

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v5i1.1708>

## El sentido de vida en mujeres universitarias: estudio de caso

The search for meaning in life among university women: A case study

**América Meseguer**

america\_meseguer@uan.edu.mx  
<https://orcid.org/0000-0001-6715-335X>  
Universidad Autónoma de Nayarit  
Tepic – México

**Graciela Barcelos**

graciela.barcelos@uan.edu.mx  
<https://orcid.org/0000-0002-8286-2506>  
Universidad Autónoma de Nayarit  
Tepic – México

**Hortencia Castañeda**

hortencia.velazquez@uan.edu.mx  
<https://orcid.org/0000-0002-5729-8384>  
Universidad Autónoma de Nayarit  
Tepic – México

Artículo recibido: 16 de enero de 2024. Aceptado para publicación: 14 de febrero de 2024.  
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar

### Resumen

El objetivo es comprender a profundidad la búsqueda del sentido de vida en mujeres jóvenes universitarias, el estudio se realizó con observación directa durante el desarrollo del curso taller experimental "La búsqueda de mi sentido de vida: Logoterapia" mismo que fue el campo de experimentación, bajo la mirada de investigación cualitativa, con la técnica de estudio de caso con paradigma fenomenológico, para medir el sentido de vida se aplicó el Logo-test de Elizabeth Lukas. Los hallazgos principales que se encontraron fueron que nuestras sujetas de estudio, vincula las expectativas de vida que sus familiares tienen sobre ellas, siendo estas expectativas expresadas con lenguaje verbal y no verbal las rutas para plantearse su propio significado de existir. Las conclusiones más relevantes muestran que al ignorar la voz innata del sentido de vida, experimentaban síntomas que podrían desarrollar enfermedades noógenas, impactando principalmente en su rendimiento académico. esto implica el compromiso de las instituciones educativas de nivel superior a monitorear el sentido de vida de sus estudiantes para ello recomendamos el logo-test E. Lukas que mide tres aspectos de la vida: Los valores, las metas y las relaciones.


*Palabras clave:* sentido de la vida, mujeres jóvenes universitarias, logoterapia, enfermedades noógenas

### Abstract

The objective is to deeply understand the search for meaning in life in young university women. The study was conducted with direct observation during the development of the experimental workshop course "The Search for My Meaning in Life: Logotherapy". This course was the experimental field, under the qualitative research perspective, with the case study technique with a phenomenological paradigm. The Logo-test of Elizabeth Lukas was applied to measure the sense of life. The main findings were that the subjects of the study linked the expectations of life that their families had on

them. These expectations, expressed in verbal and nonverbal language, were the routes for them to pose their own meaning of existence. The most relevant conclusions show that by ignoring the innate voice of the meaning of life, they experienced symptoms that could develop noogenic diseases, lowering their academic performance. This implies the commitment of higher education institutions to monitor the sense of life of their students. For this, we recommend the E. Lukas logo-test, which measures three aspects of life: values, goals, and relationships.

*Keywords:* meaning in life, young university women, logotherapy, noogenic diseases

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons 

Cómo citar: Meseguer, A., Barcelos, G., & Castañeda, H. (2024). El sentido de vida en mujeres universitarias: estudio de caso. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 5 (1), 1769 – 1783. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i1.1708>

## INTRODUCCIÓN

La búsqueda de sentido en la vida es una experiencia humana universal, que ha sido explorada por filósofos, psicólogos y pensadores alrededor del mundo. Sócrates (470-399 a. C.), uno de los filósofos más importantes de la historia occidental, creía que el propósito de la vida era buscar el conocimiento y la sabiduría, para Platón (428-348 a. C.), discípulo de Sócrates, creía que el propósito de la vida era alcanzar la perfección espiritual, para Aristóteles (384-322 a. C.), discípulo de Platón, creía que el propósito de la vida era vivir una vida virtuosa. Podemos notar la evolución del pensamiento que encamina hacia el significado de la vida como el propósito hacia el sentido del desarrollo de la virtud, alejándonos de cometer el pecado de acedia, que Santo Tomás de Aquino definió la acedia como “dolor por el bien espiritual”, es decir, es una pereza y una tristeza en el corazón humano cuando el ser no reconoce su responsabilidad, de Ser a través de sus talentos que Dios le ofreció, a este desprecio de talentos, se le conoce como el pecado de acedia. En el ámbito de la logoterapia, según el psiquiatra Viktor Frankl; dice que: “El hombre no puede encontrar sentido en la vida a menos que lo crea” (1959). postulando que la voluntad de sentido es una de las motivaciones humanas primarias y que el encontrar un propósito en la vida es fundamental para el bienestar psicológico de lo contrario las personas se vuelven más propensas a desarrollar lo que él denominó como enfermedades noógenas.

Buscamos profundizar en la experiencia de la búsqueda de sentido en la vida, de mujeres jóvenes adultas universitarias, se invitó de manera general a todas las estudiantes por medio de la plataforma Institucional PiiDA<sup>1</sup> para participar activamente al curso taller experimental “La búsqueda de mi sentido de vida: Logoterapia”, inscribiéndose 12 personas pero aceptando el proceso de investigación experimental, solo fueron tres mujeres jóvenes que se encuentran en formación de nivel superior matriculadas; en la Licenciatura de Odontología en la Universidad Autónoma de Nayarit, quienes firmando el consentimiento informado, quedando en plena conformidad como voluntarias, a la experimentación convirtiéndose en nuestras sujetas de estudio, hacia la comprensión de cómo buscan y construyen su sentido de vida, para ello se utilizó la metodología fenomenológica del paradigma cualitativo, con la técnica de estudio de caso. El objetivo es comprender cómo las jóvenes adultas experimentan la búsqueda de sentido mientras se encuentran en formación profesional, qué factores influyen en esta búsqueda y qué significado encuentran en sus vidas.

## METODOLOGÍA

Durante el proceso de investigación, estuvimos estudiando a través de la utilización de la herramienta metodológica de la fenomenología, con la técnica de estudio de caso. La fenomenología es un enfoque cualitativo que busca comprender las experiencias de vivencia, por los individuos desde su propia perspectiva. Trabajamos con el estudio de caso para profundizar en la experiencia de cada una de nuestras sujetas de estudio, dicha técnica nos permitió acercarnos a la vivencia de la construcción del sentido de vida. Para ello, se invitó a participar a través de una convocatoria abierta, dirigida a todas las unidades académicas, de la Universidad Autónoma de Nayarit inscribiéndose al proceso 12 estudiantes de estos, solo 3 aceptaron participar en el estudio, firmando el consentimiento informado, que se encontraban en formación de nivel superior matriculadas en la Licenciatura de Odontología

La recopilación de datos fue a través de un total de 5 sesiones con duración de 4 horas, alcanzando las 20 horas de grabación en entrevistas profundas y desarrollo de actividades, en grupo con las estrategias diseñadas para la expresión oral corporal y emocional que permitían, al grupo de tres jóvenes adultas narrar, el proceso de la búsqueda del sentido de vida que era justo, en donde se encontraba su vivencia, al mismo tiempo que estudian su formación profesional, con quienes se realizaron entrevistas semiestructuradas a cada participante, con la pregunta orientadora: ¿Cómo

---

<sup>1</sup> PiiDA <https://piida.uan.mx/> Programa Institucional para la Innovación para la Docencia y el Aprendizaje. Universidad Autónoma de Nayarit

construyes el sentido de vida?; Las entrevistas video grabadas y transcritas para su posterior análisis, lo que permitió que pudiéramos explorar las cualidades expresadas en relación a la búsqueda de sentido de vida, al tiempo que el equipo de investigación pudo compartir como mujeres adultas maduras docentes universitarias, como ellas ofrecen significado a sus vidas, narrando sus propias experiencias y perspectivas pasadas presentes y futuras, durante el tiempo que duró el taller “La búsqueda de mi sentido de vida: Logoterapia” mismo que fue el campo para la experimentación.

Los datos recopilados se estudiaron mediante un proceso de análisis de datos que se describe a continuación: a) se transcribieron las entrevistas verbatim, b) se leyeron las transcripciones varias veces para familiarizarse con el contenido, c) se identificó las categorías y subcategorías de sentido de vida, y d) se organizaron los datos, para identificar patrones y significados recurrentes en las narrativas de las participantes y para medir como las mujeres jóvenes adultas, experimentan la búsqueda de sentido, qué factores influyen en esta búsqueda utilizamos el logotest de E. LUKAS el cual mide tres áreas de la composición humana; 1.- Valores: El logo-test mide los valores que son importantes para la persona. Los valores incluyen cosas como la libertad, la justicia, el amor, la familia, la amistad, etc. 2.- Metas: El logo-test mide las metas que la persona tiene en la vida. Las metas pueden ser personales, profesionales, sociales, etc., y 3.- Relaciones: El logo-test mide la importancia de las relaciones interpersonales para la persona. Las relaciones incluyen las relaciones con la familia, los amigos, la pareja, etc. Siendo el logo-test una herramienta, para evaluar el sentido de la vida de la persona. El test puede ser utilizado por psicólogos, psicoterapeutas y otros profesionales que participen en la formación académica o capacitación laboral de personas, para el estudio de las expresiones escritas utilizamos la siguiente metodología cualitativa fenomenológica existencial que describimos a continuación.

### **METODOLOGÍA**

Se basó en la comprensión de la experiencia subjetiva del individuo. Para realizar este análisis a los extractos escritos redactados por nuestras sujetas de estudio solicitados en la parte final del logo-test E. Lukas y a la pregunta ¿Cómo construyes tu sentido de vida?, se utilizaron las siguientes técnicas:

**Inmersión:** La investigadora se sumergirá en la respuesta para comprender la experiencia del individuo.

**Descripción:** La investigadora describe la experiencia del individuo con precisión y detalle.

**Interpretación:** La investigadora interpretará la experiencia del individuo en relación con los conceptos de la fenomenología existencial. (véase en la Tabla 2)

### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

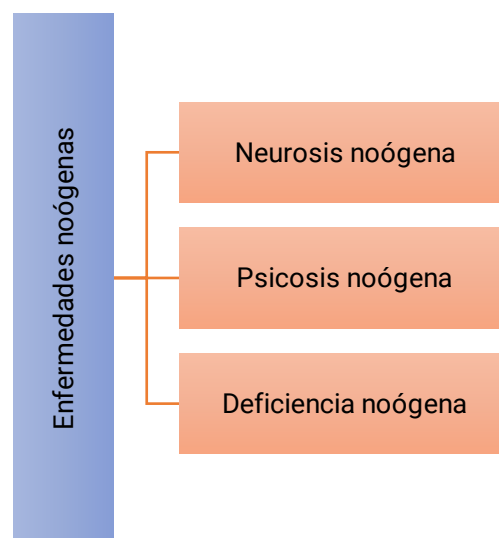
El sentido de la vida es una pregunta que se han planteado los filósofos y los pensadores durante siglos. La logoterapia ofrece una perspectiva única sobre este tema ya que es una psicoterapia existencial que se centra en la búsqueda de sentido en la vida. Frankl (1959) propone que el ser humano tiene una voluntad de sentido, una motivación fundamental para encontrar un propósito y significado en la existencia. El autor identifica tres fuentes principales de sentido: la creatividad, la experiencia axiológica y el sufrimiento.

La creatividad se refiere a la capacidad de crear algo nuevo, ya sea en el arte, la literatura, la música o cualquier otra forma de expresión. La experiencia axiológica, se refiere a la vivencia de valores como el amor, la amistad, la justicia o la belleza. El sufrimiento, aunque parezca paradójico, también puede ser una fuente de sentido si se enfrenta con valentía y se transforma en una oportunidad de crecimiento personal, pero también el ser humano construye respuestas y justificaciones para evitar el sufrimiento con lo que podría construir un sentido de vida en base a la necesidad de la otredad, pero no correspondiendo a la búsqueda de su propio sentido de existir. Frankl (1992), concluye que la pregunta

sobre el sentido de vida emerge en la adolescencia con la maduración psicofísica de la persona, misma que es atraída hacia los valores; por ser un ente finito, surge de él o ella la voluntad de encontrar un sentido a su vida en el mundo. Empero el ignorar la pregunta innata, que aparece en cada ser humano, sobre el sentido de existir en el mundo, puede desarrollar enfermedades psicológicas con síntomas físicos visibles; él postuló que las enfermedades noógenas (del griego "noos", que significa "espíritu" o "mente") son aquellas que tienen su origen en una falta de sentido o en la vida, estas enfermedades noógenas son el resultado de una desconexión con nuestras necesidades espirituales y emocionales más profundas, lo que nos lleva a experimentar la sensación de vacío y falta de significado en nuestras vidas, resultado de la capacidad o incapacidad de encontrar significado de vivir, afectando nuestra calidad de vida reduciendo la plenitud de nuestra existencia. Frankl clasificaba las enfermedades noógenas en tres categorías:

**Figura 1**

*Enfermedades noógenas*



"La neurosis noógena es una enfermedad del espíritu, una enfermedad del alma. Es una condición en la que la persona se siente perdida y sin propósito en la vida." (Frankl, 1959, p. 127), dicha enfermedad es observable por el estado de ansiedad, depresión y desorientación que se produce cuando la persona tiene la sensación constante de sentirse perdida y sin propósito en la vida.

"La psicosis noógena es un trastorno mental grave que se caracteriza por una pérdida de contacto con la realidad. La persona que padece una psicosis noógena ha perdido la capacidad de ver el mundo de una manera significativa." (Frankl, 1959, p. 132)

"La deficiencia noógena es una condición en la que la persona carece de las habilidades o recursos necesarios para encontrar un sentido en la vida. La persona que padece una deficiencia noógena puede tener dificultades para establecer relaciones significativas, para tomar decisiones o para encontrar un propósito en su vida." (Frankl, 1959, p. 135) esta enfermedad desarrolla, un estado de timidez, que les impide tomar decisiones que fortalezcan su propio crecimiento.

Con la finalidad de esclarecer los síntomas visibles observables se enlistan en la siguiente tabla los que Frankl; asociaba con las enfermedades noógenas:

**Tabla 1**

*Síntomas de las Enfermedades Noógenas; según Frankl*

Síntoma	Descripción
Ansiedad	Sensación de inquietud, nerviosismo o tensión.
Depresión	Estado de ánimo bajo, tristeza, pérdida de interés o placer.
Desorientación	Sensación de pérdida de propósito o sentido en la vida.
Falta de esperanza	Sensación de que la vida no tiene sentido o que no hay nada que pueda cambiarse.
Apatía	Falta de interés o motivación.
Sentimiento de vacío	Sensación de que algo falta en la vida.
Sensación de soledad	Sensación de aislamiento o de que no se pertenece a ningún lugar.
Problemas de relación	Dificultades para establecer o mantener relaciones significativas.
Problemas de toma de decisiones	Dificultades para tomar decisiones o elegir un camino en la vida.
Problemas de significado	Dificultades para encontrar un propósito o sentido en la vida.

**Nota:** las descripciones de la tabla fueron sintetizadas para la visualización; si se desea profundizar, véase las fuentes originales de la teoría en logoterapia de Viktor Frankl.

La búsqueda del sentido de vida, es una constante tarea de encuentro con la otredad y de reencuentro con sí mismo. La otredad y el contexto arman el mundo donde me presentaré como persona, en cada uno de mis roles en los que me desenvuelva, ante la presencia de "La relación yo-tú, es la relación de encuentro, de diálogo, de reconocimiento mutuo." (Buber, 1923, p. 23) cuando esta relación es un encuentro de Yo-Tú y no un Yo-Ello, nuestra vivencia en comunicación activa, nos volverá: a mí en más yo y a ti en más tú cuando el encuentro termine. "La relación yo-tú es esencial para el desarrollo humano." (Buber, 1923, p. 25) misma que se vuelve el hilo para tejer el sentido de vida, convirtiéndose la otredad en mis motivos y con quien compartir los logros de mis propósitos alcanzados, dando forma a mi campo axiológico, en donde puede florecer el sentido de mi existencia direccionada y redireccionada por mí en cada elección, ya que elegir; es elegir-se, La relación yo-tú es un tema muy importante que puede contribuir a comprender mejor el sentido de la vida. siendo está relación que describía en sus escritos Frankl; él creía que las enfermedades noógenas son cada vez más comunes en la sociedad moderna, debido a los cambios sociales y culturales que han llevado a una pérdida de valores y significado, para Buber "la relación yo-tú, las personas se perciben como seres únicos, valiosos y dignos de respeto." (1923, p. 24) en donde se pueden vivir los valores y ofrecer significado al existir en el mundo, sin embargo, la relación yo-ellos es una relación instrumental, de uso y explotación. En la relación yo-ellos, las personas se perciben como objetos, como medios para alcanzar un fin. Se utilizan mutuamente para satisfacer sus necesidades o intereses; por tanto, es en la relación yo-tú donde las personas encuentran sentido a la vida, donde se sienten amados y aceptados, donde crecen y se desarrollan.

Claramente observamos cómo la inteligencia intrapersonal y la inteligencia interpersonal son el material de cimentación, para la construcción de sentido en estas tres mujeres jóvenes estudiantes de la licenciatura en odontología a quienes llamaremos nuestras sujetas de estudio y por su primer nombre, para poder cualificar la descripción de cada vivencia. Siguiendo las rutas de pensamiento, de las teorías de las relaciones interpersonales de Martín Buber, y la teoría del sentido de vida de Viktor Frankl, ubicamos la relación yo-tú y/o la relación yo-ellos; y las tres fuentes principales de sentido: la creatividad, la experiencia axiológica y el sufrimiento, para cualificar donde edifican, la construcción de sentido de vida; nuestras sujetas de estudio.

Los resultados de las entrevistas semiestructuradas, con la pregunta orientadora: ¿Cómo construyes el sentido de vida?; para nuestras sujetas de estudio, ellas sostienen de forma general, que es una pregunta recurrente actual, en donde suelen reflexionar acerca de su significado en el mundo, cuando viven una situación personal o familiar difícil o de no obtención de los resultados esperados principalmente en el área académica, también manifiestan que existe un lenguaje no verbal de sus familiares, con la exigencia de cubrir expectativas esperadas por los miembros de la familia, acompañadas de comparaciones verbales, hacia otros miembros de la familia que ya obtuvieron sus grados académicos y que actualmente se encuentran dentro de la estructura laboral, haciéndoles notar que ellas no han alcanzado lo que sus familiares sí. Las tres sujetas de estudio construyen el sentido de vida en sus motivos, reconociendo que estos motores de motivación son sus familiares y personas con las que establecen lazos de amor profundo, esto nos muestra que el amor, para ellas es un determinante para construir significado a su existencia, misma que van acotando con el miedo de fallar, a las expectativas de sus seres queridos, por tanto la construcción del sentido para ellas se encuentra en dos fuentes de las tres fuentes principales de sentido, que Frankl identificó: la experiencia axiológica por tener el amor como camino para la construcción de sentido y el sufrimiento por el sentimiento de miedo a fallar y no cumplir las expectativas esperadas por sus familiares, dejando de lado la fuente principal para la construcción de sentido la creatividad: esta tercera fuente principal de sentido vale la pena que la estudiemos, ya que cuando se cuestiona a un grupo de personas, sobre su creatividad algunos suelen responder que no tienen creatividad, como si la creatividad fuera una cualidad humana con la que se corre el riesgo de nacer sin ella, y no una habilidad que se desarrolla. El significado de creatividad, se basa en el adjetivo creativo, ubicando en ambos casos la raíz sobre el latín *creāre*, que refiere a formar, producir, y lógicamente crear, y acompañándose por los sufijos *-ivus* y *-tas*; es decir, crear, hacer algo nuevo, en cuanto a nuestro ser, entonces la creatividad sería la habilidad para autoconstruir nuestro significado en la vida. Según Álvarez, T; “La creatividad es un proceso dinámico, es una fuerza viva y cambiante del ser humano; es el motor del desarrollo personal y ha sido la base del progreso de toda cultura” (2009). La creatividad es un elemento indispensable de todo ser humano; gracias a ella han evolucionado y se han desarrollado las sociedades, los individuos y las organizaciones, con estos relatos a profundidad de nuestras sujetas de estudio, podemos visualizar que, dentro de nuestra institución, para ellas no se están desarrollando las habilidades que propicien el surgimiento de su creatividad, como institución formativa para la vida adulta: se tendría que asumir la responsabilidad, de generar elementos de aprendizaje dialéctico dinámico, en cada docente que motivan el surgimiento de la creatividad en sus estudiantes, con el objetivo de dar respuesta la pregunta innata del sentido de vida, que ayuden a prevenir enfermedades noógenas en sus estudiantes.

El estudio nos deriva a las siguientes cualidades individuales que nuestras sujetas de estudio relacionan con la construcción de su sentido de vida.

**Tabla 2**

*Análisis fenomenológico existencial de la vivencia, de las sujetas de estudio, sobre su construcción de su sentido de vida; narrado de forma escrita*

<b>Análisis fenomenológico existencial de la vivencia de Nidia</b>	
Descripción ofrecida a la última pregunta de logotest L. LUKAS <sup>2</sup>	“Estoy casi por culminar mis estudios de licenciatura, es algo por lo que me he esforzado pues no ha sido una carrera fácil, pero en este punto me siento satisfecha con mi desempeño y con lo que he logrado”
Cualidades fenomenológicas	El esfuerzo: La persona expresa que ha tenido que esforzarse para culminar sus estudios. Esto indica que la persona ha tenido que superar desafíos y obstáculos para alcanzar sus objetivos. La satisfacción: La persona expresa que se siente satisfecha con su desempeño y con lo que ha logrado. Esto indica que la persona ha experimentado un sentido de logro y realización.
Interpretación	La experiencia de la persona expresa la importancia del esfuerzo y la satisfacción en la construcción del sentido de vida. El esfuerzo es necesario para alcanzar los objetivos y la satisfacción es la recompensa que se obtiene al alcanzarlos.
Conclusión	El análisis fenomenológico existencial del texto "Estoy casi por culminar mis estudios de licenciatura" revela que la experiencia de la persona es significativa para la construcción del sentido de vida. El esfuerzo y la satisfacción son dos elementos importantes que contribuyen a la construcción de un sentido de vida pleno y satisfactorio.
Resultados	Siguiendo la ruta de pensamiento de Víktor Frankl; la persona se encuentra en la fuente principal del sufrimiento, para la construcción del sentido de vida ya que determina la construcción en una dualidad entre esfuerzo para satisfacción, o sacrificio para recompensa, también dolor para placer. Por tanto, como cultura se vuelve necesario ofrecer las otras dos fuentes principales para la construcción de sentido: la creatividad, la experiencia axiológica o valores.
Análisis Fenomenológico	A la respuesta de la siguiente pregunta: ¿Cómo construyes tu sentido de vida?
Respuesta	“Inclinando mi energía sólo en las cosas que me motivan a seguir adelante, lo que me conmueve y me inspira a no abandonar mis sueños”
Cualidades fenomenológicas	La motivación: La persona expresa que se siente motivada por las cosas que le importan. Esto indica que la persona tiene metas y objetivos que le dan un sentido de dirección y propósito. La emoción: La persona expresa que se siente conmovida e inspirada por las cosas que le importan. Esto indica que la persona experimenta un profundo vínculo con estas cosas.

<sup>2</sup> [https://docs.google.com/forms/d/1LkDKzDxCmPeiu4-Xx\\_G8rxBLPE6h1UxcwntVnFf6H1s/edit#response=ACYDBNiFdYRPAHxBcj\\_ss9RoMqakguOeFLjFbbIVZPoXYU64BIQR2qf2q4roLgsKD561dhU](https://docs.google.com/forms/d/1LkDKzDxCmPeiu4-Xx_G8rxBLPE6h1UxcwntVnFf6H1s/edit#response=ACYDBNiFdYRPAHxBcj_ss9RoMqakguOeFLjFbbIVZPoXYU64BIQR2qf2q4roLgsKD561dhU)

(Describe en pocas frases, su propio caso, contrastando aquello que ha querido y por lo que se ha esforzado hasta ahora con lo que ha conseguido y exprese asimismo lo que usted piensa y siente al respecto.)



	La acción: La persona expresa que inclina su energía hacia las cosas que le importan. Esto indica que la persona está comprometida con vivir una vida significativa.
Interpretación	La experiencia de la persona expresa la importancia de la motivación, la emoción y la acción en la construcción del sentido de vida. La motivación es necesaria para tener un propósito y dirección. La emoción es necesaria para sentir un profundo vínculo con lo que es importante. La acción es necesaria para vivir una vida significativa.
Conclusión	El análisis fenomenológico existencial de la respuesta a la pregunta "¿Cómo construyo mi sentido de vida?" revela que la experiencia de la persona es significativa para la construcción del sentido de vida. La motivación, la emoción y la acción son tres elementos importantes que contribuyen a la construcción de un sentido de vida pleno y satisfactorio.
Resultados	El sentido de vida de Nidia, se moviliza en dos fuentes principales para la construcción del sentido de vida estos son la experiencia axiología y el sufrimiento.
Reflexiones adicionales sobre el uso del lenguaje para identificar la intencionalidad del discurso	<p>En la respuesta, la persona utiliza el verbo "inclinarse" para expresar cómo orienta su energía hacia las cosas que le importan. Esta imagen es interesante porque sugiere que la persona está deliberadamente eligiendo centrarse en estas cosas. Esto contrasta con la idea de que el sentido de la vida es algo que simplemente nos sucede. En cambio, la respuesta sugiere que el sentido de la vida es algo que creamos a través de nuestras elecciones.</p> <p>La respuesta también es significativa porque expresa la importancia de la emoción en la construcción del sentido de la vida. La persona expresa que se siente conmovida e inspirada por las cosas que le importan. Esto indica que la emoción es un componente esencial del sentido de la vida. La emoción nos ayuda a conectarnos con lo que es importante para nosotros y nos motiva a actuar en consecuencia.</p> <p>En conclusión, la respuesta a la pregunta "¿Cómo construyo mi sentido de vida?" es una expresión significativa de la experiencia humana. La respuesta sugiere que el sentido de la vida es algo que creamos a través de nuestras elecciones y que la emoción es un componente esencial de este proceso.</p>
<b>Análisis fenomenológico existencial de la vivencia de Miranda</b>	
Descripción ofrecida a la última pregunta de logotest L. LUKAS <sup>3</sup>	Aún no logro lo que quiero, pero siento que voy por buen camino, a paso lento pero firme.
Cualidades fenomenológicas	<p>La motivación: La persona expresa que tiene metas y objetivos que la motivan a seguir adelante. Esto indica que la persona tiene un sentido de dirección y propósito en la vida.</p> <p>La confianza: La persona expresa que tiene confianza en que logrará sus metas, a pesar de los obstáculos. Esto indica que la persona tiene una actitud positiva y optimista ante la vida.</p>

<sup>3</sup> [https://docs.google.com/forms/d/1LkDKzDxCmPeiu4-Xx\\_G8rxBLPE6h1UxcwntVnFf6H1s/edit#response=ACYDBNiMtAdqPobCnb5w4wEt26LY7DaWdvxhGC7k5eK0mPf1pLsGE3ShvNsw5czqhUZQLBY](https://docs.google.com/forms/d/1LkDKzDxCmPeiu4-Xx_G8rxBLPE6h1UxcwntVnFf6H1s/edit#response=ACYDBNiMtAdqPobCnb5w4wEt26LY7DaWdvxhGC7k5eK0mPf1pLsGE3ShvNsw5czqhUZQLBY)

(Describa en pocas frases, *su propio caso*, contrastando aquello que ha querido y por lo que se ha esforzado hasta ahora con lo que ha conseguido y exprese asimismo lo que usted piensa y siente al respecto.)

	<p>La paciencia: La persona expresa que está dispuesta a esperar el tiempo necesario para lograr sus metas. Esto indica que la persona tiene una actitud reflexiva y realista ante la vida.</p>
Interpretación	<p>*La experiencia de la persona expresa la importancia de la motivación, la confianza y la paciencia en la construcción del sentido de vida. La motivación es necesaria para tener un propósito y dirección. La confianza es necesaria para superar los obstáculos y alcanzar las metas. La paciencia es necesaria para aceptar que el éxito requiere tiempo y esfuerzo.</p> <p>En el texto, la persona utiliza el adverbio "lento" para describir su progreso. Esto es significativo porque sugiere que la persona es realista sobre el tiempo que le llevará alcanzar sus metas. La persona no espera que todo suceda de inmediato, sino que está dispuesta a trabajar duro y esperar el tiempo necesario para lograr sus objetivos, además expresa la importancia de la perseverancia. La persona expresa que está dispuesta a seguir adelante, a pesar de los obstáculos. Esto indica que la persona tiene una actitud resiliente y que no se rinde fácilmente.</p>
Conclusión	<p>El análisis fenomenológico existencial del texto "Aún no logro lo que quiero, pero siento que voy por buen camino, a paso lento pero firme" revela que la experiencia de la persona es significativa para la construcción del sentido de vida. La motivación, la confianza y la paciencia son tres elementos importantes que contribuyen a la construcción de un sentido de vida pleno y satisfactorio.</p>
Resultados	<p>La respuesta sugiere que el sentido de la vida es algo que construimos a través de nuestras metas, nuestra confianza y nuestra paciencia.</p>
Análisis Fenomenológico	<p>A la respuesta de la siguiente pregunta: ¿Cómo construyes tu sentido de vida?</p>
Respuesta	<p>Haciendo lo que me hace sentir vivo</p>
Cualidades fenomenológicas	<p>La experiencia: La persona expresa que se siente viva al hacer lo que le importa. Esto indica que la persona experimenta una sensación de vitalidad y plenitud al conectar con lo que es importante para ella.</p> <p>La conexión: La persona expresa que se siente conectada a algo más grande que ella misma al hacer lo que le importa. Esto indica que la persona experimenta un sentido de significado y propósito al conectar con algo que le trasciende.</p>
Interpretación	<p>La experiencia de la persona expresa la importancia de la experiencia, la conexión y la trascendencia en la construcción del sentido de vida. La experiencia es necesaria para sentirnos vivos y conectados con el mundo que nos rodea. La conexión es necesaria para sentirnos parte de algo más grande que nosotros mismos. La trascendencia es necesaria para encontrar un sentido de propósito y significado en la vida.</p>
Conclusión	<p>El análisis fenomenológico existencial de la respuesta a la pregunta "¿Cómo construyo mi sentido de vida?" revela que la experiencia de la persona es significativa para la construcción del sentido de vida. La experiencia, la conexión y la trascendencia son tres elementos importantes que contribuyen a la construcción de un sentido de vida pleno y satisfactorio.</p>

Resultados	La respuesta sugiere que el sentido de la vida es algo que construimos a través de nuestras experiencias y conexiones.
<b>Análisis fenomenológico existencial de la vivencia de Aralí</b>	
Descripción ofrecida a la última pregunta de logotest L. LUKAS <sup>4</sup>	Voy a mi ritmo logrando poco a poco lo que quiero, sabiendo que voy bien y lograré mis metas.
Cualidades fenomenológicas	<p>La autonomía: La persona expresa que está dispuesta a seguir su propio ritmo, a pesar de las expectativas de los demás. Esto indica que la persona tiene un fuerte sentido de autodeterminación.</p> <p>La confianza: La persona expresa que tiene confianza en que logrará sus metas, incluso si lleva tiempo. Esto indica que la persona tiene una actitud positiva y optimista ante la vida.</p> <p>La perseverancia: La persona expresa que está dispuesta a seguir adelante, a pesar de los obstáculos. Esto indica que la persona tiene una actitud resiliente y que no se rinde fácilmente.</p>
Interpretación	La experiencia de la persona expresa la importancia de la autonomía, la confianza y la perseverancia en la construcción del sentido de vida. La autonomía es necesaria para poder vivir la vida a nuestro propio ritmo y de acuerdo con nuestros valores. La confianza es necesaria para superar los obstáculos y alcanzar las metas. La perseverancia es necesaria para seguir adelante, a pesar de las dificultades.
Conclusión	El análisis fenomenológico existencial del texto "Voy a mi ritmo Logrando poco a poco lo que quiero, sabiendo que voy bien y lograré mis metas." revela que la experiencia de la persona es significativa para la construcción del sentido de vida. La autonomía, la confianza y la perseverancia son tres elementos importantes que contribuyen a la construcción de un sentido de vida pleno y satisfactorio.
Resultados	<p>La respuesta sugiere que el sentido de la vida es algo que construimos a través de nuestras metas, nuestra confianza y nuestra perseverancia. El texto también es significativo porque expresa la importancia de la aceptación. La persona expresa que está dispuesta a aceptar su propio ritmo y que no se compara con los demás. Esto indica que la persona tiene una actitud saludable y que no se deja llevar por las expectativas externas.</p> <p>En el texto la persona utiliza el adverbio "poco a poco" para describir su progreso. Esto es relevante porque sugiere que la persona es realista sobre el tiempo que le llevará alcanzar sus metas. La persona no espera que todo suceda de inmediato, sino que está dispuesta a trabajar duro y esperar el tiempo necesario para lograr sus objetivos.</p>
Análisis Fenomenológico	A la respuesta de la siguiente pregunta: ¿Cómo construyes tu sentido de vida?
Respuesta	En base a mis saberes y a lo que quiero en mi vida
Cualidades fenomenológicas	La autoconsciencia: La persona expresa que es consciente de sus saberes y de lo que quiere en su vida. Esto indica que la persona tiene

<sup>4</sup> [https://docs.google.com/forms/d/1LkDKzDxCmPeiu4-](https://docs.google.com/forms/d/1LkDKzDxCmPeiu4-Xx_G8rxBLPE6h1UxcwntVnFf6H1s/edit#response=ACYDBNiMtAdqPobCnb5w4wEt26LY7DaWdvxGC7k5eK0m)

Xx\_G8rxBLPE6h1UxcwntVnFf6H1s/edit#response=ACYDBNiMtAdqPobCnb5w4wEt26LY7DaWdvxGC7k5eK0m  
pf1pLsGE3ShvNsw5czqhUZQLBY (Describe en pocas frases, *su propio caso*, contrastando aquello que ha querido y por lo que se ha esforzado hasta ahora con lo que ha conseguido y exprese asimismo lo que usted piensa y siente al respecto.)

	<p>una fuerte autoconsciencia y que es capaz de reflexionar sobre su propia experiencia.</p> <p>La intencionalidad: La persona expresa que sus saberes y sus deseos están orientados hacia algo. Esto indica que la persona tiene un sentido de propósito y dirección en la vida.</p>
Interpretación	<p>La experiencia de la persona expresa la importancia de la autoconsciencia y la intencionalidad en la construcción del sentido de vida. La autoconsciencia es necesaria para comprendernos a nosotros mismos y a nuestro lugar en el mundo. La intencionalidad es necesaria para tener un sentido de propósito y dirección en la vida.</p>
Conclusión	<p>En la respuesta, la persona utiliza el término "saberes" para referirse a sus conocimientos, habilidades y experiencias. Esto es significativo porque sugiere que la persona cree que sus saberes son importantes para construir su sentido de vida. La persona cree que sus saberes le permiten comprender el mundo y su lugar en él.</p> <p>La respuesta también es significativa porque expresa la importancia de la acción. La persona expresa que sus saberes y deseos están orientados hacia algo. Esto indica que la persona está comprometida con vivir una vida significativa. La persona no se contenta con solo pensar sobre su sentido de vida, sino que está dispuesta a actuar para construirlo.</p>
Resultados	<p>La respuesta sugiere que el sentido de la vida es algo que construimos a través de nuestra autoconsciencia, nuestra intencionalidad y nuestra acción.</p>

### **CONCLUSIÓN**

Los resultados de este estudio muestran que la búsqueda de sentido es una experiencia compleja y personal. Las jóvenes adultas participantes encuentran sentido en una variedad de cosas, incluyendo sus relaciones personales, su trabajo, su formación académica, y sus valores y creencias, en conclusión la vivencia de nuestras sujetas de estudio a la luz de la pregunta ¿cómo construyes el sentido de vida?, presenta una visión interesante para la búsqueda del sentido de vida, destacándose la importancia de la creatividad, la experiencia axiológica y el sufrimiento como fuentes de sentido; véase la tabla 3 las ideas centrales del análisis fenomenológico del estudio.

**Tabla 3**

*Conclusiones sobre las fuentes de sentido de vida en nuestras sujetas de estudio*

<b>Fuente de sentido</b>	<b>Idea central</b>
Creatividad	La creatividad es una habilidad que se puede desarrollar a través de la educación, la práctica y la experimentación siendo esencial, para la construcción del sentido de vida.
Experiencia axiológica	La formación de la estructura axiológica es importante para la construcción de sentido de vida, porque sirve de guía para nuestras decisiones y acciones que tomamos en relaciones intra e interpersonales. Los valores, como el amor, la amistad, la justicia y la belleza, son fuentes inspiradoras para dar significado a nuestra existencia.
Sufrimiento	El sufrimiento, cuando se enfrenta con valentía, puede ser una oportunidad de crecimiento personal y de construcción de sentido de vida.

**Nota:** la búsqueda de las ideas centrales, se extrajo del análisis a las videograbaciones de las sesiones del curso taller “La búsqueda de mi sentido de vida: Logoterapia”.

### **Creatividad**

La creatividad es una fuente importante de sentido en la vida. Permite a las personas expresar su individualidad, conectar con los demás y contribuir al mundo.

En el caso de las tres mujeres jóvenes estudiantes de la licenciatura en odontología de la Universidad Autónoma de Nayarit, la creatividad se expresa a través del amor. Ellas sienten amor por sus familias y amigos, y este amor les da un propósito en la vida. Sin embargo, su creatividad también está limitada por el miedo a fallar y no cumplir las expectativas de sus seres queridos.

Para que las personas puedan desarrollar su creatividad y encontrar sentido en la vida, es importante que se sientan apoyadas y aceptadas por los demás. También es importante que tengan oportunidades para expresarse y explorar sus intereses.

Las sujetas de estudio, afirman que la creatividad es una habilidad que se puede desarrollar y que es esencial para la construcción del sentido de vida. Esto es cierto porque la creatividad nos permite ver el mundo de nuevas maneras y encontrar soluciones innovadoras a los problemas. También nos permite expresarnos de manera única y auténtica.

Existen múltiples maneras de desarrollar la creatividad. Una forma es a través de la educación. Las instituciones educativas pueden enseñar a los estudiantes a pensar de manera crítica y creativa. Otra forma de desarrollar la creatividad es a través de la práctica. Las personas que practican la creatividad, como los artistas, los músicos y los escritores, desarrollan sus habilidades con el tiempo, porque se someten a constante repetición disciplinada con la apertura y adaptabilidad hacia la teoría, el contexto, lo nuevo y a los errores.

### **Experiencia axiológica**

Las sujetas de estudio; también afirman que los valores, como el amor, la amistad, la justicia y la belleza, son fuentes de sentido de vida. Los esquemas valórales son de gran significación, porque la formación valoral ontológica, dota a cada persona de una perspectiva para dar dirección a su propia vida, ayudándonos a tomar decisiones y a vivir de una manera que sea significativa para nosotros.

Los valores más relevantes que ofrecen sentido para la vida, de nuestras sujetas de estudio son:

**El amor:** el amor por los demás, el amor por uno mismo y el amor por la naturaleza.

**La amistad:** la amistad con los demás, la amistad con uno mismo y la amistad con la naturaleza.

**La justicia:** la justicia social, la justicia individual y la justicia cósmica.

**La belleza:** la belleza natural, la belleza artística y la belleza interior.

### **Sufrimiento**

Las sujetas de estudio, afirman que el sufrimiento, cuando se enfrenta con valentía, puede ser una oportunidad de crecimiento personal y de construcción de sentido de vida. Siendo significativamente edificante cuando el sufrimiento nos ayuda a desarrollar la empatía, la resiliencia y la sabiduría.

Al enfrentar el sufrimiento de manera constructiva, como por ejemplo a través de la aceptación. Cuando aceptamos el sufrimiento, dejamos de luchar contra él y podemos empezar a aprender de él. Otro ejemplo de vivencia para enfrentar el sufrimiento es a través de la acción. Cuando tomamos medidas

para afrontar el sufrimiento, nos sentimos más en control de nuestras vidas dándole el sentido que deseamos.

### **RECOMENDACIONES**

Las instituciones educativas pueden ayudar a sus estudiantes a desarrollar su creatividad de las siguientes maneras:

Fomentar un ambiente de aprendizaje de seguridad psicológica y de apoyo. Esto significa que los estudiantes deben sentirse libres de expresar sus ideas sin temor al rechazo.

Ofrecer oportunidades para la exploración y el descubrimiento. Esto puede incluir cursos de arte, música, teatro, danza, desarrollo humano, axiología, ontología, desarrollo de habilidades psicosociales, diseño del éxito, emprendedurismo, etc.

Apoyar la investigación y la innovación. Esto puede incluir programas de becas y premios para estudiantes que estén desarrollando nuevos proyectos con objetivos hacia el éxito.

Al promover la creatividad en sus estudiantes, las instituciones educativas pueden ayudar a crear un mundo más rico y lleno de significado.

## REFERENCIAS

- Acevedo, G. (1996). Sentido de vida en jóvenes. *Revista de Psicología Iztacala*, 9(1), 11-23.
- Ávarez, T. (2009). La creatividad como motor del desarrollo personal y social. *Revista de Educación*. <https://doi.org/34933-50>
- Bard, u. g. (4 de 12 de 2023). Logoterapia de Viktor Frankl y las enfermedades noógenas. [Documento de investigación]. Recuperado de [enlace al documento de investigación].
- Buber, M. (1923). *Yo y Tú*. Barcelona: Herder.
- Casares, Á. J. (1949). LA TEORIA GENERAL AXIOLOGICA EN UNA. FILOSOFIA EXISTENCIAL. <https://hdl.handle.net/11185/5074>
- Castañeda Velázquez, H., Meseguer Mendoza, A. I., & Barcelos García, M. G. (06 de 03 de 2023). Análisis sobre Sentido de Vida, Funcionalidad Familiar y Autoestima en las y los estudiantes de la Universidad Autónoma de Nayarit. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar*, 7(1), 9000-9009. [https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i1.5034](https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.5034)
- Creswell, J. W. (s.f.). *Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- De Aquino, S. T. (I (2001), II (1989), III (1990) y IV (1994)). *Suma de Teología*. BAC. Madrid: BIBLIOTECA DE AUTORES CRISTIANOS. [https://www.documentacatholicaomnia.eu/03d/1225-1274,\\_Thomas\\_Aquinas,\\_Summa\\_Theologiae,\\_ES.pdf](https://www.documentacatholicaomnia.eu/03d/1225-1274,_Thomas_Aquinas,_Summa_Theologiae,_ES.pdf)
- Durkheim, E. (1928). *El Suicidio*. Madrid: REUS S.A.
- Etimología origen de la palabra. (8 de 12 de 2023). <https://etimologia.com/creatividad/>
- Frankl, V. (1959). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Beacon Press.
- Frankl, V. E. (1979). *El hombre en busca de sentido*. Heder. [https://doi.org/ ISBN 978-84-254-3989-6](https://doi.org/ISBN978-84-254-3989-6)
- Gómez del Campo Estrada, J. F., & Hernández, J. V. (1989). *Psicología de la comunidad*. México: Universidad Iberoamericana. Santa Fe.
- Ivanoff Sabogal, C. (2019). ACEDIA» EN TOMÁS DE AQUINO: ¿HERMENÉUTICA ESCOLÁSTICA DE LA COTIDIANIDAD? *Cuadernos Salmantinos de Filosofía*, 46, 189-211. [https://doi.org/ISSN: 0210-4857](https://doi.org/ISSN:0210-4857)
- Lukas, E. (2002). *El logotest: Un instrumento para medir el sentido de vida*. Barcelona: Herder.
- Martín deBlasi, F. (2013). La acedia en Tomás de Aquino y sus consecuencias. *CAURIENSIA*, VIII, 299-315. [https://doi.org/ISSN: 1886-4945](https://doi.org/ISSN:1886-4945)
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Transcribeme.app. (27 de junio de 2023). <https://www.transcribeme.app/>
- Vargas Beal, X. (2012). *¿Cómo hacer investigación cualitativa?* Zapopan: ETXETA, SC. [https://doi.org/ISBN: 978-607](https://doi.org/ISBN:978-607)