (Martínez, 2015). Dentro del mundo de lo posible se descubren las opciones que mueven a la persona, también el tipo de emociones que se le generan y así se intenta profundizar en las sensaciones que permiten generar asociaciones entre la presencia del sentido y el emocionar particular. (Martínez, 2014). En este momento se pueden rastrear los valores a partir de la subjetividad emocional que experimenta la persona y que ayudan al descubrimiento del sentido en su vida y en situaciones, personas u objetos particulares. La pregunta de sentido en este momento es: ¿esto que capto me emociona?
2. Percepción cognitiva: es la percepción que tiene que ver con el significado, con algo que tiene que ver con la persona, le identifica y le parece lógico. Este momento tiene que ver con la identificación de los pensamientos y significados despertados por la presencia de un valor o algo valioso para la persona. La percepción cognitiva permite evaluar dentro de las opciones y significados que capta la persona, cuál de ellas es importante y se acomoda con la configuración de la persona (Martínez, 2014). La pregunta de sentido en este momento sería: ¿esto que percibo es bueno para mí?

Segundos momentos:

3. Captación de valor: en este tercer paso, dentro de lo que la persona capta se descubren valores, facilitando este proceso a través de preguntas socráticas dirigidas a determinar aspectos como: ¿que tanto le hace bien a la persona? ¿qué tan profundo y durable es la experiencia de cumplimiento en la realización del valor? ¿qué tanto es lo más valioso posible en esta circunstancia particular? que tan elevado es este valor dentro de la jerarquía personal de valores que tiene la persona? (Martínez,

2014, 2015) entre otras que permiten ampliar el panorama en cuanto a la captación de valor que tiene la persona frente a lo que ve, percibe y expresa en la conversación. La pregunta de sentido de este momento es: ¿esto que capto construye vida?

4. Atracción del valor: en este momento, y luego de ver con la persona que eso que capta y percibe le emociona, le parece lógico y se reconoce como un valor, se identifica que allí hay algo que llama e invita a la persona a actuar, por ende se plantean cuestiones como: ¿qué acciones específicas le pide la vida que realice? ¿a qué cosas está siendo invitada la persona?. Cabe mencionar entonces que el sentido sin acción no es verdadero sentido, pues el sentido sin acción es mera reflexión (Martínez, 2014) y que con el tiempo aumenta la frustración al generar un vacío pues no se concreta de ninguna manera en la vida de la persona. Este es el momento en donde se contempla la sensación de libertad para dirigirse hacia un contenido significativo y se busca ayudar a la persona para que pueda experimentar y vivenciar la atracción que surge de la presencia de sentido, invitándole a la acción (Martínez, 2014). La pregunta de sentido de este momento es: ¿siento que algo allí me llama, me atrae?

Este momento, al ser el último en el proceso de entrenamiento en percepción de sentido y al poderse interpretar como el momento crucial para la toma de decisiones y acciones con sentido, se divide en dos elementos fundamentales, lo cuales son la externalización y la operativización (Martínez, 2014). El primero de estos elementos es un movimiento que a través de preguntas, busca que la persona (o también llamada buscador o buscadora de sentido) pueda externalizar el lugar en donde se deposita el sentido, para que adquiera una dirección precisa que brinde a la persona de esta manera la “orientación existencial que necesita (Martínez, 2014). Por otro lado, la operativización, a través de las preguntas que generamos, ayuda a que la persona visualice acciones concretas que permitan dirigirse hacia el lugar que con la externalización, ha logrado ubicar con mayor claridad afectiva, al igual que ayuda a visualizar a futuro los obstáculos que pueden llevar a que se dificulte llevar a cabo dichas acciones operacionalizadas, así como la manera en que se resolverían los mismos (Martínez, 2014).

Teniendo en cuenta lo expuesto previamente frente al método de esclarecimiento existencial se concluye que es una metodología pertinente para el tratamiento actual del consultante descrito en este trabajo y que da respuesta al momento actual de la historia personal del mismo. Cabe mencionar que para realizar este entrenamiento se requiere de cierta disposición, de cierta apertura para captarlo (Martínez, 2012), por lo cual no puede aplicarse en fases iniciales con personas que presenten algún tipo de psicopatología pues esta desvía y genera percepciones que no tienen que ver con el sentido. Así mismo, basados en lo anterior se puede argumentar que este entrenamiento ayuda para el trabajo con consultantes que se encuentren en terrenos reflexivos frente a crisis existenciales en donde pueden estar evaluando aspectos de su vida a raíz de un “golpe del destino, un cambio fuerte de contexto, la confrontación con la vulnerabilidad o un cuestionamiento ontológico sobre el sentido del ser” (Martínez, 2012, pg. 119).

Así pues, Felipe llega en un momento de vida en el cual, luego de pasar por un proceso psicoterapéutico regular e intensivo donde presentaba diversas problemáticas que pueden categorizarse desde un terreno de atención clínica, argumentando querer estar feliz y mejor de lo que se encuentra en la actualidad, considerando que su motivación frente a la vida en diversos contextos ha disminuido, que en ocasiones entra en “depresión” o tristezas prolongadas, y que ha tenido dificultades para socializar y entablar relaciones con personas, lo que se ha convertido en un aspecto que prioritariamente perturba su existencia. Lo anterior hace pensar en que el consultante está atravesando por una crisis de sentido o existencial que no es propia de un terreno de atención psicoterapéutica clínica, y que la necesidad actual es poder aumentar su sentido hacia la vida, encontrar motivaciones para hacerlo, trabajar en el esclarecimiento de herramientas que le permitan retomar los avances realizados en el proceso psicoterapéutico al que accedió años atrás y trabajar en su sensación de malestar frente a aspectos de su vida, abriendo el panorama a posibles rutas de trabajo en ello.

Por estas razones y por la naturaleza expuesta de los objetivos a los cuales apunta el entrenamiento en percepción de sentido, se considera el mismo como la herramienta pertinente para trabajar con Felipe pues le puede aportar a un aumento en la percepción de huellas de sentido, en la activación de reminiscencias y reviviscencias para aumentar la

sensación de sentido en la vida, en la toma de conciencia frente a la búsqueda de la misma a través de algunos criterios que deben cumplirse en la vida de él y en la apropiación de dicho entrenamiento como herramienta para futuros eventos donde pueda sentir que está ingresando o atravesando por una crisis de sentido.

Después de realizar una revisión de conceptos fundamentales para la presente investigación, a continuación se nombrarán algunos temas concernientes a las problemáticas vivenciadas por el consultante y la relación de los mismos con la captación del sentido o la falta del mismo, que permitan profundizar en su proceso de experiencia en el encuentro con el sentido y en la toma de conciencia frente a su propia existencia.

Percepción afectiva y sensaciones corporales particulares

En el proceso de captación y búsqueda de sentido, uno de los pasos importantes a llevar a cabo es la identificación de la emocionalidad despertada por la presencia de sentido, en un momento que intenta describir la resonancia afectiva (Martínez, 2012). Hablar de resonancia afectiva implica hablar del movimiento que se genera en la persona, el tipo de emociones que se generan y se realiza así mismo un proceso de profundización en las sensaciones despertadas que permiten realizar diferentes tipos de asociaciones entre la presencia del sentido y el emocionar particular (Martínez, 2012).

En investigaciones realizadas en la universidad de Chicago por un equipo de psicólogos y terapeutas liderado por el Doctor Eugene Gendlin se descubrió que el proceso de cambio de una persona, aunque al principio pueda no serlo y parecerlo, es “ciertamente agradable y este proceso es connatural al cuerpo y se siente así en el cuerpo” (Gendlin, 2008) por lo cual plantean que poder generar un reconocimiento emocional que al principio puede no ser claro, experimentar una sensación corporal y, poder profundizar en ella permite ver cómo surge de allí algo distinto de lo habitual; se siente entonces como un alivio o un revivir (Gendlin, 2008). Esta “sensación sentida” como es llamada por este autor, es algo que se percibe como una sensación llena de sentido, que en principio puede parecer desconocida pero que lleva implícito un determinado significado. Así pues, el cuerpo, hallando su propio camino, proporciona sus propias respuestas a muchos problemas (Gendlin, 2008).

Se plantea así mismo que esta sensación se convierte en algo en sí mismo, es decir en un dato que está ahí y aparece como una sensación que abre la posibilidad de que surjan pasos hacia el cambio, que permita transformaciones a futuro (Gendlin, 2011), y que a su vez signifique un avance en el desarrollo y la sensación de sentido de la persona. Por lo anterior y como lo plantea Gendlin:

“Nos desarrollamos así pues cuando nuestro deseo de vivir y de hacer cosas surge dentro de nosotros cuando nuestros anhelos y deseos nos mueven, cuando nuestras percepciones y evaluaciones nos generan una nueva seguridad, cuando aumenta nuestra capacidad de estar en nuestra realidad y cuando somos capaces de tener en cuenta a los demás y a sus necesidades.

Gendlin, 2011, pg. 46

Frustración y vacío existencial

La frustración existencial puede definirse generalmente como un sentimiento de falta de sentido de la propia existencia (Frankl, 1980). Este hombre que está existencialmente frustrado no conoce mucho con lo cual poder llenar ese vacío y está ligada a la tensión entre la necesidad y el aburrimiento (Frankl, 1980). Cuando no se tienen en la vida tareas que cumplir y se dispone de un amplio tiempo libre sin saber en qué ocuparlo, se entra en un proceso de quietud que puede ayudar a que se manifieste en la persona dicho vacío con la consecuente frustración de su existencia.

Es importante nombrar que esta frustración se presenta de manera latente más que de manera manifiesta, que está relacionada de muchas maneras con el afán y velocidad de los tiempos modernos, lo que ayuda a que el vacío existencial pueda permanecer enmascarado (Frankl, 1980) y se dificulten los momentos de recogimiento interior para poder revisarse, no escapar ni tapar dicha condición y tomar acciones frente a la misma. Como lo plantea la logoterapia, es relevante aclarar que esta frustración existencial no está vinculada directamente con el terreno de lo patológico, está más bien asociada con la pretensión humana de una existencia llena de sentido, por lo que debería movilizársela siempre en la vida como un factor fundamental para el encuentro con el sentido y como un factor terapéutico (Frankl, 1980) que permita despertarla a la vida.

Aislamiento interpersonal

El aislamiento interpersonal generalmente se experimenta como una vivencia de soledad por lo cual está asociado con el aislamiento de otros individuos (Yalom, 2010). Al ser seres sociales, el ser humano se encuentra en la tensión entre el aislamiento y el deseo de obtener contacto, protección e integración para ser parte del mundo lo que constituye un conflicto existencial (Yalom, 2010). Diversos factores tales como la falta de habilidades sociales apropiadas, dificultades en el establecimiento de relaciones vinculares o un determinado estilo de personalidad, pueden dificultar una interacción social que sea satisfactoria y gratificante para la persona.

Este aislamiento, como lo nombra Irvin Yalom: “tiene lugar cada vez que uno suprime los propios sentimientos o deseos, cada vez que uno acepta los deberes o mandatos como si fueran los propios deseos, cada vez que el ser entierra su propia capacidad potencial” (Yalom, 2010). Por lo anterior, es de vital importancia establecer procesos que posibiliten en la persona la reintegración las partes que se pueden percibir separadas de sí mismos para volver a integrarse a uno mismo generando la sensación de integridad. (Yalom, 2010).

El amor y la entrega

Podría decirse que el ser humano tiene desde su nacimiento la necesidad de afecto, al igual que de sentirse reconocido y querido por otros. Según lo plantea Lukas (2010): “todo el mundo tiene una profunda necesidad de ser amado y quien desea ser amado debe ser amable en el sentido propio de la palabra, digno de ser amado y comportarse en forma acorde”. De igual forma puede decirse que el amor genera profundidad y plenitud en la vida en formas como el amor hacia los amigos, hacia la familia, hacia un grupo, hacia los hijos, hacia los hermanos, parejas e incluso a una causa social, política, religiosa o cultural, entre otras (García pintos, 2006).

Cuando el individuo actúa en función de otro, cuando actúa en función no solo de él sino de un TÚ, es capaz de plenificar su propia vida a partir de ellos (García Pintos, 2006)

generando así un compartir en donde puede descubrirse y en donde se manifiesta la necesidad de entregar lo mejor de sí mismo estableciendo así un real encuentro con el otro. Se hace vital para concluir este aspecto, entender que el ser humano busca dar y darse a otros de distintas maneras, pues la conciencia del ser humano es intencional, es dirigida hacia otros, con lo que podemos concluir que “el sentido de vida se realiza en la experiencia de aportación al mundo” (Almario, 2014. pg. 35) y que somos seres intentando y buscando Ex-sistir, lo que significa “salir de sí”, salir de nosotros mismos para dirigirnos a los demás, entrando en un proceso de frustración existencial cuando no podemos hacerlo o cuando no se encuentra alguien que reciba.

Identidad social y necesidad de compartir

Teniendo en cuenta el proceso de desarrollo vital del ser humano y tomando como referente el proceso de maduración noético del ser, podemos decir que cada etapa de vida tiene su vivencia e interés particular. En cuanto a la juventud se puede argumentar que la vivencia está centrada en el NOSOTROS que es igual al compartir, por lo que la tarea existencial que supone este periodo es alcanzar la intimidad (García Pintos, 2006 citado por Almario, 2014). Esta capacidad de dar surge como proceso al llegar a cierta edad por lo que puede plantearse de base la importancia de generar condiciones en la adolescencia que ayuden a facilitar la superación gradual de una vida que este centrada en el recibir y estimular la capacidad de dar (Almario, 2014). Sin embargo, aunque se presenta a nivel del desarrollo del ser esta necesidad en dicha etapa, lo que se encuentra en diferentes culturas frente al acompañamiento y educación de los adolescentes y jóvenes son tendencias a proveerlos de todo y encapsularlos en “burbujas seguras” lo que se puede ver reflejado en altos grados de dependencia en otros ámbitos de relación como en grupos de amigos o parejas (Almario, 2014).

Por otro lado, y como lo plantea Almario (2014) podría encontrarse que si bien en la adolescencia esta dependencia tiene una función adaptativa, hay niveles que estancan el proceso de maduración al retrasar o dificultar el desarrollo de la autonomía y diversas habilidades adaptativas para desenvolverse en diferentes contextos, lo que podría reflejarse en el ingreso de un grupo buscando identidad colectiva y aprobación o generando vínculos fuertes a algún amigo o pareja. Sin embargo, también se presentan casos donde ésta

dependencia y necesidad de reconocimiento se manifiestan en preferencias de permanecer junto a sus familiares pues esto evita salir al mundo exterior y responder ante desafíos que se presenten (Almario, 2014). Así pues, la identidad social y el sentido de pertenencia tanto familiar como social le aporta al adolescente, y en general a las personas, un vínculo con unas raíces que a su vez aporta sensaciones de confianza, de seguridad en quien se es (Almario, 2014).

Coherencia e identidad personal

Se parte de la idea de que el sentido en la vida construye la identidad de cada persona y por ello el sentido de la vida es “la mejor versión de mí mismo” (Martínez, 2014). Esto permite que el ser humano pueda llegar a comprenderse mejor en el día a día a través de las experiencias que vive pues de ellas puede aprender, crecer, conocerse y realizar cambios frente a los condicionamientos psicofísicos y sociales que pueden restringirle de uno u otra forma. Así pues, la persona que es cada quien en esencia, llega a ser una personalidad a través de lo que ha heredado, de lo que ha aprendido y especialmente de lo que ha decidido (Martínez, 2014), es decir, de la toma de postura frente a los acontecimientos y condiciones que le correspondieron y que experiencia en el día a día.

Como se nombró anteriormente en el presente trabajo, esta personalidad puede ser vista como auténtica o inauténtica, siendo auténtica cuando refleja con fidelidad el sentido de vida de la persona al igual que su espiritualidad y su unicidad (Martínez, 2014) e inauténtica cuando no refleja ni el sentido ni su espiritualidad. Por su parte y siguiendo los planteamientos de Martínez (2014) la identidad es comprendida como el núcleo o eje central alrededor del cual giran nuestros pensamiento, sentimientos y acciones, siendo así una identidad sana aquella que produce la sensación de unidad y de coherencia, de ser uno mismo y no “uno más” (Martínez, 2014). Esta identidad es un proceso de aprendizaje y de decisión que se va asentando con el paso de los años y que, de ser una identidad sana, permitirá desarrollar la esencia personal de cada ser, por lo que podría concluirse que tener sentido de vida implica “tanto sentirse como saberse enrutado en un camino de automejoramiento y de desarrollo de la mejor versión de sí mismo, pues somos la causa que abrazamos, lo que elegimos ser” (Martínez, 2014, pg. 78)

METODOLOGÍA

Tipo de investigación: estudio cualitativo de caso único

La investigación de tipo cualitativa es un tipo de paradigma de la investigación científica que emplea procesos cuidadosos y empíricos en su esfuerzo por generar conocimiento al igual que la investigación de tipo cuantitativo (Sampieri, Fernández y Baptista, 2006). Sin embargo, en una mayor profundidad puede definirse como un enfoque de investigación naturalista, fenomenológica, interpretativa o etnográfica (Grinell, 1997, citado por Sampieri, Fernández y Baptista, 2006). Estas investigaciones se basan más en procesos inductivos y generalmente van de lo particular a lo general, como es el caso de la presente investigación donde se procede y analiza dato por dato hasta llegar a una perspectiva más general. (Sampieri, Fernández y Baptista, 2006), entendiendo que el tipo de análisis que se efectúa no es estadístico sino que por el contrario se encarga de obtener dichos análisis a través de la perspectiva y punto de vista del participante evidenciados por la interrelación con múltiples contextos y situaciones donde interactúa.

En cuanto los estudios de caso, puede decirse que son estudios que utilizan la experimentación, por lo que se constituyen en estudios preexperimentales y pueden ser definidos según Sampieri, Fernández y Baptista (2006) como: “estudios que al utilizar los procesos de investigación cuantitativa, cualitativa o mixta analizan profundamente una unidad para responder al planteamiento del problema, probar hipótesis y desarrollar alguna teoría”. En la presente investigación, podemos retomar las definiciones anteriores para confirmar el tipo de investigación estructurada, pues en primera instancia se tiene el caso del consultante que ha atravesado por multiplicidad de factores y fenómenos que han marcado pautas para la captación de sentido de vida y en segundo lugar se habla de una investigación que analiza e interpreta dichos fenómenos y discursos por los que atraviesa el consultante para responder al planteamiento del problema, planteamiento que parte de hipótesis particulares que puedan dar acercamientos posteriores a la vivencia adolescente frente al sentido e vida de una manera más amplia.

Técnica: entrevista semiestructurada en profundidad a la luz del método de esclarecimiento existencial

La entrevista cualitativa emerge como un proceso íntimo flexible y abierto que posibilita obtener datos en la reunión dada para intercambiar información entre una persona, el entrevistador y otra, el entrevistado (Sampieri, Fernández y Baptista, 2006) el tipo de entrevista utilizado para la presente investigación puede categorizarse dentro de un marco de orden semiestructurado, entendiendo esta como “entrevistas que se basan en una guía de preguntas o asuntos a tratar en donde el entrevistador posee la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre los temas deseados” (Sampieri, Fernández y Baptista, 2006). Lo anterior responde a la estructura que delimita el entrenamiento en percepción de sentido o método de esclarecimiento existencial, pues este tiene unos protocolos de aplicación sesión a sesión con algunas preguntas y ejercicios a resolver en cada encuentro que facilitan la exploración y captación de la información y experiencia vivida por el consultante a la luz del entrenamiento, planteando así objetivos puntuales de exploración a los cuales se pueden agregar o añadir factores conversacionales. Al ser estos encuentros exploraciones profundas de la comprensión de perspectivas de vida y el sentido de estas para el consultante, puede considerarse que se realizan entonces estos protocolos como entrevistas en profundidad, definiéndola como:

“reiterados encuentros cara a cara entre el investigador y los informantes, dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto de sus vidas, experiencias o situaciones, tal como las expresan con sus propias palabras. siguen el modelo de una conversación entre iguales, y no de un intercambio formal de preguntas y respuestas.

Taylor y Bogdan (1992)

Procedimiento: análisis fenomenológico

El procedimiento tiene que ver con la forma en la cual se lleva a cabo el análisis de los datos obtenidos en las entrevistas que se estructuraron para la presente investigación. Este procedimiento pretende reconocer las percepciones subjetivas de las personas y el significado de un fenómeno o experiencia, contextualizando dichas experiencias en términos de su temporalidad, corporalidad, espacio y el contexto relacional (Sampieri, Fernández y Baptista, 2006), complementándolo con las ideas de Rollo May (2000) frente a lo fenomenológico como los fenómenos que aparecen a la conciencia del investigador, sin intenciones prejuiciosas ni posturas predeterminadas y la caracterización que hace del hombre como el animal que es capaz de valorar, interpretar su vida y su mundo sobre la base de significados y símbolos.

Población

La población puede ser definida como el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones y estas deben situarse en torno a las características de contenido, de lugar y en el tiempo. (Sampieri, Fernández y Baptista, 2006). La delimitación de la población responde así a los criterios que cada investigador determine para cumplir con los objetivos del estudio, realizando una caracterización y escogencia específica. En concordancia, Felipe, el sujeto seleccionado para la presente investigación, posee una historia de vida y una biografía rica en experiencias que corresponden de manera clara a las preguntas orientadoras referidas al inicio y desarrollo de la investigación, lo que permite profundizar en éstas temáticas. Así mismo el sujeto decide participar voluntariamente de la investigación.

ANÁLISIS DEL CASO

A partir de la información obtenida en los relatos de Felipe, se pueden identificar tres factores fundamentales que permiten un aumento en la percepción de sentido y que permiten estructurarse como categorías de análisis: la primera de ellas referente a la percepción afectiva en donde las sensaciones físicas, los sentimientos y las emociones juegan un papel fundamental. La segunda de ellas, hace referencia a la percepción cognitiva en donde los significados despertados por la presencia de un valor y los beneficios frente a la captación del sentido toman relevancia. Y por último, una tercera categoría que tiene que ver con la coherencia e identidad personal que se genera en la captación de sentido y que se ve materializada en actos y acciones concretas, movidas por valores, y que generan en la persona sentidos concretos.

Teniendo en cuenta las narraciones hechas por el consultante, emergen unidades de análisis que han sido agrupadas para efectos de la presente investigación, en tres capítulos que dan respuesta a las tres preguntas orientadoras y que están titulados de la siguiente manera: percepción afectiva como elemento de captación de sentido, expresión de la percepción cognitiva de valores en la captación de sentido, y vivencia de la coherencia e identidad personal en un proceso orientado a la captación de sentido vital. Dentro de estas categorías se construyen subcategorías que están agrupadas teniendo en cuenta la gran cantidad de información obtenida y que pueden apreciarse con mayor detalle en las tablas de análisis (anexo 2). A continuación se presenta el análisis de cada una de las categorías mencionadas anteriormente.

Percepción afectiva como elemento de captación de sentido

En cuanto a la pregunta que orienta esta categoría, enfocada a determinar cómo la percepción afectiva se manifiesta como elemento que posibilita la captación de sentido en la experiencia particular de un adolescente, se encuentran una serie de factores asociados a dicha captación y manifestación afectiva que se relacionan de manera evidente con el sentido y la manera en que este puede percibirse. Estos factores son:

Sensaciones físicas

En diferentes ocasiones dentro del proceso de entrenamiento en percepción de sentido, el consultante manifiesta diversas sensaciones que puede sentir a nivel de su cuerpo y que asocia así mismo con la experiencia de identificación de situaciones o contextos que pueden generarle sentido en su propia vida, pues las percibe como sensaciones liberadoras, agradables, transmutadoras y como sensaciones que lo energizan y ponen alerta y motivado. Intervenciones tales como: *“La sensación es por decirlo así fue como una sensación de despertar, en cierto sentido”, “yo siento que fue como una apertura muy grande a nivel emocional mío, como de sensibilidad”, “tranquilidad se siente, como un flujo continuo de energía a través de cuerpo, a la vez también se sienten una sensación de vigilia, como de poder, como de despertar”* entre otras permiten clarificar lo anterior. Así mismo, Felipe manifiesta que las sensaciones que percibe como dadoras de sentido son sensaciones que le generan un despertar particular y que de una u otra forma generan confianza y seguridad en sí mismo. Lo anterior pasa en el consultante por dos razones: la primera de ellas porque establece una relación entre sensaciones agradables y sentido y así mismo porque establece relación entre sentido y sensaciones que le generan libertad, espontaneidad y desrestricción de su ser, siendo así sensaciones que de una u otra forma permiten la expresión de su ser.

Por otro lado, el consultante percibe dichas sensaciones como posibilitadoras hacia la acción y como invitaciones a actuar de maneras diferentes a las que actúa en la cotidianidad. Al comentar *“hay una distensión, pero también se siente como una capacidad para actuar”* o *“generó como en cierto modo como cierta transmutación...después viene como el, como la emoción que genera el sentido, que es aquella de la que hablábamos, como el sentirse despierto”* o también *“me emociona porque siento un alivio en el cuerpo al tomar esa decisión”* son muestras de lo anteriormente expuesto.

Emoción y sentimientos

En cuanto a las emociones y sentimientos despertados en la captación de sentido se hace evidente en el consultante que emociones que le generan intranquilidad, inconformidad o la percepción de que algo falta son emociones que asocia con la ausencia

de sentido pues según refiere *“cuando hay sentido se tiene una sensación o se siente una sensación de que no me falta nada, es decir, cuando algo me da sentido, es cuando yo siento un estado de alegría y plenitud en el momento.* Por ello, situaciones que permitan percibir en Felipe la sensación de tranquilidad, paz, armonía y sensación de realización tanto con su vida como con el entorno son sentimientos que permiten asociar la percepción y captación de sentido en diversas situaciones que puede vivir y atravesar Felipe. Estas emociones y sentimientos a su vez repercuten en la salud y el bienestar emocional de la persona encontrándose en intervenciones como: *“Excelente, de vitalidad, de disposición, de alegría”* o *“Una emoción fuerte, positiva, de sentido”* al igual que *“Se permite sentir como más apertura y esa apertura genera como más gusto frente a la vida, frente a lo que se está haciendo”* siendo muestras claras del aumento en la salud emocional y mental de Felipe pues le motivan, le generan conciencia de apertura frente a la vida y positivismo frente a lo que hace.

Poder reconocer las emociones y sentimientos que se presentan en las situaciones que puede estar viviendo Felipe, también permite en él libertad para la toma de decisiones que pueden llevarle a encontrar sentido al igual que reconocer y conocer en mayor profundidad lo que esta experimentando, pues como él mismo lo expresa: *“El sentir también me permite realmente conocer, es decir cuando yo me muevo en el pensamiento de pronto yo solo tengo, yo poseo información ¿cierto? pero cuando yo siento entonces me permito conocer”* o *“cuando ya se siente se involucra pasar de creer a entender mediante la vivencia.”* y argumentando así mismo que el sentido se encuentra permitiéndose *“sentir en la vida diaria”* y en las experiencias cotidianas.

Percepción cognitiva de valores como elemento de captación de sentido

Teniendo en cuenta la pregunta que orienta esta categoría, enfocada a determinar la expresión de la percepción cognitiva y, como la misma, se manifiesta como un factor fundamental que permite la captación de sentido en la experiencia del ser humano, en este caso particular en la experiencia de un adolescente, se despliegan dos factores asociados que guardan estrecha relación con el aumento en la percepción del sentido.

Significados despertados ante la presencia de valores

Es claro que el de sentido de vida está asociado con la presencia y captación de aspectos que son valiosos para la persona y que resuenan interiormente en la misma; en este caso particularmente se encuentra en el consultante un discurso enmarcado en el sentido como un aspecto que permite construir aspectos valiosos en la vida y que genera en él la invitación a realizar acciones que aporten. Así pues, poder diferenciar entre lo que construye y lo que podría considerarse como destructivo son temas que para Felipe aparecen como fundamentales en los criterios de apreciación de lo que podría considerarse como factor que permite la captación de sentido. Esto se puede apreciar cuando el consultante manifiesta *“porque lo considero un punto importante para la diferenciación entre lo que nos puede dar un sentido ¿sí?, lo que nos puede construir y lo que puede destruir a pesar de que lo que destruye puede parecer benéfico al principio, ¿no?, entonces es como ese pequeño lunarcito por decirlo así que diferencia una cosa de lo otro, porque puede ser tentador confundir y pensar que son iguales”*.

Otra intervención que permite ver en el consultante criterios establecidos para el contraste y la diferenciación en situaciones que pueden o no generar sentido es la siguiente: *puede ser que dos situaciones, digamos hacer ejercicio te genera placer, ¿no cierto? y el otro habito también (refiriéndose al consumo de spa), puede generar placer, pero a la larga entonces hay uno que está degradando, digamos que está borrando el sentido y el otro está construyendo, está dando sentido, entonces ahí como para esclarecer la diferencia*. Recogiendo las intervenciones anteriores, podemos reconocer que para Felipe el terreno de lo valioso y de los valores también está enmarcado en generar procesos que le permitan sentirse pleno, motivado y que generen beneficios para la vida. Lo valioso para el consultante también es el terreno donde se ilumina y se abre la posibilidad de percibir y captar lo que es importante en las situaciones que se presentan en la vida, argumentando que *“el valor también nos hace, nos vislumbra que es lo importante, es decir el valor de una persona son esos intangibles que son los valores, entonces nos dice que lo importante es el fondo y no la forma”*.

Así como el tema del sentido de vida es único e irrepetible para cada persona, también es percibido por Felipe como un proceso de constante aprendizaje y crecimiento junto a otros, entendiendo esto como pequeños sentidos en la vida que van generando un crecimiento personal en donde los otros son actores fundamentales pues cabe anotar que somos seres en relación. Felipe comenta al respecto: *en general es un aprendizaje, o son unos aprendizajes en torno a mi relación, a ver, yo con las otras personas, con el mundo exterior, en mi relación con las otras personas, como a esa, como le diríamos, como a esa psique colectiva.*

Otro aspecto fundamental de la percepción cognitiva tiene que ver con la capacidad de poder mirar a futuro proyectando la propia vida y mirando posibilidades diferentes de ser y estar en el mundo. Respecto a esto, Felipe es capaz de verse cada día con mayor motivación frente a la vida, con mayores recursos para afrontar situaciones particulares, con ganas de aportar al mundo aspectos valiosos y la mejor versión de sí mismo, pudiendo incluso llegar a plantear un día cotidiano: *“en donde la energía de la mañana sería alta ¿no? entonces muy seguramente tendría mucha creatividad en la mañana, de pronto un grado de actividad alto, un gran deseo por realizar varias cosas, una apertura emocional hacia los demás muy grande, no tendrían por qué existir los miedos, como las culpas y pues en mi estado interior muy seguramente en la gran parte del día pues poseería alegría”*. Así mismo, se permite plantear una estructura de proyecto vital clara en donde *“lo primero pues es graduarme, mirar si puedo especializar mis estudios y empezar a trabajar, pues seguir adquiriendo una estabilidad económica y permitirme encontrar la persona adecuada para esto, para formar una familia... me genera un deseo de lograrlo”*. Proyectando esto, Felipe lo entiende como un proceso de “disposición distinta” que depende de él mismo, que podría permitir una mayor sensibilidad que ayude a captar las situaciones que generan sentido. Esto de alguna manera permite en Felipe la identificación de él mismo como un observador que puede reconocer situaciones desde cierta distancia de sí mismo sin identificarse ni fijarse en ellas, argumentando *“me permito, primero sentir la emoción que me puede generar ese pensamiento y pues en ese momento yo me convierto en un observador, es decir yo voy a observar a que me impulsa esa emoción y en ese momento ya me hago consciente de la emoción, del pensamiento, pero no me permito como alienar por ella”*.

Por otro lado, se encuentra que para el consultante hacer el ejercicio de recordar huellas de sentido y situaciones específicas que de alguna manera conectaron con la experiencia de sentido, permite aumentar su motivación frente a la vida presente y futura al igual que reconocer la intensidad de las mismas en la experiencia vital encontrando que *“en algún sentido son situaciones que siguen vivas, por lo intensas ¿no? y también pues sirven como hemos dicho, dan un visto de que si es posible lograr muchas cosas.* De la mano de esto, también el consultante hace evidente que la conciencia en aumentar el sentido de vida y en poder captar y buscar situaciones que lo permitan, generan *“un estado de bienestar, donde se tiene la posesión del bien ¿sí? Y donde se está dispuesto a dar para generar el bien de la otra persona. Posesión del bien es la posesión de ese sentido de vida que me permita construir en mi”*

Es relevante también en el discurso del consultante el concepto del amor como motor del cambio, del contacto auténtico con otros y de la construcción sentido en la interacción con los demás y con el mundo, diciendo Felipe que *“cuando hay amor verdadero lo que se inspira o se motiva es a dar de mi grandeza o de lo que yo tengo en mi interior al otro, no esperar a que cuando yo sea amado pueda como llenar mis vacíos o alcanzar mis objetivos...es más satisfactorio y más pleno dar que recibir”.* Estas situaciones de amor las asocia constantemente con la experiencia de estar con su familia y con personas afligidas donde *“siente el llamado a dar amor y entregar lo mejor de sí”.*

Beneficios y ganancias

Felipe manifiesta a través del proceso de esclarecimiento existencial intervenciones que permiten identificar diversos beneficios encontrados a raíz del entrenamiento y que asocia con la importancia de aprender a encontrarle sentido a la vida y a las situaciones cotidianas. En primer lugar podemos encontrar el haber aprendido a revisar y de cierta manera “responder” a través de su cuerpo y de su conciencia preguntas vitales y situaciones que le acontecen, cambiando la manera en que lo hacía anteriormente y que le generaba estrés y ansiedad al no poder mirar más allá de las mismas. Cuando Felipe argumenta que aprende a *“No resistirme con los pensamientos...es decir las preguntas no me las respondo con la cabeza sino que hago como una introspección que sería: ¿estoy tranquilo en este momento? entonces ya pues a partir de ahí empiezo a hacerme consciente de mi cuerpo y*

empiezo a sentir... según lo que yo sienta en mi cuerpo yo puedo interpretar esa emoción, que transmite la emoción o ¿es el resultado de qué?...y la otra pregunta es: ¿qué está pasando en mí en este momento? de igual modo no solo se responde con la cabeza.

En segundo lugar, se puede afirmar que otro de los beneficios encontrados es la comprensión del sufrimiento como algo más allá que un obstáculo o tormento en la vida personal, pues como lo manifiesta: *“el sufrimiento no puede ser el sentido en sí mismo pero puede ser la causa que más adelante de un sentido”*. De igual forma reconoce como beneficio a través del entrenamiento el poder reconocer, adquirir y poner en marcha *“hábitos positivos, que me hacen crecer como persona”* siendo estos posibilitadores del aumento de la sensación de bienestar y sentido en la vida del Felipe. En conexión con lo anterior, nombra como una consecuencia del proceso *“una mayor facilidad para aceptar las situaciones presentes, el presente, para aceptarlo, es como una herramienta para eso”* así como una mayor permiso personal para *“aceptar y fluir”*.

En conexión a lo expuesto, Felipe manifiesta en diferentes ocasiones la importancia del proceso como facilitador en el reconocimiento de aprendizajes que ha tenido en la vida en diferentes espacios, pero que hasta el momento no había hecho conscientes ni habían adquirido mayor relevancia. Algunos de los comentarios que apoyan esta idea son los siguientes: *“compartir luego del colegio con mi mamá, siento que es la base emocional de todas mis emociones y además me dio la armonía en mi relación con mi entorno, como la expresión armónica con mi alrededor”*, también *“la música punk y rap y la ideología punk me brindaron fortaleza en mi carácter, necesario para encarar el mundo y una conexión con lo físico, como un polo a tierra. Al recordarla genera un bienestar en mí”* o por otra parte *“la relación con Daniela me dio un gran aire de confianza y de seguridad en mí, me cambió mi concepto sobre las mujeres, generó gran apertura en mi corazón y sano muchas heridas y vacíos”*. Estas intervenciones permiten reconocer y establecer en la subjetividad del consultante criterios de valiosidad frente a las experiencias vividas y permite afianzar el terreno de lo valioso en su existencia, pues al analizar dichas situaciones en las sesiones manifiesta a su vez: *lo que yo rescato pues son esos aprendizajes Y también pues mirándolo ya en el campo afectivo, como esas, como se dice, esas vigas, por decirlo así, que lograron forjar dentro de mí en mi parte afectiva, en mi modo de ser”*.

De igual forma, comprensiones dadas como; *“lo bueno es que no estoy necesitando un estímulo externo para poder sentirme bien”* o invitaciones al autocuidado como: *“¿Me llama? Sí claro, porque es mi cuerpo, mi yo que me invita a cuidar lo que yo tengo, de la herramienta que es mi cuerpo”, “porque amplía mi conocimiento y por ende amplía mis posibilidades de interactuar con mi alrededor”* o así mismo hablar de temas como *“una disponibilidad, como una predisposición como a dar, como a amar”* o también *“me permite ver la vida con cierto humor, como soltar y tomar, como permitirme reírme de mis cosas, de mí mismo”* hablan de manera clara de beneficios encontrados por el consultante para su experiencia de vida.

Otro de los diversos beneficios que pueden ser reconocidos en la experiencia atravesada con el consultante es la conciencia presente que se genera en las situaciones que vive en el día a día, lo que permite quitar la sensación de piloto automático y poder ver con mayor claridad los aprendizajes de las situaciones que se estén experimentando y proyectar una mejor construcción de futuro, viéndose esto en cosas como: *“en la última semana, lo aprendido en la carrera me genera metas, objetivos que me motivan a continuar, bueno, un ejemplo acá, un objetivo es formar una familia”* así como también *“el tomar con responsabilidad las actividades que estoy haciendo con una materia, me explico: el ver con satisfacción y tranquilidad y con todo el deseo de sacrificar un sábado para ir a la universidad a hacer un trabajo, un laboratorio que tengo que hacer”*. Todo esto también se relaciona con las diferentes sensaciones que Felipe empieza a tener en el día a día en donde se identifican ganancias significativas para su experiencia vital manifestando sentirse *“más iluminado, con más esclarecimientos respecto al sentido de vida y con respecto pues a otras pues me da un paraje muy grande para complementar como mi parte espiritual, ¿sí?, bien, motivado, inspirado y tranquilo”* y también comenta que el proceso *“ha dado cierta sensibilidad frente a las cosas y desde ese sentido me ha permitido valorar las cosas desde otro enfoque”*.

Concluyendo el aspecto de los beneficios y las ganancias percibidas por el consultante, se pueden nombrar dos intervenciones que son piezas clave en el entendimiento de la manera en que es percibido el encuentro con el sentido de vida al igual que la búsqueda de situaciones que permiten esclarecerlo y construirlo. *“Uno concluye que*

de pronto no es que se empiecen a generar espontáneamente situaciones sino que ya venían sucediendo, más lo distinto es que hay una predisposición distinta dentro de uno, hay una recepción distinta, entonces el cambio viene es de esa parte” y por último : “pues es una forma pues de cierto modo practica pero también muy profunda de revisar cuáles son esas actividades o costumbres que tenemos y revisarlas para darnos cuenta o hacer conscientes si realmente está generando sentido de vida o no”.

Coherencia e identidad personal a través de la vivencia de un proceso orientado a la captación de sentido vital

En relación con la pregunta orientadora dirigida a determinar la vivencia de la coherencia e identidad personal que se presenta en un adolescente, que se encuentra en un proceso orientado a la captación de sentido vital, se manifiestan intervenciones importantes que permiten encontrar elementos coligados con el sentido de vida y su relación con la coherencia e identidad que el mismo confiere. A continuación se nombraran dichas intervenciones agrupadas todas en una categoría.

Acciones con sentido

En la experiencia vivenciada por el consultante a lo largo del entrenamiento en percepción de sentido, se identifican diferentes aspectos que llevaron a la práctica de materializar en hechos puntuales la experiencia de sentido percibida a través de lo afectivo y lo cognitivo. Se pudieron identificar situaciones en donde Felipe manifiesta deseos y acciones de expresión de sus emociones para construir confianza con quienes le rodean, en el marco de un trabajo para aprender a confiar en el otro enfrentando el miedo de pensar constantemente que le van a hacer daño o se van a burlar de él, proceso en donde argumenta: *“Porque al permitir que la otra persona sepa lo que yo siento es una muestra de confianza y es como ablandar el terreno, entonces pues desde ahí se permite construir el vínculo, fortalecerlo”*. De igual forma dentro del proceso se encuentra la toma de decisión para realizarse una operación de ojos, situación que Felipe revisa a través del ejercicio de preguntas existenciales y criterios que permiten identificar sentido en lo que se va a realizar y que, de igual forma, percibe como una acción dotada de sentido y trascendencia en su vida: *“¿Esto qué capto me emociona? Si, tendré la oportunidad de ver mis alrededores*

como nunca los he visto, ¿esto que percibo es bueno para mí? Si, para mi salud es positivo ¿esto qué capto construye vida? Por supuesto mejoro la función de mis ojos ¿siento que algo allí me llama o me atrae? Claro, una herramienta que dios me pone en el camino para poder seguir construyendo vida”.

Así mismo, Felipe comenta sobre lecturas que realiza y que le permiten generar conexiones entre los saberes académicos que está tomando en la universidad y la búsqueda de sentido, intervención que puede leerse como una profunda reflexión existencial vital para la vida del consultante y donde puede evidenciarse el gran avance y aprendizaje adquirido a través del método de esclarecimiento existencial, encontrando así: *“en el libro que yo leí hablaba de que cuando uno come, digamos la vida en sí, digamos el ser humano es como el sistema que se va a analizar entonces uno come, en la comida están los enlaces químicos y ahí está contenida la energía, digámoslo de manera organizada, entonces la comida llega y se metaboliza y ahí se hidrolizan las partes y se generan reacciones químicas, liberan esa energía, pero en desorden, ahí es donde se genera el desorden ¿no? pum como que se expande, estalla esa energía, pero entonces enseguida también existen muchas rutas metabólicas en el cuerpo y todo esto, en las neuronas los circuitos también son muy organizados, entonces también se genera de cierto modo orden ¿no? y ese orden también se puede ver en la expresión que tiene el hombre con el exterior ¿no? entonces con la naturaleza, entonces digamos la poesía o el arte, es una manera como de mejorar, de mantener la calidad de la energía; cuando se habla de desorden en la energía es que, por lo general en los procesos la energía siempre se degrada, es decir baja la calidad, pero entonces este tipo de cosas también es un orden y también se puede ver pues del modo en que cuando yo genero arte o tengo, el espacio me permite hacer arte, o escribir algo o cualquier acción entonces también estoy generando desorden, pero es como un impuesto que me cobra la naturaleza por permitir existir ¿no? entonces es una ley, la naturaleza me permite, pero entonces yo tengo que dar algo, entonces por eso la idea en una parte es “el hombre está llamado a hacer algo, porque el hombre que no hace nada se extingue” la misma naturaleza se encarga”*

Por otro lado, intervenciones como: *“es algo muy valioso desde ese lugar de sentido, que me permite bien realizar hábitos que ya tengo en cuanto a algunas situaciones*

e implementarlo en las actuales en las que vaya a adquirir” o también “Pues las herramientas están ahí y entonces pues es simplemente tomarlas y aplicarlas” hablan de acciones que permitieron en Felipe la implementación de estrategias para realizar rutinas y hábitos que le generen bienestar y beneficio y a su vez hablan de la conciencia frente a las herramientas que posee interiormente y su posterior invitación para retomarlas y hacerlas partícipes de su vida diaria. También se pudo notar a medida que fue avanzando la conciencia frente a las situaciones que dan sentido y los criterios que mueven este proceso, que Felipe fue capaz de afrontar profundos miedos existentes en él que de una u otra forma restringían su libertad y manera de interactuar con otros y el mundo; haber podido dar pasos para afrontar algunos de estos miedos permite identificar la sensación de libertad y de “liberación de cargas” vivida por Felipe, haciéndose evidente en intervenciones como: *“Wow fue ... fue algo... no sé cómo describirlo, lo que hice fue enfrentar ese miedo entonces primero cuando me di a la tarea de hacer eso que yo quería hacer entonces me permití sentir el miedo, es decir lo observe ¿no? lo mire, entonces lo acepte , lo mire y bueno, pues las emociones fueron muchas, pues, lo que se define como miedo, que se puede describir como ya en términos físicos como taquicardia, sudoración, agitación, como aceleración, de pronto algo de tensión muscular, bueno, me permití sentir eso y ya cuando lo sentí durante un tiempo entonces ya pase a la acción”*. Así mismo la siguiente intervención también da cuenta de lo anteriormente expuesto: *“a partir de ahí entonces ya vienen otras cosas, otras emociones, otros miedos también que hay que enfrentar pero entonces ya cuando uno saca esa situación entonces la verdad libera, y la verdad aclara, la verdad ilumina, entonces ya como que se amplía la carretera y uno puede ver más situaciones o más detalles sobre esa situación ¿no? tiene más, entonces sí, le da más poder a uno”*. Poder afrontar así mismo esos miedos y poder utilizar el entrenamiento en percepción de sentido para esclarecer el sentido en la vida generó en Felipe: *“me ilumina mi sendero, me acerca más a lo que soy yo, es decir se quita como un velo. Se siente más libre inclusive me siento más ligero, eso es lo que pasa”*.

Aunado a lo expuesto, se encuentra en los argumentos dados por el consultante la importancia y pertinencia de seguir utilizando las herramientas captadas a través del entrenamiento cuando comenta *“se necesita estar revisando constantemente mis actividades o mis pensamientos y mis hábitos, entonces es siempre un eterno ahora”* al

igual que se encuentran intervenciones que dejan ver la invitación a realizar acciones puntuales con lo aprendido, tales como; *“no se me ocurre otra cosa que transmitirlo porque, es decir fuera de implementarlo en mí”* y también *“Me invita a trascender, a buscar constantemente el sentido en vida”*

Por último, podemos decir que Felipe capta el método de esclarecimiento existencial como *“una herramienta muy valiosa en la medida en que se entiende y pues a partir ya después de entenderlo, pues de vivirlo, para trascender”* proyectándolo así como un método que trasciende lo reflexivo y lo discursivo, que invita a la acción y a la experiencia; y por otro lado, que todas las intervenciones recogidas a lo largo del entrenamiento permiten ver cómo Felipe, a lo largo del proceso, se siente con mayor fluidez, apertura y coherencia frente a lo que él es y lo que quiere construir, encontrando así una reconstrucción de la identidad personal del consultante. Así pues, Felipe se percibe a sí mismo luego del entrenamiento y de poner su conciencia en la identificación y encuentro con el sentido como alguien que ha evolucionado y ha hecho más consciente la vida, *“estoy evolucionando, es decir estoy, logro salir de esa automatización para entonces llegar a otro lugar de sentido, mucho más claro, más real, entonces por eso se trasciende, se logra estar, ir escalando”*, como alguien que puede construir cosas importantes en distintas áreas y dimensiones de su vida, *“me permite muchas otras cosas, es decir, acarrea muchas consecuencias, entonces sí, lo valioso es que a base de eso pues me permite construir desde otros lugares, desde otros campos”* y como alguien que puede permitirse avanzar paso a paso a través de las experiencias que el mundo va poniendo ante él y a través de preguntas importantes para trascender, *“Entonces desde ahí me ha permitido avanzar, avanzar en cuanto a ¿dónde estoy?, ¿quién soy? y ¿para dónde voy?”*. También se percibe como alguien que ha crecido y madurado en su experiencia vital y humana, *“yo avance, escale un peldaño más y ya en términos personales pues logre acercarme más a mí”* y como alguien que puede poner su conciencia a funcionar para identificar lo que puede dar sentido y lo que puede limitar o restringir esta captación y encuentro con el sentido, encontrando en sus argumentos que el sentido *“tiene que ser algo que me mueva a mi interiormente, no puede ser algo que simplemente pueda traerme algún beneficio exterior, es decir, que me permita identificarme a mí mismo desde mi interior y no derivar mi sentido en algo exterior.*

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Analizando los argumentos y comentarios realizados por Felipe, teniendo en cuenta las tres preguntas orientadoras planteadas para el presente trabajo, se despliegan agrupaciones de unidades de análisis particulares. Así pues, a partir de estas se pueden identificar componentes asociados a cada una de las agrupaciones y que a su vez guardan conexión y puntos de encuentro con postulados y planteamientos logoterapéuticos y existenciales frente a la experiencia adolescente y la captación de sentido de vida.

En primer lugar se encuentran componentes asociados a la manera en que se percibe afectiva y emocionalmente el sentido de vida, siendo estos: las sensaciones físicas experimentadas y las emociones y sentimientos que aparecen ante la presencia de situaciones, personas, objetos y en general en las experiencias que se encuentran en la cotidianidad. En segundo lugar, se encuentran y agrupan componentes asociados a la manera en que la percepción cognitiva de valores se expresa en un adolescente ayudando a la captación de sentido, encontrando así: los significados despertados por la presencia de valores, así como los beneficios y las ganancias percibidas en la captación de sentido y a lo largo del entrenamiento para aumentar la capacidad de captarlo. En tercer lugar, se encuentran factores específicos asociados a la manera en que se desarrolla la vivencia de la coherencia y la identidad personal en un adolescente que se encuentra en un proceso orientado a la captación de sentido vital, siendo estos agrupados bajo el componente: acciones con sentido, pues cabe mencionar que el terreno de la acción es el que permite concretar el sentido de la vida, pues si éste no se concretara en acciones puntuales solo podría considerarse como reflexiones sobre el sentido de vida, ya que el sentido se concreta en la acción.

Al revisar los factores señalados por Felipe que están vinculados con la captación y percepción afectiva podemos encontrar las principales sensaciones que le permiten identificar la presencia de sentido. Estas son sensaciones que Felipe percibe como liberadoras, iluminadoras y que le permiten abrirse al mundo de una manera más auténtica, *“La sensación es por decirlo así fue como una sensación de despertar, en cierto sentido”*,

“yo siento que fue como una apertura muy grande a nivel emocional mío, como de sensibilidad”, “tranquilidad se siente, como un flujo continuo de energía a través de cuerpo, a la vez también se sienten una sensación de vigilia, como de poder, como de despertar”. Estas intervenciones guardan consonancia con lo referido por Martínez frente a la percepción afectiva cuando plantea que estas sensaciones tienen que ver con la resonancia afectiva pues esta implica movimientos en la persona, emociones experimentadas que a su vez permiten diferentes asociaciones entre la presencia del sentido y el emocionar particular (Martínez, 2014). Esto permite ver que las situaciones que Felipe percibe como posibilitadoras de sentido no son situaciones aleatorias o situaciones que lleguen de manera repentina a su vida y que generen inmediatamente sentido, sino que por el contrario son situaciones que lo mueven internamente, que requieren de una conciencia emocional para captarse y que permiten en él diferentes asociaciones que apuntan al encuentro de sentido.

Frente al tipo de sensaciones que percibe Felipe también pueden vincularse con sensaciones que le generan bienestar y tranquilidad, “tranquilidad se siente, como un flujo continuo de energía”, “porque al recordarla genera un bienestar en mí, ¿sí? Mejor dicho fue una situación que entre otras cosas generó un bien en mí” asociando estas como percepciones que alertan sobre la presencia de algo que podría o que está dotando de sentido su vida pues puede notarse que para el consultante el sentido de vida está relacionado con la captación de procesos que generen un bien en él, que generen sensaciones distensionantes y agradables, que sean a su vez posibilitadores motivacionales, pues lo desagradable y lo que constantemente genere y se fije en el tiempo como frustración, estrechez, sensaciones desagradables y la percepción de estar estancado, no son captadas por Felipe como sensaciones que generen sentido. Esto se relaciona claramente con la idea de que el proceso de cambio de una persona, aunque al principio pueda no serlo y parecerlo, es “ciertamente agradable y este proceso es connatural al cuerpo y se siente así en el cuerpo (Gendlin, 2008). De igual forma, no solo percibir las sensaciones que pueden aparecer ante la conciencia corporal sino poder profundizar en ellas más allá de lo que a simple vista aparece es algo que permite reconocer y explorar terrenos de sentido en Felipe; “se siente como una caída rápida, como si fluyera agua por mi cuerpo hasta los pies y se estancara en mis pies, da como un arranque, como una emoción muy marcada, ¿sí? Como

de despertar, como de un chispazo, se siente como tal vez, podríamos aproximarlo como un corrientazo de escalofríos, y también algo de serenidad”, “es como una amplificación de seguridad en mí mismo” son intervenciones que clarifican lo anterior. Este tipo de argumentos manifestados se relacionan así mismo con la idea de que experimentar una sensación corporal y poder profundizar en ella permite ver cómo surge de allí algo distinto de lo habitual; se siente entonces como un alivio o un revivir (Gendlin,2008).

En relación con lo anterior, también se puede nombrar que en la vivencia corporal de Felipe estas sensaciones a su vez son percibidas como posibilitadoras hacia la acción pues son relacionadas con la vivencia de mayor libertad, que en consecuencia permite iluminar distintas maneras de actuar y responder frente a lo que la vida le plantea, siendo esto evidencias del cambio en la percepción de situaciones cotidianas que se empieza a dar a la luz de un proceso de entrenamiento en percepción de sentido. En intervenciones encontradas como *“hay una distención, pero también se siente como una capacidad para actuar”* o *“generó como en cierto modo como cierta transmutación...después viene como la emoción que genera el sentido, que es aquella de la que hablábamos, como el sentirse despierto”* o también *“me emociona porque siento un alivio en el cuerpo al tomar esa decisión”* se puede afirmar lo expuesto, siendo a su vez éstas, sensaciones se convierten en algo en sí mismas, es decir en un dato que está ahí y aparece como una sensación que abre la posibilidad de que surjan pasos hacia el cambio, que permita transformaciones a futuro (Gendlin, 2011), y que a su vez signifique un avance en el desarrollo y la sensación de sentido de la persona.

Hay dos datos importantes para este punto de las sensaciones físicas percibidas por Felipe: el primero de ellos es que se puede notar que las sensaciones que siente revitalizantes, generadoras de bienestar corporal, que aportan así mismo la sensación de despertar y de abrir perspectivas, son sensaciones recurrentes que le permiten asociarlas como reveladoras de sentido y de aspectos que resuenan en él y generan movimientos emocionales importantes. El segundo de ellos es que cuando Felipe habla de transmutación, podría asociarse con la sensación que se da en la vida cuando se sueltan pesos, que hablan de procesos, emociones, percepciones y situaciones que pueden tener estancada o parada a la persona en un momento particular de su existencia y que puede estar asociado al pasado,

presente o a la proyección futura que paraliza o restringe de cierta manera el rango de acción o la toma de decisiones de una persona.

En cuanto a las emociones y sentimientos que afloraron a través del proceso con Felipe, pueden nombrarse aspectos relevantes que permiten ampliar el panorama de cómo se manifiesta la percepción afectiva como un elemento de captación de sentido de vida en un adolescente. Pueden identificarse a lo largo del proceso sentimientos de felicidad, plenitud y alegría que generan en el consultante aumento de su motivación y esperanza frente a la vida y hacia un actuar dotado de sentido en donde la conciencia corporal y emocional este enfocada hacia una búsqueda más allá del placer, más allá de lo inmediatista, y que responda a lógicas que permitan sostener cambios progresivos en su actuar para la proyección de un mejor futuro; así pues, Felipe habla de *“un sentimiento de alegría inicialmente por poseer más herramientas para el sentido de la vida y en la vida, que también hace una diferencia entre esos dos y lo otro es que genera una emoción de esperanza”*, lo que guarda estrecha relación con el argumento que plantea la esperanza como un noble impulso hacia la vida, no se trata de una actitud pasiva, es un verdadero motor que acciona a favor de vivir (García pintos, 2006).

Esto aunado a las herramientas y conciencia adquiridas por Felipe para poder revisar el terreno de sus emociones, sentimientos y sensaciones corporales sin generar una identificación total con ellas, en donde es capaz de tomar distancia para revisar lo que le acontece, son factores que hablan claramente de componentes facilitadores en la captación de sentido, *pienso, ¿estoy tranquilo en este momento? entonces ya pues a partir de ahí empiezo a hacerme consciente de mi cuerpo y empiezo a sentir . Según lo que yo sienta en mi cuerpo yo puedo interpretar esa emoción, qué transmite la emoción.* También puede retomarse la siguiente intervención para apoyar lo anterior: *“cuando algo no da sentido hay como intranquilidad o inconformidad ¿sí? cuando hay sentido se tiene una sensación o se siente una sensación de que no me falta nada, es decir, cuando algo me da sentido, cuando yo siento un estado de alegría y plenitud en el momento”* . Estas intervenciones tienen que ver con el autodistanciamiento, siendo este el conjunto de capacidades, fenómenos o manifestaciones personales expresadas por la capacidad de verse a sí mismo (Martínez. 2014).

En conexión con estas percepciones afectivas, aparecen a lo largo de la investigación diversas intervenciones que permiten explorar en conjunto con éstas, el terreno de la percepción cognitiva de valores como una dimensión posibilitadora de la captación de sentido. Felipe manifiesta en sus diversos relatos experiencias donde la conciencia frente a su vida y las situaciones que vivencia en el día a día fueron muchas veces obstáculos y restrictores para el afrontamiento de las mismas; sin embargo, relata que en la actualidad han cambiado por permitirse generar una conciencia mayor frente a su vida en general, por permitirse explorar sus miedos, aceptarlos y darles un lugar sin escapar de la sensación, pudiendo así revisar lo que éstas le quieren transmitir para poder comprenderlas y darles un manejo diferente. Esto responde a la idea de que una de las grandes diferencias entre el ser humano y un animal o una planta es la capacidad del hombre para hacer las cosas de manera distinta, es la capacidad de poder intencionar sus acciones y dar significado a lo que le acontece. Poder encontrar reflexiones en torno al sufrimiento y el dolor tales como: *“el sufrimiento para mí, yo lo interpreto como como una identificación con el pasado como un estado de culpa, arrepentimiento, es como identificarme con lo que pasó ¿sí? y es constante, es un estado interno negativo constante mientras que el dolor es una emoción, es decir, puede ser fuerte pero es en tiempos pequeños”* permiten observar la conciencia de Felipe frente a estados emocionales y la manera en que puede afrontarlas y adoptar una postura frente a ellos. Así mismo, cuando dice *“el valor también nos hace, nos vislumbra que es lo importante, es decir el valor de una persona son esos intangibles que son los valores, entonces nos dice que lo importante es el fondo y no la forma”* se puede tomar como otra evidencia de la conciencia adquirida a través del método de esclarecimiento existencial que le permite y le permitirá rastrear el terreno de los valores como herramienta de exploración y captación de sentido. Esta conciencia es también entonces la que marca y proporciona en la persona el rumbo de los valores en el mundo, al igual que su conservación y su multiplicación (Lukas, 2003)

En consonancia con la percepción cognitiva, escuchar cosas como *“plenitud para mí es sentirme bien con lo que soy, seguridad de lo que estoy haciendo”* o también encontrar proyecciones tales como *“por lo general mi estado de energía de la mañana sería alto ¿no? Pero pues evidentemente este estado sería mucho más alto, entonces muy seguramente tendría mucha creatividad en la mañana, de pronto un grado de actividad*

alto, un gran deseo por realizar varias cosas, una apertura emocional hacia los demás muy grande, no habría porque, no tendría por qué existir los miedos, como las culpas y pues en mi estado interior muy seguramente en la gran parte del día pues poseería alegría” permiten afirmar con claridad que el sentido genera coherencia e identidad en la persona, genera una sensación de plenitud y unicidad (Martínez, 2014). Al hablar el consultante de una disposición distinta frente a la vida, *“pues ya teniendo esa disposición distinta pues se es más sensible y es más sencillo captar las situaciones”* habla directamente de una disposición emocional y mental diferente frente a la vida, de la cual depende en gran medida la búsqueda y captación de sentido en situaciones, que pueden incluso convertirse en huellas de sentido que marquen la experiencia vital del ser. Esto a su vez genera en Felipe *“un estado de bienestar, donde se tiene la posesión del bien ¿sí? Y donde se está dispuesto a dar para generar el bien de la otra persona. Posesión del bien es la posesión de ese sentido de vida que me permita construir en mí”* relacionándose estas intervenciones con la idea de que el ser humano está llamado a la realización del sentido propio de su vida y de los valores que de una u otra forma le dan significado a ésta (Martínez, 2014) y es ante este llamado que el hombre es responsable. Así mismo se pueden vincular estas ideas con el postulado planteado por Frankl en donde argumenta respecto a la conciencia, que en la búsqueda de sentido el hombre es guiado por su conciencia y que esta se podría definir como *“la capacidad de percibir totalidades llenas de sentido en situaciones concretas de la vida”* (Frankl, 2002).

Por otro lado, en la logoterapia y sus planteamientos se considera que la vivencia de la etapa adolescente se centra en un NOSOTROS=COMPARTIR, en donde el individuo intenta cumplir con la tarea de alcanzar la intimidad (YO -OTROS) o lo que se puede denominar *“la nostridad”*, etapa que abarca la juventud y la adultez (García Pintos, 2006). Esto toma sentido a la luz de intervenciones dadas por Felipe donde considera a su familia como un núcleo de inspiración para entregar lo mejor de sí mismo y construir relaciones basadas en el amor y el vínculo *“cuando estoy con mi familia siento mucho esa parte y en ocasiones cuando hay una persona de pronto afligida también aparece como esa señal”* y en donde a su vez considera que debe hacer actos de entrega a otros pudiendo compartir y estableciendo relaciones con los que le rodean, *“yo considero cuando hay amor verdadero lo que se inspira o se motiva es a dar de mi grandeza o de lo que yo tengo en mi interior al*

otro, no esperar a que cuando yo sea amado pueda como llenar mis vacíos o alcanzar mis objetivos, igual pues siempre lo que hablábamos un poco hace unas sesiones, ¿no? Que es más satisfactorio y más pleno dar que recibir". Lo anterior puede leerse como llamados que tiene Felipe en su vida para consolidar vínculos en donde pueda interactuar con otros, dándose espacio para sentirse parte de un colectivo o de un grupo que le permita descubrir sentidos en la vida. Esta búsqueda es parte fundamental del desarrollo vital del ser pues quien no puede ex – sistir, es decir salir de sí al encuentro con otros, frustra su existencia (Martínez, 2015) ya que necesitamos crecer, madurar y aprender a través de la mirada del otro al ser sujetos sociales. Otro postulado que reafirma lo anterior es que el proceso de crecimiento y de maduración del ser humano no puede darse solamente en su relación consigo mismo, pues es el ser humano, en su proceso de desarrollo, quien presenta un proceso de maduración de su capacidad auto-trascendente, siendo la auto-trascendencia un concepto logoterapéutico que hace referencia a "la capacidad intencional de la consciencia para dirigirse hacia algo o alguien significativo" (Martínez, 2013, 2015, Pg. 94)

A lo largo del proceso de entrenamiento en percepción de sentido, también pudieron encontrarse con Felipe beneficios y ganancias que no solo responden a las ganancias percibidas a lo largo del entrenamiento, sino que así mismo responden a las ganancias captadas por el consultante de los beneficios que implica encontrarle sentido a la vida. Se encuentran así beneficios cuando Felipe identifica que en la vida deben realizarse rutinas, hábitos y prácticas que generen salud y bienestar personal, pues estas ayudan al aumento de la motivación diaria y a mantener una mente, un cuerpo y un espíritu sano, "*hábitos positivos, que me hacen crecer como persona*" tales como el ejercicio, el cuidado del cuerpo, la expresión asertiva de sentimientos, evitar pensamientos dañinos y rumiativos al igual que fomentar las amistades y relaciones sociales son algunas de las prácticas que Felipe fomenta y estructura con mayor intensidad a partir del proceso realizado. También se encuentran ganancias frente a la comprensión del sufrimiento y de las situaciones que la vida presenta, evidenciándose cambios importantes en las estructuras de pensamiento y creencias del consultante, "*pues una consecuencia de eso es como una mayor facilidad para aceptar las situaciones presentes, el presente, para aceptarlo, es como una herramienta para eso*" y también "*el sufrimiento no puede ser el sentido en sí mismo pero puede ser la causa que más adelante de un sentido*". Lo anterior tiene relación con el surgimiento en la persona de

valores de actitud que son aquellos que aparecen ante situaciones de sufrimiento que son inevitables, como la muerte o el sufrimiento (Martínez, 2014).

Reconocer huellas de sentido pasadas y actuales permitió en Felipe una nueva conciencia frente a su historia y su biografía, permitió la actualización de dichas huellas en su experiencia vital presente lo que a su vez le permitió reconocer ganancias fundamentales adquiridas a lo largo de su vida, *“compartir luego del colegio con mi mamá, siento que es la base emocional de todas mis emociones y además me dio la armonía en mi relación con mi entorno, como la expresión armónica con mi alrededor”*, permitiendo esto el aumento de sentido y la reflexión frente a la importancia de entrenar la conciencia como herramienta posibilitadora de identificación de lo valioso, *“lo valioso es la base que me forjó, la base emocional y el lograr tener de cierto modo un buen nivel de armonía en mi expresión, en mi relación con mi entorno”*. Reconoció también *“La música punk y rap y la ideología punk me brindaron fortaleza en mi carácter, necesario para encarar el mundo y una conexión con lo físico, como un polo a tierra. Al recordarla genera un bienestar en mí, genero un bien en mí, me marco en mi forma de ser”*. En cuanto a relaciones de pareja también pudo cambiar la mirada frente a una relación difícil que tuvo y que antes percibía como un error, pasando a reconocerla como una plataforma de aprendizaje para futuras experiencias, *“la relación con Daniela me dio un gran aire de confianza y de seguridad en mí, me cambió mi concepto sobre las mujeres, generó gran apertura en mi corazón y sanó muchas heridas y vacíos”* esta huella, *“aparte de forjar un carácter, me permitió experiencia en cuanto a la forma de relacionarme con las demás personas”*.

Las intervenciones anteriores pueden conectarse con el postulado de Almario, donde plantea que la identidad social y el sentido de pertenencia tanto familiar como social le aporta al adolescente, y en general a las personas, un vínculo con unas raíces que a su vez aporta sensaciones de confianza, de seguridad en quién se es (Almario, 2014). Estas experiencias y contextos a su vez forjan a cada persona con una identidad propia y así, la persona que es cada quien en esencia, llega a ser una personalidad a través de lo que ha heredado, de lo que ha aprendido y especialmente de lo que ha decidido (Martínez, 2014), es decir, de la toma de postura frente a los acontecimientos y condiciones que le correspondieron y que experiencia en el día a día, por ello y a partir de lo reconocido

actualmente por Felipe él decide construirse de una manera diferente a la que venía construyéndose y reconociéndose dándose mayor reconocimiento a quién es como persona, a la historia que ha vivido, a lo valioso en él, lo que le permite tener una visión esperanzadora y motivadora frente a su proyección futura de vida. Esto afirma y da sustento la idea de que encontrarle sentido a la vida se puede relacionar directamente con el bienestar (Adler y Fagley, 2005), el afecto positivo (Greenglass y Fiksenbaum, 2009) y la felicidad (Vella-Brodrick, Park y Peterson, 2009). Podemos afirmar que la cuestión no solo es lo que nos acontece en la vida o las situaciones que se nos presenten en el transitar cotidiano, sino la postura que adoptemos frente a los que nos pasa, pues es allí donde ponemos a prueba el carácter libre y responsable frente a nuestra propia existencia, es donde podemos hacer uso de nuestro “libre albedrío”, de nuestra capacidad de elección para enfrentar y afrontar lo que la vida nos plantea y nos exige resolver.

Otros beneficios percibidos por Felipe fueron empezar a sentir constantemente “una disponibilidad, como una predisposición como a dar, como a amar, yo diría que eso es algo más allá de una emoción, como llamarlo así como una manifestación de amor” en donde podemos identificar la idea que cuando el individuo actúa en función de otro, cuando actúa en función no solo de él sino de un TÚ, es capaz de plenificar su propia vida a partir de ellos (García Pintos, 2006) generando así un compartir en donde puede descubrirse y en donde se manifiesta la necesidad de entregar lo mejor de sí mismo estableciendo así un real encuentro con el otro. En ello podemos identificar que el despliegue de la percepción tanto afectiva como cognitiva de valores de Felipe pasó a un nivel superior en el que reconoce su ser, su existencia y sus aprendizajes como únicos y valiosos por lo cual se siente llamado a compartirlos y entregarlos al mundo, dando muestra así de una concepción de vida que vale la pena vivirse y que vale la pena compartirse pues ha adquirido mayor valiosidad.

Desde la lectura de la logoterapia concebida como análisis de la existencia y que se esfuerza en gran medida por hacer que el hombre cobre conciencia de su responsabilidad, a través de la cual se puede ver el fundamento esencial de la existencia humana (Frankl, 2008) podemos ver que muchas de las intervenciones y experiencias encontradas con Felipe apuntan hacia dicho sentido de responsabilidad y permiten identificar un cambio hacia la vivencia de experiencias cotidianas, “*el gimnasio me ha dado disciplina, me siento*

responsable, motivado y comprometido con una meta y me hace sentir bien espiritual, mental y emocionalmente, ayuda a desintoxicar”, “en la última semana, lo aprendido en la carrera me genera metas, objetivos que me motivan a continuar, bueno, un ejemplo acá, un objetivo es formar una familia”, “el tomar con responsabilidad las actividades que estoy haciendo con una materia, me explico: el ver con satisfacción y tranquilidad y con todo el deseo de sacrificar un sábado para ir a la universidad a hacer un trabajo, un laboratorio que tengo que hacer”, son algunas intervenciones que pueden clarificar lo anterior.

En la logoterapia se considera que el hombre es responsable de la realización de sentido y los valores (Frankl, 2011) por lo cual podría decirse que el ser humano está llamado a la realización del sentido propio de su vida y de los valores que de una u otra forma le dan significado a ésta (Martínez, 2014). Encontramos así en discursos como: *“más iluminado, con más esclarecimientos respecto al sentido de vida y con respecto pues a otras pues me da un paraje muy grande para complementar como mi parte espiritual”* valores que mueven a Felipe y que pudo identificar con mayor profundidad a través del método de esclarecimiento existencial, validando la parte espiritual como un aspecto de gran importancia en su vida y que le invita a seguir adelante y a seguir nutriéndola. Seguido a esto, el aporte de sensibilidad frente a la vida, *“sensibilidad frente a las cosas y desde ese sentido me ha permitido valorar las cosas desde otro enfoque”* al igual que el aporte de una conciencia diferente para captar las vivencias cotidianas, *“uno concluye que de pronto no es que se empiecen a generar espontáneamente situaciones sino que ya venían sucediendo, más lo distinto es que hay una predisposición distinta dentro de uno, hay una recepción distinta, entonces el cambio viene es de esa parte”* son ganancias percibidas mental y afectivamente por el consultante, permitiendo dar sustento al argumento de que el ser humano es un ser dotado de la capacidad para poder intencionar sus acciones y dar significado a lo que le acontece. (García Pintos, 1995, 2006).

Todo lo expuesto hasta el momento, nos lleva al terreno concreto del sentido de vida aterrizado en experiencias particulares que permiten determinar la experiencia de sentido como algo real y tangible, pues vale la pena mencionar que el sentido se concreta en acciones particulares, esta mediado por valores concretos en cada quien y genera una sensación particular de motivación ante esta búsqueda, pues reflexión sin acción no es verdadero sentido. Es allí, en las acciones manifestadas donde se logra identificar con certeza la coherencia y la identidad vivenciada por las personas y en donde el sentido de

vida toma fuerza, pues es en el encuentro con la propia existencia y con las acciones de entrega cotidianas donde se cultiva y pone a prueba lo que interiormente se moviliza. Así pues, a lo largo del caso se observan diferentes manifestaciones de sentido a través de acciones que de una u otra forma dejan ver los aprendizajes tomados por Felipe y permiten comprender las proyecciones a futuro que se mueven y toman forma en la vida del consultante. Durante el proceso Felipe tiene que verse sometido a la decisión de realizarse una intervención médica en los ojos la cual de una u otra forma estaba programada con anticipación pero que hasta el momento no pasaba de ser algo para ayudar a sus ojos a ver mejor. A la luz de preguntas fundamentales adquiridas a través del método de esclarecimiento existencial Felipe logra encontrar lugares de sentido más allá de lo evidente, que le generan una ampliación de coherencia personal frente a su operación, *¿esto qué capto me emociona? Si, tendré la oportunidad de ver mis alrededores como nunca los he visto, ¿esto que percibo es bueno para mí? Si, para mi salud es positivo ¿esto qué capto construye vida? Por supuesto mejoro la función de mis ojos ¿siento que algo allí me llama o me atrae? Claro, una herramienta que Dios me pone en el camino para poder seguir construyendo vida.* Esto presenta relación con el argumento de que la vida humana posee un sentido absoluto porque trasciende su propia condicionalidad y que es el ser humano quien posee un carácter dialógico-que puede conversar consigo mismo-(Buber, 2012).

Cuando Felipe plantea a su vez que *“al permitir que la otra persona sepa lo que yo siento es una muestra de confianza y es como ablandar el terreno, entonces pues desde ahí se permite construir el vínculo, fortalecerlo”* y también cuando argumenta: *“ porque si yo no permito que los pensamientos negativos se apoderen de mí, pues primero colaboro en mi salud, segundo, mis emociones también se van a ver limpiadas, por decirlo de esa forma, entonces bienestar y espiritual, por supuesto también, porque me permite una mayor conexión con lo esencial, cuando yo limpio eso, sentido de bienestar, sentido de las relaciones con otras personas, se pueden ver modificadas de manera positiva, también en el trabajo o en el estudio, si yo logro en gran medida, cortar esos patrones negativos también va a tener un efecto que me permite muchas otras cosas ¿no? es decir, acarrea muchas consecuencias, entonces sí, lo valioso es que a base de eso pues me permite construir desde otros lugares, desde otros campos”* se pueden ver dos temas en particular:

el primero de ellos es el referente a la acción concreta de expresión emocional que Felipe manifiesta para fortalecer lazos con otros y para afrontar de una mejor manera sus emociones, al igual que ideas para no dejarse inundar por pensamientos negativos, pues estos bajan sus sensaciones de bienestar. Por un lado, estas intervenciones tienen que ver con los procesos de externalización y la operativización en donde la persona buscadora de sentido puede externalizar el lugar en donde se deposita el sentido, para que adquiera una dirección precisa que brinde a la persona de esta manera la orientación existencial que necesita (Martínez, 2014) al igual que permite a la persona visualizar acciones concretas que permitan dirigirse hacia el lugar que con la externalización, ha logrado ubicar con mayor claridad afectiva. (Martínez, 2014). Por otro lado, estos temas son claras evidencias de que el sentido de vida y la búsqueda del mismo es un factor fundamental en la salud y bienestar del ser humano y que, retomando los planteamientos de Martínez, Pacciola y Schulenberg (2013): “su ausencia es un elemento relevante en la resolución de diversas formas de psicopatología, así como de crisis existenciales”. El que Felipe haya aumentado su bienestar general, su sensación de autoeficacia, su percepción de la vida como un transitar donde puede y debe buscarse el sentido, su motivación y autoestima, sus ganas de salir adelante con el estudio, el trabajo y la familia, entre otros, son medidores que permiten validar los postulados anteriores.

Retomando otros planteamientos de la logoterapia, podemos afirmar que es el ser humano, en su proceso de desarrollo, quien presenta un proceso de maduración de su capacidad auto-trascendente, siendo la auto-trascendencia un concepto que hace referencia a “la capacidad intencional de la consciencia para dirigirse hacia algo o alguien significativo” (Martínez, 2013, 2015, Pg. 94), o dicho de otra manera, a “la capacidad de salir de sí para dirigirse hacia otro significativo, hacia el mundo de los valores y la realización de sentido” (Almario, 2014, pg. 35). El que Felipe manifieste que la herramienta de esclarecimiento existencial le ha permitido conectarse con el amor, con la entrega, con las ganas de construir un futuro mejor, con la idea de mejorar día a día los lazos afectivos que le rodean y poder así establecer mejores vínculos, es una prueba clara de que su humanidad se encuentra desplegada y encarnada en su existencia actual, pues a medida que avanzaba el proceso se hacía evidente un mayor despliegue de su libertad.

Escuchar a Felipe decir *“estoy evolucionando, logro salir de esa automatización para entonces llegar a otro lugar de sentido, mucho más claro, más real, entonces por eso se trasciende, se logra estar, ir escalando”* permite revisar el nivel de conciencia que se despliega en la experiencia personal que vive el consultante actualmente a la luz del aumento en percepción de sentido. *“En ese orden pues lo que ha permitido es esclarecer muchísimos hechos en mi vida, muchas situaciones de pronto que estaban enmascaradas ¿sí? También situaciones que se fueron presentando, que se presentan durante el proceso, Entonces desde ahí me ha permitido avanzar, avanzar en cuanto a ¿dónde estoy?, ¿quién soy? y ¿para dónde voy?, “yo avancé, escalé un peldaño más y ya en términos personales pues logre acercarme más a mi”* permite identificar en Felipe la identidad personal construida a partir del encuentro con el sentido y de la manera en que éste cambia la mirada frente a su vida y los acontecimientos que atraviesa; por ello se debe tener en cuenta que el sentido en la vida construye la identidad de cada persona y por ello el sentido de la vida es *“la mejor versión de mí mismo”* (Martínez, 2014), dándonos cuenta de que Felipe le apostó al despliegue espiritual, trascendente, vincular y social de la mejor versión de él mismo, pues es claro que a través del proceso se presenta un antes y un después en la experiencia vital de Felipe, evidenciándose al finalizar una identidad sana, pues esta es aquella que produce la sensación de unidad y de coherencia, de ser uno mismo y no *“uno más”* (Martínez, 2014).

Finalizando, podemos decir que el despliegue de la percepción afectiva y la percepción cognitiva de valores en Felipe se presentó como un proceso que permitió en él el reconocimiento de factores adversos que estaban dificultando su interacción con el mundo y que de una u otra forma limitaban su expresividad, espontaneidad, motivación frente a la vida y procesos que mantuvieran una salud y bienestar integral. Lo anterior hacía que la conciencia y atención de Felipe se enfocaran con frecuencia en aspectos negativos, en sensaciones desagradables, en emociones que se fijaban como dañinas en el tiempo y en panoramas desalentadores y de cierta manera *“fatalistas”* frente a lo que sentía que debía hacer pero no se atrevía, dándole paso a terrenos de incertidumbre, ansiedad y estrés elevados que incluso estaban repercutiendo en sus ciclos de sueño y en el aislamiento social.

Dicho reconocimiento permitió el despliegue y apropiación de herramientas que fueron de gran ayuda para cambiar el foco atencional ayudándose con diversas herramientas que permitieron explorar lo valioso en las situaciones, rastrear huellas de sentido pasadas y presentes, cambiar situaciones inevitables por oportunidades de crecimiento y aprendizaje, reconocer la importancia de la responsabilidad y la libertad en la toma de decisiones y en el afrontamiento de la vida, fomentar el terreno de lo actitudinal como pilar de encuentro con el sentido y darse el permiso de afrontar situaciones que generaban miedo al igual que proyectar y aterrizar en acciones concretas todo el terreno del sentido personal encontrado por Felipe.

Como resultado de lo anterior, se presentó en Felipe una apertura mayor para revisar la vida y sus situaciones sin querer controlarlas, revisando y aceptando lo que aparece y no “lo que se quiere o se espera” pues esto genera mayor sufrimiento, notándose así un fluir diferente, una actitud diferente que incluso se podía observar en la dimensión corpórea, ya que se notaba más feliz, sus ojos brillaban más, su cuerpo se notaba menos tenso y hasta el color de su piel se notaba más vivo. Esto evidentemente se manifestó en Felipe como una prueba que le permitió reconocer en su propia experiencia el contraste entre llevar una vida con una baja percepción de sentido, a llevarla con una percepción de sentido mayor, pues tener sentido de vida implica “tanto sentirse como saberse enrutado en un camino de automejoramiento y de desarrollo de la mejor versión de sí mismo, pues somos la causa que abrazamos, lo que elegimos ser” (Martínez, 2014, pg. 78). Es por ello que Felipe comenta que todo lo que vivió lo “*invita a trascender y a buscar constantemente el sentido en vida*”

Para concluir, quisiera manifestar que todo lo recogido a través de esta investigación con la experiencia vivida por un adolescente que sentía que su vida de nuevo estaba carente de sentido, y pudiendo ser observador y acompañante del cambio significativo que se presentó, permite reafirmar la idea de Frankl en la que plantea que: “la primera fuerza que motiva al hombre es la lucha por encontrarle sentido a su propia vida, lo cual hace que dicha búsqueda se constituya en una fuerza primaria y no en una “racionalización secundaria” de sus impulsos instintivos” (Frankl, 2004), por lo cual se hace urgente el despliegue de investigaciones y de programas que capaciten en herramientas pedagógicas, sociales, organizacionales, terapéuticas, médicas, etc. que como el método de

esclarecimiento existencial puedan ayudar a adolescentes, jóvenes y en general a toda la población a llevar una vida con mayor sentido y a alimentar la sensación esperanzadora de que la vida puede cobrar sentido a pesar de las dificultades y situaciones que se presenten.

REFERENCIAS

- Almario, J. (2014). *Una mirada existencial a la adolescencia*. Ediciones SAPS. Bogotá D.C., Colombia.
- Buber, M. (2008). *¿Qué es el hombre?*. Fondo de cultura económica. Mexico D.F.
- Fabry, J. (2014). *Señales del camino hacia el sentido*. Ediciones LAG. México D.F.
- Frankl, V. (1980). *Ante el vacío existencial*. Herder editorial. Barcelona, España
- Frankl, V. (2002). *La voluntad de sentido*. Herder editorial. Barcelona, España
- Frankl, V. (2008). *Psicoanálisis y existencialismo: de la psicoterapia a la logoterapia*. Fondo de cultura económica. México D.F.
- Frankl, V. (2011). *Logoterapia y análisis existencial*. Herder editorial. Barcelona, España
- García Pintos, C. (2006). *Cita a ciegas, sobre la imprevisibilidad de la vida*. Editorial San Pablo. Buenos Aires, Argentina.
- Gendlin, E. (2008). *Focusing, proceso y técnica del enfoque corporal*. Ediciones mensajero. Bilbao, España
- Gendlin, E. (2011). *El focusing en psicoterapia, manual del método experiencial*. Editorial Paidós. Barcelona, España.
- Guttman, D. (2001). A Logotherapeutic Approach to the Quest for Meaningful Old Age', *Social Thought*, 20 (3), 117-128
- Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses (2014). Colombia Joven. Bogotá, Colombia. Sistema Nacional de información en juventud y adolescencia de Colombia. Recuperado <http://obs.colombiajoven.gov.co/Observatorio/Observatorio.aspx?rpt=0JHr/nea45BGJj7ISSUxBw==>
- Länge, A (1995). Logoterapia y análisis existencial. Una determinación conceptual de su lugar. *Existenzanalyse 12 (1)*. 5-15
- Lukas, E. (2003). *Logoterapia, la búsqueda de sentido*. Editorial Paidós. Barcelona, España.
- Manrique, H. (2011). Descripción del sentido de la vida en adolescentes infractores de la ciudad de Medellín. *Revista Colombiana de ciencias sociales*. 2 (2). 113-138

- Martinez, E. (2005). *Psicoterapia y sentido de vida*. Ediciones colectivo aquí y ahora. Bogotá D.C. Colombia.
- Martinez, E. (2011). *Las psicoterapias existenciales*. Manual moderno. Bogota D.C., Colombia
- Martinez, E. (2011). *Los modos de ser inauténticos*. Manual moderno. Bogota D.C., Colombia
- Martinez, E. (2012). *El diálogo socrático en la psicoterapia*. Ediciones SAPS. Bogotá D.C., Colombia.
- Martinez, E. (2013). *Manual de psicoterapia con enfoque logoterapéutico*. Manual moderno. Bogota D.C., Colombia
- Martinez, E. (2014). *Coaching existencial*. Ediciones SAPS. Bogotá D.C., Colombia.
- Martinez, E. (2015). *Vivir a la manera existencial*. Ediciones SAPS. Bogotá D.C., Colombia
- May, R. (2000). *El dilema del hombre*. Ediciones Gedisa. Barcelona, España
- Ospina, O. (2013). Colombia digital. Bogotá, Colombia: Corporación Colombia Digital. Recuperado de <https://www.colombiadigital.net/opinion/columnistas/conexion/item/4947-una-mirada-a-la-juventud-colombiana-en-el-siglo-xxi.html>
- Sampieri, R, Fernández, C y Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. Ediciones Mc Graw Hill. México D.F.
- Schulenberg, S., Flórez, I. (2013). Advancing Logotherapy as a science: A Research Imperative-Part Two. *The international forum for Logotherapy*. 36. 41-50
- Taylor, S., Bogdan, (1992). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Nova-Gráfica S.A. España capitulo. La Entrevista en Profundidad. 100-132
- Wong, P. (2012). *The human quest for meaning. Theories, research and applications*. Taylor & Francis Group. New York. U.S.A.
- Yalom, I. (2010). *Psicoterapia existencial*. Herder editorial. Barcelona, España

ANEXOS

Anexo 1. Transcripción de las sesiones

LINEA	SUJETO	INTERVENCION
L1	P-SA	bueno Felipe, bienvenido, ¿cómo vamos?
L2	E-F	Bien, bien
L3	P-SA	como nos fue con este ejercicio
L4	E-F	bien, bien, me llamo bastante la atención, sobre todo la parte que toca las situaciones que lo invitan a realizar algo o a hacer un cambio o a dejar algo y en la clara diferenciación con algo que lo empuja, como que me subyuga a hacer algo o a dejar algo
L5	P-SA	y ¿por qué eso llamo la atención?
L6	E-F	porque lo considero un punto importante para la diferenciación entre lo que nos puede dar un sentido ¿sí?, lo que nos puede construir y lo que puede destruir a pesar de que lo que destruye puede parecer benéfico al principio, ¿no?, entonces es como ese pequeño lunarcito por decirlo así que diferencia una cosa de lo otro, porque puede ser tentador confundir y pensar que son iguales.
L7	P-SA	entiendo, okey, digamos, la idea un poco era subrayar, en ese texto de que es lo que llamamos sentido de vida, eso que a Felipe le llamo la atención, que en parte ya lo estamos hablando ¿no? entonces una de las partes que Felipe está comentándonos es que le llama la atención ese que tiene que ver con eso que me empuja o lo que me atrae ¿verdad? qué es lo que empuja y qué es lo que atrae?
L8	E-F	Si
L9	P-SA	que hace parte de lo que llamamos sentido, ¿que se sintió al haber leído el texto? digamos ¿cuál fue esa sensación que se tuvo haciendo el ejercicio?
L10	E-F	bueno a ver, una sensación bueno no sé si sea una, si se pueda definir como una sensación pero el texto de cierto modo invita o como que genera, conciencia ¿no? entonces la sensación es por decirlo así fue como una sensación de despertar, en cierto sentido
L11	P-SA	okey y ¿eso cómo se siente?, para entenderlo un poco
L12	E-F	pus se siente.. ¿en términos del cuerpo , si?

L13	P-SA	Podría ser también, así es
L14	E-F	pues se siente como, como un poquito de pesadez pero a la vez de una pesadez con más conciencia de que tengo el cuerpo
L15	P-SA	okey y ¿la pesadez que nos diría?
L16	E-F	la pesadez, como un despertar, ¿no?
L17	P-SA	okey, la pesadez es un despertar, esa pesadez ¿dónde la siente Felipe?
L18	E-F	en las piernas
L19	P-SA	en las piernas, y si esa pesadez pudiera hablarnos, ¿que nos diría?
L20	E-F	la pesadez invita a revisar los hábitos o actitudes frente a la vida, en base a lo que es el sentido
L21	P-SA	¿esa era la invitación que Felipe sintió leyendo el texto?
L22	E-F	Si
L23	P-SA	okey, vale, ¿que más nos llamó la atención? o ¿qué dudas tenemos? o ¿que nos surgió?
L24	E-F	pues realmente en general subraye casi todo el texto, no mentiras, pero si realmente hay varias cosas que me llamaron la atención sobre todo el par de ejemplos que el cita a lo último, pues supongo que son casos pues de eso y me llama mucho la atención pues porque el texto es algo, es como algo teórico, pero entonces ya como que el ejemplo como que hace el vínculo o el enlace entre la teoría y la realidad, como que esclarece como que vierte más claridad sobre el punto del texto, el objetivo, entonces me llamo mucho la atención, los ejemplos
L25	P-SA	podríamos nombrar uno, de esos casos ¿qué fue lo que nos llamó la atención en particular?
L26	E-F	ah okey, por ejemplo el caso que el cita acá: Juan 21 años, ¿sí? digamos el reemplazo que él hace de la actividad que era consumir marihuana a la decisión libre de practicar un deporte, de leer un libro y de compartir con la familia, me llama la atención ese cambio, como esa transmutación de esa costumbre
L27	P-SA	y lo que llama la atención ¿qué es? ¿el cambio?, ¿el cambio que él da? o pensar en cómo, pues, en el proceso

L28	E-F	si pues evidentemente llama la atención sobre el proceso pero si el cambio, la consecuencia también llama la atención sobre todo por lo que le nombraba al principio, digamos; puede ser que dos situaciones, digamos hacer ejercicio te genera placer, no cierto? y el otro habito también, puede generar placer, pero a la larga entonces hay uno que esta , digamos que está degradando, digamos que está borrando el sentido y el otro está construyendo, está dando sentido, entonces ahí como para esclarecer la diferencia
L29	P-SA	eso le ha pasado a Felipe alguna vez en su vida personal situaciones que al principio puedan parecer que dan mucho sentido
L30	E-F	sí, claro
L31	P-SA	¿podemos hablar un poco de eso?
L32	E-F	si, bueno, hablemos del hecho de como el estar siempre, constantemente con los amigos, consumiendo alcohol es algo que genera placer, digamos que en cierto modo durante un corto lapso de tiempo logra ser como escapar de las dificultades, aparentemente, genera placer, pero entonces a la larga se empieza a notar que aquello no da plenitud, no da sentido. Digamos esto es reemplazado con ejercicio, ¿sí? entonces el ejercicio del cual uno pues genera placer pero a la larga no da sentido porque, primero porque en salud me siento bien, me siento bien me siento activo, de pronto es un excelente método para liberar tensiones para cambiar un poco la rutina y pues es algo con lo que se ven los frutos, con lo otro de pronto no, de pronto es inevitable la dualidad placer/dolor, genera placer pero a un costo
L33	P-SA	donde estaría el dolor, ¿cuál sería ese costo?
L34	E-F	el costo es como la depresión que va después de eso,
L35	P-SA	y después de hacer ejercicio eso no pasa
L36	E-F	No
L37	P-SA	es decir que la historia de Felipe se parece un poco a la historia del texto, en el texto hablábamos de marihuana y se reemplaza después de un proceso de comprensión y de trabajo por un proceso de deporte y Felipe cuenta que pasa del alcohol a un proceso también de deporte, bueno pues le vamos a decir que el alcohol también es una droga pero legal, entonces ese tránsito es importante, entonces ahorita que Felipe planteaba el tema de cómo sería que él hizo para llegar a eso, bueno yo haría la reflexión entonces Felipe como hizo para llegar a eso, como Felipe hizo ese tránsito para haberse permitido llegar a un lugar que le diera un poco más de sentido y que generara lo que Felipe está diciendo, que no tener ese dolor ni esa depresión después de , interesante; que otros ejemplos o que otra cosa llamo la atención de este texto?
L38	E-F	que el sentido debe sentirse y no solo pensarse
L39	P-SA	ok, ¿cómo lo vivimos?, como vivimos ese pequeño, digamos digámosle frase, ¿esa pequeña frasecita como la vive Felipe?
L40	E-F	bueno, yo lo vivo por ejemplo.. yo lo entiendo de la siguiente manera: cuando se piensa algo pues se tiene información, se tienen datos basados en experiencias, cuando se piensa se cree, puede ser una creencia que uno tiene, en cambio cuando ya se siente se involucra pasar de creer a entender mediante la vivencia que es permitirse sentirlo, ¿si me hago entender?
L41	P-SA	Si

L42	E-F	y el sentir también me permite realmente conocer, es decir cuando yo me muevo en el pensamiento de pronto yo solo tengo, yo poseo información ¿cierto? pero cuando yo siento entonces me permito conocer ¿sí? y si el sentir es como permitirse o darse esa oportunidad de... hum mientras que con el pensamiento es información que se posee, yo lo interpreto de esa forma.
L43	P-SA	es decir que ¿para Felipe sentir sería como esa llave que abre la acción?
L44	E-F	si, o también podría ser la misma acción ¿no?
L45	P-SA	ok, vale, y ¿Cómo nos serviría eso para que se convirtiera en un sentido?
L46	E-F	pues el sentir me permite pues experimentarlo, entonces de ese modo cuando yo siento puedo darme cuenta si realmente aquello me genera un sentido o no
L47	P-SA	eso tiene que ver con dos partes del texto que quisiera que las discutiéramos también; hay una parte donde habla que el sentido no se concreta en un sentido si no se vuelve acción, o sea si no hay acción no sería sentido, sería una reflexión sobre el sentido, que es muy parecido a lo que Felipe está planteando; pero también en otra parte del texto nos habla de que el sentido es una percepción afectiva y cognitiva, ¿si nos acordamos de esa parte más o menos?
L48	E-F	Si
L49	P-SA	vale, ¿cómo Felipe ve una percepción afectiva y como Felipe siente una percepción cognitiva, es decir, que es eso para Felipe?
L50	E-F	pues inicialmente yo diría que una percepción afectiva es mediante las emociones, y una percepción cognitiva pues es de pensamiento
L51	P-SA	y por ejemplo para pensar en un tema que nos dé sentido, si quisiéramos poner un ejemplo está bien también, ¿dónde entraría lo cognitivo y donde entraría lo afectivo?
L52	E-F	yo creo que la afección cognitiva nos sirve, es decir esto es una herramienta como de entrada, como para palpar, o como hablábamos, para poseer información sobre, y la afección ...
L53	P-SA/E-F	..percepción ...eso, la percepción afectiva es ya cuando yo entro a vivirla, entonces es cuando yo me permito accionar
L54	E-F	okey, el texto habla que afectiva y cognitiva, eso que nos quiere decir
L55	P-SA	que son las dos
L56	E-F	bien, si son las dos pongamos un ejemplo de la vida de Felipe y como se ve involucrado lo cognitivo y lo afectivo, en un tema digamos que nos dio o nos dé sentido
L57	E-F	bueno, yo lo interpreto de la siguiente manera: el ejercicio, la percepción cognitiva puede ser una meta o un objetivo que yo me fijo
L58	P-SA	por ejemplo
L59	E_F	que me genera sentido
L60	P-SA	por ejemplo
L61	E-F	no sé, tener, que me vea bien, que mi cuerpo se vea bien o ganar no sé, una medalla, x, y, ¿sí? y la percepción afectiva sería como esta acción modifica mis emociones, pues evidentemente de manera positiva

L62	P-SA	eso es, así es, con esa claridad de lo cognitivo y lo afectivo, ese texto ¿qué generó en Felipe, cognitivamente y qué generó afectivamente?
L63	P-SA	pues cognitivamente hacer una revisión de mis, de mis hábitos o de mis actitudes y emocionalmente, se me olvido la palabra, emocionalmente sería... se me fue, lo que tenía se me fue...
L64	P-SA	¿Por qué nos enredamos?
L65	E-F	No se
L66	P-SA	lo cognitivo está bien, lo afectivo precisamente es eso que dice Felipe lo que sentí leyendo el texto
L67	P-SA	Okey desde ahí como lo vemos
L68	E-F	¿Cómo así?
L69	P-SA	desde lo que acabamos de decir, que lo afectivo sería eso que sentí leyendo el texto y como lo ve Felipe y como lo sintió
L70	E-F	okey, un sentimiento de alegría inicialmente por poseer más herramientas para el sentido de la vida y en la vida, que también hace una diferencia entre esos dos y lo otro es genera una emoción de esperanza
L71	P-SA	okey, ¿esperanza hacia qué?
L72	E-F	hacia encontrar más sentido que puedan construir ese sentido mayor
L73	P-SA	vale, Felipe teniendo en cuenta este texto, conversemos un ratito sobre esto... Felipe que cree, ¿que el sentido se encuentra o el sentido se busca?
L74	E-F	se busca
L75	P-SA	¿por qué?
L76	E-F	porque es algo que requiere, por decirlo en estos términos, trabajo, por el mismo hecho que yo tengo que poseer tanto la percepción afectiva como cognitiva, entonces pues es cuestión de experimentarlo pero no es algo que sucede espontáneamente, es decir que llega sin ningún esfuerzo, trabajo, aunque no sé si se encuentre algún caso
L77	P-SA	¿Felipe cree que podría pasar, que de repente sin mucho esfuerzo hay un sentido?
L78	E-F	yo no creería pero no se puede cerrar la posibilidad
L79	P-SA	a veces hay situaciones en la vida que nos obligan a encontrar sentido, inmediato, por ejemplo que podríamos encontrar sentido inmediato, digamos que podríamos pensar en personas que a raíz de un accidente o de una muerte que no buscaron, que sencillamente sucedió, que el destino tenía eso para ellos, cambian radicalmente ¿sí? es algo un poco fuerte, pero se levantan de cirugía y de repente dicen: no sé, tengo que cambiar mi vida y ahí empezaron a encontrar un sentido, pero Felipe toca un tema súper importante en este asunto del sentido de vida y es que efectivamente se construye, no es solo decir: mi sentido de vida es cambiar mi vida, bueno pero ¿cómo?, ¿cuáles son las acciones que me van a llevar a eso; es que me acabo de dar cuenta que mi sentido de vida es ser abogado, dice un adolescente, listo, ¿y? -no pues con eso, ya, no.. hay que recorrer un camino para llegar a sé ese abogado, entonces es muy importante porque para la

		logoterapia, para nosotros también, desde nuestra manera de verlo, el sentido se encuentra y llega, es decir, hay un camino que se recorre y llega en algún momento, son las dos, entonces desde ahí, como conectamos eso al texto y como lo vemos en nuestra vida personal, es decir, después de haber leído el texto, Felipe ¿cómo podría empezar reconocer un poquito más lo afectivo y cognitivo que le puede generar un sentido de vida o sentidos en la vida?
L80	E-F	¿cómo? pues inicialmente revisando y enseguida tomando acciones
L81	P-SA	revisando como: ¿cómo lo haríamos?
L82	E-F	pues para revisar sería la parte cognitiva, una revisión, un, como una, también, allí se podrían hacer conscientes muchas cosas de pronto no eran conscientes y pues a partir de esto ya tomar acciones, tomar, realizar el cambio
L83	P-SA	¿como una especie de reflexión?
L84	E-F	Si
L85	P-SA	¿o más o menos?
L86	E-F	si, pues la reflexión sería el primer paso, ya pues con base en la reflexión se actúa.
L87	P-SA	y lo afectivo, como lo vería Felipe, frente a una situación que eventualmente podría generar sentido, bueno ya hablamos de que lo cognitivo sería una reflexión y sentarse a mirar, pero lo afectivo ¿cómo lo revisaría Felipe, como lo mediría?
L88	E-F	pues permitiéndome sentir en mi cuerpo, aceptando, aceptar y así hacer consciente la emoción
L89	P-SA	¿aceptando que?
L90	E-F	La situación
L91	P-SA	es decir, ¿Felipe se sentiría, si estoy entendiendo bien, a sentir?
L92	E-F	no, no porque pues el hecho es en la vida diaria, o sea permitirse sentir en la vida diaria
L93	P-SA	¿cómo lo haría Felipe, como se permitiría sentir?
L94	E-F	no resistiéndome con los pensamientos, ¿podría ser una buena definición?
L95	P-SA	no resistiéndome a los pensamientos
L96	E-F	porque no sé cómo, de pronto ya me meta como en otro lado
L97	P-SA	¿en otro lado?...
L98	E-F	si como en otro campo, no sé si, no, bueno pues yo lo haría generándome dos preguntas, no, pero no, es decir las preguntas no me las respondo con la cabeza sino que hago como una introspección que serían: ¿estoy tranquilo en este momento? entonces ya pues a partir de ahí empiezo a hacerme consciente de mi cuerpo y empiezo a sentir según lo que yo

		sienta en mi cuerpo yo puedo interpretar esa emoción, que transmite la emoción o ¿es el resultado de que?.. y la otra pregunta es: ¿qué está pasando en mí en este momento? de igual modo no se responde con la cabeza pero se permite
L99	P-SA	¿Sentirla?
L100	E-F	Sentirla que fluya
L101	P-SA	eso nos podría responder si una situación nos da sentido o ¿no? ¿si estoy tranquilo o no y que estoy sintiendo en estos momentos?, para Felipe, es decir ¿eso sería como un aval, por así llamarlo de que las cosas pueden ir bien por ese camino?
L102	E-F	Si
L103	P-SA	lo hemos hecho así algunas veces
L104	E-F	Si
L105	P-SA	¿cómo nos ha ido?
L106	E-F	Bien
L107	P-SA	¿Qué es bien?
L108	E-F	si, pues, cuando algo no da sentido hay como intranquilidad o inconformidad ¿sí? cuando hay sentido se tiene una sensación o se siente una sensación de que no me falta nada, es decir, cuando algo me da sentido, cuando yo siento un estado de alegría y plenitud en el momento
L109	P-SA	¿y eso se siente en el cuerpo?
L110	E-F	Si
L111	P-SA	por ejemplo Felipe ¿qué piensa de las personas que encuentran sentido en un sufrimiento muy fuerte?
L112	E-F	¿sentido en un sufrimiento?
L113	P-SA	bajo esta lógica, es decir, si estoy en un sufrimiento muy fuerte ¿me siento en paz? ¿Felipe se sentiría en paz? ¿tranquilo?
L114	E-F	No
L115	P-SA	y si no se sintiera tranquilo ¿podríamos decir que no habría sentido ahí?
L116	E-F	bueno yo no sé... me cae la pregunta, ¿hablamos de sufrimiento o de dolor?
L117	P-SA	okey, como los diferencia Felipe
L118	E-F	el sufrimiento para mí, yo lo interpreto como como una identificación con el pasado como un estado de culpa, como de... como se dice, de arrepentimiento, es como identificarme con lo que pasó ¿sí? y es constante ¿no? es un estado interno negativo constante mientras que el dolor es una emoción, es decir, puede ser fuerte pero es en tiempos pequeños, ¿sí? y no es

		constante, entonces...
L119	P-SA	¿entonces el sufrimiento sería un dolor prolongado?
L120	E-F	Sí..sí, pues de pronto menos intenso, pero está ahí siempre
L121	P-SA	vale entiendo
L122	E-F	entonces si lo miramos, digamos el sufrimiento no puede ser el sentido en sí mismo pero puede ser la causa que más adelante de un sentido y el dolor, el dolor pues el dolor definiéndolo como yo lo tomo pues para mí no sería un sentido
L123	P-SA	si no fuera un sentido ¿qué sería?
L124	E-F	lo contrario ¿no?
L125	P-SA	y ¿cómo se llama eso contrario?
L126	E-F	un sinsentido
L127	P-SA	okey, o sea que ¿el dolor no tendría sentido?
L128	E-F	en el momento, sí, si porque como le digo, como se define; ahora si lo miramos como el sentido, o sea como el sentido que a base de esa experiencia puede surgir pues sí, pero sí es, es decir que el dolor me genere un sentido en ese momento , no, de mas que más adelante si pueda ser ¿sí?
L129	P-SA	si estoy entendiendo bien, es que no quiero poner palabras que Felipe no esté transmitiendo pero es para entendernos un poco, yo lo que alcanzo a entender de lo que Felipe está comentando y de lo que está compartiendo es que el dolor o el sufrimiento podrían dar sentido en la medida en que se haga un proceso para que se dé sentido, pero en lo inmediato, en el momento justo que eso suceda ¿no podría generar sentido?
L130	E-F	si, si si
L131	P-SA	es decir que tendría que haber un proceso cognitivo y afectivo, un proceso como tal para que eso llegara a ser sentido
L132	E-F	Si
L133	P-SA	jum interesante, ¿en la vida de Felipe ha pasado eso?
L134	E-F	Si
L135	P-SA	identificando lo que estamos identificando ahorita en este momento, ¿nos hubiera facilitado más las cosas esto?, ¿esos procesos afectivos y cognitivos de mirar situaciones particulares? o ¿Felipe siente que lo ha hecho y que la información es simplemente un recordar de cosas que ya hace?
L136	E-F	no, no, la información es importante porque con ella yo puedo hacerla afectiva y hacerla consciente, ¿sí? también es importante pues la parte de hacerla, de permitirse aplicarla, es decir la parte afectiva, porque si no simplemente es información, es otra creencia

L137	P-SA	vale, entiendo
L138	E-F	las cosas no cambian así
L139	P-SA	chévere, me gusta esas reflexiones que estamos construyendo, muy bacano. Por ejemplo, Felipe, hay otra parte en el texto, que es una parte, digamos también a mi modo de ver es importante y quería compartirla con Felipe y es el tema de los valores, ¿sí? porque la definición nos habla de que es una percepción afectiva y cognitiva de valores, ¿no?
L140	E-F	Si
L141	P-SA	¿cómo vimos eso de los valores en el texto?
L142	E-F	si, los valores, el valor, según lo que yo entendí es algo que edifica, que construye, ¿sí? y lo contrario es... como el vicio no es lo contrario, bueno..
L143	P-SA	técnicamente si
L144	E-F	¿sí? ¿por qué? yo tenía entendido que virtud y vicio, ¿no? virtud y vicio, pues no sé si virtud defina totalmente la palabra valor
L145	P-SA	y digamos que hablaríamos de unos valores y unos antivalores, eso en uno de los criterios que Felipe plantea de los que los valores se cogen, que edifiquen, que construyan, que construyan vida, ¿por eso podríamos considerar una adicción como un valor?
L146	E-F	No
L147	P-SA	¿por qué no?
L148	E-F	porque es degenerativo
L149	P-SA	okey así es, así la persona vea que fumar marihuana es muy rico, y lo es de hecho, es decir, la droga genera placeres, genera temas, pero a futuro no muchos.. a futuro cuando me veo sin memoria, cuando me veo ya lento, ¿sí? cuando me veo en adicción, cuando me veo en un síndrome de abstinencia todo el tiempo porque necesito, necesito la sustancia, ya no es algo tan chévere, ¿vale?
L150	E-F	Si así es
L151	P-SA	¿cómo mas vemos lo de los valores?, digamos eso de los valores nos hizo reflexionar en valores personales, en ¿cómo veo yo los valores?
L152	E-F	si, pues el valor el valor también nos hace, nos vislumbra que es lo importante, es decir el valor de una persona son esos intangibles que son los valores, entonces nos dice que lo importante es el fondo y no la forma, ¿no?
L153	P-SA	es decir ¿los valores no son tangibles? no lo sé, lo pregunto
L154	E-F	si, pues pienso yo, o no sé si ...si, porque son, son como por decirlo así, hábitos positivos, que están que me hacen crecer como persona
L155	P-SA	estamos... es que cuando Felipe transmite el hábito, no lo veo como tan seguro, ¿estamos seguros de esa definición?

L156	E-F	si, si, es decir, yo estoy seguro, la expresión es simplemente como para saber si tiene sentido o no
L157	P-SA	bueno si tiene sentido para Felipe está bien, ¿me hago entender? digamos que ahí hay algo muy importante para entender con los valores, y es que los valores tienen una jerarquía, están jerarquizados, es decir, hay valores que se acercan más a lo que se llama el valor absoluto, que digamos para las personas que somos creyentes, sería Dios, para las personas que no son creyentes sería lo ético y lo moral, el deber ser desde lo ético y lo moral y ahí construimos una escala propia de jerarquías de valores, donde entre más se acerque al mayor, pues más valor tiene, lo que quiere decir que si para mí, estar con una pareja es producto de pasión y deseo, porque me encanta tener pareja, porque me encanta hacer el amor con ellas, pues eso genera valor.. pero si alguien me dice que aparte de eso para él el tener pareja es sinónimo de trascender espiritualmente, podemos ver una notoria diferenciación, vale?
L158	E-F	Si
L159	P-SA	porque está más cercana al valor absoluto, ese es otro de los componentes que tienen los valores que tan cercanos están a un valor absoluto, que tanto perdura en el tiempo, por eso es muy importante tener claro esto y es muy bonito tenerlo claro porque el sentido de vida perdura, no es algo momentáneo.. hoy tengo sentido de vida y mañana me levanto y dije no ya no tengo sentido de vida, es algo que perdura en el tiempo, tiene que pasar algo complejo y que vaya desestructurando y desarmando a la persona, que nos vaya desarmando para que podamos decir que ese sentido de vida se perdió
L160	E-F	¿este sentido de vida se podría igualar a felicidad?
L161	P-SA	¿por qué lo vemos así?
L162	E-F	porque la felicidad es algo que perdura ¿no? es decir, no es momentáneo y no es una emoción, es un estado permanente, la felicidad es la posesión del bien y el bien se puede ver como la posesión de esos valores, ¿no? MOTIVACIÓN-PERCEPCIÓN AFECTIVA-VALORES
L163	P-SA	es decir que si yo me drogo, a mí me da felicidad, a mí me da muchísima felicidad drogarme, es decir, yo me drogo y soy demasiado feliz, me metí una pepa de éxtasis
L164	E-F	pero eso da es alegría ¿no?... es una emoción
L165	P-SA	yo me siento feliz, generalmente con la experiencia, podríamos decir que una persona podría sentirse muy feliz
L166	E-F	pero es una ambigüación del término
L167	P-SA	okey

L168	E-F	y lo otro es, bueno, digamos, pues no es una posesión de un bien por lo mismo que degrada.
L169	P-SA	si, ya estoy entendiendo, si, quizás digamos que desde mi manera de verlo también el tema de la felicidad es que el sentido de vida efectivamente genera felicidad pero no es el fin último
L170	E-F	es como una consecuencia
L171	P-SA	exacto, porque si buscamos la felicidad por la felicidad estamos en voluntad de placer o voluntad de poder es decir a mí me encanta aplastar a la gente, yo soy un empresario muy exitoso y me gusta aplastar micro empresas y cada vez que me llegan a pedir trabajo los que aplaste ah! esa sensación de felicidad no me la quita nada, pero ¿eso sería un valor?, ¿me hago entender?
L172	E-F	Si
L173	P-SA	a mí me genera mucha felicidad tener sexo con mis parejas y ¿podría ser un valor? si, pero ¿qué tan trascendente, me hago entender? es decir tiene que ir más allá, es un tema que genera lo que yo, lo que yo llamo plenitud, que no solo me genere felicidad en un área de mi vida, sino que en el común de mis áreas de vida permea muchas áreas ¿sí?, por ejemplo, yo estoy con mi pareja, estoy feliz con ella, al estar feliz con ella eso me genera un sentido brutal porque hace que, no sé, hace digamos que 15 años no tenía pareja, ¿sí? entonces ahora me genera una sensación de bienestar impresionante estar construyendo una relación y eso me permite estar bien en el trabajo, estar bien con mis compañeros, ya no estoy amargado, aparte me permite estar muy bien a nivel cognitivo porque estoy muy atento, emocionalmente me siento bien, ¿enfermedades? se fueron, de repente ya no me duele nada; entonces permea varias áreas de mi vida y van consecuentes en el tiempo, porque bueno, si ya habláramos de un tema de una persona que "ya estoy con alguien y todo se va, ya podríamos estar hablando de alguien muy dependiente, todo tiene un degrade, ¿me hago entender?. lo importante para ver en este tema ¿qué es?, que me genera a mí como persona, a mi como persona, eso que estoy viendo, eso que se pone ante mis ojos, esa situaciones que la vida me pone cognitiva y afectivamente ¿que resuenan en mí? , como fue que tome la decisión de elegir la carrera en la que estoy, por ejemplo ¿resonó solo cognitivamente? y yo dije, bueno "no, chévere estudiar eso "o también emocionalmente pasaba algo y decía: me siento rebien con esto, que chimba.. ese es el rollo, y yo ubico desde ahí ese valor, que es lo valioso que hay ahí y eso valioso que hay ahí ¿me está llamando o me está empujando? la diferencia digamos que con el ejemplo del estudio es: ¿cómo me está llamando? me encanta hacer, quisiera hacer tal, yo me veo haciendo esto y cuando trabaje mi proyección a futuro es con mi empresa, estar ayudándole a mi papá en su finca con el café y ayudándole en el tema de producción, eso sería que me llama, hay algo allá que me atrae mucho, empujar que sería, "no pues si bacano, mis papas me dijeron que yo tenía que tomar la empresa de ellos y que eso era lo que tenía que estudiar, ¿pero tú quieres estudiar eso?, no pues sí, o sea igual me toca coger la empresa de mis papas, y sí, yo le saco provecho a eso".. empujado, literal, como que toca pegarle patadas, como: hágale! y ahí no estamos hablando de un sentido de vida; Felipe, hablar de todo esto en estos momento que nos genera?

L174	E-F	Genera sentido
L175	P-SA	okey, ¿cómo lo genera? para poder entender un poquito... digamos ¿cómo nos dimos cuenta de que genera sentido?
L176	E-F	porque estoy generando bien en mí y creo que en usted también, entonces por eso genera sentido, porque motiva ¿sí? proyecta y porque me, digamos me sigo enriqueciendo
L177	P-SA	okey, que bueno entonces eso genera sentido, buenísimo, porque en eso estamos ¿no? para eso nos estamos entrenando en esto, me alegra, me alegra que así sea.
L178	E-F	Gracias
L179	P-SA	viene un segundo paso, es un paso súper importante, después de que tenemos en cuenta esto del sentido de vida, bueno, resulta que si nos ponemos a mirar la vida hay muchos sentidos en la vida, pequeñas cosas que nos marcaron, que si nos ponemos aquí a pensar en dos situaciones, hagámoslo en estos momentos, tomémonos un minuto para pensarlas, dos situaciones de mi vida entera, que yo diga: wow, eso generó algo en mí, un viaje, algo con una persona, una relación, un momento especial con alguien, un momento especial conmigo mismo algo que me haya generado esa sensación de sentido, pensémoslo un minuto, pensemos en dos situaciones, ¿las tenemos?
L180	E-F	Si
L181	P-SA	¿ya de una? okey, estaba esperando a que hiciéramos la reflexión
L182	E-F	no, si
L183	P-SA	vale, ¿cuáles son?
L184	E-F	la primera estar en, fue algo que, como usted lo decía ahorita: llegó, y fue una experiencia, yo la llamaría más, algo más místico y fue un estado de rendición total frente a la vida y literalmente en la mañana siguiente me desperté con un sentido distinto, con un nivel de consciencia distinto, esa es una
L185	P-SA	y ¿eso hace cuánto fue?
L186	E-F	eso, 4 años larguitos, casi 4 años y medio... y la otra es el, el noviazgo que yo tuve con Daniela
L187	P-SA	genero algo ¿Qué generó?
L188	E-F	pues dio un sentido en vida, ¿cuál fue? yo siento que fue como una apertura muy grande a nivel emocional mío, como de sensibilidad
L189	P-SA	¿y eso marco positivamente la vida de Felipe?
L190	E-F	Si
L191	P-SA	¿cuál sensación tenemos ahorita, que sensación tenemos al recordar eso? corporalmente hablando
L192	E-F	como que me despertó

L193	P-SA	okey, nos reaviva, nos conecta ¿no? se nota, como que los ojos empezaron a brillar de repente; bien, esa sensación es la que dan situaciones que nos generan sentido, ¿para que hicimos el ejercicio? primero para también darle una conclusión en este espacio de hoy a esa lectura de que es eso que llamamos sentido de vida, ¿vale? y segundo para hacer la apertura para eso que viene en nuestro segundo paso, resulta que nosotros le llamamos de esto: huellas de sentido, es una huella
L194	E-F	como una, puede ser, como una memoria
L195	P-SA	aja, así es, pero no es solo una memoria cognitiva
L196	E-F	es también energética
L197	P-SA	y es afectiva, exacto.. porque me revive cosas
L198	P-SA	entonces podemos hablar de que hay reminiscencias, Felipe sabe lo que es una reminiscencia, como un recuerdo que yo revivo y digo uy si el perro y ya, me acuerdo del perro y tan bonito que era el perro... pero hay también lo que llamamos reviviscencias, y es que yo revivo la situación, entonces de repente me hablan del accidente y se me eriza la piel otra vez y me vuelve a dar contractura en el hombro y yo digo: uy no accidente no, eso es una reviviscencia, revivo la experiencia, ¿vale? bueno, resulta que las huellas de sentido tienen la particularidad de generar reminiscencia y reviviscencia, entonces cual es la idea: en estos días que no nos vamos a ver Felipe va a coger el formato que le voy a entregar, que es el formato de huellas de sentido, este formato nos va a hacer un recorrido de la vida de Felipe hasta el momento actual, entonces aquí el formato nos dice: huellas de sentido vividas antes de los 10 años, huellas antes de los 14, antes de los 18, el último año, el último semestre, entonces cual es la idea: que Felipe se conecte con él mismo en estos días y empiece a pensar en esas huellas, bueno ¿qué paso antes de los 10?, que paso antes de los 20 ¿sí?, bueno Felipe tiene 20, bueno ¿qué paso a los 2 años, que paso a los 3?, que nos demos esa tarea de sentarnos a recordar y también a experimentar, a revivir esa huella y las vamos a anotar, es volver a esos momentos, a veces uno no lo fuerza, a veces uno está así, fuerza perdón, uno está así y de repente uy, la finca donde mi abuela, uy que video ¿porque me llevo eso? la anotamos, vamos a estar muy pendientes de este anexo, ¿listo? este anexo digamos o este proceso se llama el continuum de sentido, porque es un continuo, es la vida, la vida va teniendo muchos momentos que es lo que llaman ahí sentidos en la vida que van generando huellas, no todo tiene que ser algo magnánimo, es una aclaración importante, no tiene que ser: ay en esa experiencia levite y vi a dios...no! a mí me puede dar mucho sentido ir a tomarme un café, me fui a tomar un café a Oma y tenía muchas ganas de hacerlo, y me fui a tomar el café y bien... es decir a veces recuerdo situaciones y digo, la vez que estuve con mi amigo en el apartamento hablando, eso puede ser un sentido, una huella importante, por algo me marco, lo anoto vale, esa es como la idea del ejercicio ¿vale?, y aquí tenemos otro anexo de las huellas de sentido actuales: de las últimas semanas, de la última semana y de hoy. la de hoy ¿cuál sería? la del día que nos vemos, que huellas aparecen ese día
L199	E-F	ah okey bien

L200	P-SA	y estas son las de la última semana y las de las últimas semanas, vamos a recordar esas huellas que ha tenido hace un mes, hace mes y medio y también las vamos a ir anotando, esas serían las huellas de sentido más actuales, de mi vida actual; listo, esa sería la tarea existencial que tenemos para estos días Felipe... bien Felipe, ¿cómo estamos?
L201	E-F	Bien
L202	P-SA	¿cómo salimos hoy?
L203	E-F	con más sentido con motivación e inspiración
L204	P-SA	okey, bien, listo Felipe gracias
L205	E-F	bueno Santiago, gracias a usted también.

SESIÓN 2

LINEA	SUJETO	INTERVENCION
L1	P-SA	Bueno Felipe, pues nuevamente bienvenido
L2	E-F	Gracias
L3	P-SA	Esa tareíta de la que Felipe me va a hablar, ¿qué tal nos fue, como nos fue?
L4	E-F	Bien, pues fue sencillo, digamos que las cosas se conjugaron, se equipararon en un mismo día, de tal manera que pude tener esas reminiscencias, esas revivencias y pues anotarlas
L5	P-SA	Y ahorita cuando Felipe decía: es sencillo, o fue sencillo..¿qué fue lo que lo hizo sencillo?
L6	E-F	Por el mismo hecho que se... como que coincidió todo, el día como que se acopló y se dieron circunstancias que me permitieron recordar
L7	P-SA	¿Nos tomamos espacios personales para estar solos y poder hacer el ejercicio?
L8	E-F	si lo hice, pero pues al revisar las situaciones que pasaron ese mismo día fueron las que me ayudaron a recordar ¿si me hago entender?
L9	P-SA	No, no entiendo muy bien
L10	E-F	Me tome el espacio pero lo que me hizo recordar, lo que me ayudo más fue lo que sucedió durante el día
L11	P-SA	¿Cuál día?
L12	E-F	Eso fue el martes
L13	P-SA	Bueno pero estamos hablando de solo un día, ¿y el resto de días?

L14	E-F	Ah ok, no, no, la verdad lo hice solo en un día
L15	P-SA	¿Y la de hoy?
L16	E-F	Y, no la de hoy si no la he hecho, pues habíamos quedado que era en este momento
L17	P-SA	Pues era a lo largo del día, si algo llegaba, pero si no ahorita lo hacemos no hay inconveniente
L18	E-F	bueno listo
L19	P-SA	Pero el asunto listo, nos sentamos a hacerlo el martes
L20	E-F	Okey, okey entiendo ¿qué paso con ese ejercicio?
L21	P-SA	es decir, ¿cómo fue ese sentarse a revisar esto, estas huellas?
L22	E-F	Definámoslo como motivante e inspirador
L23	P-SA	Okey, aja
L24	E-F	Sí, eso sí, así fue
L25	P-SA	¿Cómo se vive esa motivación? ¿Qué siente Felipe cuando está motivado?
L26	E-F	Tranquilidad se siente, como un flujo continuo de energía a través de cuerpo, a la vez también se sienten una sensación de vigilia, como de poder, como de despertar, ¿sí? Eso principalmente
L28	P-SA	Okey interesante, esa sensación que tuvimos, ¿duro el día que hicimos la revisión? ¿sólo ese día? ¿Cuánto duró? ¿1 hora, media hora? O ¿fue algo que siguió después de aquel día de la revisión?
L29	E-F	No, fue durante el día
L30	P-SA	Okey, tuvimos esa sensación de vigilia como le dice Felipe
L31	E-F	Sí, es eso ¿no? También pues una consecuencia de eso es como una mayor facilidad para aceptar las situaciones presentes, el presente, para aceptarlo, es como una herramienta para eso
L32	P-SA	Okey, ¿Por qué lo ve Felipe así?
L33	E-F	Pues así lo sentí, me sentí tranquilo con mi vida ¿sí?, me sentí tranquilo
L34	P-SA	Okey, pero
L35	E-F	Me permitió aceptar, fluir
L36	P-SA	En el presente
L37	E-F	Sí, por supuesto, así es

L38	P-SA	Es decir que es un ejercicio que nos permite conectarnos de cierta manera con lo positivo de la vida
L39	E-F	Si, si
L40	P-SA	Okey, vale, hablemos un poco de esas huellas que encontró Felipe, empecemos como a darle forma a esas huellitas o huellotas o huellas, como les queramos decir, como las veamos también, y empecemos a leer algunas, empecemos a recordar nuevamente
L41	E-F	Huellas de sentido antes de los 10 años: compartir luego del colegio con mi mamá, siento que es la base emocional de todas mis emociones y además me dio la armonía en mi relación con mi entorno, como la expresión armónica con mi alrededor
L42	P-SA	Ujum, okey, eso quiere decir que esa huella, pensarla, en estos momentos, ¿cuál sería ese aprendizaje que hay detrás de esa huella? ¿Qué es lo que hay ahí que es tan valioso para Felipe? Que la haya recordado y que la haya recordado de primera huella en el ejercicio
L43	E-F	Lo valioso es la base que me forjó, la base emocional y el lograr tener de cierto modo un buen nivel de armonía en mi expresión, en mi relación con mi entorno
L44	P-SA	Felipe pensar en eso ahorita ¿Qué nos hace sentir? Que nos hace sentir eso?
L45	E-F	Tranquilidad, me da tranquilidad y también me da pues una emoción de plenitud como de realización, de alegría también
L46	P-SA	Plenitud, ¿Qué es plenitud para Felipe?
L47	E-F	Plenitud para mí es sentirme bien con lo que soy
L48	P-SA	Okey, sentirse bien con lo que es Felipe, con lo que es ¿respecto a qué?
L49	E-F	Con lo que soy, ¿respecto a qué?, no pues con lo que soy en general
L50	P-SA	Es decir como todo el conjunto de lo que podemos llamar ser Felipe
L51	E-F	Si
L52	P-SA	Okey, interesante, ¿esa sensación la hemos vuelto a tener?
L53	E-F	Sí, es una emoción, es una revivencia que la hago muy constante o que la tengo muy constantemente
L54	P-SA	Okey, ¿en otras situaciones?
L55	E-F	Muchas veces, a diario se podría decir casi
L56	P-SA	Entiendo, okey, ¿en qué momentos?
L57	E-F	No, no en momentos que se repita siempre, es variable, es aleatorio
L58	P-SA	¿Cómo hacemos para identificar en Felipe que se siente y esta pleno?

L59	E-F	Seguridad de lo que estoy haciendo
L60	P-SA	Okey, nos sentimos seguros, ¿algo más?
L61	E-F	Alegria
L62	P-SA	Vale, okey, algo mas
L63	E-F	No
L64	P-SA	¿Es decir que si yo veo alegre y seguro a Felipe es porque esta pleno?
L65	E-F	Sí, es una manifestación
L66	P-SA	Okey, vale, bien, ¿Cuál otra hay?
L67	E-F	Antes de los 14 años, bueno la música punk
L68	P-SA	¿Ese es el único recuerdo que tenemos antes de los 10, antes de que pasemos a otro?
L69	E-F	Si, si es una manifestación
L70	P-SA	Okey
L71	E-F	Bueno este... la música punk y rap y la ideología punk me brindaron fortaleza en mi carácter, necesario para encarar el mundo y una conexión con lo físico, ¿si me hago entender? Como un polo a tierra
L72	P-SA	Cuando Felipe habla de conexión con lo físico ¿es ese polo a tierra? O sea conexión con lo terreno, terrenal, ¿estoy entendiendo bien?
L73	E-F	Si, si, si
L74	P-SA	¿Por qué es una huella? aparte de forjar un carácter
L75	E-F	Pues porque al recordarla genera un bienestar en mí, ¿sí? Mejor dicho fue una situación que entre otras cosas genero un bien en mí, me marco en mi ser, en mi forma de ser ¿sí?
L76	P-SA	Eso quiere decir que antes de llegar a esa huella, Felipe ¿no se sentía fuerte de carácter?
L77	E-F	Si
L78	P-SA	Como que esa huella nos permitió emerger ante los demás y ante Felipe, es decir ante uno mismo y ante los demás
L79	P-SA	Ahorita Felipe hablaba de que era un aprendizaje también
L80	E-F	Si
L81	P-SA	¿Qué aprendizaje es?
L82	E-F	Bueno, pues un aprendizaje es digamos, ese aprendizaje abarca muchos aprendizajes... pero pues en general es un aprendizaje, o son unos aprendizajes en torno a mi relación, a

		ver, yo con las otras personas, con el mundo exterior, en mi relación con las otras personas, como a esa, como le diríamos, como a esa psique colectiva, con relación a esto, ¿si me hago entender o no?
L83	P-SA	Si pudiéramos ponerlo en un ejemplo
L84	E-F	Un ejemplo... un ejemplo a ver... por ejemplo en una situación personal, las opiniones que yo pueda tener de pronto sobre otras personas, no compartirlas siempre con otras personas es lo indicado, ¿sí? Ese sería un ejemplo
L85	P-SA	O sea que esta huella ¿Qué nos permitió? Aparte de forjar un carácter
L86	E-F	Experiencia ¿no?
L87	P-SA	¿En?
L88	E-F	En cuanto a las , en cuanto a la forma de relacionarme con las demás personas
L89	P-SA	Okey, actualmente seguimos teniendo esa experiencia, es decir, eso que se aprendió ¿sigue sucediendo actualmente?
L90	E-F	¿Cómo así? O sea ¿Qué si las vivencias de esa época se repiten actualmente?
L91	P-SA	Si, digamos el aprendizaje que dejo esa huella
L92	E-F	Si, si, no todas pero si, hay unas muy vigentes, como por ejemplo esa que le mencione
L93	P-SA	Okey, yo tengo una curiosidad, evidentemente digamos que Felipe, no está vinculado de la misma manera con el mundo punk ¿verdad? ¿Por qué la seguimos considerando ahorita como una huella que sigue teniendo vigencia de alguna manera?
L94	E-F	¿Por qué?
L95	P-SA	¿Cuáles son las razones o los motivos?
L96	E-F	Pues, o sea, es algo que sucedió anteriormente ¿no? Pero, mejor dicho, lo que yo rescato pues son esos aprendizajes ¿no? Y también pues mirándolo ya en el campo afectivo, como esas, como se dice, esas vigas, por decirlo así, que lograron forjar dentro de mí en mi parte afectiva, en mi modo de ser
L97	P-SA	Okey, está bien, ¿esa es la única huella que encontramos de esa época?
L98	E-F	Si, esa es la única
L99	P-SA	Okey, vale, ya tenemos antes de los 10
L100	E-F	Y de los 14
L101	P-SA	Y de los 14, con solo una huella, pero lo que estoy viendo es que es una huella muy significativa
L102	E-F	Las dos

L103	P-SA	Sí, es decir, no sé si Felipe el ejercicio lo hizo pensando en eso ¡macro!, Como en una huella gigante que haya hecho muchos cambios y no lo haya pensado con situaciones particulares que no fueran tan “huellota”.
L104	E-F	Pero no, la verdad no, yo pues digamos explore otras pero no recuerdo, osea esas son las únicas que recuerdo
L105	P-SA	Quizás fueron una huella indeleble y lo son todavía, tanto así que..fun..., son las primeras que vienen, ¿se dificultó pensar en esas dos?
L106	E-F	No
L107	P-SA	Okey, ¿Cuáles seguían?
L108	E-F	Siguen antes de los 18
L109	P-SA	Okey, vale
L110	E-F	Bueno pues esa, la habíamos comentado la vez pasada, la relación con Daniela me dio un gran aire de confianza y de seguridad en mí, me cambio mi concepto sobre las mujeres, genero gran apertura en mi corazón y sano muchas heridas y vacíos
L111	P-SA	Sintamos un segundo esa huella, tratemos de captarla corporalmente ¿Cuál es la sensación?
L112	E-F	Se siente como una caída rápida, como si fluyera agua por mi cuerpo hasta los pies y se estancara en mis pies, da como un arranque, como una emoción muy marcada, ¿sí? Como de despertar, como de un chispazo, se siente como tal vez, podríamos aproximarlo como un corrientazo de escalofríos, y también algo de serenidad
L113	P-SA	Wow muchas sensaciones, si esas sensaciones pudieran hablarnos, tuvieran nombre y vida propia, primero que nombre le pondríamos y segundo, ¿que nos dirían?
L114	E-F	Bueno, el nombre, es decir, de la sensación en general, pues le cuento que se me dificulta ponerle un nombre
L115	P-SA	está bien. Si le pusiéramos dos o tres a las sensaciones ¿quedaría un poco más fácil?
L116	E-F	Si
L117	P-SA	Okey, como se llamarían
L118	E-F	Okey, sería entonces, genera inspiración
L119	P-SA	¿Inspiración cual sería?, ¿el rio, los corrientazos?
L120	E-F	La inspiración seria como el escalofrío, como el despertar, el agua se representaría como una alegría, como el agua que fluye es de alegría y el de serenidad representa seguridad, confianza
L121	P-SA	Okey y ¿Qué nos estarían diciendo, si pudieran hablarnos?
L122	E-F	¿Qué nos estarían diciendo? Pues que, digamos en algún sentido son situaciones que siguen

		vivas, por lo intensas ¿no? Y también pues sirven como hemos dicho, dan un visto de que si es posible lograr muchas cosas ¿no? Sí, es como...
L123	P-SA	Como que nos estarían diciendo con voz propia que ¿las cosas siempre tienen una manera mejor de ser? porque como cuando Felipe dice: “que siempre pueden salir mejor las cosas”
L124	E-F	No, es como un como una transmisión de fuerza para demostrar que sí se puede lograr
L125	P-SA	Cosas que si se pueden lograr
L126	E-F	Si
L127	P-SA	Escuche mal
L128	E-F	Cosas que tal vez uno a ratos puede pensar o sentir que no son posibles ¿sí me hago entender?
L129	P-SA	¿Como que da esperanza?
L130	E-F	Eso, si, esa es la palabra
L131	P-SA	Vale, okey, ¿Qué más nos dirían esas sensaciones?
L132	E-F	Bueno, también, pues no es una sensación si no como una disponibilidad, como una predisposición como a dar, como a amar, yo diría que eso es algo más allá de una emoción, como llamarlo así como una manifestación de amor, pero pues para mi es algo más allá, porque yo no defino el amor como un sentimiento ¿no?
L133	P-SA	¿Cómo lo define Felipe?
L134	E-F	Como un estado
L135	P-SA	¿un estado de qué?
L136	E-F	Un estado de bienestar, donde se tiene la posesión del bien ¿sí? Y donde se está dispuesto a dar para generar el bien de la otra persona, ¿sí me hago entender?
L137	P-SA	Me pierdo en una partecita, ¿Qué sería para Felipe la posesión del bien? Cuando estamos hablando de posesión del bien, es poseer algo material, o es a posesión digamos... ¿o es estar en ese estado de bienestar?
L138	E-F	Posesión del bien es la posesión de ese sentido de vida que me permita construir en mi
L139	P-SA	Y ¿por qué Felipe conecta amar con dar? Es que me parece una idea muy interesante
L140	E-F	Porque el dar, mejor dicho yo considero cuando hay amor verdadero lo que se inspira o se motiva es a dar de mi grandeza o de lo que yo tengo en mi interior al otro, no esperar a que cuando yo sea amado pueda como llenar mis vacíos o alcanzar mis objetivos, igual pues siempre lo que hablábamos un poco hace unas sesiones, ¿no? Que es más satisfactorio y más pleno dar que recibir
L141	P-SA	O sea que nos permite entregarnos

L142	E-F	Si
L143	P-SA	Vale, ¿esa sensación la hemos sentido en otras circunstancias? Esa sensación de bienestar, de poder para entregarme al otro, entregarle al otro
L144	E-F	¿En otras circunstancias? si
L145	P-SA	¿En cuáles?
L146	E-F	Cuando estoy con mi familia siento mucho esa parte y en ocasiones cuando hay una persona de pronto afligida también aparece ese.. como esa señal
L147	P-SA	Esas ganas de dar, yo lo que estoy tratando y veo, no tratando si no percibiendo es que a Felipe le gusta entregar, es tanta la sensación de entregar cuando se está bien y se quiere dar que la cara se transforma, como que aparece una sonrisa ¿no? Como que la actitud corporal cambia, se siente más expandido Felipe, es más, incluso se sentó de otra manera cuando empezó a hablar de esto, como que se abrió... en los pies, las piernas, las manos y eso es algo que no quiero dejar pasar, porque quizás eso es lo que podemos ver cómo sentido de vida, quizás eso es lo que nos genera dar con sentido, recibir con sentido, no es algo solo cognitivo, ¿nos acordamos?, es muy afectivo, es entregar afectividad y permitir que nos den afectividad, sí, claro también están las ideas, las ideas nobles lo que queremos dar, lo mejor de nosotros, pero... eso que esta Felipe tratando de manifestar ya me contagio, la atmósfera cambia, como que me siento más enérgico, entonces no lo quería dejar pasar porque quizás esa sea la apuesta de encontrar sentido en la vida, ¿no? Quizás, no lo sé, estoy suponiendo cosas, sentirme enérgico, sentirme pleno, vital, con esperanza, con fé, con alegría de vivir. Es como estar en movimiento todo el tiempo. y hay una idea interesante que me gustaría discutir un segundo a la luz de lo que estamos revisando y es que: emocionarse, o la emoción ¿vale? a veces nos han dicho que está mal, como que a veces incluso nos han hecho pensar, como hombres incluso, que tener emociones es de maricas, ¿no? Como no sea gay, deje de estar emocionado, o como que uno se emociona y la gente se angustia, como “a este man que le paso”, bueno pero resulta que la emoción la podemos ver cómo e-moción, si rompemos la palabra, emocionarse sería: la moción de y la moción es movimiento, muy interesante ¿no?
L148	E-F	Ujum
L149	P-SA	Bueno Felipe, ¿que pensamos de esa idea, de que la emoción sea movimiento en la vida?
L150	E-F	Que es la, muchas veces... o no... yo diría siempre, es la fuerza motriz que impulsa la humanidad, que genera cambios, es la manera con la cual nos podemos dar cuenta en cierto sentido de nuestro estado interno también, de nuestros de nuestros pensamientos inconscientes, emoción también se podría definir como una afección, como una perturbación, es algo intenso, ¿sí?
L151	P-SA	Okey, ¿por qué lo vemos cómo perturbación?, porque a mí me suena como perturbarme, como perturbarse, es decir como el común ¿no? Pero me parece muy interesante saber cómo Felipe lo ve como perturbación
L152	E-F	Pues una perturbación es como un zarandeo

L153	P-SA	Ah! okey
L154	E-F	Pero pues una perturbación pues no necesariamente implica algo negativo
L155	P-SA	Okey quizás es mi idea de verlo negativo, pero esta interesante me gusta mucho escuchar esto, porque sí, puede ser un movimiento muy fuerte, como que me mueve, no sé por qué, pero me sonó perturbación a torbellino
L156	E-F	Si, también, ¿no?
L157	P-SA	Un remolino que nos mueve
L158	E-F	Si
L159	P-SA	Pero lo interesante de esta idea es que si nos movemos estamos vivos, ¿no? Lo que está quieto es a lo que le atribuimos que está muerto, yo alguna vez me hacia una pregunta: si hay un yogui quieto, meditando, ¿está muerto el man? No porque sigue vivo esa fue la respuesta que encontré y la segunda es que está moviéndose pero en otros cosas, en otras dimensiones, en otras conciencias, como le queramos llamar, entonces sigue vivo... entonces me parece interesante porque las huellas de sentido y sobre todo aterrizándolo a lo que estamos trabajando, Felipe, las huellas de sentido que está transmitiendo Felipe, lo mueven, se nota ¿sí? Lo han movido, han movido la vida, ¿Cómo se siente esa sensación? Valga la redundancia
L160	E-F	Un estado de atención fuera de lo normal, un estado, es decir unos peldaños más allá de lo cotidiano, creatividad, se siente como creatividad ¿no?
L161	P-SA	Y esa creatividad ¿dónde está? Porque cuando Felipe me hablaba se señalaba la cabeza
L162	E-F	Si, se conecta con la cabeza ¿no? permite la creatividad la cabeza, esclarece ¿no?
L163	P-SA	Como que abre
L164	E-F	Si
L165	P-SA	Interesante, chévere, ¿Qué pasaría si tuviéramos esa sensación, no todo el tiempo, creo que es algo ilusorio pensar en que todo el tiempo vamos a estar así plenos de sentido ¿no? Pero si la tuviéramos más de lo normal, ¿Cómo sería la vida de Felipe?
L166	E-F	Sería como debería ser, es decir, sería por llamarlo de alguna manera excelente
L167	P-SA	Tomémonos un minuto, solo un minuto así rápidamente para que Felipe trate de sentir eso y describir como sería un día con esa sensación: ¿Cómo se levantaría, que pasaría en el día, como se acostaría?
L168	E-F	Bueno yo considero que al igual que, por lo general mi estado de energía de la mañana seria alto ¿no? Pero pues evidentemente este estado sería mucho más alto, entonces muy seguramente tendría mucha creatividad en la mañana, de pronto un grado de actividad alto, un gran deseo por realizar varias cosas, una apertura emocional hacia los demás muy grande, no habría porque, no tendría por qué existir los miedos, como las culpas y pues en mi estado interior muy seguramente en la gran parte del día pues poseería alegría

L169	P-SA	¿Todo eso? Parece increíble, ¿no? Es como esa sensación de que todo puede estar bien, yo lo veo así un poco, aunque del todo no estén bien, porque hay algo en mí que me mueve, entonces es muy chévere poder compartir esto con Felipe, porque viéndolo y hablándolo veo como se mueve esto, como nos saca de ese letargo en el que venimos en el día, ya a estas horas, cansados de la rutina, del trabajo, del estudio y nada más tomarnos el espacio para hablar de esto nos eleva, entonces está muy interesante quizás seguir haciendo esto un poco más a menudo, que creo que a veces nos tomamos la vida, entre comillas lo voy a decir porque pues literalmente no transmite lo que quiero transmitir pero “a veces nos tomamos la vida muy en serio” y en serio me lo tomo como la imagen del hombre de corbata, serio, que nunca ríe, que tiene que estar es trayendo economía y bienestar al hogar
L170	E-F	Como un falso yo
L171	P-SA	Ese falso yo ¿Cómo se transforma con este ejercicio, con este pensar en las huellas?
L172	E-F	Desaparece, es decir, se desbanca del poder
L173	P-SA	¿De cuál poder?
L174	E-F	Del que tienen por lo general
L175	P-SA	¿Que es cuál?
L176	E-F	El controlar la identidad de uno
L177	P-SA	Okey
L178	E-F	Pues por ende, entonces alimenta el pensamiento, la emoción y se vuelve un círculo vicioso que genera dolor, sufrimiento y pues eso genera como un drenaje a la energía vital
L179	P-SA	Chévere, ¿Cuáles encontramos más?
L180	E-F	¿Más?
L181	P-SA	Mas huellas
L182	E-F	En el último año, el gimnasio me ha dado disciplina, me siento responsable, motivado y comprometido con una meta y me hace sentir bien espiritual, mental y emocionalmente, ayuda a desintoxicar
L183	P-SA	Tiene que ver un poco con lo que estamos hablando, el soltar, fluir, esa agua que corre de la que Felipe habla, entonces el gimnasio también es eso; como que se conecta mucho con lo que estamos hablando de otras huellas, que no tiene que ver con movimiento físico, digamos como lo es un gimnasio, pero que se mueven muchas cosas, bueno, esa es del último año, ¿Cuáles más encontramos?
L184	E-F	Bueno, tengo el último semestre, el montar en moto me ha despertado adrenalina, concentración, me permite salir de los pensamientos, siento libertad, los ciertos golpes que me doy, me ayudan a despertar y me hacen perder miedos
L185	P-SA	¿Cuál es la sensación al leer esto?, al leer esta huella, porque vi que Felipe se rio mientras

		la leía, ¿Cuál es la sensación?
L186	E-F	Me da como una, me permite ver la vida con cierto humor
L187	P-SA	¿Y eso cómo sería, ver la vida con humor?
L188	E-F	Como soltar, como soltar y tomar, como permitirme reírme de mis cosas, de mí mismo
L189	P-SA	Aja
L190	E-F	Es como tomar un riesgo también me permite como hacer frente a miedos
L191	P-SA	Okey, que bueno, es una actividad que permite muchas más cosas de las que uno pensaría, y pensar en esa actividad en esos momentos ¿Qué genera en Felipe? es decir ¿Qué lo invita a pensar?
L192	E-F	¿Qué me invita a pensar? pues me invita a pensar que está bien lo que estoy haciendo
L193	P-SA	¿Construye vida en Felipe, esa situación, esa actividad?
L194	E-F	Si
L195	P-SA	Porque recordemos que una de las cosas de sentido de vida ¿Cuál es? Que construya vida.. que sea afectivo ¿yo?
L196	E-F	cognitivo
L197	P-SA	Nos genera pensamientos, ¿nos genera pensamientos positivos? ¿Nos genera sensaciones y emociones? ¿positivas?
L198	E-F	Ujum
L199	P-SA	Ben, ¿le gusta a Felipe lo que hace?
L200	E-F	Si
L201	P-SA	¿Es interesante hacerlo?
L202	E-F	Si
L203	P-SA	¿Construye vida?
L204	E-F	Si
L205	P-SA	Okey, va cumpliendo los criterios de eso que podemos llamar sentido de vida, es muy interesante ver como Felipe al hablar va reconstruyendo esa energía de la que me habla, ¿a qué me refiero?, cuando Felipe llega, llega en otra actitud cansada, y ya después de hablar este tiempo que hemos hablado el día de hoy como que se nota la reconstrucción, como que se compacto eso que estaba por un lado y por otro, como el cuerpo, una pierna por allá, la mano por allá, y ahora como que todo está unido, ¿eso que nos quiere decir de lo que estamos hablando?

L206	E-F	Pues que es bueno retomar a ratos esas reminiscencias, esas revivencias ¿no?
L207	P-SA	Okey, quizás no solo retomarlas sino hacerlas, que para allá es que quiero ir ahorita, pero antes de eso, quisiera que Felipe me leyera la de las últimas semanas y la de la última semana
L208	E-F	Bueno, las últimas semanas, pasar tiempo con mi familia me da calor de hogar, afectividad, motivación para seguir, me motiva a compartir, a dar, a sonreír y me da buen humor
L209	P-SA	Okey
L210	E-F	Y en la última semana, lo aprendido en la carrera me genera metas, objetivos que me motivan a continuar, bueno, un ejemplo acá, un objetivo es formar una familia ¿sí?
L211	P-SA	¿Es decir?
L212	E-F	Si pues formar una familia
L213	P-SA	Pero estamos hablando de la familia nuclear o ¿Felipe habla de ser padre, tener pareja y formar familia?
L214	E-F	Ser padre, si, correcto a eso
L215	P-SA	Y porque ese ejercicio nos hace pensar en eso?
L216	E-F	No sé, me conecta mucho con eso, pues es como una meta un objetivo que me planteo
L217	P-SA	Construir familia, proyectémonos un momento, ¿a cuánto lo ve Felipe? ¿en cuánto tiempo?
L218	E-F	Unos diez años
L219	P-SA	¡Diez años! en esos diez años ¿que podemos ir haciendo para que eso se cumpla, lo hemos pensado?
L220	E-F	Pues lo primero pues es graduarme, mirar si puedo especializar mis estudios y empezar a trabajar, pues seguir adquiriendo una estabilidad económica y permitirme encontrar la persona adecuada para esto, para formar una familia
L221	P-SA	Okey, pensar en eso que emoción trae a Felipe, o que sentimientos
L222	E-F	Pues inicialmente es como, ¿Cómo lo defino? Como un deseo de lograrlo
L223	P-SA	Okey
L224	E-F	Si es como una sensación de, como pues no sé, como de grandeza, pues no sé si sea la palabra adecuada pero como que me expande
L225	P-SA	Entiendo, que es una sensación parecida a la tenemos viendo las huellas anteriores
L226	E-F	Si
L227	P-SA	Okey, entonces sería interesante poder mirar eso en la vida Felipe, de lo que hago, de lo que estoy viviendo en un contexto con una persona, ¿me expande o me contrae? Es un medidor

		gigante para encontrar sentido, ¿me expando, me abro, me permite posibilidades? o por el contrario ¿me restringe, me limita, y solo me permite ver una cosa y ya?, porque el sentido a veces no es solo una cosa, es un cumulo de cosas que llevan a algo grande ¿vale? Después de hablar todo esto, para ir concretando, ¿Cuáles son las huellas de sentido del día de hoy?
L228	E-F	El haber hecho consciente lo que significan las huellas de sentido
L229	P-SA	Y en el día , antes de venir acá, ¿alguna huella que se haya presentado?
L230	E-F	Si, el tomar con responsabilidad las actividades que estoy haciendo con una materia, me explico: el ver con satisfacción y tranquilidad y con todo el deseo de sacrificar un sábado para ir a la universidad a hacer un trabajo, un laboratorio que tengo que hacer
L231	P-SA	Entiendo, entonces es esta posibilidad de sacrificar por algo mejor, algo que lo apasiona y haber encontrado el sentido de las huellas de sentido, clarificarlas; Felipe, de todas esas huellas que leímos, de todas esas huellas que revisamos, ¿cuáles podrían volver a revivirse en estos momentos de su vida?
L232	E-F	Pues la de la familia y la de la universidad, y la que tuve antes de esta, esta, bueno... yo pienso que todas.
L233	P-SA	¿Todas?
L234	E-F	Si
L235	P-SA	Okey. No hay ni una que uno diga, ¿no puedo volver a vivirla?
L236	E-F	No
L237	P-SA	¿Eso que nos diría? ¿Qué nos dice eso? Que todas esas huellas podamos ¿volver a actualizarlas?
L238	E-F	¿Qué nos dice? Pues que se pueden volver a actualizar
L239	P-SA	Exacto. ¿Eso quiere decir que el sentido lo podemos reconstruir?
L240	E-F	Pues, bueno, pues reconstruir no sé, a mi modo de ver suena como si se hubiera caído, ¿no? yo diría que a seguir ampliándolo, a seguir contrayéndolo
L241	P-SA	Un poco yo me refería con reconstruir al volverlo a vivir, pero como lo ve Felipe esta mejor, quizás esto sea una invitación para que podamos pensar cómo empezar a actualizar esas huellas, que faltaría para actualizar por ejemplo la huella de mi pareja
L242	E-F	La pareja
L243	P-SA	y ¿que pienso hacer para que eso se dé, ¿Qué tengo que hacer? ¿Cómo lo voy a hacer? ¿En qué momento? ¿Hacia a dónde?, ¿Qué me va a permitir? ¿Me emociona? ¿Construye vida? ¿Cognitiva y afectivamente que pienso respecto a eso? y que podamos empezar a mirar, incluso a modo de lista, que huellas voy a reconstruir, que huellas quiero volver a vivir y que podamos hacer un listado con tiempos y todo, si es necesario, o si Felipe lo considera bien; bueno creo que en año quisiera estar en esto, creo que en dos días voy a compartir

		con mi familia esto, que nos podamos dar el permiso de buscar ese sentido, porque recordemos que el sentido se concreta ¿en qué? en la acción. ¿Cómo vamos a continuar? Ya tenemos claro lo que es una huella, ya estamos empezando a tener claro que es eso del sentido de vida, hacia a donde apunta el sentido de vida, que no sería sentido de vida; bueno ahora vamos a traer las huellas más para acá: ya recordamos, ya las trajimos, ahora vamos a tener las huellas de sentido de la semana que no nos vamos a ver, esta semana, en: primeros días de la semana, últimos de la semana ¿vale? Vamos a hacer este registro de la semana, a estar muy presentes en el día a día, cuales fueron mis registros de huella, ¿Qué fue lo que me marco? Es muy importante tener esto en claro no tiene que ser algo gigante, a mí me puede dar sentido haberme lavado bien los dientes porque siempre salgo de afán y para mí es importante lavarme bien los dientes, entonces pude hacerlo; para mí puede ser importante haberme tomado un espacio solo y tomarme un tinto o un té, porque hace años no me doy el permiso de estar solo, haciéndolo, es decir, no tiene que ser muuuuy trascendental en el sentido de: me casé, sino pequeñas acciones que marquen mi vida y vamos a registrarlas. ¿Listo Felipe?
L244	E-F	Bueno
L245	P-SA	Bien Felipe, ¿Cómo estamos? ¿Cómo nos vamos hoy?
L246	E-F	Mas iluminado, con más esclarecimientos respecto al sentido de vida y con respecto pues a otras pues me da un paraje muy grande para complementar como mi parte espiritual, ¿sí?, bien, motivado, inspirado y tranquilo
L247	P-SA	Okey bueno me alegra Felipe, nos vemos dentro de ocho días y vamos a hacer ese ejercicio de una manera muy profunda como ya lo hemos hecho a lo largo del proceso. Bueno Felipe, feliz día.
L248	E-F	Igualmente

SESIÓN 3

LINEA	SUJETO	INTERVENCION
L1	P-SA	Listo Felipe, como están en la casa ¿bien?
L2	E-F	Bien
L3	P-SA	¿todo bien allá? ¿su mamá cómo está?
L4	E-F	bien, ahí esta
L5	P-SA	Bien, bueno, Felipe nuevamente bienvenido a este espacio, para mi digamos en el proceso de revisión que venimos haciendo es muy importante que tengamos claro lo que ha venido pasando, digamos que en parte ya hemos venido revisando lo que es la percepción afectiva, la percepción cognitiva ¿no? Hemos realizado como ese ejercicio de valores, lo que yo valoro, lo que me atrae y no me empuja y también Felipe ha venido registrando esas huellas de sentido que ha tenido tanto en su vida personal en la historia o en la biografía de su propia vida, como

		en lo que ha pasado recientemente, que eso es lo que vamos a revisar hoy, entonces digamos que yo quisiera empezar un poco preguntando ¿Cuál ha sido esa sensación que Felipe ha tenido en este proceso de revisión hasta este momento, digamos, ¿Qué ha pasado?
L6	E-F	Como así? ¿Cómo así la sensación?
L7	P-SA	¿Qué hemos sentido, qué hemos visto, qué ha visto Felipe, qué ha notado de nuevo, no sé, como qué ha pasado con el proceso?
L8	E-F	Pues ha dado cierta sensibilidad frente a las cosas y desde ese sentido me ha permitido valorar las cosas desde otro enfoque
L9	P-SA	¿Esa sensibilidad es hacia qué?
L10	E-F	Hacia cualquier cosa, cualquier situación x, y que suceda durante el día
L11	P-SA	Okey y esa sensibilidad es algo que genera en Felipe ¿Qué? ¿Cómo se siente esa sensibilidad?
L12	E-F	Puede fluctuar o variar mucho dependiendo de la situación, ¿no? Pero pues siempre al principio o de entrada me genera como un choque, siempre existe como cierta resistencia, como de pronto desde la estructura psicológica hacia aceptar esos sentimientos, esas sensaciones, entonces lo primero que genera es como un choque por ese, lado como que impacta, puede llegar a sentirse algo fuerte; ya más de fondo, pues poco a poco pues se permite sentir como más apertura y esa apertura genera como más gusto frente a la vida, frente a lo que se está haciendo
L13	P-SA	Okey, es decir que, si estoy entendiendo bien, ¿el permitirse sentir permite abrirse a tomar la vida de una manera distinta?
L14	E-F	si
L15	P-SA	Es decir que eso es lo que nos ha permitido este proceso
L16	E-F	Si
L17	P-SA	Como tomar la vida de otra manera, desde la emoción
L18	E-F	Si
L19	P-SA	Okey, que bueno partiendo de esa base, de que ese emocionar nos permite ver distinto, ¿cómo esas emociones o cómo permitirse sentir eso nos salió con el ejercicio de hoy de toda la semana que ha venido?
L20	E-F	Pues a ver, yo, uno de primerazo diría o estaría tentado en pensar que tan pronto se inicia el proceso se empiezan como a dar las situaciones para vivir el proceso, uno estaría tentado a pensar eso, pero mirándolo más de fondo o ya no desde un primer plano, pues entonces uno concluye que de pronto no es que se empiecen a generar espontáneamente situaciones sino que ya venían sucediendo, más lo distinto es que hay una predisposición distinta dentro de uno, hay una recepción distinta, entonces el cambio viene es de esa parte, entonces yo definiría el ¿Cómo? Así.

L21	P-SA	Bueno y ¿eso cómo nos ayudó para realizar el ejercicio?
L22	E-F	Pues ya teniendo esa disposición distinta pues se es más sensible y es más sencillo... como... captar las situaciones
L23	P-SA	Okey, es decir que nos permitió captar más huellas
L24	E-F	Si
L25	P-SA	Bueno, ¿cómo nos fue con esas huellitas?... o huellotas...revisémoslas un poco
L26	E-F	Bueno aquí están, huellas de sentido de la última semana, bueno el lunes hubo algo, fue como fue un estímulo externo ¿no?
L27	P-SA	¿Es decir? ¿qué pasó?
L28	E-F	Recibir las caricias de una amiga, eso como que me permitió sentir esa sensación ya identificada de sentido ¿no? Pues que ya la habíamos definido las sesiones pasadas ¿sigo?
L29	P-SA	Si
L30	E-F	Bueno..el martes si ya fue una acción que yo hice ¿no? Entonces me genero una huella de sentido el ser capaz de despedirme de una mujer que me gusta, sencillo ¿no?
L31	P-SA	¿Lo vemos sencillo?
L32	E-F	Si pues sencillo en el sentido de que es, no es algo como grande
L33	P-SA	¿A Felipe se le facilitaba hacerlo?
L34	E-F	No
L35	P-SA	Okey, la pregunta que me surge ahí es ¿Por qué lo vemos como sencillo si era algo que se nos dificultaba?
L36	E-F	Pues porque no es algo como tan... me refiero a sencillo como no es algo tan, como tan impactante o tan significativo
L37	P-SA	¿Para quién?
L38	E-F	Para mí, pues igual no deja de ser algo muy importante y significativo para mi
L39	P-SA	Okey, vale, es muy importante que miremos también que eso de lo insignificante o lo significativo, no solo tiene que ver con lo que uno pensaría que tiene que pasar con una huella sino con lo que yo vivo con esa huella, de pronto lo preguntaba era porque para alguien puede ser: “no pues que tontada despedirse alguien” pero de pronto para uno no, para mi experiencia es muuuy importante, entonces por eso la calificación a veces nos juega malas pasadas, entonces sería como la invitación a que podamos mirar también el impacto que género en Felipe la huella y desde ahí pues podamos conversar
L40	E-F	Bueno el miércoles fue una acción, prestarle la tarjeta SITP a una compañera que la necesitaba para regresar a casa, entonces eso fue como una acción de dar

L41	P-SA	¿Qué tan importante es para Felipe dar?
L42	E-F	Pues mucho porque es una expresión, siendo conciso da sentido, llena el dar
L43	P-SA	Es decir que ¿la huella tiene que ver con dar o darle a esa amiga?
L44	E-F	Yo pienso que es en general, porque no es tan sencillo para mí y yo pues me atrevería a decirlo, estoy casi seguro, de que para la mayoría de personas no es fácil pues prestarle a una persona la tarjeta o plata, pues no es sencillo no todo el mundo lo logra hacer
L45	P-SA	Es también un logro entonces
L46	E-F	Si
L47	P-SA	Ok Felipe. Hablar de esas huellas que hemos leído ¿Qué sensación nos genera? Si lo pudiéramos hablar muy corporalmente, ¿Qué estamos sintiendo con esto?
L48	E-F	La misma sensación de despertar, como de activación del cuerpo
L49	P-SA	Es muy importante que vayamos teniendo esto en cuenta, porque eso es un medidor, ya lo hemos hablado un poco ¿no? Si yo estoy tomando decisiones y siento ese activador del que habla Felipe, estoy tomando una decisión con sentido, pero teniendo cuidado que no sean temas que me generen esa sensación y que no estén construyendo vida, porque ese es un requisito, digamos, ahorita vamos a ver, porque la idea de hoy es que podamos aterrizar aún mucho más este tema del sentido de vida aplicado a 4 preguntas existenciales, que son criterios para poder decidir qué es sentido y que no es sentido de vida, que decisión es y cual no es sentido de vida, porque estas 4 preguntas son unos criterios que van en orden, para decirlo así, que nos van mostrando si se cumplen los criterios o no y que es lo que está pasando con eso que estoy decidiendo o estoy experimentando, por eso ya estamos comenzando a aterrizarlo. Es una herramienta que nos permite llevar un poco más allá esa reflexión y ese sentimiento de lo que es eso que llamamos sentido de vida... listo Felipe, continuemos.
L50	E-F	Bueno, el jueves hubieron varias, la primera, bueno no están en orden del día, pero, una charla que inicio conmigo una mujer en la biblioteca mientras yo trabajaba allí, sigo o...
L51	P-SA	¿La inicio ella?
L52	E-F	Si
L53	E-F	¿Continúo o?..
L54	P-SA	¿Qué se sintió ahí?
L55	E-F	Pues al principio me impactó... lo que hablábamos al principio... como que hay una, como que se genera una resistencia, como que impacta, pero ya enseguida cuando hice consciente la situación pues logre cortar de cierto modo como el miedo, pues pude entrar en confianza y pues generar una conversación
L56	P-SA	¿Es decir que esta huella que pone Felipe también tiene que ver con poder afrontar un miedo?
L57	E-F	si, en cierto modo puede ser, si

L58	P-SA	Muy interesante porque ahí podemos ver que la huella es algo que me confronta con cosas también, mías, personales, que de pronto a veces ni me doy cuenta que hago, porque si lo hiciéramos muy consciente diríamos” y ¿Cómo le hablo? y ¿A dónde le hablo? Pero ese fue un momento en el cual Felipe se permitió romper esa barrera, vivir esa angustia del quizás pero tomando la acción de hablar con esta mujer, entonces me parece interesante eso que paso, muy chévere tener en cuenta que también esa huella es producto de haber vencido ese miedo ¿no? de iniciar una conversación así
L59	E-F	Bueno, hablar con compañeros de la carrera con los que nunca había hablado
L60	P-SA	Hasta acá tengo una sensación, y es que varias de esas huellas tienen que ver con relacionarse con personas, ¿Qué le dice eso a Felipe?
L61	E-F	Pues yo lo diría como un llamado de pronto a cambiar un poco la manera de relacionarme con los demás
L62	P-SA	Un llamado ¿por qué sería un llamado?
L63	E-F	Si pues yo lo veo de esa manera
L64	P-SA	¿Qué sería un llamado para Felipe?
L65	E-F	Una invitación
L66	P-SA	¿Una invitación a relacionarse mejor? ¿a relacionarse de otra manera? Es que no me queda muy claro
L67	E-F	Sí, eso, así es
L68	P-SA	Vale, y ese llamado es producto de ¿qué?
L69	E-F	Pues no, la verdad no sabría responder esa pregunta
L70	P-SA	Bueno, interesante que la pueda mirar Felipe, a ver si en la conversación que vayamos teniendo de pronto aparecen pistas; bueno, paremos ahí un segundo, vamos a trabajar un poco las preguntas de las que hablamos y vamos a ir revisando este tipo de huellas a la luz de un ejercicio de las preguntas existenciales, entonces lo primero que me gustaría que hiciéramos, es que Felipe, bueno ahí tenemos un tablero como para irnos guiando y que tengamos como una ayuda visual, entonces Felipe si quiere anota las preguntas y ahí las vamos revisando, ¿listos?
L71	E-F	¿Y tiene marcador?
L72	P-SA	Si el marcador está ahí en el baulsito. La primera pregunta es: ¿esto que capto me emociona?
L73	E-F	(...)
L74	P-SA	La segunda sería: ¿esto que percibo, es bueno para mí? La tercera sería: ¿esto que capto construye vida? Y la cuarta sería: ¿siento que algo allí me llama, me atrae? Listo, entonces esas son las cuatro preguntas, esas preguntas nos permiten ver algo muy importante...y son los criterios, como lo hablábamos ahorita, para ver si eso que estoy contemplando tendría que ver con algo que llamamos sentido de vida. Vamos a organizarlo primero con dos de las huellas que Felipe trae y después lo vamos a hacer con otro tipo de

		ejercicio para que nos quede un poco claro y podamos pues apropiarlo, ¿listo? Listo Felipe, otra de las huellas que usted vivió esta semana que no hayamos leído, ¿Cuál es? Por ejemplo si pudiéramos escoger una que dijera Felipe “uy, esta me gusto”... ¿cuál es?
L75	E-F	Una sonrisa que me dio una mujer en el bus a la universidad y la sonrisa que yo le di a ella
L76	P-SA	Antes de mirar esas preguntas, ¿porque sería una huella para Felipe?
L77	E-F	Primero por la emoción que me generó
L78	P-SA	¿Que fue cuál?
L79	E-F	La principal como de despertar, si, la que habíamos hablado
L80	P-SA	¿Eso es una emoción o una sensación?
L81	E-F	Es una emoción ¿no?
L82	P-SA	¿Qué emoción sería?
L83	E-F	Es como pues no sabría el nombre de la emoción, pero es como una amplificación de seguridad en mí mismo, no?
L84	P-SA	Seguridad, bien, ¿la seguridad a Felipe que le genera?
L85	E-F	Pues seguridad
L86	P-SA	Sí, a lo que me refiero es emoción: tristeza, alegría,
L87	E-F	A no pues...
L88	P-SA	Felicidad, rabia, miedo, empute
L89	E-F	Alegría, pues en si es como alegría
L90	P-SA	Alegría..
L91	E-F	Sí, pero pues es más que eso, ¿no?
L92	P-SA	¿Qué es?
L93	E-F	Seguridad
L94	P-SA	Bien, pero ¿la seguridad la vive Felipe cómo?
L95	E-F	¿Cómo así?
L96	P-SA	Es decir, cuando Felipe está seguro ¿qué siente?, ¿cómo es esa experiencia?, ¿cómo se siente el cuerpo?, ¿qué piensa cuando está seguro?
L97	E-F	Primero el cuerpo de cierto modo se relaja, hay una distención , pero también se siente como una capacidad para actuar y pues en el pensamiento se generan muchas opciones ¿no?, digamos en cuanto a cualquier situación que se necesite sortear o ideas ¿no? surgen muchas

		más formas
L98	P-SA	¿Para qué algo sea sentido de vida yo tengo que estar seguro de la decisión que estoy tomando?
L99	E-F	Si
L100	P-SA	¿Por qué lo veríamos como un sí?
L101	E-F	Porque si es sentido de vida entonces pues primero, pues lo identifico como una emoción positiva ¿sí?
L102	P-SA	Si
L103	E-F	Y segundo pues entonces, en mi cabeza, en mi parte cognitiva tiene que existir la aprobación ¿no? por decirlo de ese modo
L104	P-SA	¿De esa emoción o de eso que se siente?
L105	E-F	Si, o pues de la acción o de la, de lo que me está generando el sentido
L106	P-SA	Bien, por eso es importante ver el “y” del sentido de vida, porque no es percepción afectiva o cognitiva es, es percepción afectiva Y cognitiva, entonces me encanta lo que Felipe está diciendo porque ese interjuego entre la mente, la emoción, es lo que nos permite ver muchas cosas; con esos ejemplos que da Felipe ahorita, en esa huella que acabamos de ver ¿hubo aprobación de la emoción? ¿hubo seguridad al haberle sonreído a esta mujer? ¿Cómo se sintió haberle sonreído?
L107	E-F	Generó como en cierto modo como cierta transmutación, como... si... de pronto convirtió algo como de tensión o de dolor en el cuerpo y lo convirtió en un corrientazo y pues se sintió al principio también como mucha resistencia, pero también excelente ¿no?, se puede decir, después viene como el, como la emoción que genera el sentido, que es aquella de la que hablábamos, como el sentirse despierto ¿sí?
L108	P-SA	Entonces cuando Felipe me habla en estos momentos con esa cara de ponqué (jejeje) me doy cuenta que evidentemente una de las emociones predominantes es la alegría, la felicidad, bueno, en muchos niveles el sentido de vida nos tiene que generar esa felicidad, pero ¿qué pasa? tiene que ser duradera, en profundidad, Felipe ¿cuándo vivió eso? ¿Eso qué día la de la semana fue?
L109	E-F	Jueves
L110	P-SA	Jueves y estamos a sábado y todavía genera esa sensación, quizás la genere por mucho tiempo, quién sabe, pero es ese despertar que genera este tipo de huellas, entonces revisémosla ahora con las preguntas, por ejemplo: Felipe, haber estado en ese espacio donde esta mujer nos sonrió y donde Felipe fue capaz de romper esa barrera y sonreírle, ¿fue emocionante?
L111	E-F	Si
L112	P-SA	Nos movió ¿verdad?

L113	E-F	Si
L114	P-SA	Interesante, ¿fue bueno para usted?
L115	E-F	Si
L116	P-SA	¿Por qué? Cuáles son las razones
L117	E-F	Porque me dio primero lo que usted dice, me sacudió ¿sí? Logró transmutar muchas emociones negativas, cambio de cierto modo el pensamiento, es decir, dejó una huella en esa parte
L118	P-SA	Okey, entiendo
L119	E-F	Por eso lo considero yo bueno
L120	P-SA	¿construyó vida? O ¿construye vida eso que pasó con esta mujer?
L121	E-F	Si, si porque deja una huella ¿no?
L122	P-SA	¿En quién?
L123	E-F	En mí
L124	P-SA	¿Y en ella?
L125	E-F	No sé
L126	P-SA	¿Quién sabe?, pero lo que estamos claros aquí es que no invadió a nadie de una manera negativa, no fue violento, no fue: “sonríame”, fue algo natural y espontáneo que generó todo este tipo de emociones positivas como las dice Felipe o esas emociones digamos de estar pleno, entonces sí construye vida. ¿Y algo allí llamó a Felipe o lo atrajo?, es decir, no solo pensemos con esa huella, si no pensémoslo en la vida, cuando yo quiero sonreír, sonreírle a alguien, ¿me están empujando? me están diciendo “Felipe sonría” y uno ja! ... y Felipe sonríe...o ¿es algo que nos nace?
L127	E-F	No... nace
L128	P-SA	Es decir que no sería empujado, vale, a eso se refiere la cuarta pregunta si hay algo allá que me atrae, que yo digo quiero ir allá por y no decir “uy me toco ir para” o me toco ir porque...” sino yo quiero estar allá porque ese lugar algo llama en mí, algo me atrae, igual que la música por ejemplo, pues si no me gusta la norteña y a otra gente sí, es porque a mí no me atrae la norteña, a esa persona de pronto le llama muchísimo la norteña, ese es el tema de la experiencia; entonces miremos, se cumplen los cuatro criterios de las preguntas existenciales, ¿podemos hablar de sentido de vida?
L129	E-F	Si
L130	P-SA	Así es miremos otro, otro ejemplo, otra vez las huellas
L131	E-F	¿Puede ser de las que ya leí o?
L132	P-SA	Si, la que Felipe quiera

L133	E-F	Bueno, tengo esta que me gustó, también fue el jueves, controlar el impulso de beber alcohol
L134	P-SA	El jueves fue un buen día jajaja
L135	E-F	Jajaj si
L136	P-SA	Vale, controlar los impulsos de beber alcohol. Listo Felipe, vamos a hacer el mismo ejercicio, pero ahora Felipe lo va a hacer a raíz de las cuatro preguntas existenciales, Felipe va a realizar ese ejercicio respecto a esa huella
L137	E-F	Ok entonces, ¿esto que capto me emocionó, que capto me emociona? Si, si
L138	P-SA	¿Por qué? Que es lo que hay ahí que lo emociona tanto?
L139	E-F	Pues me emociona porque siento un alivio en el cuerpo al tomar esa decisión, entonces esa es la emoción, un alivio en el cuerpo
L140	P-SA	Okey
L141	E-F	¿Es bueno?, si
L142	P-SA	¿Qué es lo bueno ahí? Si tomar es rico (Intervención de pregunta ingenua)
L143	E-F	Lo bueno es que no estoy necesitando un estímulo externo para poder sentirme bien
L144	P-SA	Okey, o sea que aunque tomar pueda ser una experiencia placentera a veces, la sensación de estar con usted mismo, de no necesitar de cosas externas para estar tranquilo y feliz o contento es algo bueno
L145	E-F	Si
L146	P-SA	Okey y ¿eso construye vida?
L147	E-F	Por supuesto que si
L148	P-SA	¿Por qué Felipe lo ve como una construcción de vida?
L149	E-F	¿Por qué?
L150	P-SA	Si, motivos
L151	E-F	Por la negación de destrucción de vida
L152	P-SA	Es decir que ¿el alcohol destruye vida?
L153	E-F	Si
L154	P-SA	Okey y esa reflexión ¿Felipe de donde la saca?
L155	E-F	Pues de experiencias
L156	P-SA	¿Osea que cuando Felipe toma no está construyendo vida?

L157	E-F	No, para nada
L158	P-SA	¿Qué está haciendo?
L159	E-F	Pues es un estímulo placentero
L160	P-SA	Okey, interesante, porque entonces podríamos decir que no todo lo que nos da placer construye vida ¿verdad? Es decir que no todo lo que nos da placer genera sentido?
L161	E-F	No
L162	P-SA	Ahorita hacemos un ejercicio para que miremos cómo se cumple ese criterio, ¿vale?... ¿bueno y la cuarta?
L163	E-F	¿Qué me llama? Sí claro, porque es mi cuerpo, mi yo que me invita a cuidar lo que yo tengo, de la herramienta que es mi cuerpo
L164	P-SA	O sea que lo que llama es un tema de auto-cuidado
L165	E-F	Si
L166	P-SA	Cuando Felipe se auto-cuida, ¿cuál es la sensación que tiene?
L167	E-F	Pues excelente, de vitalidad, de disposición, de alegría
L168	P-SA	Bueno pues eso mueve muchas cosas, que bueno, esos son los criterios que nos permiten ver ese tipo de emociones, de pensamientos, de sensaciones y ahí podemos decir realmente esto si le apunta a un sentido de vida o no. ahorita planteábamos algo interesante, Felipe lo planteaba también, era el tema de la construcción de vida en el ejemplo digamos de tomar alcohol, entonces por ejemplo mirémoslo con alguien que tome mucho alcohol o que podríamos decir que está en un proceso muy “jodido” con el alcohol, incluso en una adicción; entonces, digamos, hagamos por un momento un juego de roles ¿vale? Donde Felipe sea una persona que tiene muchos problemas de alcohol, pero no lo reconoce (jeje..ríe) entonces yo le preguntaría a Felipe “Felipe ¿tomar todos los días hasta el punto de emborracharse, te emociona? ¿es emocionante?”
L169	E-F	Si
L170	P-SA	¿Por qué es emocionante? ¿Qué es lo que te emociona de eso?
L171	E-F	Porque me desinhibe socialmente, pues de cierto modo amplifica las emociones ¿no?
L172	P-SA	Y ¿eso es bueno para ti?, el que te amplifiques y te desinhibas socialmente con las personas?
L173	E-F	Si
L174	P-SA	¿Qué es lo bueno que hay ahí?
L175	E-F	Lo que siento y lo que me permite establecer con las otras personas, relacionarme con otras las personas

L176	P-SA	Y ¿Qué tipo de relaciones son?
L177	E-F	Relaciones de amistad
L178	P-SA	O sea que cuando tomas y te desinhibes ¿haces amigos?
L179	E-F	Si
L180	P-SA	Que bueno. Y ese tomar y hacer amigos, para ti, ¿cómo construyen vida? Es decir, ¿qué le estamos aportando al mundo haciéndolo?
L181	E-F	No sé, pues nada
L182	P-SA	Okey, ¿estamos entendiendo?, ahí es donde empieza a flaquear la construcción de sentido de vida, si le preguntáramos y siguiéramos con el ejercicio y le preguntáramos a ese borracho o a ese ¿sí?...Bueno borracho sonó un poco feo, a esa persona que está en un proceso complicado con el alcohol, ¿qué te llama o te atrae?, seguramente podrá decir: me desinhibo, hago amigos, me atrae la botella, o sea me gusta tomar, igual yo lo controlo, y pueden venir un mundo de temas y de excusas y de taras, lo importante es que nos quedamos enganchados en la 3, porque de base sabemos que tomar alcohol no hace una construcción de vida, sabemos que se mueren neuronas, sabemos que se mueren cosas, ¿sí?, el hígado, sabemos a veces que cuando estoy o la gente está tomada o estoy tomado la cago, hago cosas que no tengo que hacer, entonces no hay vida, él puede decir que para los otros si, por ejemplo en ese ejemplo si Felipe fuera esa persona me hubiera podido decir algo como “claro que construyo vida, estoy haciendo amigos, estoy alegrando a las personas, estoy compartiendo” ah bueno chévere, ¿pero y tú?, “no yo también me la paso re bien” pero salud, ¿Cómo estás de salud? No, no re bien, una persona que tome todos los días a emborracharse, ¿será que si tiene buena salud? Entonces esos son los criterios, ahí nos quedamos enganchados, lo mismo pasa con un tema de drogas ¿sí? Con una persona codependiente, por ejemplo, ¿te capta emoción o estas emocionada con tu pareja? “claro que sí, me fascina” ¿es bueno para ti? “Lo mejor estar con alguien, lo mejor”, ¿construye vida eso? “Claro, estamos construyendo pareja”, de una listo, ¿algo ahí te llama y te atrae? Si, si, estar con él, pero la atrae a la persona? La atrae? O es más bien una empujadita, la atrae estar con una persona o la empuja su soledad
L182	E-F	Ujum
L183	P-SA	¿me hago entender?
L184	E-F	Si
L185	P-SA	Por eso es muy importante estas preguntas, que son preguntas que son preguntas que si las empezamos a revisar a la luz de esas huellas que Felipe trajo, son preguntas que nos van a permitir profundizar en eso que llamamos la captación de sentido; ¿cómo estamos Felipe hasta este momento?
L186	E-F	Bien

L187	P-SA	¿Qué es bien?
L188	E-F	Al tanto con lo que usted está hablando, es decir lo comprendo ¿sí?, claro.
L189	P-SA	Es claro, vale, bueno entonces mirémoslo, ahora Felipe coloque un ejemplo y hagámoslo con esas cuatro preguntas, y miremos si se cumple el criterio o no, podríamos hacer un ejemplo con algo que cumpla los criterios y con otro que no ¿vale?
L190	E-F	Lo que pasa es que, bueno un ejemplo... por ejemplo estudiar
L191	P-SA	Estudiar... okey
L192	E-F	Pero bueno, entonces yo miraría también como el nivel de intensidad, porque digamos el estudio, digamos entonces, ¿emociona? Pues si es el tema que a uno le gusta genera emoción, ¿es bueno? Si porque está ampliando sus conocimientos, se están abriendo puertas hacia el mundo puede de pronto acarrear un descubrimiento, viene en pro de uno mismo o de los demás, ¿construye vida? Si porque tengo actividad mental, pero que pasa entonces si en la última, si me invita pero también me puede empujar, ¿no?
L193	P-SA	Vale
L194	E-F	Porque me puede empujar un vacío psicológico que yo pueda llenar buscando un reconocimiento mediante un título
L195	P-SA	Vale, ahí entra un tema muy importante, que bueno que Felipe lo plantea así, que es el criterio de lo que yo siento, debería yo sentarme a mirarme y mirar realmente, valga la redundancia, si es algo que estoy haciendo por mí, para los demás porqué lo siento y me emociona o porque el mundo y la sociedad lo que están haciendo es exigiéndome que lo haga, porque una persona que esta exigida, hablar de que emocione como tal, recordemos que la emoción es la moción, el movimiento, mi pasión lo que me mueve, no estaríamos hablando de eso, por eso las preguntas suenan sencillas pero no lo son tanto a veces, entonces muy bueno que Felipe se dé cuenta a la luz de ese ejemplo, que bueno, si no se cumple el criterio de si lo llama o lo atrae, que podría revisar uno, ¿Qué se le ocurre a Felipe?
L196	E-F	¿Cómo así?
L197	P-SA	Es decir, digamos que construye vida también, si algo allí llama o atrae o empuja, como haríamos para reconocer eso, si es atracción o si es una tara que me mueve, y me empuja
L198	E-F	Pues yo creo que cuando empuja en ese caso específico, no pues se convierte primero en una obsesión, ¿no?
L199	P-SA	Si
L200	E-F	Y también vive constantemente en el futuro ¿no? como queriendo alcanzar el título o lo que sea
L201	P-SA	¿Eso sería atracción o empujado?
L202	E-F	Empujado

L203	P-SA	¿Por qué empujado?
L204	E-F	Porque está siendo empujado de pronto por un, por una estructura mental o algo que quiere alcanzar que lo ha puesto a sí mismo como algo que lo va como a llenar, lo está proyectando y vive como en el afán de tener más y mas
L205	P-SA	Así es, ahí una pregunta fundamental seria ¿Qué es tanto lo que lo atrae de obtener un título? si realmente es tan fuerte la emoción y la sensación y si la persona se proyecta en un futuro siendo abogado, siendo politólogo, si se ve ejerciendo un proyecto de vida, si se ve ejerciendo este tipo de procesos, ahí es donde uno mide el tema del sentido de vida ¿sí? No es solamente decir, “quiero el titulo porqué quiero el título”, ahí sería un deber o una responsabilidad, y no está mal, pero hablar de sentido de vida ahí, de una captación de sentido profunda, pues eso lo tendríamos que revisar; por ejemplo Felipe ¿cómo plantearía un ejemplo que no cumpla los criterios?
L206	E-F	Bueno, un ejemplo muy claro es, por ejemplo el de una pareja ¿no?
L207	P-SA	Una pareja
L208	E-F	Sí, no una pareja si no una persona que... usted lo nombro ahorita
L209	P-SA	Codependiente
L210	E-F	Si, eso
L211	P-SA	Vale, ¿Cómo sería ese ejemplo?
L212	E-F	De hecho en la primera puede que no se cumpla ¿no?
L213	P-SA	Okey, ¿Por qué no?
L214	E-F	Porque si digamos es una persona que independientemente de lo que la pareja o amigos le hagan o digan, puede que a ratos no vive o le guste lo que está haciendo con la otra persona, no genera emoción, pero igual lo sigue haciendo por la dependencia
L215	P-SA	Interesante, y entonces ¿ahí estaríamos llamados o empujados?
L216	E-F	Empujados, realmente
L217	P-SA	¿Cómo estamos hasta el momento Felipe?
L218	E-F	Claros
L219	P-SA	Que nos hace ver estas preguntas de lo que hemos venido haciendo en este entrenamiento en percepción de sentido, ¿qué nos aclaran hoy, a qué panorama nos abren?
L220	E-F	Pues es una forma pues de cierto modo practica pero también muy profunda de revisar cuáles son esas actividades o costumbres que tenemos y revisarlas para darnos cuenta o hacer conscientes si realmente está generando sentido de vida o no
L221	P-SA	Okey o sea que nos permite ampliar y profundizar

L222	E-F	Si
L223	P-SA	¿O a que hacemos referencia con lo que estamos hablando?
L224	E-F	Si, si, eso es
L225	P-SA	¿Que más nos aporta eso?
L226	E-F	No, pues con eso, eso..es una forma como decía, práctica, puede ser hasta instantánea pero tiene mucha profundidad, mucho contenido
L227	P-SA	¿Felipe qué cree que le pueden aportar esas preguntas a su vivencias o a su existencia personal?
L228	E-F	Pues muchísimo porque esto es como un catalizador de una reacción ¿no? es algo que acelera, que permite acelerar un proceso
L229	P-SA	Okey, entiendo, bueno Felipe pues qué bueno que esto esté sirviendo de esta manera, que lo consideremos como un catalizador, esto realmente también nos permite estar con nosotros mismos, poder agudizar esa lectura que tenemos de la vida y de nuestras sensaciones y maneras de vernos a nivel personal, es muy importante aplicarlas, mirándolas, es decir no es un tema de tener las cuatro y el protocolo de: me emociona y... no, sino hacer una conversación conmigo mismo también es importante y a las situaciones que estoy viviendo, poder decir, “bueno esto que estoy viviendo, hacia donde está mi corazón”, “qué genera en mí”, “que voy a aportar con esto”, que es lo que a mí me llama o que es lo que quiero hacer con ello, poder conversar, es muy importante, ¿vale?. Bueno Felipe pues cual es la idea, esta semana la idea es que podamos seleccionar algunas personas... personas, ¿Felipe se le ocurren ahorita personas?
L230	E-F	Como así, personas ¿para qué?
L231	P-SA	Gente, para poder compartir esto
L232	E-F	¿El ejercicio?
L233	P-SA	Si, por ejemplo gente donde podamos realizar y compartir este tipo de cosas, ¿con quién podría yo compartir algo que me emocione, que sea bueno para mí, que construya vida y donde yo sienta que puedo generar algo importante en el otro y en mí
L234	E-F	Mmm, pues con mis papas ¿no?
L235	P-SA	Bueno...que situaciones podríamos pensar para hacer con los padres que generen esto que sean viables, es muy importante tener eso en cuenta, porque uno podría decir; “voy a amar incondicionalmente a mi mamá” pero bueno, que tan viable es hacer eso ahorita ¿Cómo lo haríamos? ¿de qué manera lo haríamos? Entonces es poder pensar, en acciones, por ejemplo, bueno voy a ir con mi papá a compartir un helado, por decir algo, me emociona, es bueno para mí, construye vida, me atrae, que estoy generando allí, como me estoy conectando con el otro... son situaciones donde se pueda compartir y se puedan aplicar estas 4 preguntas, esa es la idea. A veces en los registros de huellas, generalmente también está, en los registros de huellas, entonces poder agarrar estas situaciones como las que revisamos cuales podemos volver a vivir, ¿se acuerda Felipe?, cuales podemos actualizar, y hacerlo con las personas, sería

		<p>como la invitación de esta semana entonces la idea es que le voy a entregar a Felipe, el registro, que se llama el registro de sentido del momento, Felipe lo tiene que cargar, sería lo ideal y después de hacer el ejercicio poder digamos anotar respecto a esas preguntas que fue lo que paso ¿vale? Y también debemos seguir llenando el registro de huellas de esta semana, el que hicimos para esta semana, debemos seguir llenándolo, entonces pues ya le haría entrega a Felipe del nuevo formatico ¿listos? Entonces más o menos el registro es este para que lo vayamos mirando: dice registro del sentido del momento, la situación: entonces está la situación que se vive, me comprometí a acompañar a mi madre al médico y coincidentalmente al poco tiempo me invitaron a un paseo con unos amigos, esa es la situación que vive la persona, la reflexión existencial ¿cuál sería?: ¿esto qué capto me emociona? La primera pregunta, si, me parece increíble lo que haya hecho, no, me parece increíble, perdón, que lo haya hecho, ¿esto que percibo es bueno para mí? Sí, me hace una persona responsable y agradecida, ¿esto qué capto construye vida? por supuesto, le ayuda a cuidar la salud a un ser que quiero, entonces si vamos cumpliendo los criterios, ¿siento que algo allí me llama o me atrae? Claro, un deber... entonces así vamos llenando el registro, abajo había otro ejemplo que Felipe puede encontrar que ya es un poco digamos como objetivo en la compra de algo y dice: vi unos zapatos que me gustaron en un centro comercial, ¿esto qué capto me emociona? Si, siento que me merezco un premio, ahí no solo estamos hablando solo del capricho, si fuera un capricho es distinto, siente que se merece un premio ¿esto que percibe es bueno para mí? Si, se ven cómodos y me harán ver bien? ¿esto qué capto construye vida? Si porque caminaré más descansado y tendré mejor presentación personal, pues si yo estoy más tranquilo y tengo mejor presentación personal es algo que construye vida tanto en mi como en el otro, ¿siento que algo allí me llama? Claro, el premio merecido ¿sí? Entonces más o menos es como la idea para poder llenar este registro ¿vale? y seguir llenando el registro de las huellas de la semana, ¿listo Felipe?, ¿Cómo estamos? ¿Cómo nos vamos?</p>
L236	E-F	Pues tranquilo y pues con una herramienta mas
L237	P-SA	Y pensativo, lo noto muy pensativo
L238	E-F	No jaja
L239	P-SA	¿no? okey, listo Felipe, vamos a registrar esto y nos vemos la próxima semana
L240	E-F	Bueno, la otra semana...

SESIÓN 4

LINEA	SUJETO	INTERVENCION
L1	P-SA	Me alegra que todo esté bien en la casa Felipe, ¿su mama ya se mejoró de la gripa que tenía?
L2	E-F	Si
L3	P-SA	A bueno, eso está bien y ¿a Felipe nunca le dio? ¿nunca le cogió?

L4	E-F	No, desde el año pasado en diciembre me cogió una y casi me mata, verdad, estuve hospitalizado como tres días
L5	P-SA	Hmm..Grave
L6	E-F	Si me dio amigdalitis, faringitis, otitis,
L7	P-SA	Todo el virus
L8	E-F	Si me pusieron hasta Tramal hermano
L9	P-SA	Ush complejo, esperemos que no vuelva a pasar, ¡Felipe!...¿Cómo hemos estado?
L10	E-F	Bien Santiago ya en vacaciones
L11	P-SA	Ya en vacaciones... ¿cómo van esas vacaciones? ¿desde cuándo en vacaciones?
L12	E-F	El viernes
L13	P-SA	¿El que acabó de pasar?, no!!... recién en vacaciones y con puente,
L14	E-F	Si, pues como me operaron el jueves de los ojos entonces he estado pues en la casa, en la recuperación
L15	P-SA	Y ¿bien? ¿Cómo se sienten los ojos?
L16	E-F	Bien, bien, pues todavía no veo muy bien de lejos, pero ya lo que es de cerca si
L17	P-SA	Y esa recuperación... ¿cuánto dura la recuperación de esa operación?
L18	E-F	No, me dijeron que pues que tratara, que guardara reposo este fin de semana y que mañana ya puedo retomar mis actividades, pero pues si siempre en estos ocho días me toca dormir con unas gafas que me dieron que son más incómodas, mmm, pues me estoy aplicando una gotas, pero bien, en general me ha ido bien, el viernes que me revisó el médico me dijo que la cicatrización estaba muy bien, mejor de lo normal, mejor que el promedio y pues me cambió las gotas de cada dos horas a cada tres horas y bien
L19	P-SA	O sea que va bien el tema
L20	E-F	Si
L21	P-SA	Me alegra y de ánimo ¿cómo hemos estado?
L22	E-F	Cansado en estos días, pues yo se lo atribuyo al trajín de la universidad ¿no? y también yo supongo que la cirugía también pues debe influir en esa parte, porque siempre es como una intervención, como una ruptura del cuerpo y eso pues debe mover ¿no? entonces pues he estado cansado, pero bien
L23	P-SA	Vale, en estos días que no nos hemos visto, obviamente digamos que tengo una curiosidad, y es... de eso que hemos revisado, de todo el tema de sentido, ¿Cómo lo vemos en la operación? Digamos ¿Qué paso en la operación?

L24	E-F	Bien, pues de hecho yo tengo el trabajo... pues la operación es, pues primero es una decisión que acarrea consecuencias, porque siempre la operación es muy efectiva pero también se corren riesgos ¿no? entonces pues por ese lado digamos que es como en la parte cognitiva de tomar la decisión
L25	P-SA	Okey, vale
L26	E-F	Y pues por otro lado ya el hecho de poder ver mucho mejor pues también da sentido, genera sentido y yo también lo considero como una apertura o un cambio de que si yo, si Dios, el universo me dio la oportunidad de mejorar mi visión pues también entonces debe significar un cambio a nivel de visión pues espiritual, de la vida, es como también digamos que acarrea un deber mío de pronto de ver con mayor claridad a nivel pues de introspección ¿sí? en otros niveles, pues entonces yo lo he tomado en ese sentido también, pues también es una herramienta digamos más pulida, ¿Cómo se dice? mejorada, también se me ha dado la oportunidad de tener, entonces pues en ese orden de ideas también puede acarrear una responsabilidad de generar más interacciones, yo con Él, ¿sí? Yo lo veo de eso forma
L27	P-SA	Si pensáramos rápidamente, ¿esa decisión cumple los criterios de las cuatro preguntas?
L28	E-F	Si, por supuesto que si
L29	P-SA	Bueno, era una curiosidad que tenía, si realmente también podemos captar ese sentido en decisiones de este nivel, que implican también la salud y pues me parece chévere que Felipe pueda hacer como esta revisión a estas alturas y pueda mirar cómo aplica en todo este proceso en decisiones de este tipo, que son decisiones también como complejas en la vida personal de cada quién, entonces pues me alegra escuchar también eso y uniéndolo con el ejercicio de estos días, ¿Cómo nos fue?
L30	E-F	Bien, pues el ejercicio es una manera, yo creo que lo habíamos tratado la última sesión, como de discriminar las situaciones o acciones o decisiones que uno toma a diario y pues poder darse cuenta si realmente genera sentido o no , entonces así me fue con el ejercicio
L31	P-SA	Permitió discriminar, okey, y esa discriminación... no sé si yo pueda interpretarla así, es una interpretación mía, no sé si a Felipe le suene, si no está bien, yo también lo vería como un discernir quizás, como un reflexionar
L32	E-F	Si, si, si
L33	P-SA	Ese discernir o ese discriminar como Felipe lo dice, genera sensaciones ¿de qué tipo?, digamos, cómo lo vive Felipe cuando se sienta a discernir y a mirar eso, ¿cuál es esa experiencia? si pudiéramos relatar una experiencia de una decisión que hayamos tomado o una situación que hayamos pasado, ¿Cómo es ese tránsito de toda la experiencia desde el momento en el que empieza hasta el momento en el que termina?
L34	E-F	Pues es un reto inicialmente, porque en el momento en el que se hace consciente digámoslo por decir en términos coloquiales, qué me sirve y qué no, entonces se convierte en un reto con uno mismo, el saber y digamos el tener la responsabilidad de que si hago algo que probablemente sé que no me genera algo positivo o un sentir, pues entonces el rejo es doble... y es un reto en el sentido de que pues me estoy enfrentando a mí mismo o con otras situaciones y probablemente tenga que cambiar o dejar muchas de esas cosas, es como un

		salto ¿no? que se puede dar
L35	P-SA	¿Un salto hacia dónde?
L36	E-F	Hacia un lugar, hacia otro lugar, digamos dejando un poco de lado esas otras acciones o situaciones que no, que me he podido dar cuenta que no generan sentido
L37	P-SA	Y esa experiencia de la que hablábamos ahorita, ese poder mirar lo valioso para no darse, como dice Felipe, doble refo, ¿cuál es la emoción que genera? ¿cómo se vive corporalmente como se vive emocionalmente ese poder discernir?
L38	E-F	Pues la emoción se traduce inicialmente como, podría decirse como miedo, como impacto ¿sí? Y pues ya en la medida que se trabaja ya en la situación, cuando se cambia, pues entonces ya genera satisfacción, esa emoción de sentido que hemos identificado
L39	P-SA	Okey, que situaciones encontramos en estos días Felipe, pues ya como para entrar en materia con el ejercicio
L40	E-F	Pues tengo, usted me disculpa,
L41	P-SA	Felipe puede leer, o si quiere leo, para no esforzar tanto el ojo
L42	E-F	Pues si quiere leer, es que no las pude imprimir pero las traje en una USB y si quiere [...]
L43	P-SA	Si es en digital, okey ¿en qué parte esta? ¿Es solo un archivo?
L44	E-F	Si se llama registro
L45	P-SA	Registro sentido del momento, okey, entonces si quiere le ayudo a Felipe un poco para no esforzar el ojo. Miremos la primera, pero antes quiero hacer una claridad y es que os vamos a enfocar mucho en la pregunta 3, ¿recordamos cuál es la pregunta 3?
L46	E-F	¿Construye vida?
L47	P-SA	Así es, ¿Por qué? Porque allí es realmente donde se puede encontrar lo valioso, vamos a ir mirando este tipo de huellas y vamos a mirar donde esta lo valioso y cómo hacer ese reconocimiento en la vida de lo que sería valioso, es como el ejercicio que vamos a empezar a transmitir hoy y tratar a construir entre los dos ¿listo Felipe?. Entonces aquí la primera situación nos habla de entrar a la cirugía de mis ojos
L48	E-F	Ujum
L49	P-SA	Dice: ¿esto qué capto me emociona? Si, tendré la oportunidad de ver mis alrededores como nunca los he visto, ¿esto que percibo es bueno para mí? Si, para mi salud es positivo ¿esto qué capto construye vida? Por supuesto mejoro la función de mis ojos ¿siento que algo allí me llama o me atrae? Claro, una herramienta que dios me pone en el camino para poder seguir construyendo vida; ¿Por qué es emocionante ver como antes no hemos visto Felipe?
L50	E-F	Porque es algo nuevo, entonces me genera una emoción, pues positiva porque nunca había tenido la oportunidad de ver de ese modo sin utilizar las gafas y pues de igual modo es mucho más, pues se ve mucho más claro que con las gafas

L51	P-SA	Bueno, lo que es bueno para Felipe si porque es para la salud de una manera positiva y miremos la de construir vida, Felipe pone: por supuesto, mejoro la función de mis ojos; eso ¿en qué nos ayuda a una construcción de vida?, ¿qué es lo valioso que hay ahí en tener una mejor función en los ojos?
L52	E-F	Pues que estoy liberándolo de un esfuerzo, lo estoy aliviando, lo estoy potencializando su función y entonces construye vida
L53	P-SA	Okey y ¿Por qué es valioso ver mejor Felipe?
L54	E-F	Porque es uno de los cinco sentidos ¿no? y pues es una de las maneras de interactuar con el mundo exterior, entonces claro permite en cierto modo más presencia, presencia en el sentido de estar presente
L55	P-SA	Okey, la vista ¿nos permite estar presentes?
L56	E-F	De cierto modo si porque si yo veo bien pues entonces tengo mayor claridad para mis pensamientos ¿no? puedo interpretar mejor ¿o no?
L57	P-SA	Entiendo, es decir que lo valioso sería poder interpretar mejor y estar presente
L58	E-F	Si
L59	P-SA	Más allá que el tema de los ojos, porque obviamente pues la salud es valiosa pero lo valioso ahí es, para que vayamos viendo, lo que nos permite eso, ¿Cómo capto también lo valioso? Lo que me permite eso, qué es lo que dispara ese evento, esa situación o lo que estoy viviendo, mirémoslo en la segunda situación: dar a conocer a mi primo mis afectos hacia él, ¿eso que capto me emociona? Si, tendré la oportunidad de sentir mis emociones y transmitir las, ¿esto fue antes?, es decir, cuando hablamos de dar a conocer a mi primo mis afectos hacia él, ¿pasó o lo pensamos?
L60	E-F	No... pasó
L61	P-SA	Ah bueno, es que como leí “tendré”
L62	E-F	Ah bueno,
L63	P-SA	Okey, osea seria tuve, “tuve la oportunidad”
L64	E-F	Si
L65	P-SA	¿Y cómo se sintió eso?
L66	E-F	Una emoción fuerte, positiva, de sentido, la emoción de sentido del que hemos venido escribiendo
L67	P-SA	¿Nuevamente tuvimos ese despertar, ese fluir en el cuerpo, ese corrientazo?
L68	E-F	Si
L69	P-SA	Vale, okey, ese corrientazo a mí me transmite la sensación de que nos aviva
L70	E-F	Si
L71	P-SA	Yo me quede pensando mucho en ese corrientazo Felipe y yo decía, para mí era chistoso

		pero digamos que yo decía: si mi experiencia fuera esa yo lo vería como Frankenstein
L72	E-F	¿Por qué?
L73	P-SA	¿Alguna vez vimos Frankenstein?
L74	E-F	Si pero...
L75	P-SA	Okey, pues quieren hacer a un hombre ...vivo de partes de muchos hombres y Frankenstein lo construye, Frankenstein es el que construye al monstruo, por así decirlo, y cuando le dan choques él vive
L76	E-F	Mmm ya
L77	P-SA	Entonces esa electricidad me transmitía a mí la sensación de viveza, de estar vivo, entonces me parece interesante, me quede pensando en eso. ¿Esto que percibo es bueno para mí? Entonces Felipe pone sí, fortalezco el vínculo con mi primo. ¿esto que capto construye vida? Por supuesto, estoy generando amor ¿siento que algo me trae o me llama? Claro, un fuerte sentimiento llamado hacia mi sangre, bien. Hasta las dos primeras, digamos que... bueno la primera, pero la segunda ya estamos hablando de lo valioso, “sí, fortalezco el vínculo con mi primo” ¿Cómo transmitirle esas emociones que Felipe siente hacia él permite construir un vínculo más sólido?
L78	E-F	Porque al permitir que la otra persona sepa lo que yo siento es una muestra de confianza y es como ablandar el terreno, entonces pues desde ahí se permite construir el vínculo, fortalecerlo
L79	P-SA	Si yo le dijera a Felipe que hay tres formas de encontrar lo valioso en la vida ¿sí? Las tres formas o los tres procesos a los cuales nosotros construimos algo valioso son las personas, las acciones o las cosas; ¿aquí como sería, en este ejemplo, personas acciones o cosas?
L80	E-F	Personas ¿no?
L81	P-SA	Okey...¿acciones?
L82	E-F	Pues también
L83	P-SA	¿Dónde estaría la acción?
L84	E-F	En el expresar el sentimiento
L85	P-SA	Una acción de expresar una emoción o un sentimiento es valioso, entonces este criterio es muy valioso en esa experiencia con el primo, porque fue darse el momento de encontrar esa emoción y sentimiento para poder transmitirlo y aparte, cuando doy construyo algo con eso, con la persona, entonces ahí es donde esta lo valioso ¿sí? Ya estamos mirando un poquito más profundo: lo valioso es lo que hay detrás por decirlo así; es bien interesante, bien... aquí hay otro, hacer consciente y cortar pensamientos negativos, ¿eso que capto me emociona? Si porque tendré la posibilidad de cambiar mi posición hacia la vida ¿esto que percibo es bueno para mí? Si en cualquier sentido. ¿en qué sentido sería? Por ejemplo
L86	E-F	A ver, pues en el sentido de mi bienestar, sería un sentido, en el otro...

L87	P-SA	¿De mi bienestar en que nivel?
L88	E-F	En todo nivel, porque si yo no permito que los pensamientos negativos se apoderen de mí, pues primero colaboro en mi salud, segundo, mis emociones también se van a ver limpiadas, por decirlo de esa forma, entonces bienestar y espiritual, por supuesto también, porque me permite una mayor conexión con lo esencial, cuando yo limpio eso, sentido de bienestar, sentido de las relaciones con otras personas, se pueden ver modificadas de manera positiva, emmm que otro sentido, también en el trabajo o en el estudio, si yo logro en gran medida, cortar esos patrones negativos también va a tener un efecto
L89	P-SA	Como esto fue algo que vivió Felipe me gustaría saber un poco ¿cómo lo hizo?, como fue esa manera de cortar esos pensamientos negativos para convertirlos en esta experiencia que está tratando de contarnos Felipe
L90	E-F	Pues haciéndolos conscientes
L91	P-SA	¿Cómo?
L92	E-F	Bueno, se hace consciente por decirlo de esta forma, cuando yo me permito, primero sentir la emoción que me puede generar ese pensamiento y pues en ese momento yo me convierto en un observador, es decir yo voy a observar a que me impulsa esa emoción y en ese momento ya me hago consciente de la emoción, del pensamiento, pero no me permito como alienar por ella
L93	P-SA	Okey, ¿a que nos referimos con alienar?
L94	E-F	Pues que ella tome posesión de mí
L95	P-SA	Okey, ¿cuantas veces paso esto?
L96	E-F	Yo lo hago, pues lo trato de hacer a diario, cuantas veces sea necesario, o cuantas veces tenga la fortaleza yo de hacerlo, pero no podría yo decirle un número de veces
L97	P-SA	Claro, a lo que yo me refería era un poquito en modo de sondeo ¿no? porque pues de pronto es difícil decir un número, pero lo que es interesante es que Felipe plantea que ha sido todos los días, se está volviendo en un ejercicio sistemático, lo cual es muy interesante, porque eso quiere decir que estamos conectados en esto, estamos conectados en este sentimiento, esa sensación, de generar sentido, de buscar sentido y en tratar de mirar tanto a nivel mental como a nivel emocional que nos sirve y que no, no es que algo no sirva, sino, que me apropio para estar en este proceso. Luego sale: “por supuesto construye vida, mejoro mi estado de ánimo y por ende muchas otras cosas” ¿Qué sería lo valioso ahí?
L98	E-F	Que me permite muchas otras cosas ¿no? es decir, acarrea muchas consecuencias, entonces sí, lo valioso es que a base de eso pues me permite construir desde otros lugares, desde otros campos
L99	P-SA	Okey, si hablamos de personas, acciones o cosas, ¿dónde estaría depositado lo valioso acá en este ejemplo?
L100	E-F	En acciones
L101	P-SA	Vale y la acción cual sería

L102	E-F	El hacer consciente el patrón
L103	P-SA	Así es, que bueno, chévere, y ¿siento que algo allí me atrae? Claro, un llamado a trascender, ¿Cómo trascendemos rompiendo esos pensamientos negativos?, ¿Por qué lo vemos cómo trascender?
L104	E-F	Porque estoy evolucionando, es decir estoy, logro salir de esa automatización para entonces llegar a otro lugar de sentido, mucho más claro, más real, entonces por eso se trasciende, se logra estar, ir escalando
L105	P-SA	Eso también es lo valioso, nada más en la manera en la que Felipe cambia su tono y se emociona, ahí es donde se ve lo valioso, estábamos hablando y dice cosas, muchas, y ese cambio de tono y de actitud al decirlo y esa sonrisa, como ese gesto de mirar al cielo y empezar a mirar el tema de la trascendencia dice cosas, dice que ahí hay algo muy valioso, que nos permite mejorar la vida, entonces interesante porque quizás no estemos teniendo ahorita, o no lo sé, eso es un juicio a priori, no sé, esa sensación de corrientazo ¿la estamos teniendo?
L106	E-F	Es más tenue, es decir, no es tan explosiva, pero está
L107	P-SA	Nos volvemos nuevamente Frankenstein, viviendo, okey. “disfrutar de momentos con mis papas” ese es otro que tenemos aquí, “¿esto qué capto me emociona? Sí, estoy compartiendo con las personas que me procrearon, sangre de mi sangre, soy una extensión de ellos” wow rebonito, porque la poesía es como una manera de expresarse y de dejar salir, algunos dicen que el alma, otros dicen que lo más humano que tenemos, otros dicen que las emociones más internas y digamos que más nos mueven, suena como poético, ¿sí? Me suena a mí como poético y me genera como felicidad, pero ahora que yo le transmito esto a Felipe ¿qué piensa y que siente?
L108	E-F	Pues me siento primero como laureado y lo otro que se me viene a la cabeza es algo ya pero, un tema, es decir esta compaginando con un tema pero como más de una materia que yo vi, entonces lo estaba como... pero pues digamos que es como paralelo
L109	P-SA	¿Pero de qué manera? me gustaría saberlo
L110	E-F	Bueno, yo vi una materia este semestre que se llama termodinámica
L111	P-SA	Si
L112	E-F	Entonces ahorita en el último corte yo vi una palabra, pero no es una palabra no más, es una cantidad, también es un término filosófico que es entropía, la entropía digamos que habla de la calidad de la energía, no solo de la cantidad sino de la calidad y habla también del desorden, es decir que cada proceso en la naturaleza genera desorden, aumenta el desorden ¿sí?
L113	P-SA	Interesante, porque yo no sabía eso, no sabía que la energía tenía calidad ni que aumentaba el desorden, me queda sonando bastante
L114	E-F	Entonces en el libro que yo leí hablaba de que cuando uno come, digamos la vida en sí, digamos el ser humano es como el sistema que se va a analizar entonces uno come, en la comida están los enlaces químicos y ahí está contenida la energía, digámoslo de manera organizada, entonces la comida llega y se metaboliza y ahí se hidrolizan las partes y se

		<p>generan reacciones químicas, liberan esa energía, pero en desorden, ahí es donde se genera el desorden ¿no? pum como que se expande, estalla esa energía, pero entonces enseguida también existen muchas rutas metabólicas en el cuerpo y todo esto, en las neuronas los circuitos también son muy organizados, entonces también se genera de cierto modo orden ¿no? y ese orden también se puede ver en la expresión que tiene el hombre con el exterior ¿no? entonces con la naturaleza, entonces digamos la poesía o el arte, es una manera como de mejorar, de mantener la calidad de la energía; cuando se habla de desorden en la energía es que, por lo general en los procesos la energía siempre se degrada, es decir baja la calidad, pero entonces este tipo de cosas también es un orden y también se puede ver pues del modo en que cuando yo genero arte o tengo, el espacio me permite hacer arte, o escribir algo o cualquier acción entonces también estoy generando desorden, pero es como un impuesto que me cobra la naturaleza por permitir existir ¿no? entonces es una ley, la naturaleza me permite, pero entonces yo tengo que dar algo, entonces por eso la idea en una parte es “el hombre está llamado a hacer algo, porque el hombre que no hace nada se extingue” la misma naturaleza se encarga ¿sí?</p>
L115	P-SA	Wow esto se profundizo mucho jaja
L116	E-F	Si es que ese tema es...
L117	P-SA	<p>Esto a mí me hace pensar que conectarnos con sentido de vida nos permite estar así, conectando todo lo que hacemos, lo que vemos, lo que vivimos, lo que viven los otros para dar actos de entrega, porque recordemos eso que Felipe dice al final, me conecta muchísimo y es que estamos llamados a hacer algo a dar a entregarnos; ¿Qué es lo primero que uno piensa cuando un bicho está quieto, uno va por la calle y ve un bicho quieto ¿Qué es lo primero que uno piensa?</p>
L118	E-F	En moverlo
L119	P-SA	Pero lo primero que uno piensa al ver, exacto, pero ¿porque lo queremos mover?
L120	E-F	Porque piénselo, pues uno piensa que no está haciendo nada, que está estorbando
L121	P-SA	¿Y si esta patas arriba?
L122	E-F	Voltearlo
L123	P-SA	<p>Okey, como que no hay movimiento, quizás podríamos pensar que está muerto, es decir, uno pasa y ve una persona totalmente quieta y uno de pronto se pregunta ¿qué está pasando, está muerto o qué? y apenas se mueve uff, la sensación de tranquilidad ¿no? y es muy muy importante esto porque quizás el movernos, el emocionarnos es lo que genera todo ese proceso termodinámico del que habla Felipe, todo ese, es como una cadena ¿no? yo creo que el tema energético, lo poco que conozco es como una cadena, es como un secuencia que va pasando de energía en energía, como que va, se recicla, viene otra y hay ciclos, pero lo importante es que el ciclo nunca para, la pregunta ahí que yo haría es ¿Qué quieres hacer con ese ciclo?, ¿Cómo entregarte en ese ciclo? Entonces por eso insisto que está muy poético el asunto. Felipe, sin ver un segundo las otras preguntas que hay adelante, ese ciclo de entregarse, ese ciclo de que esto se vuelva poético, que se vuelva profundo ¿es lo que se genera cuando usted comparte con su familia?</p>

L124	E-F	Si
L125	P-SA	Con sus papas sobretodo
L126	E-F	ujum
L127	P-SA	Como que se despiertan cosas muy bonitas
L128	E-F	Si, así es
L129	P-SA	Esa risa que tenemos ¿por qué es?
L130	E-F	No, no se jaja como inconsciente, por decirlo así ¿no?
L131	P-SA	¿Genera alegría?
L132	E-F	Si
L133	P-SA	Okey, ¿podría describirme Felipe lo que está sintiendo en estos momentos, aparte de que sea alegría?
L134	E-F	Como tranquilidad, plenitud
L135	P-SA	Y ¿que nos hace estar así? De todo lo que hablamos, de todo lo que trabajamos y hemos conversado ¿Qué es lo que nos hace estar plenos y tranquilos?
L136	E-F	Pues todo, toda la conversación
L137	P-SA	Pero específicamente¿¿ hay algo que haya conectado eso? Cuando hablamos por ejemplo de los papas?
L138	E-F	Si si el tema de la familia, de los papas, si
L139	P-SA	Pensar en ellos en estos momentos ¿Qué permiten en Felipe? Digamos Felipe piensa en ellos y ¿qué es lo que está permitiendo eso de pensar en ellos en Felipe?
L140	E-F	Me permite creatividad ¿no? me permite de cierto modo disponibilidad en el momento, como ser más asequible, también apertura y alegría, mucha tranquilidad
L141	P-SA	¿Eso sería lo valioso?
L142	E-F	Sí, porque permite
L143	P-SA	Okey, luego dice “¿esto que percibo es bueno para mi?” en el ejemplo de los padres y dice “si para la fortaleza de la estructura familiar” “esto que capto construye vida? Por supuesto no solo para mi sino en mis papas” ¿Por qué lo vemos así?
L144	E-F	Porque cuando se generan esos momentos es un ciclo ¿no? entonces todos estamos dando, entonces se está construyendo vida en todos, de manera simultanea
L145	P-SA	¿Qué sería construir vida para ellos? Por ejemplo, Felipe disfruta los momentos con su papá ¿sí? Con su mamá, y ¿cómo eso genera construcción de vida en ellos?

L146	E-F	Por las emociones que generan en el momento y yo estoy seguro que eso genera también en ellos un sentido entonces pues a partir de ahí se construye vida en ellos
L147	P-SA	Pero ¿cómo podemos estar seguros de que construye vida en ellos?
L148	E-F	Por la emoción, por lo que uno percibe de ellos
L149	P-SA	¿En el momento?
L150	E-F	Si
L151	P-SA	Si pensáramos en una situación particular ¿cuál sería la emoción con ellos? por ejemplo, ¿qué tipo de situación es y que emoción genera?
L152	E-F	Entrar a ver una película con ellos y pues compartirla y reír ¿no? pues genera alegría, genera confianza
L153	P-SA	Felipe recuerda que hablábamos en algún momento que lo que construye vida, lo que nos genera ese movimiento ¿también perdura en el tiempo? ¿nos acordamos de eso? ¿Cómo lo vemos con estos ejemplos?
L154	E-F	Pues en el relacionarse día a día, con la manera de relación que hay entre nosotros, entonces se prolonga, se transmite
L155	P-SA	Okey y la emoción por ejemplo, ¿perdura?
L156	E-F	Pues la emoción perdura, pero puede que no sea para siempre, pero pues el sentido si queda
L157	P-SA	Si lo pensamos en eso, una de las situaciones con ellos cuando paso, por ejemplo
L158	E-F	Este fin de semana
L159	P-SA	Vale y digamos que dos días después, pensar en eso ¿que nos sigue generando?
L160	E-F	Reír, la emoción
L161	P-SA	Eso es lo valioso, ahí ratificamos ese acto de entrega, no solo construye vida para mi sino para los otros, es que realmente es algo interesante ¿Por qué cómo podríamos hablar de construir vida si nunca estamos con otra vida? ¿sí? Preguntémosnos esto : ¿Cómo me hago participe yo en este mundo de que estoy vivo si no tengo relación con nadie desde que desde que nazco a este mundo?
L162	E-F	Ujum, si
L163	P-SA	Sería muy loco ¿no? sería muy loco pensar que uno de repente abre los ojos y no hay nadie en el planeta, uno no sabe cómo creció, uno no sabe nada ¿Qué pensaría uno?
L164	E-F	Sí, no...no
L165	P-SA	Es muy importante que tengamos esto en cuenta, aprendemos por contrastes el calor me dice que hay ausencia de frio, el frio me dice que hay ausencia de calor, hay un contraste... yo no puedo decir si amo u odio si no he conocido las dos, sino me he permitido experimentar esto o por lo menos lo he visto, entonces esa construcción de sentido de vida con los padres o de darse nos permite contrastar también eso, qué estoy dando y que no y si

		esas emociones que estamos generando en los padres son las emociones que Felipe transmite como alegría, bienestar, felicidad y si pensar días después en eso generara lo mismo, ahí hay algo, ahí hay algo interesante, hay algo valioso...¿vale? Okey y aquí tenemos esta última: “obtener muy buenos resultados en la universidad hasta el sol de hoy” si, eso emociona jeje, ese esfuerzito a mí también me emociona “si, son 5 semestres sin perder ninguna materia ni la beca, por ejemplo ¿la beca es valiosa?
L166	E-F	Claro
L167	P-SA	¿Estudiamos también por mantener la beca?
L168	E-F	Yo, no yo pienso que mantener la beca es una consecuencia de ¿no?
L169	P-SA	Okey, vale ¿una consecuencia de qué?
L170	E-F	Del sentido que genera estudiar
L171	P-SA	Vale, cuando Felipe habla del sentido que genera estudiar, me hace pensar que emociona, ¿qué es algo que le gusta?
L172	E-F	Si
L173	P-SA	Porque podría no gustarle y aun así hacerlo
L174	E-F	Ujum
L175	P-SA	Pero es algo que gusta... Vale, ¿es bueno?
L176	E-F	Claro
L177	P-SA	¿Por qué?
L178	E-F	Porque amplía mi conocimiento y por ende amplía mis posibilidades de interactuar con mi alrededor
L179	P-SA	Vale, aquí también habla de que en la hoja de vida y en los conocimientos, eso es bueno para Felipe aquí sale“¿construye vida? Si, con el conocimiento puedo construir o cambiar muchas cosas” ¿qué tipo de cosas podríamos hacer con este conocimiento?
L180	E-F	Pues digamos cosas a nivel industrial, aunque también porque no a nivel de una charla por ejemplo
L181	P-SA	Okey, entiendo, nuevamente es entregar ..Cosas entonces... ¿estamos dándonos cuenta de eso? Como que vivimos al entregarnos al otro, o a los otros o a algo, a un acto noble, no es solo quedárnoslo
L182	E-F	Ujum
L183	P-SA	Interesante y al final dice ”¿siento que algo me llama o me atrae? Si una invitación a salir adelante” bien, Felipe en esos ejemplos que hemos trabajado hoy, que son esos ejercicios existenciales que Felipe se dio la tarea y el permiso de hacer en estos días ¿sí? ¿Dónde está lo valioso? En que personas por ejemplo

L184	E-F	¿Personas?
L185	P-SA	¿Qué personas aparecen aquí en estos ejemplos?
L186	E-F	Mis papas, mi primo, la familia
L187	P-SA	La familia, la familia, ¿aparecen personas del estudio, compañeros de la universidad?
L188	E-F	No
L189	P-SA	Bien, es de la familia ¿verdad? ¿Qué acciones son valiosas acá?
L190	E-F	El compartir
L191	P-SA	Compartir
L192	E-F	El expresar
L193	P-SA	Expresar ¿emocionalmente?
L194	E-F	Si y el estudio, el estudiar
L195	P-SA	Y ¿Qué objetos son valiosos?
L196	E-F	¿Qué objetos? Los ojos
L197	P-SA	¿Serían objetos? ¿Felipe los vería como objetos?
L198	E-F	Sí, es una herramienta que yo tengo
L199	P-SA	Okey, vale ¿habría algo más?
L200	E-F	Pues en modo digamos de modo implícito, la universidad
L201	P-SA	¿Qué objetos habría ahí?
L202	E-F	Pues la universidad como tal
L203	P-SA	Por ejemplo los libros, los salones, el espacio que me permite estar ahí, el video beam que me permite mirar, por pensar en cosas... bueno esa experiencia de sentido se concreta en eso, como que viene pasando que Felipe ha venido mostrando lo importante que ha sido para usted, estar con su familia de una manera distinta a como estábamos antes, construir más cosas a través del estudio ¿sí? Estar mejor consigo mismo, también, entonces como que parece que todo eso valioso con la familia, con el primo, ha generado esa sensación de estar con sentido de vida, de estar feliz, de estar conectado, entonces bueno Felipe, vamos a seguir llevando a cabo estas acciones, vamos a seguir compartiendo con la familia, vamos a seguir compartiendo con los primos, vamos a seguir compartiendo esas emocionalidades, esas sensaciones y sentimientos que tenemos como los hemos venido haciendo, yo creo que hemos venido teniendo un proceso muy bonito, muy interesante de crecimiento tanto personal como laboral o digamos en lo del estudio académico, como con las personas cercanas, como que yo siento también que en mi experiencia personal de vida cuando yo estoy bien y genero bienestar en las otras personas como que eso les genera felicidad, como

		<p>verlo bien a uno, no a todos, pero a las personas cercanas que lo aprecian y lo valoran a uno, entonces vamos a hacer ese tipo de procesos, seguir trabajándolos y Felipe ahora hablaba de una parte muy importante y decía que estamos dados para entregar, para realizar, bueno, resulta que podemos realizar muchas cosas, yo puedo hacer una obra de caridad por alguien y estoy entregando, puedo hacer una misión una actitud de servicio y estoy entregándome, puedo ser docente, y estoy entregando conocimiento, puedo ser deportista y estoy entregando algo, puedo ser poeta y estoy entregándole al mundo poesía, artista, cuadros, música, muchas maneras de hacerlo, ¿Qué viene en esto? Entonces vamos a realizar esas tareas Felipe, lo que yo le voy a hacer entrega hoy son varios tipos de tareas, Viktor Frankl y la logoterapia nos habla de tres tipos de valores, ¿sí? No recuerdo bien si están dentro de la lectura, que son los valores de creación, los valores de experiencia y los valores de actitud</p>
L204	E-F	Mmm tal vez si
L205	P-SA	<p>Okey, yo creo que si están. Esos valores de uno u otro hacemos entregas en el mundo, esto que nos regala Felipe son algunos ejemplos de situaciones de cada tipo de valor y de lo que podemos realizar ¿vale? Entonces esto lo llamamos tareas de sentido, Felipe ya ha hecho varias, por ejemplo compartir con sus papas, darse el permiso de compartir con ellos una película, es una tarea de sentido; voy a leer algunas, voy a leer una de cada una: valor de creación: identificar diariamente 3 sueños y en frente de cada uno lo que necesito para cumplirlos, otro por ejemplo de creación, leamos dos de cada uno: diariamente debes ayudar a por lo menos dos personas, puede ser un buen consejo, puede ser socorrer comida, puede ser explicar algo que no entiende, etc. eso es un valor de creación...entrego experiencia ahí, digamos desde mí creo algo, doy algo, dono algo, ayudo al otro ¿vale? Valores de experiencia: esta semana debes desarrollar varias actividades de autocuidado como ir al salón de belleza, hacerte masajes anti-estrés, asistir a un baño turco o sauna, durante la semana debes mantener una excelente presentación personal, ese es un valor de experiencia, otro: todos los días debes pedir 10 abrazos a personas diferentes. Los de actitud, léete el libro en busca del sentido de Viktor Frankl, ese es un valor de experiencia, de actitud perdón, otro: encuentra 5 cuentos que tengan el mensaje que la vida siempre tiene sentido a pesar de las dificultades, bueno, hay varios ejercicios de este nivel si a Felipe se le ocurren otros está bien , esto es como una guía, sería bueno que siguiéramos algunos de acá, cual es la idea, que concretemos esa acción de sentido en actos concretos, no solo en reflexiones que ahora nos demos el permiso de todo eso que hemos transmitido, todo eso que hemos revisado en este tiempo volverlo acción, volverlo experiencia, volverlo tangible en su propia vida y en la vida de los que lo acompañan, ¿Vale? entonces eso es lo que vamos a realizar estos días que no vamos a vernos y aparte vamos a seguir llenando el registro de huellas de sentido actual, osea el de la semana y vamos a seguir revisando ese continuum, ese continuum no, me confundí, ese sentido del momento, el ejercicio que trajimos para hoy ¿sí? Vamos a seguir trabajándolo, entonces vamos a trabajar tres cositas</p>
L206	E-F	Bueno
L207	P-SA	¿Cómo estamos Felipe?
L208	E-F	Bien, bien
L209	P-SA	Lo veo pensativo

L210	E-F	No, no, pensativo no si no como asimilando la información
L211	P-SA	Okey, meditativo... listo Felipe, está bien ¿una sensación con la que nos vayamos? No un pensamiento
L212	E-F	Bueno, una sensación de actuar
L213	P-SA	Okey, actuar, listo Felipe, vamos a realizar estas tareítas esta semana. Gracias
L214	E-F	Bueno

SESIÓN 5

LINEA	SUJETO	INTERVENCION
L1	E-F	¿Y ustedes?
L2	P-SA	Bien, Felipe por acá todo bien
L3	E-F	¿Y el animal? (perro)
L4	P-SA	También, bien. Bueno Felipe!... Hermanito, como me le fue, ¿Qué ha pasado?
L5	E-F	Bien,
L6	P-SA	¿Qué es bien?
L7	E-F	Ahí traje la tarea
L8	P-SA	Si, antes que empecemos con la tarea, yo quiero como hacer ese énfasis en que hoy cerramos este proceso, hoy es el día de cierre de este ciclo respecto a esa revisión de su proyecto de vida y esa revisión de eso que le da sentido, eso que le genera a usted y le llama a construir cosas mejores, un poco me gustaría saber, digamos corto, al final lo retomamos: ¿cuál ha sido esa sensación, cuáles han sido esas sensaciones, esos pensamientos que se han generado hasta el día de hoy en este proceso que llevamos? y ¿cómo ha sido ese cambio que de pronto Felipe ha sentido en usted respecto a su vida en general?, me gustaría como empezar por ahí.
L9	E-F	Bueno pues el cambio pues es una herramienta más, por decirlo así, para regir el día a día, o la vida en general
L10	P-SA	Aja
L11	E-F	Entonces es algo muy valioso desde ese lugar de sentido, que me permite bien realizar hábitos que ya tengo ¿sí? en cuanto a algunas situaciones e implementarlo en las actuales..
L12	P-SA	Ujum
L13	E-F	En las que vaya a adquirir ¿no?

L14	P-SA	Okey, osea que nos ha permitido descubrir habilidades
L15	E-F	Si, así es
L16	P-SA	Vale, okey ¿Qué más?
L17	E-F	Pues en ese orden, en ese orden pues lo que ha permitido es esclarecer muchísimos hechos en mi vida, muchas situaciones de pronto que estaban enmascaradas ¿sí? También situaciones que se fueron presentando, que se presentan durante el proceso ¿sí? Entonces desde ahí me ha permitido avanzar, avanzar en cuanto a ¿dónde estoy? ¿no? ¿quién soy? y ¿para dónde voy?
L18	P-SA	¿Cómo que ha permitido revisar ese ciclo de vida en pasado presente y futuro?
L19	E-F	Si
L20	P-SA	Y ese, digamos ese tránsito emocional que Felipe ha venido teniendo en estas semanas ¿Cuál ha sido? Emocionalmente hablando
L21	E-F	Pues, para decirlo en palabras sencillas pues ha sido intenso ¿no? se ha trabajado mucho sobre todo en emociones que eran muy repetitivas ¿no? muy arraigadas pero pues que no se habían identificado como tal
L22	P-SA	¿Como por ejemplo?
L23	E-F	Okey, bueno, la emoción, una emoción de pronto de inconformidad, como algo muy, de pronto muy estático, algo muy ordinario, que es muy complicado, era muy complicado de identificar, por lo normal que parecía, una emoción de desasosiego, de que me hace falta algo, entonces bueno, por medio de esto se ha logrado identificar esa emoción, como que estaba muy presente... bueno y las otras emociones ya pues las más normales que se pueden presentar de acuerdo a la situación diaria: ira, tristeza, alegría ¿sí? Y también la emoción que hemos venido tratando mucho que es la emoción que yo siento cuando estoy haciendo algo que me da sentido
L24	P-SA	Encontrar esa emoción que estaba como estancada ¿sí? Ese lugar, ¿permitió moverlo hacia otro lado?
L25	E-F	Si
L26	P-SA	¿Hacia dónde se movió?
L27	E-F	Hacia digamos en términos digamos de un marco de referencia pues avancé ¿no? por decir así avanzar, yo avance, escale un peldaño más y ya en términos personales pues logre acercarme más a mi
L28	P-SA	Pareciera como si Felipe al encontrarse a usted mismo más esa sensación de desasosiego se va o disminuye
L29	E-F	Si
L30	P-SA	Okey y ¿eso que nos dice de todo este proceso?

L31	E-F	Que el sentido de uno mismo ¿sí? O de la vida ¿sí? Bien tiene que ser algo que me mueva a mi interiormente, no puede ser algo que yo... que simplemente pueda traerme algún beneficio exterior, es decir yo... que me permita identificarme a mí mismo desde mi interior y no derivar mi sentido en algo exterior
L32	P-SA	Vale, pues han pasado muchas cosas entonces
L33	E-F	Si
L34	P-SA	Y esas cosas que pasan ¿Cómo poder hacer para que sigan pasando?
L35	E-F	Pues ya es simplemente seguir implementándolo , es decir ya una vez se avanza ¿sí? Pues es muy complicado ¿no? como olvidar eso, es decir, ya el hecho era conocerlo y pues obviamente ponerlo en práctica y ya una vez se hace eso se torna más bien un habito
L36	P-SA	Okey, es decir, volverlo habito esta revisión
L37	E-F	Si
L38	P-SA	Esas herramientas que Felipe habla que descubre ¿también las tendría dentro del habito? ¿Las utilizaría o cómo lo haría?
L39	E-F	Si claro, por supuesto, por supuesto, pues las herramientas están ahí y entonces pues es simplemente tomarlas y aplicarlas
L40	P-SA	okey, vale Felipe, quería saber un poco, como ha sido ese tránsito y que ha venido pasando y me hace pensar en que ha sido un espacio de encuentro personal, muy interesante ¿no? sido un espacio también de permitirse revisar lo que hay internamente para efectuar un cambio desde allá, porque seguramente antes, muchos de los cambios que se hacían era desde lo externo, como Felipe lo menciona y ahora mirar internamente nos permite encontrar eso que nos mueve y eso que nos mueve nos permite estar en otro lugar distinto a la luz de la experiencia vital de lo que está viviendo usted, entonces pues eso me alegra mucho ¿cómo nos fue con esas huellas de sentido en esta semana y las tareas de sentido?
L41	E-F	Bien
L42	P-SA	¿Qué paso con esto?
L43	E-F	Bueno yo, usted recuerda lo que la última vez yo le dije, que yo tenía algo por hacer
L44	P-SA	Así es
L45	E-F	Que era algo que me asustaba demasiado
L46	P-SA	Así es, respecto a las mujeres
L47	E-F	Bueno pues lo hice
L48	P-SA	Wow y ¿que hizo que ya me emocione?
L49	E-F	Wow fue ... fue algo... no sé cómo describirlo, lo que hice fue enfrentar ese miedo entonces primero cuando me di a la tarea de hacer eso que yo quería hacer entonces me

		permití sentir el miedo, es decir lo observe ¿no? lo mire, entonces lo acepte , lo mire y bueno, pues las emociones fueron muchas, pues, lo que se define como miedo, que se puede describir como ya en términos físicos como taquicardia, sudoración, agitación, como aceleración, de pronto algo de tensión muscular, bueno, me permití sentir eso y ya cuando lo sentí durante un tiempo entonces ya pase a la acción
L50	P-SA	¿Y ese tiempo cuanto fue? por muro chisme jejeje
L51	E-F	Unas 12 horas
L52	P-SA	O sea, eso fue el día antes
L53	E-F	¿Cómo así? , no, el mismo día...menos de 12 horas
L54	P-SA	O sea que esa sensación empezó a darse cuando Felipe ya tenía claro lo que iba a hacer
L55	E-F	Sí, es decir, si, la emoción siempre ha estado, siempre había estado, sino que uno la burla, uno la evita, pero entonces ya cuando me permití sentirla y observarla fue distinto, bueno y lo hice y ya lo que sucedió después, pues independientemente de lo que pasó con esa persona, pues fue una liberación ¿no? fue una liberación de una atadura, me sentí bien ¿no? me sentí, es decir hice lo correcto, me sentí bien, la emoción fue de tranquilidad
L56	P-SA	¿Y qué fue lo que paso, en que desencadeno todo esto?
L57	E-F	No pues, nada muy distinto a lo que yo pensaba, pero bueno ya eso no lo maneja uno, lo que pasa con la otra persona, entonces pues ya, a partir de ahí entonces ya vienen otras cosas, otras emociones, otros miedos también que hay que enfrentar pero entonces ya cuando uno saca esa situación entonces la verdad libera ¿no? y la verdad aclara, la verdad ilumina, entonces ya como que se amplía la carretera y uno puede ver más situaciones o más detalles sobre esa situación ¿no? tiene más, entonces sí, le da más poder a uno
L58	P-SA	Y ¿Por qué eso está bien?
L59	E-F	¿Qué?
L60	P-SA	Eso que Felipe me está contando, porque ahí yo encuentro muchas cosas, pero cuando Felipe me lo habla, lo habla de una manera emocionante, que genera ese wow, lo movió, osea le permitió ver cosas, pero, ¿por qué? Es decir, si la conclusión no fue la esperada, o fue la esperada más bien pero sin los resultados que uno quiere
L61	E-F	Si pues sin los... sin lo que uno...correcto
L62	P-SA	Pero que fue lo que paso ahí que fue tan valioso
L63	E-F	Pues que logre sacar algo, expresar algo, transmitir algo que yo necesitaba hacerlo ¿Por qué? No sé de pronto por, no sé, de pronto yo quería que esa persona supiera eso, pero entonces lo interesante ahí es que eso libera, es decir libera e ilumina
L64	P-SA	¿Y que ilumina?
L65	E-F	A mí, me ilumina mi sendero, me acerca más a lo que soy yo, es decir se quita como un velo

L66	P-SA	¿Cómo se podría llamar ese velo?
L67	E-F	Ese velo se podría llamar... un dolor que opaca... ser lo que yo soy, ¿sí? Un velo como un dolor ¿sí? Como, de pronto podemos llamarlo inclusive algo como un vampiro que me drena mi energía vital
L68	P-SA	Okey entiendo, o sea que ¿le podríamos poner el nombre vampiro?
L69	E-F	Si
L70	P-SA	Vale, bueno y ese vampiro se quita y ¿qué pasa con Felipe?, ya sabemos que se ilumina, pero...
L71	E-F	Se siente más libre inclusive me siento más ligero, eso es lo que pasa
L72	P-SA	Como que pierde un peso gigante
L73	E-F	Si
L74	P-SA	Entiendo
L75	E-F	Exacto es como una cruz, entonces es también como la acción, es también como rendirse ¿no? como rendirse y dejar, soltar esa carga, permitir que fluya, aceptarlo ¿no?
L76	P-SA	Y rendirse ¿es sinónimo de derrota?
L77	E-F	No, bueno derrota para el ego, pero realmente no es una derrota es quitar un peso, es fluir con lo que es...
L78	P-SA	Que liberador ¿no? que liberador...o sea que todo este proceso que hemos llevado a cabo y que Felipe ha revisado y que se ha tomado la tarea a profundidad de hacerlo ¿nos permitió tomar ese gigante paso?
L79	E-F	Si
L80	P-SA	¿En qué otras áreas nos ha permitido tomar acciones?
L81	E-F	No yo, en esa parte, es decir lo principal es esa parte de cómo de lidiar con las relaciones ¿sí? En eso me ha ayudado muchísimo
L82	P-SA	¿Con las relaciones de qué tipo?
L83	E-F	Con las relaciones interpersonales
L84	P-SA	Okey, Felipe habla, me imagino, es lo que supongo por lo que escucho, que habla de personas específicas ¿o no siempre?
L85	E-F	Si, si...pues específicas en el momento en que, si pues realmente si son específicas porque yo no tengo relaciones con todo el mundo literalmente entonces si entra a ser específico
L86	P-SA	¿Y cómo ha sido ese manejo, qué ha tenido de distinto que lo ha hecho tan valioso?

L87	E-F	Pues la manera de abordarlo
L88	P-SA	¿Que es cuál?
L89	E-F	Una manera fuera del ego ¿sí?
L90	P-SA	Okey, del ego... relaciones interpersonales, tomar ese salto hacia lo que temía, ¿Por qué eso es sentido de vida? ¿qué tiene que ver con esto que hemos hecho?
L91	E-F	Porque cumple los cuatro pasos, las cuatro preguntas
L92	P-SA	Okey, a cabalidad... interesante, ¿Felipe se ha tomado la tarea de revisar esas preguntas en otras áreas?
L93	E-F	Si
L94	P-SA	Y ha dado pistas
L95	E-F	Ujum
L96	P-SA	Felipe, este proceso si lo pudiéramos concretar en cortas palabras, o en una palabra, o en una frase específica, en algo que a Felipe le mueva ¿Cómo lo resumiríamos?
L97	E-F	Okey, yo lo definiría como el sentido desde el ahora
L98	P-SA	Okey... ¿y qué nos lleva a ponerle ese título?
L99	E-F	Para digamos, para llevar a cabo el proceso se necesita estar revisando constantemente mis actividades o mis pensamientos y mis hábitos, entonces es siempre un eterno ahora, entonces en ese sentido
L100	P-SA	Y cuando hablamos de eterno hablamos por toda la vida, o ¿a qué nos referimos con eterno?
L101	E-F	Si, si, esa es la esencia ¿no? porque tienes, es decir, hace efecto en el momento en que yo lo hago en este instante, en el instante en el que yo estoy
L102	P-SA	Entiendo. Si Felipe se pudiera hablar a usted mismo, digamos Felipe le hablara a Felipe como si fuera otra personita, que le diría después de haber acabado este proceso, después de haber visto ese transito
L104	E-F	Bueno pues, eso, esas conversaciones las tiene uno todo el tiempo, pues nada, cada vez que uno se da cuenta de lo débil que puede llegar a ser el ego de uno ¿no?
L105	P-SA	Bueno pero hablemoslo en primera persona...Felipe
L106	E-F	Bueno, Felipe te das cuenta que no siempre tienes la razón
L107	P-SA	¿Algo más?
L108	E-F	Si, que no lo puedes controlar todo y no todo siempre va a ser como tú lo desees

L109	P-SA	¿Y eso que genera? El no controlarlo todo
L111	E-F	Pues es, pues al principio es chocante, pero en la medida en que ya uno lo acepta es liberador, porque entonces estoy logrando quitar de mí una de las grandes causas del sufrimiento
L112	P-SA	Esta es una pregunta que me encanta, me encanta hacerla porque es toda la consecución de todo lo que venimos haciendo y es: ¿Qué hacer con todo esto? Es decir Felipe dice lo voy a replicar ¡listo! Pero ¿que más hacer con todo esto?, ¿a qué nos invita todo esto para su vida personal?, de lo que usted ya sabe que es valioso para usted, de lo que ha encontrado, de lo que ha venido y sintiendo, ¿Qué voy a hacer con todo eso?
L113	E-F	Pues no se me ocurre otra cosa que transmitirlo
L114	P-SA	Transmitirlo...
L115	E-F	Si porque, es decir fuera de implementarlo en mí pues lo otro que yo encuentro ya es eso, o no sé si o entendí la pregunta
L116	P-SA	Bueno y ¿cómo lo transmitiríamos? La pregunta más específica es ¿Qué vamos a hacer con toda esa información? ¿con toda esa vivencia? Es decir para que me aporta a mí en mi vida esto y a que me invita
L117	E-F	Me invita a trascender ¿no? eso
L118	P-SA	Una invitación a trascender, ¿a algo más?
L119	E-F	A buscar constantemente el sentido en vida
L120	P-SA	¿Es decir a estar en una búsqueda constante, aunque pasemos la vida en ello?
L121	E-F	Si
L122	P-SA	Está bien, Felipe ¿esto cómo se relaciona con el epitafio?
L123	E-F	Pues el epitafio se hizo en base de los sentidos en vida que tengo y que bien yo proyecto al alcanzar
L124	P-SA	Un poquito más específico
L125	E-F	Sí es decir, el epitafio se hace en base a los sentidos que hasta ahora he encontrado y a los que podría encontrar más adelante
L126	P-SA	Okey, es decir que es como escribir, ¿ir escribiendo cada vez que encuentra un sentido, como ir guardándolo, como ir registrándolo?
L127	E-F	Si, si
L128	P-SA	Es que eso fue lo que entendí, no sé si entendí bien o no
L129	E-F	Sí ,no pues, es decir el epitafio se hizo con lo que ya tengo y con lo que yo quisiera tener

L130	P-SA	Y con esto que hemos revisado ¿cómo hacer para conseguir eso que Felipe quiere tener?
L131	E-F	Pues hombre yo creo, yo estoy seguro que eso se hace posible en la medida en que yo logre fluir con la vida, con lo que la vida me da y pues para ello me es de gran ayuda las herramientas que he obtenido en este proceso
L132	P-SA	¿Ese epitafio en que nos hizo pensar Felipe, de su vida personal?
L133	E-F	Pues me hizo revisar lo que quiero, de pronto a futuro y también lo que soy yo como persona hasta ahora
L134	P-SA	Okey, yo tengo una pregunta curiosa con el epitafio y es ¿podríamos decir que ese epitafio es una huella de sentido o fue algo que generó sentido hacerlo? O simplemente fue un ejercicio
L135	E-F	No si si , porque el epitafio bien me hace, me permitió recordar las huellas de sentido que he tenido hasta ahora y me permite también el abrir mi imaginación para proyectar las huellas de sentido que quiero obtener en un futuro, entonces si
L136	P-SA	Me alegra, Felipe pues hemos llegado a una conclusión de este proceso, yo salgo satisfecho, salgo tranquilo y salgo con esa sensación de que hizo las cosas de la mejor manera posible, salgo con esa sensación de que se hizo esa revisión profunda de su vida y siento que se lleva herramientas muy valiosas, no por lo que hicimos acá si no por lo que usted me cuenta, por lo que pasó en su vida, bien o mal uno puede revisar muchas cosas pero otro tema es apropiárselas y creo que esa invitación que Felipe se hace respecto al replicar y al hacer en diferentes contextos es lo que me hace pensar en que hubo una apropiación de este proceso y de esta información y esta información se está volviendo experiencia y eso es lo más bonito, no quedarse en la teoría, porque recordemos que uno de los pasos fundamentales del sentido es que sea acción no solo reflexión, entonces me parece muy bacano que eso haya pasado, me parece muy bacano que esa situación se haya dado de la mejor manera y pues Felipe, nos vemos yo creo que dentro de un mes para ver cómo vamos, para ver qué ha pasado después de un mes, cómo nos ha servido esto, ese tránsito, esa revisión y en un mes miramos eso que Felipe se compromete en su vida personal, de generar un tránsito hacia el exterior y volverlo acciones concretas; mi invitación sería a que sigamos registrando huellas de sentido y sigamos revisando y realizando tareas de sentido, quizás cuando Felipe ahorita me comentaba que se había liberado y que venían miedos por afrontar quizás eso pueda ser otra área de sentido ¿no? pero que no solo se convierta en eso sino también en ejercicios como el sencillo de abrazar un árbol, que puedan llenar la vida y puedan reavivar y reconectar lo que es usted como persona y como ser. No me queda nada más, que agradecerle Felipe y espero que nos podamos encontrar en uno o dos meses, Felipe revisara cuando, me gustaría que fuera en un mes y cualquier duda o cualquier movimiento que surja pues aquí estaré para lo que necesite y para lo que necesite acompañamiento estaré ahí ¿Vale Felipe?
L137	E-F	Bueno muchas gracias
L138	P-SA	No sé si quiera decir algo más, cerrar de alguna manera
L139	E-F	Pues yo estoy muy agradecido por haberme dado la oportunidad conocer estas herramientas ¿no? por haberme asistido durante el proceso y bueno, pues es muy valioso ¿no? es una

		herramienta muy valiosa en la medida en que se entiende y pues a partir ya después de entenderlo, pues de vivirlo ¿no? para trascender ¿no?, bueno.. eso quería decir
L140	P-SA	Okey, pues me alegra Felipe, entonces nos vemos en un mesecito o dos, usted decide y miramos como vamos ¿listo?
L141	E-F	Okey
L142	P-SA	Hay que tener muy presente ese epitafio, porque ahorita ojeándolo me pareció súper bonito y ahí hay cosas muy valiosas de lo que es usted como persona. Entonces mi invitación sería que lo tengamos siempre muy presente, que esas metas que yo quiero alcanzar se vuelvan esa huella de lo que yo quiero que sea recordado o que la gente hable de mi ¿vale?. Felipe gracias por todo y me alegra compartir ese proceso con usted
L143	E-F	Igualmente
L144	P-SA	Listos
L145	E-F	Muchas gracias
L146	P-SA	Bueno, chao.

Anexo 2. Cuadro de análisis de entrevistas y de temas

TEMA	SUBTEMA	UNIDAD DE ANÁLISIS	REFERENTE TEÓRICO	OBSERVACIONES DEL TERAPEUTA
PERCEPCIÓN AFECTIVA	SENSACIÓN FÍSICA	La sensación es por decirlo así fue como una sensación de despertar, en cierto sentido	Estas sensaciones tienen que ver con la resonancia afectiva pues esta implica movimientos en la persona, emociones experimentadas que a su vez permiten diferentes asociaciones entre la presencia del sentido y el emocionar particular (Martínez, 2014)	Se encuentra con Felipe un afinidad importante para poder percibir lo que le genera sensaciones de sentido a través de las sensaciones físicas que experimenta, pues estas resuenan con fuerza en la identificación de lo que puede o no puede aportar bienestar y procesos valiosos a su vida.
		se siente como, como un poquito de pesadez pero a la vez de una pesadez con más conciencia de que tengo el cuerpo. La pesadez la siento en las piernas		
		Pues dio un sentido en vida, ¿cual fue? yo siento		

		que fue como una apertura muy grande a nivel emocional mío, como de sensibilidad		
		Me despertó		
		Tranquilidad se siente, como un flujo continuo de energía a través de cuerpo, a la vez también se sienten una sensación de vigilia, como de poder, como de despertar	De igual forma podemos ver, según los planteamientos de Gendlin (2008), que el proceso de cambio de una persona, aunque al principio pueda no serlo y parecerlo, es “ciertamente agradable y este proceso es connatural al cuerpo y se siente así en el cuerpo	Teniendo en cuenta las sensaciones experimentadas por Felipe, se puede notar que sensaciones que siente revitalizantes, generadoras de bienestar corporal, que aportan así mismo la sensación de despertar, de abrir perspectivas, son sensaciones recurrentes que le permiten asociarlas como reveladoras de sentido y de aspectos que resuenan en él y generan movimientos emocionales importantes.

		<p>porque al recordarla genera un bienestar en mí, ¿sí? Mejor dicho fue una situación que entre otras cosas genero un bien en mí, me marco en mi ser, en mi forma de ser</p>	<p>Así mismo, experimentar una sensación corporal y poder profundizar en ella permite ver como surge de allí algo distinto de lo habitual; se siente entonces como un alivio o un revivir (Gendlin, 2008)</p>	
		<p>Se siente como una caída rápida, como si fluyera agua por mi cuerpo hasta los pies y se estancara en mis pies, da como un arranque, como una emoción muy marcada, ¿sí? Como de despertar, como de un chispazo, se siente como tal vez, podríamos aproximarlo como un corrientazo de escalofríos, y también algo de serenidad</p>		<p>Otro tipo de sensaciones corporales que asocia Felipe con el encuentro de situaciones o procesos que pueden generarle sentido son sensaciones de corrientazos y de “fluir” a través del cuerpo, asociando esto a la percepción de que las cosas se encaminan, andan, se desestancan y permiten de cierto modo sensación de libertad y de poder trascender las experiencias sin que se conviertan en</p>
		<p>Pues una perturbación es</p>		

		como un zarandeo		cargas.
		Sensación de despertar, como de activación del cuerpo	Estas sensaciones se convierten en algo en sí mismas, es decir en un dato que está ahí y aparece como una sensación que abre la posibilidad de que surjan pasos hacia el cambio, que permita transformaciones a futuro (Gendlin, 2011), y que a su vez signifique un	
		Es como una amplificación de seguridad en mi mismo	avance en el desarrollo y la sensación de sentido de la persona	Cuando Felipe Habla de transmutación podría asociarse con la sensación que se da en la vida cuando se sueltan pesos que hablan de procesos, emociones, percepciones y situaciones que pueden tener estancada o parada a la persona en un momento
		Primero el cuerpo de cierto modo se relaja, hay una		

		<p>distención , pero también se siente como una capacidad para actuar</p>		<p>particular de su existencia que puede estar asociado al pasado, presente o a la proyección futura que paraliza o restringe de cierta manera el rango de acción o de toma de decisiones de una persona.</p>
		<p>Generó como en cierto modo como cierta transmutación, como... si... de pronto convirtió algo como de tensión o de dolor en el cuerpo y lo convirtió en un corrientazo y pues se sintió al principio también como mucha resistencia, pero también excelente ¿no?, se puede decir, después viene como el, como la emoción que genera el sentido, que es aquella de la que hablábamos, como el sentirse despierto</p>		

		Pues me emociona porque siento un alivio en el cuerpo al tomar esa decisión, entonces esa es la emoción, un alivio en el cuerpo		
	EMOCIÓN/SENTIMIENTO	un sentimiento de alegría inicialmente por poseer más herramientas para el sentido de la vida y en la vida, que también hace una diferencia entre esos dos y lo otro es genera una emoción de esperanza	La esperanza es “un noble impulso hacia la vida, no se trata de una actitud pasiva, es un verdadero motor que acciona a favor de vivir (García pintos, 2006)	Siento que el aumento en la percepción de sentido y el poder sentirlo y no solo pensarlo genera en Felipe una construcción diferente frente a su motivación ante la vida
		pues permitiéndome sentir en mi cuerpo, aceptando, aceptar y así hacer consciente la emoción		

		<p>Pienso, ¿Estoy tranquilo en este momento? entonces ya pues a partir de ahí empiezo a hacerme consciente de mi cuerpo y empiezo a sentir . Según lo que yo siento en mi cuerpo yo puedo interpretar esa emoción, qué transmite la emoción</p>	<p>Estas intervenciones tienen que ver con el autodistanciamiento, siendo este el conjunto de capacidades, fenómenos o manifestaciones personales expresadas por la capacidad de verse asimismo</p>	<p>En estas intervenciones puede notarse que Felipe empieza a reconocer el contraste entre lo que puede o no generarle sentido, asociando tranquilidad y plenitud como medidores del mismo</p>
		<p>Cuando algo no da sentido hay como intranquilidad o inconformidad ¿si? cuando hay sentido se tiene una sensación o se siente una sensación de que no me falta nada, es decir, cuando algo me da sentido, cuando yo siento un</p>	<p>El sentido genera coherencia e identidad en la persona, genera una sensación de plenitud y unicidad (Martínez, 2014)</p>	

		<p>estado de alegría y plenitud en el momento</p>		
		<p>Fue una experiencia, yo la llamaría algo más místico y fue un estado de rendición total frente a la vida</p>	<p>En cuanto al “para qué”, puede decirse que siempre que el ser humano se libera de algo, lo hace para algo, y es justo allí donde aparece el concepto de responsabilidad “pues el hombre es libre para ser responsable y es responsable porque es libre”(Martínez, 2014, pg.</p>	<p>El sentido de vida permite actos de entrega y de dar lo mejor de nosotros mismos</p>

		<p>Con más sentido, con motivación e inspiración</p>	<p>El sentido se concreta en acciones particulares, esta mediado por valores concretos en cada quien y genera una sensación particular de motivación ante esta búsqueda, pues reflexión sin acción no es verdadero sentido y para que genere resonancia interna en la persona que produzca la experiencia de sentido debe ser algo que motive, que llame a cada quien en su propia vida y no una imposición u obligación dada por terceros o demandas del medio, pues así incluso podría generar vacío o frustración</p>	<p>La motivación es un medidor de que permite rastrear la actitud frente a la búsqueda de sentido</p>
--	--	--	--	---

		Me sentí tranquilo con mi vida	Podríamos plantear que una de las grandes diferencias entre el ser humano y un animal o una planta es la capacidad del hombre para hacer las cosas de manera distinta, es la capacidad de poder	
		Siento que es la base emocional de todas mis emociones y además me dio la armonía en mi relación con mi entorno	intencionar sus acciones y dar significado a lo que le acontece.	
		Tranquilidad, me da tranquilidad y también me da pues una emoción de plenitud como de realización, de alegría también		
		El montar en moto me ha despertado adrenalina, concentración, me permite	Los sentimientos y las emociones vinculados a los pensamientos que estos generan y	Este tipo de situaciones como montar moto y pasar tiempo con Familia permiten ver la manera en

		<p>salir de los pensamientos, siento libertad, los ciertos golpes que me doy, me ayudan a despertar y me hacen perder miedos</p>	<p>viceversa, son las percepciones afectivas y cognitivas que permiten encontrar sentido</p>	<p>que Felipe ha venido soltándose y sintiéndose más libre.</p>
		<p>Las últimas semanas, pasar tiempo con mi familia me da calor de hogar, afectividad, motivación para seguir, me motiva a compartir, a dar, a sonreír y me da buen humor</p>	<p>la vivencia se centra en un NOSOTROS=COMPARTIR, en donde el individuo intenta cumplir con la tarea de alcanzar la intimidad (YO-OTROS) o lo que se puede denominar “la nostridad”, etapa que abarca la juventud y la adultez</p>	

		<p>Pues ha dado cierta sensibilidad frente a las cosas</p>	<p>Podemos afirmar que la cuestión no solo es lo que nos acontece en la vida o las situaciones que se nos presenten en el transitar cotidiano, sino la postura que adoptemos frente a los que nos pasa, pues es allí donde ponemos a prueba el carácter libre y responsable frente a nuestra propia existencia, es donde podemos hacer uso de nuestro “libre albedrío”, de nuestra capacidad de elección para enfrentar y afrontar lo que la vida nos plantea y nos exige resolver.</p>	<p>Esto permite observar que el entrenamiento en percepción de sentido afina la conciencia y permite ampliar el panorama mental y emocional de Felipe para nuevas ideas y construir mejores cosas para él y el mundo.</p>
		<p>Excelente, de vitalidad, de disposición, de alegría</p>		
		<p>Genera inspiración. La inspiración sería como el escalofrío, como el despertar, el agua se representaría como una</p>		

		alegría, como el agua que fluye es de alegría y el de serenidad representa seguridad, confianza		
		Una emoción fuerte, positiva, de sentido, la emoción de sentido del que hemos venido escribiendo	El ser humano está llamado a la realización del sentido propio de su vida y de los valores que de una u otra forma le dan significado a ésta (Martínez, 2014) y es ante este llamado que el hombre es responsable	
		Me permite creatividad ¿no? me permite de cierto modo disponibilidad en el momento, como ser mas asequible, también apertura y alegría, mucha tranquilidad		La creatividad puede ser producto de la sensación de bienestar, libertad y espontaneidad que ha empezado a percibir Felipe en su vida.
		Que el sentido debe sentirse y no solo pensarse		

		<p>Mediante las emociones, y una percepción cognitiva pues es de pensamiento. la percepción afectiva es ya cuando yo entro a vivirla, entonces es cuando yo me permito accionar</p>	<p>Percepción cognitiva que permite una clara diferenciación entre lo que genera o no genera sentido</p>	<p>La acción dada en la unión de pensamiento y emoción habla de coherencia.</p>
		<p>Porque estoy generando bien en mi y creo que en usted también, entonces por eso genera sentido, porque motiva ¿sí? proyecta y porque me, digamos me sigo enriqueciendo</p>		<p>Generar bien personal y colectivo es un criterio en la construcción y búsqueda de sentido.</p>
		<p>Pues por ende, entonces alimenta el pensamiento, la emoción y se vuelve un círculo vicioso que genera dolor, sufrimiento y pues eso</p>		<p>La vida se disfruta en mayor medida cuando nos sentimos libres y responsables de nuestra existencia y las decisiones que se tomen.</p>

		genera como un drenaje a la energía vital		
		Se permite sentir como mas apertura y esa apertura genera como mas gusto frente a la vida, frente a lo que se está haciendo	El sentido se concreta en acciones particulares, esta mediado por valores concretos en cada quien y genera una sensación particular de motivación ante esta búsqueda, pues reflexión sin acción no es verdadero sentido y para que genere resonancia interna en la persona que produzca la	
		Se genera una resistencia, como que impacta, pero ya enseguida cuando hice consciente la situación pues logré cortar de cierto modo como el miedo, pues pude entrar en confianza y	experiencia de sentido debe ser algo que motive, que llame a cada quien en su propia vida y no una imposición u obligación dada por terceros o demandas del medio, pues así incluso podría generar vacío o	Puede notarse en Felipe la comprensión de que el sentido de vida no necesariamente se vincula con la búsqueda de placer inmediata, pues hay cosas que pueden no sentirse como placenteras pero que a la larga dan

		<p>pues generar una conversación</p>	<p>frustración</p>	<p>sentido.</p>
		<p>Pues yo lo diría como un llamado de pronto a cambiar un poco la manera de relacionarme con los demás</p>		
		<p>Hablemos del hecho de como el estar siempre, constantemente con los amigos, consumiendo alcohol es algo que genera placer, digamos que en cierto modo durante un corto lapso de tiempo logra ser como escapar de las dificultades, aparentemente, genera placer, pero entonces a la larga se empieza a notar que aquello no da</p>		

		<p>plenitud, no da sentido. Digamos esto es reemplazado con ejercicio, ¿si? entonces el ejercicio del cual uno pues genera placer pero a la larga no da sentido porque, primero porque en salud me siento bien, me siento bien me siento activo, de pronto es un excelente método para liberar tensiones para cambiar un poco la rutina y pues es algo con lo que se ven los frutos, con lo otro de pronto no, de pronto es inevitable la dualidad placer/dolor, genera placer pero a un costo</p>		
--	--	--	--	--

		<p>El sentir también me permite realmente conocer, es decir cuando yo me muevo en el pensamiento de pronto yo solo tengo, yo poseo información ¿cierto? pero cuando yo siento entonces s me permito conocer</p>		<p>Felipe empieza a comprender que el cuerpo y la emoción son territorios de conocimiento y son herramientas de exploración y captación de valores y sentido.</p>
		<p>El sentir me permite pues experimentarlo , entonces de ese modo cuando yo siento puedo darme cuenta si realmente aquello me genera un sentido o no</p>		
		<p>¿Esperanza hacia que?</p>		
		<p>Hacia encontrar más sentido que puedan construir ese sentido mayor</p>		

		Inicialmente revisando y enseguida tomando acciones		
		Cuando se piensa algo pues se tiene información, se tienen datos basados en experiencias, cuando se piensa se cree, puede ser una creencia que uno tiene, en cambio cuando ya se siente se involucra pasar de creer a entender mediante la vivencia que es permitirse sentirlo		Considero que estas ideas tienen que ver con que la vida realmente se vive en la acción y no en el pensamiento, y para ello se debe dar el permiso de sentir y no solo de pensar
		No, porque pues el hecho es en la vida diaria, o sea permitirse sentir en la vida diaria		

<p>PERCEPCIÓN COGNITIVA</p>	<p>SIGNIFICADO DESPERTADO POR LA PRESENCIA DE VALORES</p>	<p>Porque lo considero un punto importante para la diferenciación entre lo que nos puede dar un sentido ¿sí?, lo que nos puede construir y lo que puede destruir a pesar de que lo que destruye puede parecer benéfico al principio, ¿no?, entonces es como ese pequeño lunarcito por decirlo así que diferencia una cosa de lo otro, porque puede ser tentador confundir y pensar que son iguales</p>	<p>Frankl argumenta respecto a la conciencia que en la búsqueda de sentido el hombre es guiado por su conciencia y que esta se podría definir como “la capacidad de percibir totalidades llenas de sentido en situaciones concretas de la vida” (Frankl, 2002).</p>	<p>Aquí considero que la conciencia de Felipe le permite identificar el terreno de la construcción de vida como un criterio de sentido</p>
--	---	--	---	--

		<p>El reemplazo que él hace de la actividad que era consumir marihuana a la decisión libre de practicar un deporte, de leer un libro y de compartir con la familia, me llama la atención ese cambio, como esa transmutación de esa costumbre</p>		
		<p>El sufrimiento para mí, yo lo interpreto como como una identificación con el pasado como un estado de culpa, arrepentimiento, es como identificarme con lo que pasó ¿sí? y es constante ¿no? es un estado interno negativo constante mientras que el</p>		<p>Diferenciación que permite identificar en Felipe que no todo lo que produce dolor se desencadena en un sufrimiento, aspecto fundamental para la comprensión del sufrimiento en la vida.</p>

		<p>dolor es una emoción, es decir, puede ser fuerte pero es en tiempos pequeños, ¿sí? y no es constante</p>		
		<p>Llama la atención sobre el proceso pero si, el cambio, la consecuencia también llama la atención (...) puede ser que dos situaciones, digamos hacer ejercicio te genera placer, ¿no cierto? y el otro habito también, puede generar placer, pero a la larga entonces hay uno que esta, digamos que está degradando, digamos que esta borrando el sentido y el otro está construyendo, está dando</p>		

		<p>sentido, entonces ahí como para esclarecer la diferencia</p>		
		<p>La información es importante porque con ella yo puedo hacerla afectiva y hacerla consciente, ¿si? también es importante pues la parte de hacerla, de permitirse aplicarla, es decir la parte afectiva, porque si no simplemente es información, es otra creencia</p>	<p>los valores se hacen evidentes en situaciones concretas de la vida permitiendo así que a través de ellas se haga visible el sentido</p>	<p>Aquí se puede notar con mayor claridad como Felipe comprende que lo que hace la diferencia en el encuentro con el sentido es poder sensarla a nivel emocional, revisarla a nivel mental pero más allá de ello aplicarla a la vida, pues el sentido se concreta en la acción</p>
		<p>El valor también nos hace, nos vislumbra que es lo importante, es decir el valor</p>		

		de una persona son esos intangibles que son los valores, entonces nos dice que lo importante es el fondo y no la forma		
		Plenitud para mi es sentirme bien con lo que soy	La conciencia es también entonces la que proporciona y marca en la persona el rumbo de los valores en el mundo, al igual que su conservación y su multiplicación (Lukas, 2003).	La plenitud es asociada por Felipe con un estado de bienestar
		Cómo hacemos para identificar en Felipe que se siente y está pleno? Seguridad de lo que estoy haciendo		En la medida en que Felipe se sienta interiormente seguro, aumenta su sensación de sentido y plenitud frente a la vida y lo que hace.

		<p>En general es un aprendizaje, o son unos aprendizajes en torno a mi relación, a ver, yo con las otras personas, con el mundo exterior, en mi relación con las otras personas, como a esa, como le diríamos, como a esa psique colectiva</p>	<p>El proceso de crecimiento y de maduración del ser humano no puede darse solamente en su relación consigo mismo, pues es el ser humano, en su proceso de desarrollo, quien presenta un proceso de maduración de su capacidad auto-trascendente, siendo la auto-trascendencia un concepto logoterapéutico que hace referencia a “la capacidad intencional de la consciencia para dirigirse hacia algo o alguien significativo” (Martínez, 2013, 2015, Pg. 94</p>	<p>El terreno de sentido también es considerado por Felipe como aprendizajes y lecciones de vida que le permiten mejorar en diferentes aspectos siendo uno de estos la manera en que se relaciona con los demás..</p>
--	--	--	---	---

		<p>Felipe trate de sentir eso y describir como sería un día con esa sensación: ¿Cómo se levantaría, que pasaría en el día, como se acostaría? Por lo general mi estado de energía de la mañana sería alto ¿no? Pero pues evidentemente este estado sería mucho más alto, entonces muy seguramente tendría mucha creatividad en la mañana, de pronto un grado de actividad alto, un gran deseo por realizar varias cosas, una apertura emocional hacia los demás muy grande, no habría porque, no tendría porque existir</p>	<p>El descubrimiento de dicho sentido permite al ser desarrollar y esclarecer un proyecto de vida en el cual, dependiendo del compromiso que ejerza sobre el mismo, va transformando su existencia, alimentando su biografía, escribiendo así una historia con sentido</p>	<p>Esta idea permite ver la capacidad de autoproyección de Felipe en la cual puede verse a futuro de una manera diferente llena de vitalidad, energía y felicidad.</p>
--	--	---	--	--

		<p>los miedos, como las culpas y pues en mi estado interior muy seguramente en la gran parte del día pues poseería alegría</p>		
		<p>Pues ya teniendo esa disposición distinta pues se es más sensible y es más sencillo... como... captar las situaciones</p>		<p>Esto permite confirmar la idea logoterapéutica de que la manera de afrontar la vida depende en gran medida del terreno actitudinal</p>
		<p>Se hace consciente por decirlo de esta forma, cuando yo me permito, primero sentir la emoción que me puede generar ese pensamiento y pues en ese momento yo me convierto</p>		<p>Aquí considero que se puede ver el recurso noético del autodistanciamiento en Felipe en el cual es capaz de verse en situación sin identificarse cien por ciento con lo que le acontece</p>

		<p>en un observador, es decir yo voy a observar a que me impulsa esa emoción y en ese momento ya me hago consciente de la emoción, del pensamiento, pero no me permito como alienar por ella</p>		
		<p>Digamos en algún sentido son situaciones que siguen vivas, por lo intensas ¿no? Y también pues sirven como hemos dicho, dan un visto de que si es posible lograr muchas cosas</p>	<p>Debe también la dimensión noológica ser definida como esa dimensión en la que se localizan los fenómenos específicamente humanos que lo diferencian de otras especies (Frankl, 2001), como por ejemplo el amor, la conciencia, la libertad, entre otros</p>	<p>Acá puede evidenciarse las huellas de sentido como herramientas que trascienden el tiempo y el espacio y que marcan la vida de Felipe dotándola de sentido</p>
		<p>Un estado de bienestar, donde se tiene la posesión del bien ¿si? Y donde se esta dispuesto a dar para generar el bien de la otra persona. Posesión del</p>		<p>Se evidencia en Felipe una de las más grandes muestras de sentido, la cual es entregar a otros y al mundo lo mejor de nosotros mismos.</p>

		<p>bien es la posesión de ese sentido de vida que me permita construir en mi</p>		
		<p>Yo considero cuando hay amor verdadero lo que se inspira o se motiva es a dar de mi grandeza o de lo que yo tengo en mi interior al otro, no esperar a que cuando yo sea amado pueda como llenar mis vacios o alcanzar mis objetivos, igual pues siempre lo que hablábamos un poco hace unas sesiones, ¿no? Que es mas satisfactorio y mas pleno dar que recibir</p>	<p>Lukas (2010): “todo el mundo tiene una profunda necesidad de ser amado y quien desea ser amado debe ser amable en el sentido propio de la palabra, digno de ser amado y comportarse en forma acorde”.</p>	<p>El amor es el más alto sentido de entrega y es uno de los aspectos que mayor sentido de vida genera en las personas, por lo cual nombrarlo permite reconocer en Felipe un gran aumento de su sensación de sentido.</p>

		<p>Cuando estoy con mi familia siento mucho esa parte y en ocasiones cuando hay una persona de pronto afligida también aparece ese.. como esa señal</p>	<p>De igual forma puede decirse que el amor genera profundidad y plenitud en la vida en formas como el amor hacia los amigos, hacia la familia, hacia un grupo, hacia los hijos, hacia los hermanos, parejas e incluso a una causa social, política, religiosa o cultural, entre otras (García pintos, 2006).</p>	<p>La familia es un núcleo fundamental de reconocimiento y pertenencia por excelencia en la historia de vida de Felipe</p>
		<p>Lo primero pues es graduarme, mirar si puedo especializar mis estudios y empezar a trabajar, pues seguir adquiriendo una estabilidad económica y permitirme encontrar la persona adecuada para esto, para formar una familia... me</p>	<p>los valores de experiencia se dan en los actos de amor o en la vivencia de acoger al universo y en lo que la persona recibe para ella (Martínez, 2014)</p>	<p>Podemos reconocer una proyección a futuro con acciones concretas que dan sentido, lo que habla de una alta percepción de sentido en Felipe</p>

		<p>genera un deseo de lograrlo</p>		
		<p>Pero bueno, entonces yo miraría también como el nivel de intensidad, porque digamos el estudio, digamos entonces, ¿emociona? Pues si es el tema que a uno le gusta genera emoción, ¿es bueno? Si porque está ampliando sus conocimiento, se están abriendo puertas hacia el mundo puede de pronto acarrear un descubrimiento , viene en pro de uno mismo o de los demás, ¿construye vida? Si</p>		<p>Esto permite ver la apropiación de herramientas que permiten rastrear sentido a la luz del entrenamiento vivido por Felipe, pues utiliza preguntas que permiten revisar criterios de sentido.</p>

		<p>porque tengo actividad mental, pero que pasa entonces si en la última, si me invita pero también me puede empujar</p>		
	<p>BENEFICIOS Y GANANCIAS</p>	<p>No resistiendo me con los pensamientos ...es decir las preguntas no me las respondo con la cabeza sino que hago como una introspección que serian: ¿estoy tranquilo en este momento? entonces ya pues a partir de ahí empiezo a hacerme consciente de mi cuerpo y empiezo a sentir según lo que yo sienta en mi cuerpo yo puedo</p>	<p>Los valores de actitud son aquellos que aparecen ante situaciones de sufrimiento que son inevitables, como la muerte o el sufrimiento (Martínez, 2014)</p>	<p>Aquí puede verse la capacidad de introspección y de autocomprensión y conocimiento que ha adquirido Felipe</p>

		<p>interpretar esa emoción, que transmite la emoción o ¿es el resultado de que?.. y la otra pregunta es: ¿qué está pasando en mi en este momento? de igual modo no se responde con la cabeza pero se permite</p>		
		<p>El sufrimiento no puede ser el sentido en sí mismo pero puede ser la causa que más adelante de un sentido</p>		<p>Permite revisar las nuevas comprensiones frente al sufrimiento adquiridas por Felipe</p>
		<p>Hábitos positivos, que me hacen crecer como persona</p>		<p>Estas ganancias y beneficios permiten ver en Felipe la adquisición de rutinas y hábitos saludables que ayudan al aumento del bienestar y de percibir sentido en las situaciones de la vida</p>
		<p>Pues una consecuencia de eso es como una mayor facilidad para aceptar las situaciones presentes, el presente, para</p>		

		aceptarlo, es como una herramienta para eso		
		Me permitió aceptar, fluir		
		Compartir luego del colegio con mi mamá, siento que es la base emocional de todas mis emociones y además me dio la armonía en mi relación con mi entorno, como la expresión armónica con mi alrededor	Así pues, la identidad social y el sentido de pertenencia tanto familiar como social le aporta al adolescente, y en general a las personas, un vínculo con unas raíces que a su vez aporta sensaciones de confianza, de seguridad en quién se es (Almario, 2014).	Reestructuración y resignificación hecha por Felipe de la relación con su madre y en general con su familia que permite explorar aprendizajes y ganancias en su historia, esto a su vez ayuda a que Felipe clarifique el sentido en su propia vida.
		Lo valioso es la base que me forjó, la base emocional y el lograr tener de cierto modo un buen nivel de armonía en mi expresión, en mi relación con mi entorno		

		<p>La música punk y rap y la ideología punk me brindaron fortaleza en mi carácter, necesario para encarar el mundo y una conexión con lo físico, ¿si me hago entender? Como un polo a tierra. al recordarla genera un bienestar en mi, ¿si? Mejor dicho fue una situación que entre otras cosas genero un bien en mí, me marco en mi ser, en mi forma de ser</p>	<p>Encontrarle sentido a la vida se puede relacionar directamente con el bienestar (Adler y Fagley, 2005), el afecto positivo (Greenglass y Fiksenbaum, 2009) y la felicidad (Vella-Brodrick, Park y Peterson, 2009)</p>	<p>Estas intervenciones también permiten ver el reconocimiento de aprendizajes y de huellas vividas por Felipe en situaciones pasadas, que forjaron aspectos de su carácter y de su identidad</p>
--	--	--	--	---

		<p>O sea que esta huella ¿Qué nos permitió? Aparte de forjar un carácter, experiencia en cuanto a la forma de relacionarme con las demás personas</p>	<p>Así pues, la persona que es cada quien en esencia, llega a ser una personalidad a través de lo que ha heredado, de lo que ha aprendido y especialmente de lo que ha decidido (Martinez, 2014), es decir, de la toma de postura frente a</p>	
		<p>Lo que yo rescato pues son esos aprendizajes ¿no? Y también pues mirándolo ya en el campo afectivo, como esas, como se dice, esas vigas, por decirlo así, que lograron forjar dentro de mí en mi parte afectiva, en mi modo de ser</p>	<p>los acontecimientos y condiciones que le correspondieron y que experiencia en el día a día.</p>	

		<p>La relación con Daniela me dio un gran aire de confianza y de seguridad en mí, me cambió mi concepto sobre las mujeres, generó gran apertura en mi corazón y sanó muchas heridas y vacíos</p>	<p>También podemos encontrar que las personas que presentan baja percepción de sentido tienden más hacia los problemas clínicos, la ansiedad y la depresión, se sienten menos satisfechas con sus vidas, presentan más psicopatología</p>	
		<p>Lo bueno es que no estoy necesitando un estímulo externo para poder sentirme bien</p>	<p>en general tienden a presentar más problemas en sus vidas (Steger, 2012).</p>	<p>El sentido de vida tiene relación directa con estados internos del ser y no solo con situaciones externas</p>
		<p>¿Que me llama? Sí claro, porque es mi cuerpo, mi yo que me invita a cuidar lo que yo tengo, de la herramienta que es mi cuerpo¿Qué es lo bueno que hay ahí?Lo que siento y lo que me permite establecer con las otras</p>	<p>Al ser seres sociales, el ser humano se encuentra en la tensión entre el aislamiento y el deseo de obtener contacto, protección e integración para ser parte del mundo lo que constituye un conflicto existencial</p>	<p>Que Felipe hable de autocuidado permite identificar valores adquiridos y conciencia frente a un mayor sentido de vida en su propia vida</p>

		<p>personas, relacionarme con otras las personas</p>	<p>(Yalom, 2010)</p>	
		<p>Porque amplia mi conocimiento y por ende amplia mis posibilidades de interactuar con mi alrededor</p>		<p>Ver estas intervenciones me permite pensar que Felipe ha sentido un aumento exponencial e importante de su sentido de vida, pues cuando se quiere entregar a otros lo mejor de nosotros, es porque de alguna manera sentimos que ha sido valioso y queremos donarlo al mundo como legado</p>
		<p>Una disponibilidad, como una predisposición como a dar, como a amar, yo diría que eso es algo mas allá de una emoción, como llamarlo así como una manifestación de amor, pero pues para mi es algo mas allá, porque yo no defino el amor como un sentimiento</p>	<p>Cuando el individuo actúa en función de otro, cuando actúa en función no solo de él sino de un TÚ, es capaz de plenificar su propia vida a partir de ellos (García Pintos, 2006) generando así un compartir en donde puede descubrirse y en donde se manifiesta la necesidad de entregar lo mejor</p>	

		<p>Ese falso yo ¿Cómo se transforma con este ejercicio, con este pensar en las huellas?Desapa rece, es decir, se desbanca del poder</p>	<p>de sí mismo estableciendo así un real encuentro con el otro.</p>	<p>El aumento en la captación de situaciones que dan sentido permite reemplazar hábitos dañinos por otros más constructivos y saludables</p>
		<p>En el último año, el gimnasio me ha dado disciplina, me siento responsable, motivado y comprometido con una meta y me hace sentir bien espiritual, mental y emocionalment e, ayuda a desintoxicar</p>	<p>La logoterapia es concebida como análisis de la existencia y se esfuerza en gran medida por hacer que el hombre cobre conciencia de su responsabilidad, a través de la cual se puede ver el fundamento esencial de la existencia humana (Frankl, 2008)</p>	
		<p>Me permite ver la vida con cierto humor, como soltar y tomar, como permitirme reírme de mis cosas, de mi mismo</p>		

		<p>Y en la última semana, lo aprendido en la carrera me genera metas, objetivos que me motivan a continuar, bueno, un ejemplo acá, un objetivo es formar una familia</p>	<p>El hombre es responsable de la realización de sentido y los valores (Frankl,2011) por lo cual podría decirse que el ser humano esta llamado a la realización del sentido propio de su vida y de los valores que de una u otra forma le dan significado a ésta (Martínez, 2014)</p>	<p>Esto es una muestra de la manera en que Felipe ha puesto su conciencia en la captación de sentido en sus situaciones cotidianas, aumentando así su motivación, responsabilidad, libertad y compromiso frente a su propia existencia</p>
		<p>Si, el tomar con responsabilidad las actividades que estoy haciendo con una materia, me explico: el ver con satisfacción y tranquilidad y con todo el deseo de sacrificar un sábado para ir a la universidad a hacer un trabajo, un laboratorio que</p>	<p>y es ante este llamado que el hombre es responsable.</p>	

		<p>tengo que hacer</p>		
		<p>Mas iluminado, con mas esclarecimiento s respecto al sentido de vida y con respecto pues a otras pues me da un paraje muy grande para complementar como mi parte espiritual, ¿si?, bien, motivado, inspirado y tranquilo</p>		
		<p>Pues ha dado cierta sensibilidad frente a las cosas y desde ese sentido me ha permitido valorar las cosas desde otro enfoque</p>		<p>Considero que cuando habla de sensibilidad está hablando de la manera en que ha afinado su conciencia</p>

		<p>Uno concluye que de pronto no es que se empiecen a generar espontáneamente situaciones sino que ya venían sucediendo, mas lo distinto es que hay una predisposición distinta dentro de uno, hay una recepción distinta, entonces el cambio viene es de esa parte</p>	<p>Una de las grandes diferencias entre el ser humano y un animal o una planta es la capacidad del hombre para hacer las cosas de manera distinta, es la capacidad de poder intencionar sus acciones y dar significado a lo que le acontece. (García Pintos, 1995, 2006).</p>	
		<p>Bueno, el martes si ya fue una acción que yo hice ¿no? Entonces me genero una huella de sentido el ser capaz de despedirme de una mujer que me gusta</p>		<p>Poder enfrentar miedos y dar un “salto al vacío o salto de fe” permite identificar en Felipe niveles mas elevados de seguridad, confianza y motivación, al igual que maneras diferentes de resolver sus emociones y tensiones interiores</p>
		<p>Bueno el miércoles fue una acción, prestarle la tarjeta SITP a una compañera que la</p>		

		<p>necesitaba para regresar a casa, entonces eso fue como una acción de dar. Es una expresión, siendo conciso da sentido, llena el dar</p>		
		<p>Pues es una forma pues de cierto modo practica pero también muy profunda de revisar cuáles son esas actividades o costumbres que tenemos y revisarlas para darnos cuenta o hacer conscientes si realmente está generando sentido de vida o no</p>		<p>Acá considero que Felipe se siente llamado a la búsqueda y encuentro con el sentido, y ya no empujado u obligado como anteriormente lo percibía</p>
		<p>Pues muchísimo porque esto es como un catalizador de una reacción ¿no? es algo que acelera, que permite acelerar un</p>		

		<p>proceso</p>		
		<p>Y pues por otro lado ya el hecho de poder ver mucho mejor pues también da sentido, genera sentido y yo también lo considero como una apertura o un cambio de que si yo, si Dios, el universo me dio la oportunidad de mejorar mi visión pues también entonces debe significar un cambio a nivel de visión pues espiritual, de la vida, es como también digamos que acarrea un deber mío de pronto de ver con mayor claridad a nivel pues de introspección ¿si? en otros niveles, pues</p>		

		<p>entonces yo lo he tomado en ese sentido también, pues también es una herramienta digamos mas pulida, ¿Cómo se dice? mejorada, también se me ha dado la oportunidad de tener, entonces pues en ese orden de ideas también puede acarrear una responsabilidad de generar mas interacciones, yo con Él, ¿si? Yo lo veo de eso forma</p>		
--	--	---	--	--

		<p>Pues es un reto inicialmente, porque en el momento en el que se hace consciente digámoslo por decir en términos coloquiales, qué me sirve y qué no, entonces se convierte en un reto con uno mismo, el saber y digamos el tener la responsabilidad de que si hago algo que probablemente se que no me genera algo positivo o un sentir, pues entonces el refo es doble... y es un reto en el sentido de que pues me estoy enfrentando a mí mismo o con otras situaciones y probablemente tenga que cambiar o dejar</p>		
--	--	---	--	--

		<p>muchas de esas cosas, es como un salto ¿no? que se puede dar</p>		
<p>COHERENCIA E IDENTIDAD</p>	<p>ACCIONES CON SENTIDO</p>	<p>¿Esto que capto me emociona? Si, tendré la oportunidad de ver mis alrededores como nunca los he visto, ¿esto que percibo es bueno para mí? Si, para mi salud es positivo ¿esto que capto construye vida? Por supuesto mejoro la función de mis ojos ¿siento que algo allí</p>	<p>La vida humana posee un sentido absoluto porque trasciende su propia condicionalidad, que el carácter del hombre es dialógico-puede conversar consigo mismo- y donde plantea a su vez que este es un ser que necesita de otros- de lo colectivo y lo vincular con otros hombres- para hacerse enteramente hombre (Buber, 2012)</p>	<p>Esta acción de poder operarse para mejorar en la vida, permite identificar una toma de responsabilidad frente a la vida de Felipe en la que toma decisiones para mejorar su vida.</p>

		<p>me llama o me atrae? Claro, una herramienta que dios me pone en el camino para poder seguir construyendo vida</p>		
		<p>Porque al permitir que la otra persona sepa lo que yo siento es una muestra de confianza y es como ablandar el terreno, entonces pues desde ahí se permite construir el vinculo, fortalecerlo</p>		<p>Esta es una acción que se presenta luego de explorar los beneficios y ganancias que pueden darse en la expresión emocional asertiva</p>

		<p>Porque si yo no permito que los pensamientos negativos se apoderen de mi, pues primero colaboro en mi salud, segundo, mis emociones también se van a ver limpiadas, por decirlo de esa forma, entonces bienestar y espiritual, por supuesto también, porque me permite una mayor conexión con lo esencial, cuando yo limpio eso, sentido de bienestar, sentido de las relaciones con otras personas, se pueden ver modificadas de manera positiva, emmm que otro sentido, también en el trabajo o en el</p>	<p>el sentido de vida y la búsqueda del mismo es un factor fundamental en la salud y bienestar del ser humano y que, retomando los planteamientos de Martínez, Pacciola y Schulenberg (2013): “su ausencia es un elemento relevante en la resolución de diversas formas de psicopatología, así como de crisis existenciales”</p>	<p>Esto habla de rutinas y hábitos para mejorar la vida y ayudar al bienestar integral de Felipe</p>
--	--	--	--	--

		estudio, si yo logro en gran medida, cortar esos patrones negativos también va a tener un efecto		
--	--	--	--	--

		<p>Que me permite muchas otras cosas ¿no? es decir, acarrea muchas consecuencias, entonces si, lo valioso es que a base de eso pues me permite construir desde otros lugares, desde otros campos</p>	<p>Es el ser humano, en su proceso de desarrollo, quien presenta un proceso de maduración de su capacidad auto-trascendente, siendo la auto-trascendencia un concepto logoterapéutico que hace referencia a “la capacidad intencional de la consciencia para dirigirse hacia algo o alguien significativo” (Martínez, 2013, 2015, Pg. 94), o dicho de otra manera, a “la capacidad de salir de sí para dirigirse hacia otro significativo, hacia el mundo de los valores y la realización de sentido” (Almario, 2014, pg. 35).</p>	<p>Esto permite ver que el sentido de vida se generaliza en diferentes contextos y permea distintas situaciones</p>
		<p>Porque estoy evolucionando, es decir estoy, logro salir de esa automatización para entonces llegar a otro lugar de sentido, mucho más claro, mas real, entonces por eso se trasciende, se</p>		<p>Afinar la conciencia para rastrear sentido de vida permite ver la vida como lo plantea Felipe, sin estar en piloto automático, estando más atento al momento presente</p>

		<p>logra estar, ir escalando</p>		
		<p>Entonces en el libro que yo leí hablaba de que cuando uno come, digamos la vida en sí, digamos el ser humano es como el sistema que se va a analizar entonces uno come, en la comida están los enlaces químicos y ahí está contenida la energía, digámoslo de manera organizada, entonces la comida llega y se metaboliza(...) entonces es una ley, la naturaleza me permite, pero entonces yo tengo que dar algo, entonces por eso la idea en una parte es</p>		<p>Felipe asocia sus conocimientos y aprendizajes académicos y trata de aplicarlos y aterrizarlos en el terreno de la vida personal.</p>

		<p>“el hombre esta llamado a hacer algo, porque el hombre que no hace nada se extingue” la misma naturaleza se encarga ¿si?</p>		
		<p>¿Cómo eso genera construcción de vida en ellos? Por las emociones que generan en el momento y yo estoy seguro que eso genera también en ellos un sentido entonces pues a partir de ahí se construye vida en ellos</p>	<p>Debemos nombrar, retomando las palabras de García Pintos (2006): que el descubrimiento de dicho sentido permite al ser desarrollar y esclarecer un proyecto de vida en el cual, dependiendo del compromiso que ejerza sobre el mismo, va transformando su existencia, alimentando su</p>	<p>La construcción de vida como criterio de encuentro con el sentido, es un factor que Felipe identifica claramente en la captación de sentido</p>
		<p>Pues la emoción perdura, pero</p>	<p>biografía, escribiendo así una historia con</p>	<p>Me parece que acá Felipe comprende que el</p>

		<p>puede que no sea para siempre, pero pues el sentido si queda</p>	<p>sentido</p>	<p>sentido marca la vida y no es algo que migre rápidamente</p>
		<p>Entonces es algo muy valioso desde ese lugar de sentido, que me permite bien realizar hábitos que ya tengo ¿si? en cuanto a algunas situaciones e implementarlo en las actuales.. En las que vaya a adquirir</p>	<p>El sentido en la vida construye la identidad de cada persona y por ello el sentido de la vida es “la mejor versión de mí mismo” (Martínez, 2014)</p>	<p>Considero que para Felipe identificar y realizar hábitos saludables es algo que lo llena de sentido y le permite aumentar su motivación frente a la vida</p>
		<p>En ese orden pues lo que ha permitido es esclarecer muchísimos hechos en mi vida, muchas situaciones de pronto que estaban enmascaradas ¿si? También situaciones que se fueron presentando, que se presentan durante el</p>		

		<p>proceso ¿sí? Entonces desde ahí me ha permitido avanzar, avanzar en cuanto a ¿dónde estoy?, ¿quién soy? y ¿para dónde voy?</p>		
		<p>Bueno, la emoción, una emoción de pronto de inconformidad, como algo muy, de pronto muy estático, algo muy ordinario, que es muy complicado, era muy complicado de identificar, por lo normal que parecía, una emoción de desasosiego, de que me hace falta algo, entonces bueno, por medio de esto se ha logrado identificar esa emoción, como que estaba muy presente...</p>	<p>La identidad es comprendida como el núcleo o eje central alrededor del cual giran nuestros pensamiento, sentimientos y acciones, siendo así una identidad sana aquella que produce la sensación de unidad y de coherencia, de ser uno mismo y no “uno más” (Martínez, 2014). Esta identidad es un proceso de aprendizaje y de decisión que se va asentando con el paso de los años y que, de ser una identidad sana, permitirá</p>	

		<p>bueno y las otras emociones ya pues las más normales que se pueden presentar de acuerdo a la situación diaria: ira, tristeza, alegría ¿sí? Y también la emoción que hemos venido tratando mucho que es la emoción que yo siento cuando estoy haciendo algo que me da sentido</p>	<p>desarrollar la esencia personal de cada ser, por lo que podría concluirse que tener sentido de vida implica “tanto sentirse como saberse enrutado en un camino de automejoramiento y de desarrollo de la mejor versión de sí mismo, pues somos la causa que abrazamos, lo que elegimos ser” (Martínez, 2014, pg. 78)</p>	
		<p>Yo avancé, escale un peldaño más y ya en términos personales pues logre acercarme más a mi</p>		<p>Encontrar sentidos en la vida permitió en Felipe la sensación de identidad y de comprensión de quién es.</p>

		<p>Que el sentido de uno mismo ¿si? O de la vida ¿si? Bien tiene que ser algo que me mueva a mi interiormente, no puede ser algo que yo... que simplemente pueda traerme algún beneficio exterior, es decir yo... que me permita identificarme a mí mismo desde mi interior y no derivar mi sentido en algo exterior</p>		
		<p>Pues las herramientas están ahí y entonces pues es simplemente tomarlas y aplicarlas</p>		

		<p>Wow fue ... fue algo... no sé cómo describirlo, lo que hice fue enfrentar ese miedo entonces primero cuando me di a la tarea de hacer eso que yo quería hacer entonces me permití sentir el miedo, es decir lo observe ¿no? lo mire, entonces lo acepte , lo mire y bueno, pues las emociones fueron muchas, pues, lo que se define como miedo, que se puede describir como ya en términos físicos como taquicardia, sudoración, agitación, como aceleración, de pronto algo de tensión muscular, bueno, me permití sentir</p>	<p>“Nos desarrollamos así pues cuando nuestro deseo de vivir y de hacer cosas surge dentro de nosotros cuando nuestros anhelos y deseos nos mueven, cuando nuestras percepciones y evaluaciones nos generan una nueva seguridad, cuando aumenta nuestra capacidad de estar en nuestra realidad y cuando somos capaces de tener en cuenta a los demás y a sus necesidades.(Gendlin, 2011, pg. 46)</p>	
--	--	---	--	--

		<p>eso y ya cuando lo sentí durante un tiempo entonces ya pase a la acción</p>		
		<p>a partir de ahí entonces ya vienen otras cosas, otras emociones, otros miedos también que hay que enfrentar pero entonces ya cuando uno saca esa situación entonces la verdad libera ¿no? y la verdad aclara, la verdad ilumina, entonces ya como que se amplía la carretera y uno</p>		

		<p>puede ver más situaciones o más detalles sobre esa situación ¿no? tiene más, entonces sí, le da más poder a uno</p>		
		<p>A mí, me ilumina mi sendero, me acerca más a lo que soy yo, es decir se quita como un velo. Se siente más libre inclusive me siento mas ligero, eso es lo que pasa</p>		
		<p>Para digamos, para llevar a cabo el proceso se necesita estar revisando constantemente mis actividades o mis pensamientos y mis hábitos, entonces es siempre un eterno ahora</p>		
		<p>Si, que no lo puedes</p>		

		controlar todo y no todo siempre va a ser como tú lo deseas		
		¿Y eso que genera? El no controlarlo todo		
		Pues es, pues al principio es chocante, pero en la medida en que ya uno lo acepta es liberador, porque entonces estoy logrando quitar de mi una de las grandes causas del sufrimiento	De acuerdo con la logoterapia y según Frankl (2004) la primera fuerza que motiva al hombre es la lucha por encontrarle sentido a su propia vida, lo cual hace que dicha búsqueda se constituya en una fuerza	
		Pues no se me ocurre otra cosa que transmitirlo porque, es decir fuera de implementarlo en mí pues lo otro que yo encuentro ya es eso	primaria y no en una “racionalización secundaria” de sus impulsos instintivos	Transmitir y trascender aspectos de la vida con la conciencia afinada hacia el encuentro con el sentido, permite en Felipe el avance en la construcción de la mejor versión de sí mismo.

		Me invita a trascender, a buscar constantemente el sentido en vida		
		Pues hombre yo creo, yo estoy seguro que eso se hace posible en la medida en que yo logre fluir con la vida, con lo que la vida me da y pues para ello me es de gran ayuda las herramientas que he obtenido en este proceso		
		Pues me hizo revisar lo que quiero, de pronto a futuro y también lo que soy yo como persona hasta ahora		
		porque el epitafio bien me hace, me permitió recordar las huellas de sentido que he		

		<p>tenido hasta ahora y me permite también el abrir mi imaginación para proyectar las huellas de sentido que quiero obtener en un futuro.</p>		
		<p>Pues yo estoy muy agradecido por haberme dado la oportunidad conocer estas herramientas ¿no? por haberme asistido durante el proceso y bueno, pues es muy valioso ¿no? es una herramienta muy valiosa en la medida en que se entiende y pues a partir ya después de entenderlo, pues de vivirlo ¿no? para trascender ¿no?, bueno.. eso quería decir.</p>		<p>Esto me hace ver y pensar en que Felipe empezará a vivir su vida con mayor sentido y que estará llamado a donar lo mejor de sí mismo, lo cual me llena de alegría y me permite reconocer el entrenamiento en esclarecimiento existencial como una poderosa herramienta para aumentar la sensación y percepción de sentido en la vida.</p>

Anexo 3. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE CASO SOBRE LA VIVENCIA DE LOS PRINCIPALES COMPONENTES DEL MÉTODO DE ESCLARECIMIENTO EXISTENCIAL EN UN ADOLESCENTE

Nombre del investigador: Santiago Arjona Pachón

Señor Felipe Ignacio Ramírez le estamos invitando a participar en un estudio de caso perteneciente a la Maestría en Psicología Clínica de la Universidad del Norte de Barranquilla.

Primero, nosotros queremos que usted conozca que:

La participación en este estudio es absolutamente voluntaria

- La autorización para utilizar en este estudio de caso el material o contenido desarrollado durante las sesiones es absolutamente voluntaria.
- Esto quiere decir que si usted lo desea puede negarse a autorizar utilizar el contenido de nuestras sesiones con fines académicos en la elaboración de un estudio de caso sin tener que dar explicaciones.
- Los temas abordados que serán analizados en este estudio de caso y sus datos personales se mantendrán en absoluta reserva.
- Usted no recibirá beneficio económico alguno del estudio actual. Los estudios de caso como este sólo producen conocimientos que pueden ser aplicados en el campo de la psicoterapia más adelante.

Procedimientos

En el estudio de caso, en el cual usted participará, se analizarán los contenidos dialogados durante las distintas entrevistas que le fueron o serán realizadas. Esperamos que de la forma más auténtica y sincera posible usted hable sobre su experiencia en particular. Respondiendo a las siguientes preguntas orientadoras:

1. ¿Cómo se manifiesta la percepción afectiva como uno de los elementos en la captación de sentido de vida en un adolescente?

2. ¿Cómo se expresa la percepción cognitiva de valores en la captación de sentido de un adolescente?
3. ¿Cómo se vivencia la coherencia y la identidad personal en un adolescente que se encuentra en un proceso orientado a la captación de sentido vital?

La información obtenida en las entrevistas será sometida a un proceso de análisis en el que lo importante es poder llegar a comprender la manera en que se expresa y vivencia la captación, búsqueda y percepción de sentido de vida por parte de un adolescente a la luz de un método diseñado para aumentar dicha captación y sensación de sentido.

Los resultados serán publicados (manteniendo total reserva sobre los datos personales) y entregados a la Universidad del Norte como requisito para el grado de la Maestría en Psicología clínica. Usted recibirá retroalimentación sobre lo encontrado en el caso.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Después de haber leído comprensivamente toda la información contenida en este documento en relación con el estudio de caso sobre **la vivencia de los principales componentes del método de esclarecimiento existencial en un adolescente** y de haber recibido del señor Santiago Arjona Pachón explicaciones verbales sobre la misma, así como respuestas satisfactorias a mis inquietudes, he decidido de forma libre, consciente y voluntaria aceptar participar en este caso. Además, autorizo al investigador para utilizar la información codificada en este caso en un artículo científico, en el cual se manejará con total confidencialidad y reserva todos mis datos de contacto, o para utilizarla en otras futuras investigaciones.

En constancia, firmo este documento de consentimiento informado, en presencia del señor Santiago Arjona Pachón y un testigo, en la ciudad de Bogotá el día 09 del mes de mayo del año 2015.

Nombre: Felipe Ignacio Ramírez

Firma: _____ (se encuentra en documento físico)

Cédula de ciudadanía: 1020795210 de Bogotá

Nombre, firma y documento de identidad del investigador:

Nombre: Santiago Arjona Pachón

Firma: _____ (se encuentra en documento físico)

Cédula de ciudadanía: 1018416893 de Bogotá

Teléfono: 3012733827

Correo electrónico: pezarjona@gmail.com

Nombre, firma y documento de identidad del Tutor del caso:

Nombre: Efrén Martínez Ortiz

Firma: _____ (se encuentra en documento físico)

Cédula de ciudadanía: 88214420 de Cúcuta

Correo electrónico: yortizo@hotmail.com