

UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

PROGRAMA DE LOGOTERAPIA
PARA ADOLESCENTES DIABETICOS

EDEL KAORI GARCIA JUAREZ

Trabajo de Graduación presentado
para optar al título de Psicóloga
en el grado de Licenciada

GUATEMALA

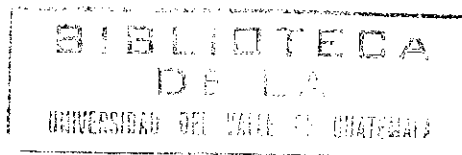
1996

PROGRAMA DE LOGOTERAPIA PARA
ADOLESCENTES DIABETICOS

UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA



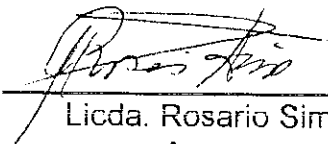
PROGRAMA DE LOGOTERAPIA
PARA ADOLESCENTES DIABETICOS

EDEL KAORI GARCIA JUAREZ

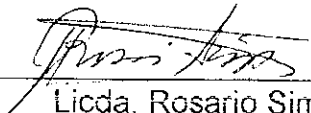
Trabajo de Graduación presentado
para optar al título de Psicóloga
en el Grado de Licenciada

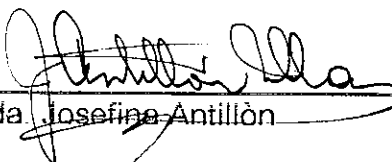
GUATEMALA

1996

Vo.Bo. (f) 
Licda. Rosario Sim de Velásquez
Asesora

Tribunal:

(f) 
Licda. Rosario Sim de Velásquez

(f) 
Licda. Josefina Antillón

(f) 
Licda. María Eugenia de Mejía

Fecha de aprobación: 23 de Octubre de 1996

INDICE DE CONTENIDO

	Páginas
INDICE DE CONTENIDO.....	i
REFACIO.....	iv
RESUMEN.....	v
I. INTRODUCCION.....	1
II. FUNDAMENTACION TEORICA.....	2
A. Diabetes Mellitus.....	2
B. Diabetes Tipo I	3
1. Prevalencia.....	3
2. Síntomas.....	4
3. Complicaciones.....	4
a. en situaciones de emergencia.....	4
b. complicaciones a largo plazo.....	4
4. Tratamiento.....	5
a. educación	5
b. insulina.....	6
c. dieta.....	6
d. ejercicios.....	6
C. Adolescencia.....	7
1. Factores Psicossociales del adolescente.....	8
2. La alimentación y la higiene del adolescente.....	9
3. Las emociones del adolescente.....	9

4. Los valores del adolescente.....	10
5. El sentido de vida del adolescente.....	10
6. La autoestima del adolescente.....	11
7. La capacidad creadora del adolescente.....	13
8. Una enfermedad crónica en la adolescencia.....	13
9. El paciente adolescente diabético.....	14
D. Logoterapia.....	15
1. El sentido.....	16
2. La conciencia moral.....	17
3. La responsabilidad.....	18
4. Los valores	18
5. La falta de sentido y la frustración existencial.....	19
6. La voluntad de sentido.....	19
7. El carácter.....	20
8. Técnicas de Logoterapia.....	20
a. La intención paradójica.....	20
b. La derreflexión.....	21
9. Formas de Logoterapia.....	22
10. El paciente ante la Logoterapia.....	22

III. PROGRAMA DE LOGOTERAPIA PARA ADOLESCENTES DIABETICOS	24
A. Objetivos.....	25
1. Objetivo General.....	25
2. Objetivos Específicos.....	25
B. Condiciones Generales	25
1. Instrucciones de uso.....	25
IV. BIBLIOGRAFIA.....	56

PREFACIO

Al terminar el presente trabajo de graduación , no puedo más que recordar la ilusión y la incertidumbre con la que un día inicié la carrera de Psicología. Lo único que yo quería era poder estudiar algo que me permitiera ayudar a las demás personas , quería dar algo a mi sociedad.

Pues bien, ahora que ese sueño se hace una realidad, me doy cuenta que no me equivoqué, soy una persona muy feliz que en realidad encontré una ocasión de servicio en la psicología.

Este trabajo especialmente es para Dios, Nuestro Señor, que me ha dado la vida y tantas oportunidades en ella, yo sé que el está en cada persona y aún más en cada persona enferma. A mi madre del cielo, la Virgen María.

Muchas personas me permitieron hacer éste sueño una realidad, a todas ellas deseo agradecer. Especialmente a mis padres y hermanos que siempre han creído en mí. Con mucho amor , yo le quiero decir a mi hermano pequeño, que se puede vivir con la diabetes y que no está sólo en el camino de la vida.

A la Licenciada Rosario de Velásquez , por su apoyo incondicional y por todo lo que pude aprender de ella. También a la Licenciada Josefina Antillón , por su preocupación y apoyo a lo largo de mi carrera. A mis amigas que siempre compartieron conmigo , especialmente a Hanea, que dedicó mucho de su tiempo para que éste sueño hoy se haga realidad. También a todos los médicos que de alguna u otra manera me prestaron su apoyo, pues nunca imaginé que con éste trabajo se me abrieran tantas puertas que no son más que ocasiones de servicio. A todos muchas gracias.

RESUMEN

En el presente trabajo de graduación, "**Programa de Logoterapia para adolescentes diabéticos**", se revisa la bibliografía sobre la Logoterapia que postula Viktor Frankl. Se relaciona con la adolescencia y la diabetes mellitus tipo I, una enfermedad crónica incurable, y se presenta como una alternativa que complementa el tratamiento médico farmacológico y nutricional para ésta enfermedad.

Se presenta al ser humano en sus tres dimensiones: la mente, el cuerpo y el espíritu.

El programa de Logoterapia pretende que el adolescente cambie su actitud respecto de su enfermedad, que asuma la responsabilidad de su tratamiento, pero que sobre todo encuentre el sentido de su existencia, en su circunstancia.

Está formado de diez sesiones que llevan al adolescente a encontrarse a sí mismo.

I. INTRODUCCION

La Diabetes Mellitus es una enfermedad crónica incurable que se clasifica dentro de los problemas existenciales. Sus alternativas o formas de enfrentarle desde el punto de vista médico farmacológico y nutricional , muchas veces llevan al paciente a experimentar un vacío existencial o un agotamiento espiritual, que puede llegar a ser una depresión o, en los casos más extremos un suicidio. Esto se debe a a que el paciente debe cumplir con muchas restricciones médico farmacológicas y nutricionales para su tratamiento.

En muchas ocasiones el paciente se torna irresponsable consigo mismo, no cumple con su tratamiento y en consecuencia puede sufrir las complicaciones de la Diabetes Mellitus.

Cuando el paciente diabético es adolescente, la situación parece complicarse con los problemas propios de dicha etapa del desarrollo.

¿ Qué podemas hacer los profesionales de la conducta para orientar a dichos pacientes y darles las herramientas para que sean seres humanos capaces de cumplir un sentido en su existencia, a pesar de lo difícil que es vivir con su enfermedad ? La mejor respuesta la tiene la logoterapia , ya que ofrece al paciente la orientación adecuada para encontrar la voluntad de sentido de su existencia, en circunstancias y en su contexto. Le hace saber y le enseña a desarrollar su capacidad de sufrimiento. Llevándole a si a alcanzar la felicidad , a pesar de lo difícil que pueda ser su ambiente, en éste caso es convivir con la Diabetes Mellitus.

La logoterapia es un proceso psicoterapéutico, es una reorientación al sentido y a los valores, una educación para la responsabilidad que intenta un cambio de la actitud del paciente del síntoma, una modificación con respecto de él mismo.

El tratamiento del paciente diabético debe ser conducido con un enfoque multidisciplinario en el que se incluya a la logoterapia , además de la medicina y la nutrición.

II. FUNDAMENTACION TEORICA

A. Diabetes mellitus

La diabetes es una enfermedad crónica incurable, causada por una disminución o un cese de la secreción de la hormona insulina producida por el páncreas , y está asociada frecuentemente con lesiones de micro y macro circulación, desórdenes neuropáticos y una predisposición a la arterosclerosis. (Drash, 1988)

Antes de 1980, (Shuman, 1988) una variedad de términos descriptivos se utilizaron para clasificar la diabetes. Algunos se basaban en la edad y otros en la seriedad de la enfermedad.

Hasta que la asociación , El grupo nacional americano de diabetes creó una clasificación basándose en observaciones clínicas y dscriptivas en grandes poblaciones. La misma se describe de la siguiente manera:

Diabetes mellitus

Tipo I Diabetes Mellitus insulino-dependiente

Tipo II Diabetes Mellitus no insulino-dependiente

Ambas se caracterizan por niveles altos de glucosa en la sangre y absoluta o relativa insuficiencia de insulina. La insulina es una llave reguladora del metabolismo del cuerpo humano. Después de las comidas recurre la digestión en el estómago y los intestinos. Los carbohidratos se convierten en moléculas de azúcares , una de las cuales es la glucosa, las proteínas se convierten en aminoácidos . Ambas glucosa y proteína son absorbidas directamente en el torrente sanguíneo y el nivel de glucosa de la sangre aumenta y el páncreas contiene células importantes llamadas células Beta. Normalmente , al aumentar los niveles de glucosa en la sangre, éstas células secretan insulina que es vertida en el torrente sanguíneo.

La insulina permite que la glucosa y los aminoácidos entren en las células del cuerpo , así el cuerpo puede obtener energía y reconstruir sus tejidos.

Antes de cada comida, los niveles de glucosa son bajos , por lo que el páncreas reduce su producción de insulina y el cuerpo usa su energía almacenada hasta que la próxima comida proporcione nutrientes , (Well-Connected, 1996) .

B. Diabetes Tipo I

La diabetes tipo I , también es conocida como diabetes juvenil o insulino-dependiente. Esta se caracteriza por una serie de síntomas que sugieren una antecedente de un daño en el sistema autoinmune en el que las células beta del páncreas son destruidas gradualmente , por lo que la deficiencia de la secreción de la insulina es absoluta, (Shuman , 1988) .

Sin insulina para movilizar la glucosa hacia las células del resto del cuerpo, los niveles de glucosa en sangre se elevan excesivamente, produciendo una condición que se conoce como hiperglicemia . Como el cuerpo no puede utilizar la glucosa , se desecha por medio de la orina y se producen consecuencias que generalmente se manifiestan con debilidad, pérdida de peso, hambre y sed excesivas.

Estos pacientes se vuelven dependientes de la administración de la insulina para su supervivencia , (Well-Connected, 1996) .

1. Prevalencia

Uno de cada 250 Americanos desarrolla Diabetes tipo I, (Drash , 1988) . Se reportan entre 15,000 y 20,000 casos anuales. Es mucho menos común que la diabetes tipo II, siendo ésta el 7% del 10% , que son los casos de diabetes.

La diabetes tipo I puede ocurrir a cualquier edad, pero suele ser más frecuente en la infancia y antes de los 30 años de edad. Aunque es una enfermedad muy rara , su incidencia ha ido en aumento en algunos países como Estados Unidos y algunos lugares de Europa . Uno y otro sexo son vulnerables, (Well-Connected , 1996) .

No existen datos acerca de la incidencia de la diabetes tipo I en la república de Guatemala.

2. Síntomas

La diabetes mellitus insulino-dependiente suele manifestarse repentinamente. Los síntomas suelen ser : orinar frecuentemente, sed inusual, sobre todo bebidas frías y dulces, hambre y sudoración excesiva, pérdida de peso , debilidad , extrema fatiga , vista borrosa e irritabilidad.

Muchas veces tienen problemas de rendimiento escolar, son impacientes e inquietos o apáticos , (Well-Connected , 1996) .

3. Complicaciones

a. en situaciones de emergencia:

1. cetoacidosis: es una complicación de la diabetes tipo I que resulta de niveles severamente bajos de insulina, en los que los ácidos grasos se convierten en cetonas, que en niveles mayores son tóxicos. Los síntomas de la cetoacidosis son los vómitos , náusea y dolor abdominal. La respiración se hace difícil y acelerada. Si persiste ésta condición , lo más probable es que ocurra un coma o en los casos más severos se produzca la muerte, (Well-Connected, 1996) .

2. Hipoglicemia: o choque insulínico , es un nivel de glucosa en sangre por debajo de lo normal. Esta puede ocurrir por excesivas dosis de insulina, insuficiencia de alimentos, ejercicios o beber alcohol. El sistema nervioso autónomo se ve afectado , y el paciente sufre de sudoración , temblores , hambre y látidos del corazón acelerados , debilidad , desorientación y hasta coma, (Well-Connected, 1996) .

b. complicaciones a largo plazo:

1. complicaciones cardiovasculares: Pueden desarrollar arterosclerosis , una condición en la que se pueden llenar las paredes de las arterias de colesterol, grasas y otras partículas. Lo que puede causar enfermedades coronarias , ataques cardíacos y problemas serios de circulación. La mayor complicación es presión arterial alta. El 60% de las muertes en los diabéticos , ocurren por ataques cardíacos, (Erkelens,1988) .

2. Enfermedades vasculares y amputaciones: surgen daños de circulación que afectan en la mayoría de las veces los pies y las piernas. Esto puede causar ulceraciones que podrían infectarse. En éstos casos se recomienda cirugía, (Well-Connected, 1996).
3. Neuropatías: puede llegar a disminuir o distorsionar las funciones de los nervios periféricos, principalmente la función sensitiva. Es la más común y causa mucho dolor en las extremidades y pérdida de la sensación.
Si se dañan los nervios del sistema autónomo , se puede dañar la presión arterial , la función intestinal y la función sexual en el hombre, (Well-Connected, 1996).
4. Complicaciones de la vista: a los siete años de padecer diabetes Tipo I, el 50% de los pacientes sufren de retinopatía (daño en los vasos de la retina) y el 90% después de los catorce años de padecimiento. Sólo un pequeño grupo alcanza un daño severo o la pérdida de la vista. También pueden desarrollar cataratas o algún tipo de glaucoma. Los síntomas no son evidentes y esto ocurre de una manera silenciosa , sobre todo si el tratamiento no es adecuado y no se visita al oftalmólogo, (Keen, 1988).
5. Daño renal: ocurre en una tercera parte de los diabéticos tipo I, éstos daños suelen ser hiperfiltración , nefromegalia y microalbuminuria, (Well-Connected, 1996). En ésta última, grupos de una proteína llamada albúmina, se encuentran en la orina, lo que aumenta el riesgo de daño en el riñón. El daño renal es la principal causa de muerte entre los diabéticos tipo I.

6. Tratamiento:

- a. educación: Al hacer el diagnóstico de diabetes debemos enfocar la educación hacia los procedimientos de emergencia , siguiendo con los cuidados clínicos de la diabetes, su manejo, complicaciones , urgencias, etc, (Drash, 1988). Si el paciente se preocupa por el conocimiento acerca de la diabetes , los

resultados serán óptimos. Lo mismo sucede cuando la familia se informa y se involucra más con la enfermedad.

- b. insulina: la insulina diaria, es esencial para la supervivencia del diabético tipo I. En las últimas décadas se ha ido perfeccionando la producción de insulina, ya sea la animal o la humana . Dicha perfección ha permitido evitar reacciones alérgicas y la formación de anticuerpos para la insulina. La insulina se aplica en inyecciones subcutáneas , dos veces al día , y algunas veces más, (Drash, 1988).
- c. dieta: También es esencial para el manejo de la diabetes. Debe incluir el total de calorías adecuada para el metabolismo del paciente, dando así el material necesario para su desarrollo y crecimiento. Del 50 al 60 % del total de las calorías debe ser de carbohidratos; del 30 al 35 % de grasa polinsaturada; 15 al 20 % de proteínas, sobre todo de fuentes como el pescado, aves y vegetales y la menor parte de carnes rojas y jamones. Se hace necesaria la fibra que disminuye la absorción de la glucosa. No están permitidos alimentos con azúcar refinada, miel, chocolate , pasteles, aguas gaseosas, etc. Se pueden usar substitutos del azúcar como la sacarina, (Drash, 1988). La ingesta de alimentos debe ser adecuada al tratamiento de la insulina. Deben comer tres comidas al día, con refacciones a veces requeridas . Se debe respetar el horario de comidas. Deben tomar insulina 30 minutos antes de alimentarse, esto puede variar, (Well-Connected, 1996).
- d. ejercicios: el ejercicio aumenta el uso de calorías y en el caso de los diabéticos disminuye las concentraciones de glucosa en la sangre. En casos de cetoacidosis puede ser perjudicial. Mejora el control metabólico, disminuye el uso de insulina y da una sensación de bienestar , (Drash, 1988). El ejercicio aumenta la masa muscular y disminuye la grasa, ayudando a evitar la arterosclerosis y los niveles altos de coelsterol, (Well-Connected, 1996).

C. Adolescencia

Para definir la adolescencia, de acuerdo con lo que dijo Ajuriaguerra (1983) se deben tomar en cuenta los factores biológicos , psicológicos y sociológicos.

Los factores biológicos son observables, tales como la menstruación en las mujeres y la erección y eyaculación en los varones. La influencia de las hormonas sexuales y del crecimiento se manifiestan en ésta etapa.

Según E. H. Erikson (en Ajuriaguerra, 1983) la adolescencia es una etapa de crisis psicológica normal y de acuerdo con lo que dijo H. Nájera (en Ajuriaguerra, 1983) ello corresponde a un conflicto del desarrollo que surge de ciertas exigencias del entorno , aunque sea en el momento apropiado del desarrollo biológico, ya que no se ha alcanzado aún la maduración. Todos estos cambios se perciben de maneras distintas , de acuerdo a la cultura y a la educación; de esta forma afecta psicológicamente al adolescente.

Lo psicológico también es cognitivo, por lo tanto de acuerdo con Piaget (en Ajuriaguerra, 1983) el adolescente deja el período de las operaciones concretas para llegar al período de las operaciones formales, el que se caracteriza por la capacidad de prescindir del contenido concreto para situar lo actual en un más amplio esquema de posibilidades.

Frente a un problema, el adolescente es capaz de utilizar los datos experimentales para formular hipótesis. En su razonamiento no procede en forma gradual, pero sí puede combinar ideas que ponen en relación las afirmaciones y negaciones conforme con lo que señaló Ajuriaguerra (1983), el adolescente pasa por una etapa difícil debido a que él mismo aún no es capaz de tener en cuenta todas las contradicciones de la vida humana, personal y social. Por ello su plan y su programa de vida , y de reformas , suele ser irreal e ingenuo. La confrontación de sus ideales con la realidad suele ser ocasión de conflicto.

Según W. A. Schonfeld, (en Ajuriaguerra, 1983) durante la infancia las modificaciones progresivas del crecimiento son fácilmente integradas en la imagen del niño que se hace en su propio cuerpo. En la adolescencia existe cierta confusión , ya que el cuerpo debe compararse con el de los demás y

debe responder a ciertas concepciones sociales que casi siempre son con sus iguales.

Para definir la conducta de los adolescentes los factores sociológicos están muy relacionados a los biológicos y los psicológicos por lo que no podemos excluir a la sociedad al determinar la actitud de los adolescentes.

1. Factores psicosociales del adolescente:

De acuerdo con la definición dada por el Ministerio de Sanidad y Asistencia Social de la República de Venezuela, (1992) , la adolescencia , socialmente se debe entender dentro del contexto histórico político, cultural , religioso , económico y étnico ; en las que las tensiones del individuo, originadas por los cambios biológicos y psicológicos propios de la edad , emergen de difíciles ajustes para aceptar especialmente a estructuras que no llenan sus expectativas.

Las características psicosociales del adolescente son :

- Una tendencia a estar en grupos con otros adolescentes, buscando su identidad y reforzando su yo.
- Una necesidad de intelectualizar , piensan y analizan tratando de sacar sus propias conclusiones , aunque suelen fantasear mucho y eso les distrae.
- Una tendencia a tener una crisis religiosa y política , en la que todo lo cuestionan.
- Desubicación temporal; sólo existe aquí y ahora, y se manejan pensamientos originales tales como " ahora o nunca " y " hay tiempo para todo ".
- Constantes variaciones del estado anímico: puede estar muy alegre y de pronto muy enojado.
- Su evolución sexual le lleva a un intento por experimentar y explorarse a sí mismo y al sexo opuesto.
- una actitud social reivindicatoria , en la que reclama de los adultos una conducta coherente , se hace consciente de su realidad social y quiere ser activo al respecto.

- Manifestaciones conductuales contradictorias, suele cambiar de opinión y de actitud con frecuencia de acuerdo con sus intereses y circunstancias.
- Sentimientos de omnipotencia e invulnerabilidad , creen que pueden experimentarlo todo y sin peligro, ya que sólo los demás están expuestos a la muerte.

2. La alimentación y la higiene en el adolescente :

De acuerdo con lo que afirmó Gesell (1987) , los adolescentes entre 13 y 15 años parecen tener apetito atroz, comen todo lo que puedan conforme van llegando los 16 ó 17 existe una tendencia a disminuir la alimentación , preocuparse por la figura física y por el cutis.

Tienen una especial preferencia por los postres, especialmente los pasteles, helados y chocolates. También la comida rápida , que se vende en restaurantes . No les agrada comer verduras. Les encanta comer a todas horas, aunque no en grandes cantidades, para no engordar.

En cuanto a la higiene, entre los 13 y los 15 años , se hace necesario recordarles las reglas de higiene , tales como el baño diario y el cuidado de los dientes y las uñas, al llegar los 16 y alo hacen por sí solos sin ningún recordatorio.

3. Las emociones en el adolescente:

De acuerdo con lo que afirmó Gesell (1987) , la adolescencia es un período evolutivo altamente emocional, aunque no es dramático ni perturbador. Las emociones también crecen y no son cambios meramente ambientales sino que vienen de adentro y se conducen a mayor control. Gesell (1987) , determinó que la emoción es esencialmente un sentimiento personal de actitudes motrices provocadas por situaciones de la vida diaria. La vida emocional del adolescente no se limita a las grandes emociones, tales como la ira, el miedo, el amor y los celos. En el adolescente los sentimientos pasan a formar parte de los procesos mentales y morales de la percepción , el juicio , la decisión y la estimación ; y operan en la formación del carácter. Durante la adolescencia el joven se hace consciente de sí y

lleva una vida interior por medio de la cual revive o crea estados anímicos , que manipula en su fantasía. La consciencia de sí , supone la libertad ética.

El adolescente debe alcanzar la madurez amocional bajo la guía adulta y la autoeducación. Tal como lo afirmaron Blair y Jones (1972), existe necesidad de ayuda para lograr que los adolescentes se conviertan en adultos útiles y equilibrados. El crecimiento emocional es un procesos progresivo de formación de patrones que abarca , las múltiples situaciones de la vida cotidiana.

De acuerdo con Blair y Jones (1972), muchos estudios han demostrado que en la práctica , todos los adolescentes , sin tener en cuenta el nivel de su desarrollo , son muy sensibles acerca de los defectos físicos y las variaciones somáticas.

Muchos adolescentes desearían cambiarse físicamente si pudieran hacerlo, ellos quieren llegar a ser seres humanos normales, ser diferente es algo malo.

4. Los valores del adolescente:

Según Blair y jones (1972) , en la adolescencia los valores se vinculan más con las fuerzas sociales ; ellos empiezan a percibir que existen puntos intermedios entre lo bueno y lo malo. Una conducta es juzada por su efecto entre los demás.

5. El sentido de vida del adolescente :

De acuerdo con Blair y Jones (1972) , en la adolescencia la información adquirida no sólo es capaz de alterar la estructura cognoscitiva del mismo, sino también su contorno afectivo, su carácter y su personalidad. Dado que éste es un período de transición y de rápidos cambios, el joven busca con prudencia el sentido del mundo social y físico.

Como lo afirmó Frankl (1988), son esoocialmente los adolescentes los que además de preguntar por el sentido de la vida no están dispuestos a comulgar con la tradición.

El índice de frustración existencial o frustración del anhelo de sentido es especialmete elevado entre los adolescentes.

La frustración existencial se explica como la poca iniciativa, el aburrimiento del que muchas veces nos quejamos.

Según la asociación de Caritas en Frankl (1988), el 42% de los jóvenes considera la vida como absurda. Según Lowenfeld y Brittain (1992), en la sociedad actual hay muy pocas oportunidades para la autoidentificación , pocas ocasiones para sentirse responsable de lo que se está haciendo o para dominar una parte de la propia vida. Cada vez hay mayores exigencias que vienen de fuentes exteriores al yo.

6. La autoestima en el adolescente:

Según Blair y Jones (1972) en un sentido muy real , el adolescente interioriza o incorpora a sí mismo todos los juicios u opiniones acerca de su persona , que formulan los demás o surgen al compararse con otros. De ésta manera nace el concepto de sí.

De acuerdo con Rappoport (1978) , las áreas problemáticas del adolescente son :

a) Los cambios físicos:

Dado que la imagen corporal aparece muy temprano y constituye de éste modo , cronológicamente el elemento más básico del concepto de sí mismo, cualquier modificación seria que se produzca en el cuerpo parece exigir el cambio o la reorganización del concepto de sí mismo en su conjunto. El concepto de sí mismo se toma más positivo hacia el final de la adolescencia.

b) Las relaciones familiares :

Douvan y Adelson en Rappoport (1978) describieron el esfuerzo por lograr la independencia como la piedra fundamental de las relaciones familiares del adolescente y le otorgan a éste fenómeno , el status del modelo tradicional y mítico de la conducta adolescente.

Jersild en Rappoport (1978) , propuso que el adolescente depende primero de sus padres, pero comienza a verlos como seres humanos comunes y corrientes; después lucha por la emancipación , supera la

dependencia de los padres y transfiere sus lealtades principales a quienes considera como su posible pareja; luego la lucha se apacigua y el adolescente halla un rol adulto y los padres se transforman en iguales. Existe una resistencia de los padres a las demandas de autonomía de los adolescentes. Douvan y Adelson en Rappoport (1978) sugirieron que les es difícil a los padres lograr un equilibrio perfecto al ir reduciendo su control en proporción a la capacidad del niño de controlarse a sí mismo. Pueden producirse problemas igualmente serios, tanto si se impone un control excesivo como si se que se ejerce es insuficiente.

Una excesiva libertad puede ser tan amenazadora para los jóvenes que no se hallan enteramente listos para manejarla , como una pérdida excesiva de control puede serlo para los padres que no están seguros de cómo garantizar el bienestar de su hijo.

Cuando los progenitores ejercen un fuerte control sobre los adolescentes, puede ocurrir:

- La rebelión : un acto violento y el abandono de la casa
- El adolescente tiende a abandonar la lucha por la independencia , a no empeñarse nunca verdaderamente en ella . La conformidad es su única fuente de confianza . Esta opción provoca un desarrollo restringido de la personalidad.

c) El desarrollo cognitivo-intelectual:

El adolescente según Jean Piaget, alcanza su nivel final, el de las operaciones formales. A diferencia del niño, puede mostrar diferencias en los puntajes verbales y los numéricos. Esto se cree, se debe a las experiencias que moldean los intereses de los mismos.

Según Elkind en Rappoport (1978) , a medida que los adolescentes adquieren la capacidad de realizar operaciones mentales formales , esta habilidad de pensar en forma abstracta e hipotética los conduce a un nuevo tipo de preocupación por sí mismos. El adolescente asume el punto de vista de la otra persona, en grado extremo. Se preocupa por el punto de vista de los otros y por el modo en que pueden considerarlo, y muchas veces deja de considerar su propio punto de vista , así como sus propios intereses.

La identidad personal puede desarrollarse y organizarse de diferentes modos según vayan produciéndose diversas experiencias , aparece como el rasgo central del concepto de sí mismo y se ve moldeada por las experiencias que influyen sobre este concepto. A medida que la sensación de identidad va haciéndose más fuerte, se produce un giro y la identidad comienza a moldear las experiencias que influyen sobre el concepto de sí mismo.

Cuando se ha integrado el concepto de sí mismo, los intereses, los valores morales y religiosos, las elecciones vocacionales y los motivos de logro aparecen y se organizan en función de la identidad personal.

7. La capacidad creadora del adolescente :

Como lo han afirmado Lowenfeld y Brittain (1992) , el adolescente lucha por lograr una identidad, necesita llegar a un acuerdo consigo mismo, y ser capaz de expresar sus intensos sentimientos , que necesitan una salida constructiva.

Es muy consciente de estar vivo y se va afirmando cada vez más en el convencimiento que es un ser que puede construir y crear. Los jóvenes de ésta edad, disfrutan y necesitan la oportunidad de compartir e intercambiar ideas con algunos de sus compañeros.

Las relaciones emocionales que un joven establece con distintas partes de su ambiente, pueden expresarse directa y simbólicamente.

8. Una enfermedad crónica en la adolescencia

De acuerdo con lo que dijo Roye (1995) la adolescencia es una edad en la que ser como los demás es muy importante. Los adolescentes que padecen una enfermedad crónica quieren ser como sus demás compañeros y resenten la manera en la que la enfermedad los fuerza a ser diferentes de alguna manera.

Algunos adolescentes optan por ignorar su enfermedad, empeorando así las complicaciones. Otros se sienten desvalidos acerca de su enfermedad y las limitaciones que impone el que ellos decidan no participar en algunas actividades sociales que son necesarias para su desarrollo psicosocial.

Mientras los adolescentes buscan la independencia , muchos con enfermedades crónicas recurren a la dependencia en otros. Muchos padres con hijos que tienen enfermedades crónicas son sobreprotectores y muy ansiosos y ésto definitivamente no ayuda a la independencia de los adolescentes.

El adoelscente diabético puede asumir éstas donductas también, sobe todo porque el tratamiento médico- farmacológico y nutricional exigen muchas cosas que le hacen sentir dependiente. Muchas veces los padres o adultos que forman parte de su entorno parecen convertirse en dictadores de dicho tratamiento.

9. El paciente adolescente diabético:

Debido a la seriedad de la enfermedad, las demandas de su tratamiento , la frustración y la ansiedad se ven asociadas. No es de sorprenderse si se dan problemas conductuales , acompañado de desórdenes, sobre todo en la adolescencia. La consulta psicológica debe tomarse en cuenta (Drash, 1988).

De acuerdo con lo que afirmó Roye (1995), los adolescentes no visitan frecuentemente a los profesionales de la salud, y si lo hacen es por un problema agudo. Uno de los primeros temas de discusión debe ser la confidencialidad, hacerles entender que se les quiere ayudar y no juzgar. Si se les hace sentir " no aprobados " , la comunicación será mínima o nula, por el contrario hacerles sentir aceptados aumenta su sentido de confianza. También es recomendable comenzar con preguntas personales, de manera que se pueda acercar más, sin sentirse en la presencia de un intruso. Muchos de los adolecentes, tienen problemas en pensar en el futuro, su madurez mentl lo lleva al aquí y el ahora, satisfacer sus necesadades actuales es más importante que la gratificación que puede dar estar preparado para futuros problemas. Además de que ellos quieren ser como sus compañeros y ser aceptados por ellos. Algunas veces la presión de los amigos no es muy bueno con respecto al cuidado de la salud.

Muchas veces se sienten inmortales, hacen cosas que son sumamente peligrosas, sin tomar conciencia de ello.

La mayoría, adolescentes todavía , tienen un pensamiento concreto , necesitan ver fotografías o ejemplos concretos de por qué algunas conductas no son adecuadas. Por lo tanto para ellos es difícil imaginarse las complicaciones de la diabetes ,a menos que tengan la oportunidad de tener una educación que sea adecuada para su desarrollo cognitivo.

A. Logoterapia

La persona es cuerpo , alma y espíritu y en lo que a psicoterapia se refiere esa totalidad se debe concebir como tal. Cada persona es un ser nuevo; es espiritual , no es sólo cuerpo y tiene una dignidad incondicional. La persona es existencial, no fáctica. Es un ser facultativo, profundamente responsable y está condicionado socialmente a través del sentido de comunidad por el amor, en las relaciones tú - yo . El animal no es persona porque no puede trascenderse y enfrentarse a sí mismo. La persona es un individuo, unidad indivisible. No se divide ni se agrega, es una totalidad. Por lo tanto brinda unidad y totalidad. Es Yoica , es decir no responde al ello; es dinámica, por su capacidad de distanciarse y apartarse de lo psicofísico siendo de ésta manera espiritual.

De acuerdo como la definió su creador Viktor Frankl (Frankl, 1988) , " la logoterapia es un tratamiento psicoterapéutico que lo que pretende es la autodeterminación del hombre sobre la base de responsabilidad y sobre el fondo del mundo del sentido y de los valores ".

Por eso es una reorientación al sentido y los valores, una educación para la responsabilidad y lo que intenta, es un cambio de la actitud del paciente respecto al síntoma, una modificación personal con respecto al mismo. No se dirige al síntoma sino que se dirige a la persona del paciente. No se queda en el ámbito de la neurosis, sino que lo desborda llegando a la dimensión de los fenómenos específicamente humanos. No se trata con medicamentos que atienden las funciones orgánicas ni trabaja con la ayuda de transferencias afectivas que se dirigen a la dinámica emocional del paciente, sino con armas espirituales sobre la lucha espiritual que ocurre dentro del paciente.

Transforma una aparente debilidad en una fuerza, permite que ésta fuerza surja del eje central de la libertad y de la responsabilidad del hombre y signifique al mismo tiempo la transformación de la logoterapia en el análisis existencial.

Busca ampliar lo más posible el campo visual de los valores en el enfermo, para dejar luego a su iniciativa por lo cuál quiere decidirse; qué sentido concreto quiere consumir y qué valor personal quiere realizar, ante qué o ante quién cree él ser responsable de su existencia.

La dignidad del ser humano siempre es la misma. La utilidad del ser humano es su talento y su productividad.

El hombre es el ser que siempre decide lo que es y lo que será el próximo momento, todo depende de su decisión de lucha y de su voluntad personal del sacrificio. El posee una libertad interior que se puede enfrentar con la aparente influencia dominante por parte del ambiente.

La logoterapia es una forma psicoterapéutica de análisis existencial que apela a la libertad después de hacerla consciente.

La tarea del logoterapeuta es :

- revelar al paciente el campo más amplio de "sentidos" potenciales
- exhortarlo a tomar sus propias decisiones
- educarlo para que asuma la responsabilidad de sus elecciones (Lidzate, 1992)
- desarrollar su capacidad para sufrir y trascender las barreras del dolor.

1. El sentido

Es el que se oculta en una situación concreta, en una situación determinada, que afronta una persona concreta. Cada día, cada hora, cada persona, tienen un sentido distinto. El sentido se alcanza a través de un proceso de búsqueda que no es simplemente una figura que percibimos sobre un trasfondo. Es, contrariamente a la percepción gestáltica del todo, el descubrimiento instantáneo de una posibilidad sobre el fondo de la realidad: la posibilidad de modificar está en la medida de lo necesario y lo posible.

El sentido potencial de la vida es incondicional, la vida tiene un sentido potencialmente, bajo todas las condiciones y en todas las circunstancias aún

las más adversas. El sentido se descubre , se trata del descubrimiento de una posibilidad desde el trasfondo de la realidad, se puede encontrar en el trabajo, en el amor, y también cuando somos víctimas impotentes de una situación que no podemos cambiar, en la que tan sólo podemos modificar nuestra actitud, cambiándonos a nosotros mismos, madurando y creciendo, trascendiéndonos a nosotros mismos. Esto nos permite dar testimonio de la facultad más humana del hombre: la de convertir una tragedia personal en triunfo.

El bien y el mal no se definen en el sentido de algo que debemos o no hacer. El bien es lo que fomenta el cumplimiento de un sentido impuesto y pedido a un ser; malo es lo que impide éste cumplimiento; pero el ser siempre posee la libertad para decidir , para elegir si acepta o no. El sentido de la vida , es algo independiente del sexo, la edad, el coeficiente intelectual, el grado de formación , la estructura caracterológica , el medio ambiente y la religión. El sentido tampoco se inventa , ni es producto de la imaginación.

Si bien es verdad que el hombre necesita de ciertas tensiones, sanas y bien dosificadas, siempre busca tareas que tengan sentido. Si el hombre es en el fondo, un ser en busca de sentido y si la búsqueda tiene éxito , se siente feliz, el sentido, tal como se le manifiesta es lo que da el motivo de ser feliz al hombre sino que le hace también capaz para el sufrimiento.

2. La conciencia moral

Es una especie de órgano del sentido de la vida, es comparable con un apuntador que le va indicando a uno la dirección en que ha de moverse para detectar una posibilidad de sentido cuya realización le exige una situación concreta. Pero en cada caso, se debe aplicar un determinado criterio , una escala de valores.

Es la capacidad de rastrear el sentido único y oculto en cada situación. La conciencia despierta, permite al hombre la capacidad de resistirse al conformismo y al totalitarismo. Es conformismo , querer sólo lo que los demás hacen y totalitarismo querer hacer sólo lo que los demás quieren de él.

(Frankl, 1988)

3. La responsabilidad

El hombre no sólo es un ser libre sino también un ser responsable de realizar las posibilidades pasajeras, de cumplir el sentido de su vida personal y de sus situaciones concretas y de perpetuarlas así mediante ésta realización.

Nosotros somos responsables del futuro, sujeto a nuestra opción, ante un pasado irrevocable.

El hombre es un ser que trasciende las necesidades, está referido a ellas pero de una manera libre: también tiene instintos, pero el hombre no se reduce a un haz de instintos; el "tiene" instintos pero no "es" una realidad instintiva.

El ser humano toma una postura en cada instante de su existencia, tanto en el entorno natural y social, el medio ambiente externo, como ante el mundo interno psicofísico, que está formado de sus sentimientos y emociones, el medio ambiente interno. El hombre es libre pero no siempre está consciente de ello.

4. Los valores

Sólo los valores, según los cuales se gradúa la escala, están enraizados en un estrato profundo de nuestra personalidad y si somos infieles a nosotros mismos, si no nos traicionamos, nos dejamos llevar por ellos, simplemente porque nosotros somos esos valores.

De ésta manera, el hombre puede saber por ésta autocomprensión, las vías por las que puede detectar un sentido.

La mera supervivencia no puede ser el valor supremo, ser hombre significa estar orientado y ordenado a algo que no es uno mismo.

La existencia humana se caracteriza por su autotranscendencia, cuando la existencia humana no apunta más allá de sí misma, la permanencia en la vida deja de tener sentido, es imposible.

Llenamos de sentido nuestra existencia realizando los valores. Esto se puede hacer por tres vías:

- a. Creando algo, configurando un mundo; para lo cual necesita talento.

- b. Viviendo algo, asimilando la belleza o la verdad del ser ; bastando lo que posee, ojos, oídos, tacto, etc.
- c. Padecer , en el sufrimiento del ser , en el destino; para lo que necesita capacidad para el sufrimiento que se adquiere y no necesariamente posee. Estos valores son llamados valores experienciales, creativos y de actitud.

El hombre es dependiente en la realización de los valores creativos y vivenciales, pero es libre en la realización de los valores actitudinales.

5. La falta de sentido y la frustración existencial

El sentimiento de falta de sentido aparece en forma de aburrimiento e indiferencia, si se define el aburrimiento como falta de iniciativa en el mundo, falta de iniciativa para cambiar algo.

El sentimiento de falta de sentido de la vida no es una enfermedad psíquica, sino expresión de un agotamiento espiritual. Actualmente el hombre encuentra pocas tensiones que lo llevan a un vacío existencial. Este vacío no es manifiesto sino latente , está enmascarado. Por ejemplo, en la bebida y todas aquellas actividades para cubrir horas libres.

Cuanto más se concentra el ser humano en el placer, éste se le niega.

6. La voluntad de sentido

Es el esfuerzo del ser humano por el mejor cumplimiento posible del sentido de su existencia.

El hombre está referido a la búsqueda de un sentido y a su cumplimiento , pero también al encuentro con otro ser humano, al que ama bajo la forma de un " tu ".

El fundamento de la felicidad y el placer, están en el cumplimiento del sentido y el encuentro con otro ser, y de esa manera se realiza el hombre.

La voluntad de sentido es un fenómeno perceptual, que implica:

- encontrar una interpretación que lo revelará como un individuo con un propósito que cumplir para completar su Gestalt total.
- encontrar una justificación para su existencia.

La voluntad de sentido armoniza con los motivos humanos. De acuerdo con lo que afirmó Maslow , (Frankl, 1988) , la voluntad de sentido es una inquietud primaria , una necesidad específica que está presente en todos los hombres en mayor o menor grado.

Según lo afirmado por Study Reports Student Views as moderate, “ Los Angeles Times “ , del 12-2-71 citado por Frankl (1988) Sociólogos de la Universidad de John Hopkins han hecho una investigación estadística con la ayuda de 7,948 estudiantes norteamericanos y dentro de ese marco descubrieron que no menos de un 78% entre los estudiantes consideraba que lo más importante era encontrar un sentido en su vida y un 67% se había inclinado a elegir su profesión llevados por el deseo de ser útiles a sus semejantes, a la sociedad, mientras que no más de un 16% tenía como meta ganar la mayor cantidad de dinero posible.

La voluntad de poder y la búsqueda de placer, parecen cuando se frustra la voluntad de sentido.

7. El carácter

Es aquello con lo que la persona se contrapone , es un dote que el ser humano posee, pero que no es el ser humano en esencia.

El hombre decide , en definitiva sobre sí mismo. La libertad frente al carácter , es la base de la libertad frente a su ambiente . La verdadera personalidad está marcada por el sentido y los valores.

8. Técnicas de Logoterapia

a. La intención paradójica

Esta técnica pretende reducir conductas no deseadas o hacerlas desaparecer, al sugerir al paciente que deberá tratar de demostrar a los demás lo bien que puede hacer dicha conducta no deseada; así el paciente sentirá cierta tranquilidad y la conducta desaparecerá o disminuirá.

Frankl la practicó desde 1929 y es innegable su parecido con los métodos de tratamiento de la terapéutica del comportamiento que aparecieron más tarde. (Frankl, 1990).

El temor vuelve realidad lo que teme, el deseo demasiado intenso hace imposible lo que tanto está deseando.

La logoterapia se aprovecha de esto en cuanto que trata de llevar al paciente a proponerse, aunque sólo momentáneamente aquello mismo de lo que hasta entonces había tenido miedo. (Frankl, 1987).

El efecto terapéutico de la intención paradójica, depende totalmente de que también el terapeuta tenga el valor de hacer ante el paciente una representación del procedimiento.

Al principio el paciente sonreirá, pero después tendrá que hacerlo él mismo, aplicando la intención paradójica en la situación concreta de un ataque de angustia y finalmente aprenderá a reírse de su temor y cada vez se distanciará más de él, (Frankl, 1987).

Se puede realizar en tres fases :

1. Fase de clarificación y adquisición de seguridad
2. Fase de las instrucciones sobre el comportamiento, en la que el paciente se le explica lo que debe decir de sí mismo y la forma de actuar.
3. Fase de la toma de posición irónica frente al propio miedo infundado con la intención de ridiculizarlo, (Bazzi y Fizzoti, 1989).

b. La Derreflexión

Cuando una persona pone todo su empeño en realizar algo no logra alcanzarlo, debido a la exageración de la acción, se da la hiperreflexión patógena. Esta necesita, para ser corregida, una derreflexión.

Para solucionar el síntoma lo único que se requiere es disolver la atención focalmente centrada en dicho síntoma. La derreflexión es una técnica logoterapéutica que se remonta al año 1947.

El consejo consiste en inducir al paciente a no proponerse " la conducta " determinada de forma programática sino dejarse llevar y actuar con naturalidad, (Frankl, 1990).

La persona debe evitar pensar en aquello que le angustia o aqueja, dándose la libertad de toda presión y así evitar la ansiedad anticipatoria, (Bazzi y Fizzoti, 1989).

9. Formas de Logoterapia

- a. Individual : en la que solamente participan el logoterapeuta y un paciente.
- b. Grupal: en la que participan el logoterapeuta y de diez a doce participantes.
- c. En conferencias : el logoterapeuta da una conferencia a un grupo mayor de personas.

10. El paciente ante la logoterapia

El sufrimiento humano al llevar implícita una postura espiritual es diferente del dolor originario, de la tristeza o de la ira. Es una actitud secundaria ante un estado anímico, ante un hecho psicofísico.

El paciente enfermo debe madurar humanamente dentro de su circunstancia, de ese destino que el elemento psicofísico, introduce en su vida, en su existencia. Debe obtener una ventaja existencial de su enfermedad, para estar más alto espiritual que corporalmente.

Debe ser libre de aceptar su destino, hacerlo suyo; ser responsable de su existencia en general y de su modo de ser en particular. El sufrimiento es un acto valioso, cuando se asume, se crece y se aumentan las fuerzas; sólo se asume si se sufre con un sentido, si se sufre por algo a por alguien.

El sufrir con sentido apunta más allá de sí mismo, y se remite a una causa por la que padecemos; con plenitud de sentido se convierte en sacrificio y si se lleva sin sentido lleva al hombre a la desesperación.

Sufrir significa obrar y significa crecer pero también significa madurar. La maduración se basa en que el ser humano alcanza la libertad interior, a pesar de la dependencia exterior.

Existe una diferencia entre el sufrimiento necesario, del verdadero destino, y el innecesario que tiene un fin en sí mismo y puede degenerar en masoquismo.

El hombre doliente no puede cambiar su destino externamente, pero el sufrimiento le capacita para dominar el destino desde dentro, transportándolo desde el plano de lo fáctico al plano existencial.

Sólo el hombre es capaz de transformar y remodelar el sufrimiento a nivel humano para convertirlo en un servicio. Desde la perspectiva del

enfermo, el problema central gira en torno a la actitud con que el mismo se enfrenta con la enfermedad, la disposición con la que se contempla.

Cuando ya no se tiene ninguna posibilidad de cambiar el destino, entonces es necesario salir al encuentro de dicho destino con la actitud acertada.

El sentido del sufrimiento eleva la dignidad del hombre, porque los valores creadores y vivenciales. El sentido del sufrimiento es superior dimensionalmente al sentido del trabajo y al sentido del amor.

III. PROGRAMA DE LOGOTERAPIA PARA ADOLESCENTES DIABETICOS

Este programa fue elaborado con el fin de que los adolescentes que padecen diabetes mellitus, encuentren una respuesta al vacío existencial o agotamiento espiritual que pueden experimentar al convivir con ésta enfermedad.

Lo que se pretende es que el adolescente cambie su actitud respecto de su enfermedad, que asuma la responsabilidad de su tratamiento, pero que sobre todo encuentre el sentido de su existencia , en su circunstancia.

Cumplir con el tratamiento médico nutricional y farmacológico es difícil cuando solamente se cumple cómo un requisito para que el cuerpo sobreviva. Todos los seres humanos estamos formados de cuerpo, mente y espíritu. Pero somos uno, por lo que se hace incoherente tratarle separadamente, sin incluir las otras partes que lo conforman.

Los adolescentes aún se están formando como personas, no están seguros de lo que son y que pueden dar a la vida.

Muchas veces luchan consigo mismos. Cuando una enfermedad como ésta llega en la adolescencia o antes de ella, se observan conductas de negación, desinterés, rebeldía, miedo y tristeza en las personas que padecen ésta enfermedad. No se les puede tratar como páncreas deficientes que no producen insulina solamente, porque ellos son seres humanos que también sienten y sufren. Si ellos encontraran un sentido para su existencia, se podría evitar el vacío existencial, aunque no pueden modificar su ambiente y su enfermedad. Por esa razón éste programa pretende ser un apoyo complementario en el tratamiento de la diabetes mellitus insulino-dependiente, en la adolescencia.

Este programa incluye objetivos, condiciones generales , instrucciones de su uso y descripción de las sesiones.

A. Objetivos:

1.Objetivo General

Incrementar la calidad de vida del adolescente diabético

2..Objetivos Específicos

1. Que el adolescente diabético encuentre el sentido de su existencia.
2. Que desarrolle su capacidad para sufrir y logre trascender su dolor
3. Que obtenga mejores resultados en sus niveles de glucosa en sangre
4. Que se haga consciente de su libertad y sepa manejar con responsabilidad su enfermedad.

B. Condiciones Generales:

Este programa está diseñado para adolescentes que padecen diabetes mellitus insulino-dependiente, comprendidos entre los 13 y los 18 años de edad. Se llevará a cabo en 10 sesiones , un a por semana. Cada sesión tiene una duración aproximada de 60 minutos. El grupo deberá estar formado por 12 miembros aproximadamente. Tiene la ventaja de poder realizarse paralelo a algún programa de educación diabetológica dirigida por algún profesional de endocrinología pediátrica.

Tiene la entaja que no es un proceso demasiado largo que agote a los participantes, sino que al contrario, es un grupo de apoyo que además de ayudar emocional y espiritualmente a los adolescentes, les dá un sentido de identidad y pertenencia.

Para realizar este programa,es necesario que el logoterapeuta conozca todo el programa antes de iniciar; organice un horario para trabajarlo; verifique que el material necesario esté disponible para cada sesión: un aula con capacidad para 12 personas (con luz y ventilación suficiente), sillas y colchonetas según la actividad , lápices con buena punta y borrador, un folder para cada participante y otros materiales que se indican.

Es muy importante que el logoterapeuta hable con un tono de voz fuerte y claro, que sea uno más en el grupo , que tenga un verdadero deseo de participar en el programa y sobre todo que confie en el éxito de este programa.

Cada uno de los participantes , tendrá un expediente en el cual se archivarán las hojas de trabajo. La finalidad de éstas hojas no es más que guiar el proceso del paciente , son un instrumento para ayudarlo a que se haga consciente de la responsabilidad, los valores y la libertad. Por o que no se califican, ni tienen modelo de respuestas.

Las sesiones se distribuyen de la siguiente manera :

Sesión No. 1 Aplicación del cuestionario de Logoterapia (primera parte del Logo-test de Elisabeth S. Lukas)

Sesión No. 2 Información

Sesión No. 3 Miedos y Temores

Sesión No. 4 Libertad

Sesión No. 5 Responsabilidad

Sesión No. 6 Espiritualidad-Valorización Personal

Sesión No. 7 Valores

Sesión No. 8 Resolver Conflictos internos

Sesión No. 9 Amar sin destruirse

Sesión No. 10 Autobiografía y aplicación del cuestionario de Logoterapia (Primera parte del Logo-test de Elisabeth S. Lukas)

SESION No. 1

Objetivos:

Aplicación del cuestionario de Logoterapia , (partes I y II del Logo-test de Elisabeth S. Lukas), con el fin de determinar el sentido de vida de los adolescentes que van a iniciar el programa antes de ponerse en marcha.

Materiales:

Un ejemplar del cuestionario mencionado anteriormente , para cada uno de los participantes. El logoterapeuta tendrá un ejemplar del cuestionario , para leer las instrucciones del mismo.

Instrucciones :

El logoterapeuta dice " **les agradezco su colaboración por estar aquí reunidos. Para iniciar esta actividad, tendrán que contestar este cuestionario despacio y con mucha sinceridad. Este no es un exàmen, ni es algo difícil y sus respuestas no se daràn a conocer. "**

En seguida, se reparten los cuestionarios, los lápices con borrador para cada uno y se dice : **empiecen ya !.**

Al que ha concluido se le recoge el cuestionario y se puede retirar del salón.

La forma de evaluar se indica en el anexo 1.

CUESTIONARIO DE LOGOTERAPIA
(Parte I y II del Logo-test de Elisabeth S. Likas)
(Frankl, 1988)

Nombre : _____

Edad: _____

Sexo: _____

I. Lee las siguientes afirmaciones. Si hay entre ellas algo que coincida con tu persona hasta tal punto que podría provenir de ti mismo , escribe " si ". Si encuentras algunas que son exàctamente lo contrario de tu propia opiniòn, escribe " no ". Puedes dejar libre la linea si te cuesta decidirte.

1. Si soy honesto, prefiero una vida agradable , pacífica, sin grandes dificultades, con suficiente sostèn financiero. _____

2. Tengo conceptos definidos acerca de lo que quisiera llegar a ser y en que me gustarìa triunfar y trato con todas mis fuerzas de concretar estas ideas. _____

3. Me siento bien solamente en el refugio del hogar, en el círculo de la familia y quisiera hacer lo posible para darles una base igual a mis hijos _____

4. En los estudios, que realizo actualmente, en cuento mi realizaciòn _____

5. Tengo relaciones sociales y compromisos con una o màs personas, el cumplimiento de las cuales me da satisfacciòn _____

6. Existe una especialidad que me interesa notablemente sobre lo que quisiera aprender cada vez más y de la cual me ocupo en cuanto tengo tiempo_____

7. Gozo con experiencias de determinada clase (placer en el arte, contemplación de la naturaleza) y no quisiera verme privado de ellas._____

8. Creo firmemente en una misión religiosa o política (o una misión de servicio para el progreso) y me pongo a su disposición._____

9. Mi vida se halla oscurecida por la necesidad, la preocupación, pero me estoy esforzando por mejorar esta situación_____

II. Marca, por favor , con qué frecuencia has tenido las siguientes experiencias y trata de ser sincero:

1. Sentimientos de rabia porque piensas que todo lo que realizaste hasta ahora fuè inútil

A menudo De vez en cuando Nunca

2. El deseo de volver a ser niño y comenzar de nuevo.

A menudo De vez en cuando Nunca

3. Has observado que tratas de hacer tu vida más valiosa de lo que realmente es para ti mismo y para los demás

A menudo De vez en cuando Nunca

4. No te gusta tener pensamientos profundos y algunas veces incòmodos sobre tu conducta o actividad

A menudo De vez en cuando Nunca

5. La esperanza de transformar en un hecho positivo un propósito fallido o una desgracia , poniendo todo tu esfuerzo .

A menudo De vez en cuando Nunca

6. Un impulso de desesperación que se apodera de ti confundiendo tu buen juicio, y se vuelve una torturante falta de interés en todo lo que se brinda.

A menudo De vez en cuando Nunca

Sesión No. 2

INFORMACION

Objetivos:

Informar acerca de qué es Logoterapia y que se va a tratar en el programa.
Entregar y explicar el cassette de "implante de pensamiento para una vida emocional saludable" autora : Edel Garcia

Materiales:

Un aparato de sonido para hacer funciona el cassette de " implante de pensamiento para una vida emocional sana "

Cassette: " implante de pensmaiento para una vida emocional sana " elaborado por la autora de èste programa.

Instrucciones :

El logoterapeuta da la bienvenida a los participantes de la siguiente manera:

" Buenos días, me da mucho gusto verles aquí reunidos. Gracias por aceptar la invitación. Todos ustedes son jóvenes adolescentes que tienen algo en común , han sido diagnosticados de Diabetes Mellitus Insulino Dependiente.

Està enfermedad, como ustedes lo saben muy bien, requiere de un tratamiento mèdico estricto, que consiste en la administraciòn de insulina, pruebas de glucosa en sangre, dieta y ejercicio.

Còmo se sienten al respecto. ¿ Alguno de ustedes quiere compartirlo?"

En seguida se validan los sentimientos de los participantes, dàndoles el permiso de sentir. Esto se hace por ejemplo diciendo: **" Tienes todo el derecho de sentirte así "**

Luego se les dice: **" Estamos aquí reunidos paa participar de un programa de Logoterapia que nos darà formas de encontrarle sentido a**

la vida, también nos dará respuestas a las preguntas que surgen al enfrentar esta situación. Y nos ayudará a desarrollar la capacidad para sufrir y trascender.

¿ Por qué muchas veces podemos pensar , qué hacemos ahora con esta enfermedad ? con el dolor físico y espiritual que a veces nos produce ,

¿ Tendrá un sentido y podremos dejar de sentir un vacío ?

La logoterapia es un tratamiento psicoterapéutico que intenta el cambio de actitud de la persona con respecto al síntoma una modificación de actitud frente a su enfermedad.

Vamos a descubrirnos a nosotros mismos, a entender nuestras reacciones, a conocer nuestra libertad y nuestra responsabilidad. Vamos a saber acerca de nuestros valores y del sentido que tiene nuestra existencia.

Antes de la siguiente instrucción, el logoterapeuta reparte una colchoneta para cada uno de los participantes .

A continuación les dice:

“ Vamos a hacer un ejercicio de relajación. Acuéstense cómodamente, cierren los ojos y escuchen atentamente”

En seguida se pone a funcionar el cassette “ implante de pensamiento para una vida emocional sana “

Después del ejercicio, se pueden reincorporar y se les reparte una copia del mismo, para que la lleven a casa y se la la siguiente instrucción:

“ Este cassette es de ustedes, lo llevará a casa para escucharlo cada vez que tengan un espacio libre y lo consideren necesario. Hagánlo en un lugar seguro y cómodo , donde nadie les interrumpa, de preferencia por la noche “.

Sesión No. 3

Miedos y Temores

Objetivos:

Obtener los pensamientos originarios de cada uno de los participantes.
Descubrir los miedos y temores que tiene cada uno acerca de su futuro y de su enfermedad.

Materiales:

Hojas de papel Bond blanco
Lápiz con borrador para cada uno de los participantes

Instrucciones:

El logoterapeuta saluda a los participantes de la siguiente manera :

“Buenos días, me da mucho gusto verles aquí de nuevo. ¿ Cómo han estado ? “ El logoterapeuta espera una respuesta por parte de los participantes.

“¿ alguno de ustedes quiere compartir cómo se ha sentido después de escuchar el cassette ? “

Se les escucha atentamente revalidando sus sentimientos, dándoles permiso de sentir.

Se les reparten hojas de papel Bond blanco y un lápiz con borrador a cada uno.

Después se les pide que realicen una composición titulada “ Como me veo a mí mismo en el futuro “

Al finalizar, los que deseen pueden compartir lo que han escrito. Luego se recogen y se guardan en cada expediente.

Sesión No. 4

Libertad

Objetivos:

Hacer conscientes a los participantes de su libertad

Materiales:

Hoja de trabajo : " Conciencia y Libertad "

Lapices con borrador para cada uno de los participantes

Instrucciones:

El logoterapeuta recibe a los participantes de la siguiente manera:

" Buenos días , ¿ cómo están todos ? "

" Hoy vamos a hablar de un tema que nos interesa a todos y del que se suele hablar : La libertad. Alguien quiere explicar ¿ qué es para cada uno de ustedes la libertad?"

Se escucha a los participantes atentamente. Luego el logoterapeuta interviene:

"El hombre es un ser libre pero no siempre está consciente de ello. Todos los seres humanos somos libres porque podemos tomar una postura en cada instante de nuestra existencia . A pesar del entorno natural, y social, del medio ambiente externo y el ambiente interno de cada ser humano.

Aunque estemos enfermos , aunque tengamos que usar insulina , hacernos controles y tengamos que cumplir con una dieta , somos libres.

Aunque tengamos necesidades físicas e instintos, somos seres humanos libres, porque no somos sólo cuerpo.

Vamos a realizar el siguiente ejercicio , siéntense cómodamente. Se les repartiràn unas hojas que deberàn responder lo màs sinceramente posible. Tòmense su tiempo para pensar y responder.”

Enseguida se reparte la hoja de trabajo “ Conciencia y Libertad “ y los lápices con borrador.

Al finalizar pueden compartir los que lo deseen. Se recogen las hojas y se guardan en el expediente de cada uno de los participantes.

“ Conciencia y Libertad “

(Tomado de una conferencia de Viktor Frankl)

Los siguientes ejercicios están diseñados para llevar hasta la conciencia de usted la necesidad de liberarse. Puede hacerlos despacio y reflexivamente o ignorar, por el momento aquellos que le hacen sentirse incómodo. Sientése cómodamente. Respire profundamente, varias veces y permita que su memoria vuelva hacia atrás en el tiempo.

¿ Se dijo algo sobre su nacimiento ? qué fuè ?

¿ Sobre ser , quièn es usted ?

¿ Acerca de que nació para la libertad ? Qué puede decir ?

Marque con una línea cómo se le enseñó a ser :

- A) Dependiente: No se hace responsable de sus actos y siempre quiere que la gente lo necesite o quiere expresar su necesidad a los demás
- B) Independiente: Sabe lo que quiere y lo hace con decisión. Hace lo que cree que debe hacer. Esta consciente de que es un ser humano no es solamente cuerpo , tiene alma y espíritu.
- C) Interdependiente: siempre quiere que lo necesiten , de la misma manera que usted necesita a todos.

¿ En que formas específicas sentía usted que su libertad era limitada ? Es decir ¿ podía ir a dònde queria , recibir amigos en su casa, pensar sus propios pensamientos y tener sus intereses propios ?

¿ De què manera se limitaba usted ?

¿ De què manera se limita usted ahora, y se niega la libertad ?

Sesiòn No. 5

Responsabilidad

Objetivos:

Educar a los participantes para que asuman la responsabilidad de sus elecciones

Material:

Hoja de trabajo: " Responsabilidad "

Làpices con borrador para cada uno de los participantes.

Sillas y mesas para 12 personas

Instrucciones:

El logoterapeuta despuès de saludar y recibir a los participantes de una manera general , interviene:

" Hoy vamos a hablar sobre la responsabilidad. El hombre no es sòlo un ser libre, sino tambièn un ser responsable. Responsable de cumplir el sentido de su vida personal.

Somos responsables del futuro, que està sujeto a lo que nosotros decidimos. Aunque el pasado no se pueda cambiar "

Se les invita a participar si alguien quiere decir què es para èl la responsabilidad.

Enseguida se les reparte la hoja de trabajo y los làpices, pidièndoles que respondan con tranquilidad y tomàndose su tiempo.

Al terminar se recogen las hojas y se guardan en cada expediente haciendo algunas anotaciones acerca de la conducta de los participantes durante la sesiòn, como tambièn algunos comentarios. Las anotaciones se refieren a simples observaciones còmo por ejemplo la participaciòn, la manera de sentarse, si sonrien, etc.

“ Responsabilidad “

Vea rápidamente la lista siguiente. Ponga una marca, una barra (/) junto a lo que corresponde a usted. Emplee un asterisco (*) junto a lo que corresponde a usted.

Utilice un signo de interrogación (?) junto a lo que no sienta muy seguro que le corresponda.

- | | |
|--|---|
| _____ No me comprendo | _____ Suelo ceder ante los demás |
| _____ No me cuido | _____ Me encuentro frecuentemente feliz |
| _____ soy pensador independiente | _____ me siento atrapado |
| _____ me rindo fácilmente ante los demás | _____ resulto simpático |
| _____ soy frecuentemente rebelde | _____ soy demasiado crítico |
| _____ tengo buena salud | _____ soy creativo |
| _____ soy optimista | _____ me siento contento de estar vivo |
| _____ tengo poco control de mí mismo | _____ me siento incompleto |
| _____ desearía no haber nacido | _____ me siento libre |
| _____ no soy muy buen hijo | _____ soy competente |
| _____ no me agrada a mí mismo | _____ confío en mí mismo |
| _____ creo que soy como debo ser | _____ soy débil en vez de potente |
| _____ aplazo a menudo la acción | _____ los niños me quieren |
| _____ soy muy competitivo | _____ a menudo no comprendo a los demás |
| _____ no tengo amigos íntimos | |

Sesión No. 6
Espiritualidad - Valorización personal

Objetivos:

Que los participantes se conciban a sí mismos como una totalidad de cuerpo, alma y espíritu. (excento de una connotación religiosa)

Materiales:

Hoja de trabajo : " Espiritualidad "

Lápices para cada uno de los participantes

Instrucciones:

El logoterapeuta da la bienvenida a los participantes e interviene:

" Hoy vamos a aprender de qué está formado el hombre como ser humano y vamos a saber lo importante que somos por ello. "

Se reparten las hojas de trabajo " Espiritualidad " y el Logoterapeuta lleva la lectura de la primera parte, explicando y respondiendo dudas, si surgen.

La segunda parte de reflexión, cada uno la responde individualmente y si alguno desea compartir al final lo puede hacer.

“ Espiritualidad”

El hombre està formado de tres dimensiones:

- el cuerpo o ser biològico: en donde nacen los impulsos, por ejemplo el hambre. Està formado de aparato digestivo, circulatorio, endocrino, respiratorio,etc. Se puede enfermar y algùn dia llega a morir.
- El alma o ser psicològico: està formado de emociones y sentimientos. Tambièn de la personalidad. Al igual que el ser biològico, se puede llegar a enfermar.
- El espíritu: es la parte sana del ser, la que no se enferma ni se envejece, ni se muere, ni se afecta. Es la que nos hace libres y nos permite encontrar el sentido a nuestra existencia.

Reflexiona y contesta:

¿ Còmo està tu ser biològico ?

¿ Còmo està tu ser psicològico ?

¿ Còmo està tu ser espiritual ?

En este momento , ¿ tienes muchas ganas de vivir y hacer muchas cosas ?

si _____ no _____

¿ Qué te gustaria hacer ?

Sesi3n No. 7

Valores

Objetivos:

Analizar reflexionar sobre los valores existenciales, creativos, y de actitud.

Hacer conscientes a los participantes del sentido de su existencia a trav3s del cumplimiento de los valores.

Materiales:

Hoja de trabajo: " Valores "

Instrucciones:

El logoterapeuta da la bienvenida a los participantes e interviene diciendo:

" Hoy vamos a aprender sobre los valores. Algui3n quiere decir qu3 son los valores para 3l. " Espera la participaci3n de todos y luego se reparte la hoja de trabajo " Valores "

Se lleva la lectura, respondiendo a cualquier duda.

“ Valores “

Nosotros somos nuestros propios valores, porque ellos están enraizados en nosotros mismos. Cada cosa que hacemos está guiada por nuestros valores. Los valores son la guía por la que nosotros podemos encontrar un sentido en nuestras vidas.

Existen tres vías por las que podemos realizar los valores:

- creando algo, para lo cual necesitamos talento
- viviendo algo, asimilando la belleza del ser, de la naturaleza. Con nuestros sentidos simplemente.
- padeciendo el sufrimiento del ser, del destino. Para eso necesitamos capacidad para el sufrimiento. Está se puede aprender y no necesariamente nacemos con ella.

Vamos a analizar la vida de tres personajes importantes en la historia, que han realizado éstos valores y encontraron el sentido de su existencia. Ellos son Albert Einstein, George Frideric Handel , y Mohandas Karamchad Gandhi.

Alguno de los participantes lee una de ellas. En seguida se hace un análisis de los tres tipos de valores en su vida.

Esto se hace con la participación de todos. Se hace lo mismo con los otros dos. El orden no tiene ninguna importancia. Se les pide que hablen de la importancia de la existencia de éstos hombres y del impacto que tuvieron en la humanidad.

Se les pregunta que tiene en común ellos.

También se les recuerda que cada uno de los participantes es tan único como los tres personajes que analizamos, cada uno tiene valores que desarrollar para encontrar el sentido de su existencia.

Al finalizar se hacen anotaciones de importancia en cada uno de los expedientes de los participantes.

MOHANDAS GANDHI

(1869- 1948)

Lider hindú, de fama internacional, nacido en Porbandar, India y conocido como Mahatma Gandhi. Fue educado en Londres y ejerció como abogado en la India, también vivió en África del sur, donde combatió los abusos contra sus compatriotas por medio de una campaña de resistencia pasiva. Fue presidente del Congreso Nacional Indio y dirigió la oposición al colonialismo británico por medios pacíficos. Se le debe en gran parte la independencia de su país y ha tenido discípulos en muchos países, sobre todo simpatizadores de la " no-violencia ", de la que Gandhi fue un abanderado.

El , ejerció una gran influencia en sus seguidores con sus principios para combatir la pobreza , a través del trabajo constructivo a beneficio de los desventajados y a través de la creatividad.

Una de las reglas era el " swaraj ", literalmente traducido como la regla del sí mismo. Psicológicamente esto significa el control de sí mismo y la superioridad del ser humano ante el temor.

El promovió el cambio social y político, partiendo del cambio individual. El influyó a otros para sobreponerse a sus temores y poder establecerse tanto colegas como adversarios.

El promovió la continua búsqueda de la verdad y la no violencia. Fue asesinado en 1948 por un fanático, pero murió practicando el servicio por sus hermanos y peleando por la libertad de su tierra, la India.

ALBERT EINSTEIN

(1879 - 1955)

Físico alemán, uno de los científicos más fecundos, influyentes y revolucionarios de la historia occidental. Su teoría de la relatividad ha contribuido en forma decisiva y duradera al desarrollo de las ciencias físicas en el presente siglo: introdujo nuevos conceptos y principios.

Abrió direcciones inesperadas a la investigación y repensó los fundamentos mismos de dichas ciencias. Nació en Ulm, Wutemberg y murió en Princenton, Estados Unidos. Cuando nació pesó cuatro libras y el médico pensó que no viviría. Durante sus primeros estudios, en el Instituto Lutipold, se destacó en la matemáticas. En Suiza asistió a la escuela de Aaron y en Surich a la Politécnica. Se doctoró en ciencias físicas en 1900. Modificó los conceptos básicos del espacio y tiempos absolutos. Estableció la equivalencia, entre materia y energía. Formuló una teoría generalizada de la gravitación universal. Es el autor de la ley que lleva su nombre.

Recibió el Premio Nobel de Física en 1921 y el doctorado honoris causa de las Universidades de Madrid, Ginebra, Oxford, Cambridge, Manchester , Princenton, París, Rostock, Buenos Aires, Zurich, Harvard y Londres.

Su intervención fue decisiva para organizar en Estado Unidos las investigaciones nucleares que condujeron al Manhattan Project y la Bomba Atómica.

En los últimos años, Einstein se dio cuenta de las consecuencias sociales de la ciencia. En julio de 1939 firmó una carta para el presidente Roosevelt dirigiendo su atención hacia el peligro de la Bomba de Uranio desarrollada por los Nazis. Después de 1945 dirigió parte de sus pruebas para buscar acuerdos internacionales para el control de la energía nuclear.

Einstein era un prominente pacifista , también era un precursor de los actos humanitarios más que nacionalistas y de otra índole.

Fuè reconocido siempre por su gran capacidad de amor por lo simple y por la verdad. El estaba siempre libre de convencionalismos y tenía un gran sentido del humor. Tocaba violín y amaba la música clásica, le gustaba pescar y pasar algún tiempo a solas.

GEORGE FRIDERIC HANDEL

(1685 - 1759)

Compositor alemàn-ingles, quièn al lado de su contemporàneo Johann Sebastian Bach, son reconocidos como los dos grandes compositores de la era barroca tardia.

A diferencia de Bach, Handel fue una figura pùblica casi toda su vida y no ha sido olvidado desde su muerte.

De cualquier manera, la mùsica de Handel fuè mal interpretada y desgurada por tradiciones falsas de partitura e interpretaciòn; tuvo que esperar muchos años màs que Bach , para ser bien comprendido.

Muchos de sus trabajos han ganado aceptaciòn recientemente. Su màs famosa oratoria El Mesias , se convirtiò en objeto de reverencia para muchos Cristianos. Su arte està empapado de un sentido humanitario, sobre el heroismo y los sufrimientos individuales y el orden armonioso de la sociedad.

Su trabajo ha sido màs valorado por sus contenidos èticos que por sus contenido artisticos. Muchos compositores de èxito aprendieron de su ejemplo.

Beethoven, lo llamò " El maestro de todos nosotros ".

Lograba entrar en el corazòn humano con un sentido heròico, con temas variados desde la ironia hasta el sentido del humor.

En 1737, sufriò de apoplejia, o derrame cerebral.

Despuès de escuchar a un anciano se inspira y cae en èxtasis durante 26 días y 25 noches. En este tiempo escribe su obra màs famosa, El Mesias. Luego de lo cual cae profundamente dormido durante 17 días. Su criado pensò que el estaba muy enfermo y que se estaba volviendo loco, pues al terminar dijo: " Crei ver los cielos abiertos y al mismo gran Dios ".

En 1742 presentò, El Mesias y muchas obras màs.

Sus obras eran para la iglesia y para el estado. En 1750 empezò a practicar la conducciòn de El Mesias a beneficio de las obras del hospital (Founding Hospital Anthem).

En 1751 perdiò la vista, pero continuò dirigiendo oratorios desde el estrado. Sus ultimos años , fueron pròsperos y llenos de libertad. Muriò en Londres en 1759, un viernes santo como siempre lo habìa pensado y deseado.

Sesión No. 8
Resolver conflictos internos

Objetivos:

Hacer a los participantes conscientes de su ley primitiva y de ésta manera reforzar la libertad de su propio mundo interior.

Reforzar sus valores y el sentido de su existencia.

Materiales:

Hojas de trabajo " Ley primitiva "

Cassette " Ley eterna ", elaborado por la autora de éste programa.

Aparato de sonido

Lápices para cada uno de los participantes

Instrucciones:

El Logoterapeuta da la bienvenida a los participantes, creando un clima de familiaridad y luego interviene de la siguiente manera:

" Alguna vez se han sentido desesperados o confundidos ?

¿ Cuàndo ? Aunque las cosas parezcan oscuras, cuando se sienten desesperados, este es un nuevo amanecer disfrazado.

La desesperaciòn significa que està perdiendo la esperanza, esa esperanza que nos hace pensar que un poder màgico fuera de nosotros puede corregir una situaciòn.

Una mente abierta es la llave para un corazòn abierto. Los pensamientos de alta calidad , es decir de una manera sencilla pensamientos que generan amor, un sentimiento penetrante de bienestar para ustedes y los demàs. Las ideas esclarecedoras son las màs hermosas.

Ustedes pueden llegar a ser una gran fuerza de amor en el mundo si se ubican en el reino de los pensamientos amorosos y observan a los demás , sin enfrentarse a su energía.

Mientras más se enfoquen en el amor, más amor desarrollarán en su vida.

No se trata de meternos en una clase todo el día y pensar en lo bello que es el amor y emitir juicios al respecto, se trata de escoger, participar en el juego de la vida plenamente.

Todos los días tenemos cientos de pensamientos. Por ejemplo:

¡ Tengo que levantarme !

¡ Es hora de ir al colegio !

En general son pensamientos superficiales, órdenes automáticas con las que estamos programadas para obedecer, aunque no quisiéramos hacerlo.

Debajo de esos pensamientos quizás existan pensamientos como

“ No puedo levantarme “ o “ No voy a llegar al bus “

talvez “ No me quiero levantar “ o “ No quiere ir al colegio “

A veces nos formamos ideas erróneas de la vida, tales como:

“ No vale la pena el esfuerzo “ o “ No merezco vivir “

“ Soy malo “

Està es una idea todopoderosa, es una conclusión que obtuvimos al nacer con la relación a nosotros y a la vida. “

A continuación se les reparte la hoja de trabajo “ ley primitiva “, y lápices con borrador para cada uno de los participantes.

Se les pide que contesten despacio y sinceramente, reflexionando sobre sus respuestas.

Después de haber llenado la hoja de trabajo, en seguida se les invita a la relajación y luego se pone a funcionar el cassette de la ley “ eterna “.

Al finalizar cada una de las hojas se recoge y se guarda en su expediente y se hacen las anotaciones necesarias con respecto a conductas simples y observables de cada uno de ellos.

LEY PRIMITIVA

Haz una lista de los pensamientos más negativos que tengas de ti mismo:

Nota cómo tu mente trata de evitar esto. Puedes estar pensando:

_____ “ no puedo hacer esto” o talvez

_____ “ no me puedo decidir “

_____ “ hay algo malo en mi “

_____ “ nadie me nota “

_____ “ me mal interpretan “

_____ “ soy feo “

_____ “ soy un tonto “

_____ “ no quiero estar allí “

Escoge uno de los pensamientos anteriores que más creas que rigen tu vida, reflexiona al respecto y recuerda las situaciones que te han llevado a actuar de alguna manera determinada.

Luego escucha lo que se te va a decir en el cassette.

Sesi3n No. 9

Amar sin destruirse

Objetivos:

Aumentar autoestima en los participantes

Ampliar el conocimiento de la propia libertad del ser humano

Resolver conflictos internos.

Que los participantes aprendan a decir " no " a sus temores y angustias

Instrucciones:

En 3sta sesi3n se realizar3 dos ejercicios, los cuales se describen a continuaci3n:

Para iniciar el primero, los participantes deben formar parejas, 3sto puede ser al azar 3 libremente.

Enseguida, se les pedir3 que se coloquen uno frente al otro. Uno de los dos deber3 estar hincado y el otro parado. El que estar3 parado dir3 " Si " y el que est3 hincado contestar3 "NO". Cuando dices no es el destructivo y cuando dices si es a la vida, al amor, a tus sueos. Esto se repetir3 constantemente, elevando cada vez m3s la voz y el tono al pronunciar las palabras. De 3sto podr3 surgir alguna expresi3n interna como el llanto o la ira. Esto es lo que se pretende. Enseguida se invertir3n los papeles, y el que est3 parado se hincar3 y viceversa. Se repetir3 al ejercicio.

Para llevar a cabo el segundo ejercicio ser3 necesario que los participantes se coloquen frente a una pared del local.

Deber3n apoyar sus manos contra la pared, como si la estuvieran empujando, y deber3n repetir la expresi3n " YA BASTA ". Esto lo pueden realizar todos al mismo tiempo, y tambi3n podr3n surgir muchas emociones y as3 librarse de los conflictos acerca de sus temores y angustias.

Luego se les pide que se recuesten y se les induce a un estado de calma, buscando en su interior todo lo hermoso que poseen. El logoterapeuta les dice : " **Al empezar a relajarse piensen en la palabra PAZ, respiren esa sensaci3n y sientan c3mo la PAZ inunda todo su ser**". " **No hay ni ganador ni perdedor dentro de ti, tan s3lo hay calma "**

Sesiòn No. 10

Autobiografia

Objetivos:

Obtener informaciòn acerca de còmo ha cambiado el sentido de vida de los participantes.

Hacer un resumen del proceso logoterapèutico en los participantes.

Materiales:

Un cuestionario basado en el Logo-test, para cada participante, (aplicado en la sesiòn # 1).

Hojas de papel bond blanco

Làpices cob borrador

Instrucciones:

Despuès de saludar a los participantes, se les reparten hojas papel bond y làpices a cada uno. Luego se les dice “ **escriban su biografia, si nadie los conociera y quisiera saber de su vida ¿ què escribirían ? Es decir, la historia de su vida, desde su nacimiento y hasta dònde quieren llegar**”.

Se les pide que relate cada uno su biografia al resto del grupo.

Al finalizar èsta actividad deberàn llenar el cuestionario de Logoterapia basado en la primera parte del Logo-test Elizabeth Lukas. (Frankl, 1988)

IV. BIBLIOGRAFIA

1. Ajuriaguerra, J de MANUAL DE PSIQUIATRIA INFANTIL
1983 Barcelona: Masson. S.A.
956 p.p.
2. Blair, Glenn y Stewart Jones COMO ES EL ADOLESCENTE Y 1972
COMO EDUCARLO. Buenos Aitres: Paidos 151 p.p.
3. De la Mora, Gabriel. FORMACION DE ADOLESCENTES.
Mèxico: Compañia editorial Continental
S.A. 420 p.p.
4. Document From " Well Connected Consumer Health Reports.
1996 Well Connected. DIABETES TYPE I Report # 9
... OA&1=1&p=1&u=/HealthGate/gate/common/wcon/
index.html1&r=1&f=G§1=FT1
5. Drash, Allan L. M.D. DIABETES MELLITUS IN THE CHILD AND
1988 ADOLESCENT. Indianàpolis: Eli Lilly
6. Erkelens, D.W. M.D. LIPIDS, LIPOPROTEINS AND
1988 ATHEROSCLEROSIS IN DIABETES MELLITUS
Indianàpolis: Eli Lilly 18 pp.
7. Frankl, Viktor E. ANTE EL VACIO EXISTENCIAL. Hacia una
1982 humanización de la Psicoterapia. Barcelona:
Editorial Herder
8. Frankl, Viktor E., EL MOMBRE DOLIENTE. Funadamentos
1990 Antropològicos de la Psicoterapia.
Barcelona, Editorial: Herder
297 pp.
9. Frankl, Viktor E. LA VOLUNTAD DE SENTIDO. Conferencias
1988 escogidas sobre logoterapia.
Barcelona, Editorial: Herder
283 pp.
10. Frakl, Viktor E. LA IDEA PSICOLOGICA DEL HOMBRE.
1986 Madrid, España: Ediciones Rialp, S.A.
206 pp.
11. Galloway, John A., et.al. DIABETES MELLITUS
1988 Indianàpolis, Indiana. Eli Lilly and company
Lily Corpotate Center
317 pp.

12. Gesell, Arnold et. al. EL ADOLESCENTE DE 10 A 16 AÑOS
1987 Barcelona: Ediciones Paidós
1376 pp.
13. Keen, Harry M.D. CHRONIC COMPLICATIONS OF DIABETES
1988 MELLITUS. Indianapolis: Eli Lilly 28pp.
14. Kushner, Harold S. CUANDO LAS COSAS MALAS LE PASAN A
1991 LA GENTE BUENA. México: Editorial Diana
165 pp.
15. Lowenfeld, Victor y W, Lambert Brittain DESARROLLO
1992 DE LA CAPACIDAD CREADORA. Buenos Aires:
Kapelusz 371 pp.
16. Ministerio de Sanidad y Asistencia Social, Depto de Salud
1992 del adolescente. República de Venezuela. EL
ADOLESCENTE DE ALTO RIESGO Y PRIMERAS CAUSAS
DE MORTALIDAD. Caracas: Unicep, ops, oms.
17. Roye, Carol F. BREAKING TROUGH TO THE ADOLESCENT PATIENT
1996 <http://www.ajn.org/5.12/a51208e.1t>
18. Rappoport, Leon LA PERSONALIDAD DESDE LOS 13 A LOS 25
1978 AÑOS. El adolescente y el joven.
Buenos Aires: Paidós
19. The Encyclopedic Americana. International Edition
1976 Vol 14. American Corporation, New York.

ANEXO 1
MANUAL PARA EL LOGO-TEST
(Frankl, 1988)

Parte I

Mide en cuántas de las nueve categorías de contenido descubiertas, la persona ve para sí posibilidades concretas de realización.

Parte II

Mide manifestaciones de las frustraciones existenciales.

Cálculo:

Parte I	Standar
si = 0	normal x= 5
libre = 1	patòlogico = 6
no = 2	

Parte II	Standar
todos los items menos # 5	items # 1 menos el # 5
nunca = 0	normal x = 3
de vez en cuando = 1	patòlogico x = 4
a menudo = 2	items # 6 y 7
	normal x = 1,2
	patològico = 1,9

para item # 5 vale :

nunca = 2
de vez en cuando = 1
a menudo = 0

ANEXO 2

IMPLANTE DE PENSAMIENTO

Este es un ejercicio de relajación, respire lenta y profundamente, sienta cómo su cuerpo está en armonía con el sonido del mar, su cuerpo está sereno, siéntalo, sienta cómo está en armonía, sus pies están tibios y no se sienten pesados, sus piernas están totalmente relajadas al igual que sus glúteos, su estómago se siente liviano, está relajado, sienta cómo se va relajando su espalda, sus pulmones están llenos de aire, escuche el latido de su corazón, sus brazos y sus manos están relajados, sus dedos se sienten tibios, sienta como está su cuello cómodo y relajado, su cabeza descansa, a medida que va respirando todo su ser físico se relaja y usted descansa.

Ahora que usted está relajado, su mente está en calma para hacer este implante de pensamiento, escuche atentamente cada pensamiento que llegará a su mente como una semilla que habrá de florecer:

Todos mis sentimientos son válidos,

Me perdono a mí mismo por poder reprimir mis sentimientos.

Perdono a mis padres por no aprobar mis sentimientos.

Perdono a mis padres por reprimir sus sentimientos.

Tengo derecho a sentir de la manera que lo hago.

No corro peligro al sentir mis sentimientos.

Puedo sentir y expresar mis sentimientos sin tener consecuencias indeseables.

Ahora puedo expresar todos mis sentimientos fácil y plenamente y beneficiar así a los demás.

Cada vez que yo comparto mis sentimientos, la gente verá el amor que hay detrás de ellos.

Soy una persona buena sin importar lo que sienta.

Muchas veces he sentido miedo, he estado asustado, no corro peligro al estar asustado.

El hecho de que tenga miedo no significa que estoy en peligro.

Mi cuerpo es un lugar seguro y placentero para vivir.

Puedo tener todo el placer que quiera si tener consecuencias dolorosas.

Mi futuro es seguro y lleno de sorpresas maravillosas.

Nadie quiere herirme.

Cada vez que tengo miedo, puedo relajarme, respira y estar a salvo en mi cuerpo otra vez.

Muchas veces me enojo, no corro peligro cuando me enojo.

Es de humanos enojarse.

La ira no es peligrosa. Siempre expreso mi ira de una manera adecuada.

Me perdono a mí mismo por todas las ocasiones en las que expresé mi ira de una manera inadecuada.

Me perdono a mí mismo por pensar que era una víctima.

Ya no necesito aislarme cuando me enojo.

La gente me ama y me acepta aún cuando me enojo.

Puedo obtener lo que quiero.

Puedo aceptar un "no" por respuesta.

Prefiero ganar amor que una discusión.

La paz no necesita defensa.

Muchas veces me siento triste.

Dejo libre a mi padre, dejo libre a mi madre.

Nunca pierdo nada de valor permanente.

Nunca pierdo nada con lo que puedo obtener un beneficio mayor.

Cada vez que parece que voy a perder algo, una gran ganancia viene en camino.

No corro peligro al sentir mi tristeza.

Llorar es de hombres.

Siempre hay alegría detrás de una tristeza.

Puedo dejar salir de mí, tristeza sin perder el amor.

Merezco ser feliz.

Ahora haga una fuerte inspiración, hágase consciente de que su cuerpo, está listo para ser feliz. Dése cuenta de lo maravillosa que es la vida !

ANEXO 3

LEY ETERNA

Este es un ejercicio de relajación, respire lenta y profundamente. Sienta cómo su cuerpo está en armonía con el sonido de la música, sienta todo su cuerpo en perfecto funcionamiento, sienta la armonía que hay en él

Sienta cómo sus pies están tibios y relajados, esta sensación agradable llega a todo su cuerpo, va subiendo por sus piernas, llega a sus caderas, su estómago está liviano, sienta cómo su espalda se va relajando, su cuello ahora está relajado, su cabeza ahora se siente liviana, los músculos de su cara ahora están relajados.

Dese cuenta de como ahora esta sensación agradable está en su cuerpo. Ahora vea sus órganos internos en perfecto funcionamiento, sus pulmones están llenos de aire, escuche el latido de su corazón, vea cómo su páncreas está en perfecto funcionamiento al igual que sus riñones. Ahí están sus huesos y sus músculos, en perfecto funcionamiento. Todo envuelto en una piel perfecta. Respire lenta y profundamente.

Después de estar en estado de relajación, usted está listo para escuchar su ley eterna:

Puedo sobrevivir a la relajación. Ya lo logré.

Tomar las cosas con calma me ayuda a alcanzar el éxito.

Yo soy el creador del dolor y el placer de mi vida y los demás, lo son en sus vidas.

Mi amor es suficientemente bueno para mí y para los demás.

Me expreso clara y completamente. Lo que digo siempre da en el blanco,

Soy una persona hermosa que despierta amor, atractiva para mí y para los demás.

Soy una persona maravillosa.

Soy el regalo de Dios para el mundo y el mundo es el regalo de Dios para mí.
Mi conexión con la inteligencia infinita es ilimitada.
Soy más Isito de lo que creí.
Siempre estoy en el lugar perfecto en el momento perfecto.
Estoy a salvo aquí. Yo me pertenezco.
Haga una inhalación profunda y empiece a sentir su cuerpo. Sienta sus pies,
muévalos. Empuñe sus manos.
Estire sus brazos por encima de su cuerpo, y dígame a sí mismo: ésta es mi
oportunidad de vivir y lo haré !