

Logoterapia, Viktor Frankl

Logoterapia es el término que acuñó Viktor Frankl, neurólogo y psiquiatra vienes (1905-1997), para definir su propia *teoría y método terapéutico*. El vocablo griego *logos* es tomado en su acepción de “razón íntima de una cosa, fundamento, motivo” (Bailly, 1963).

En logoterapia, logos es equivalente a sentido, entendiéndose tanto en relación al mundo objetivo de sentidos y valores (un mundo ordenado, un cosmos, que es correlato de la existencia personal), como a la dimensión noética del ser humano cuya esencia radica en la llamada al descubrimiento y realización de esos sentidos y valores que lo atraen.

La logoterapia muestra que la motivación fundamental de toda persona es la búsqueda de sentido para la propia vida, en cada momento concreto y situación particular y única, en que se encuentra su existencia. Ser humano significa *ser viviendo* “la tensión establecida entre la realidad y los ideales por materializar” (Frankl, 2012, p. 58).

La existencia humana solo es auténtica cuando es vivida en términos de autotranscendencia, entendiendo por tal, siguiendo a Frankl (2009):

“el hecho antropológico fundamental de que el ser humano remite siempre, más allá de sí mismo, hacia algo que no es él: hacia algo o hacia alguien, hacia un sentido que el hombre colma o hacia un semejante con el que se encuentra (...) El hombre sólo es plenamente hombre cuando se deshace por algo o se entrega a otro. Y es plenamente él mismo cuando se pasa por alto y se olvida de sí mismo” (p. 62-63).

Por esta característica que lo constituye, el ser humano puede ir más allá de las barreras del entorno de la especie *homo sapiens* para alcanzar *el mundo*, repleto de otros seres con los que encontrarse y de sentidos a realizar.

A la logoterapia se le llamó tercera escuela de psicoterapia de Viena (cfr. Frankl, 1988, 2002, 2012 y 2014), al reconocérsele la singularidad de su aportación a la psicoterapia, respecto al psicoanálisis de Freud y la psicología individual de Adler.

Por otra parte, también ha sido incluida, en diversos tratados estadounidenses, dentro de la *third force* [tercera fuerza] de la psicoterapia, la de orientación humanista-existencial. Ésta es diferenciada del psicoanálisis como *primera fuerza* (por motivos históricos) y de la terapia conductual o *segunda fuerza* (cfr. Lukas, 2003). Cada orientación ha tenido su evolución y desarrollos internos propios.

A partir de la obra de Viktor Frankl se ha ido generando una comunidad científica (ver www.viktorfrankl.org) que está realizando una valiosa aportación al desarrollo de la logoterapia y a la rehumanización de todas las disciplinas vinculadas con las ciencias humanas.

La logoterapia es una aportación que *suplementa* las anteriores (complementa, integra y aporta una visión que trasciende lo bio-psico-social); constituye un salto cualitativo al incluir lo espiritual en la imagen del ser humano que sustenta la psicoterapia. Lo *humanissimum* se sitúa en esa autotranscendencia radical y, en especial, en la orientación fundamental del ser humano hacia el sentido, en su teoría motivacional de la *voluntad de sentido*.

Es decir, en la reinterpretación logoterapéutica, además del *yo tengo que* (estoy obligado por determinadas condiciones y determinantes, pulsiones e instintos, factores e impactos hereditarios y ambientales), y del *yo puedo* (soy capaz de actualizar este o aquel aspecto de mí mismo), para obtener una visión adecuada de la realidad humana en todas sus dimensiones, debemos ir más allá e introducir el *yo debo* realizar en cada caso el sentido concreto que me interpela en cada situación de mi vida. Es decir, contemplamos el aspecto subjetivo de la existencia humana, *el ser*, con su contrapartida objetiva, que es *el sentido* (cfr. Frankl, 2001). Como orientación terapéutica, la logoterapia se centra en la pregunta del ser humano por el sentido de su existencia, de cada momento concreto, particular y único, de su vida, así como en la búsqueda de dicho sentido como respuesta ineludible por parte de cada persona.

La logoterapia entiende la problemática del hombre de hoy, *el mal de nuestra época*, centrada en la cuestión por el significado de lo que vivimos personal y socialmente y, más concretamente, en la sensación de falta de sentido, en el sentimiento de *vacío existencial*.

Recuperado:

Asociación española de logoterapia

<https://www.logoterapia.net/viktor-frankl-y-la-logoterapia/2/logoterapia-y-analisis>

Parcial 2: Proyecto de Vida

Integrantes - ID:

Andres Steven GUAPACHA BONILLA 409650

Manuel Ruiz

Fecha:

Descripción de la Actividad

En este ejercicio de parcial grupal, exploraremos el sentido de la vida a partir de la Logoterapia de Viktor Frankl. Reflexionaremos individualmente sobre nuestros valores, pasiones y propósitos, y luego, como grupo, compartiremos nuestras ideas buscando conexiones significativas. Finalmente, reconoceremos los elementos comunes que nos unen y propondremos una pequeña acción simbólica basada en los valores colectivos.

Punto 1 – Reflexión personal:

Instrucciones: Cada integrante reflexione y responda individualmente

Nombre completo	¿Qué valores guían tu vida?	¿Qué te hacen sentir vivo(a)?	Escribe una frase que refleje lo que crees que da sentido a tu vida en este momento
Andres GUAPACHA	Autenticidad, humildad, disciplina	Me hace sentir vivo saber que voy ganando la carrera contra mí mismo basado en el esfuerzo y disciplina.	Que mis acciones y logros personales hablen más de lo que pueden hacer mis palabras.
Manuel Ruiz	Perseverancia, responsabilidad, disciplina	En este momento de mi vida lo que me hace sentir vivo es estar con mi familia y sentirme querido por ellos. En el ámbito académico lograr estudiar lo que me gusta y poder obtener mi título profesional	Todos tus sueños se harán realidad siempre y cuando tengas la valentía de perseguirlos.

Punto 2 – Resonancia grupal

Instrucciones: Compartir todas las respuestas individuales del punto inmediatamente anterior y luego responder las siguientes preguntas:

- ¿Qué valores o elementos comunes encontraron?
- Expliquen cómo esos valores o elementos en común pueden ser útiles para encontrar y materializar un sentido de vida.

Respuestas **PUNTO 2**

A) En común logramos encontrar el valor que es la **disciplina**

B) La **disciplina** es un pilar fundamental para el sentido de la vida debido a que es una del base fundamental para el cumplimiento de logros, este valor ayuda a sostener las metas que nos proponemos pasando por encima de la motivación. Consideramos que cuando hay disciplina las metas no van a fallar en la obtención.

Punto 3 – Bitácora de sentido, microacciones con propósito:

Instrucciones: Como grupo, propongan 3 acciones pequeñas (diarias o semanales) que puedan intentar realizar para alinear su vida cotidiana con su propósito o sentido de vida. En la medida de lo posible dichas acciones deben ser útiles o beneficiosas para el propósito o sentido de vida de todos, además, las acciones deben ser realistas, concretas y nacidas desde lo compartido en el grupo.

Acción propuesta	¿Qué obstáculo encuentra para la ejecución de la acción?	¿Qué valor promueve?	¿Qué beneficio personal y colectivo tiene?
Hacer deporte	Falta de tiempo, agotamiento físico-mental.	Disciplina, responsabilidad.	Hacer deporte es un beneficio personal el cual ayuda a prevenir enfermedades, mejora el estado físico y su apariencia. Colectivamente puede servir como un sentido motivacional para servir de ejemplo a tal punto que las personas puedan adoptarlo como una disciplina.
Dedicar más tiempo a estudiar	Falta de tiempo, insuficiente motivación.	Resiliencia.	Cumplimiento de objetivos, académicos, profesionales y autoaprendizaje, como beneficio colectivo puede servir para compartir conocimientos obtenidos para ayudar o enseñarles a los demás.
Descansar 8 H Diarias	Obligaciones, cumplir tareas, dejar todo para último.	Autocuidado.	Más energía, mejora el estado de ánimo, mejora la capacidad receptiva, ayuda a reducir riesgos de enfermedades, colectivamente nos beneficia al momento de interactuar con los demás con el tema actitudinal, te puedes volver más receptivo o paciente frente a muchas situaciones.

Punto 4 – Cierre individual, “sentido en expansión”:

Instrucciones: Cada estudiante responde su fila con sinceridad.

Nombre completo	¿Qué descubriste de ti mismo o aprendiste, escuchando al grupo?
Andres GUAPACHA	De la charla grupal me quedo con que la familia juega un papel importante en la búsqueda de nuestro sentido de vida, muchas veces podemos tener una desmotivación o estar en estado el cual no sabemos qué hacer y ahí es donde entra una voz impulsadora como la de madre, padre, ser querido la cual te sirve como motor motivacional para llevar a cabo nuestros objetivos.
Manuel Ruiz	Que uno de los valores que guían mi vida, mi compañero también lo tiene y que ese valor es uno de los factores importante para lograr completar nuestras metas, además aprendí que muchos hábitos que doy por sentado cómo dormir 8 horas o hacer ejercicio pueden marcar un sentido a mi vida y pueden mejorarla y marcarme un nuevo camino, para cambiar malos hábitos.