

LA CAJA DEL SENTIDO: RECURSOS NOÉTICOS Y SENTIDO DE VIDA COMO  
BASE DEL DESARROLLO HUMANO, AFECTIVO Y EMOCIONAL EN EL  
PROCESO DE RECUPERACIÓN DE LA ADICCIÓN

Autor

DANIEL ANDRES RUIZ CORTES

CODIGO: 20211176013

UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS FACULTAD DE  
CIENCIAS Y EDUCACIÓN ESPECIALIZACIÓN EN DESARROLLO HUMANO CON  
ÉNFASIS EN PROCESOS AFECTIVOS Y CREATIVIDAD

BOGOTÁ. D.C.

2022

LA CAJA DEL SENTIDO: RECURSOS NOÉTICOS Y SENTIDO DE VIDA COMO  
BASE DEL DESARROLLO HUMANO, AFECTIVO Y EMOCIONAL EN EL  
PROCESO DE RECUPERACIÓN DE LA ADICCIÓN

DANIEL ANDRES RUIZ CORTES

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE ESPECIALISTA EN  
DESARROLLO HUMANO CON ÉNFASIS EN PROCESOS AFECTIVOS Y  
CREATIVIDAD

TUTOR PROYECTO DE GRADO: JORGE DAVID SANCHEZ

UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS FACULTAD DE  
CIENCIAS Y EDUCACIÓN ESPECIALIZACIÓN EN DESARROLLO HUMANO CON  
ÉNFASIS EN PROCESOS DE AFECTIVIDAD Y CREATIVIDAD BOGOTÁ. D.C.



**Nota de Aceptación**

---

---

---

---

---

Luz Marilyn Ortiz Sánchez

**Jurado 1**

José Novoa Patiño

**Jurado 2**

**Bogotá D.C., febrero de 2022**

## Agradecimientos

A las personas de la Fundación que hicieron posible la implementación de esta propuesta de intervención psicoterapéutica y que nos abrieron las puertas amablemente.

A todos los docentes y compañeros de camino de la Especialización en Desarrollo Humano con énfasis en Procesos Afectivos y de Creatividad de la Universidad Francisco José de Caldas, por sus conocimientos, saberes y experiencias.

A mi familia, pareja y amigos por el amor y comprensión ante los momentos de ausencia debido a los compromisos de la especialización.

## **PÁGINA DE EXONERACIÓN DE RESPONSABILIDAD**

La universidad Francisco José de Caldas no es responsable de los juicios y criterios emitidos por los estudiantes en sus trabajos de grado. Art. 117, Capítulo 5, Acuerdo 029 DE 1988, del reglamento estudiantil.

## RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO (RAE)

<b>FICHA TECNICA</b>
<b>INFORMACION GENERAL</b>
<b>PROYECTO CURRICULAR</b> Especialización en Desarrollo Humano con énfasis en Procesos Afectivos y Creatividad.
<b>FECHA Y NUMERO DE PAGINAS DEL DOCUMENTO</b> febrero 2022. 52 páginas
<b>ACCESO AL DOCUMENTO</b> Universidad Distrital Francisco José de Caldas. <a href="https://repository.udistrital.edu.co/">https://repository.udistrital.edu.co/</a>
<b>TITULO</b> La caja del sentido: recursos noéticos y sentido vida como base del desarrollo humano, afectivo y emocional en el proceso de recuperación de la adicción
<b>AUTOR</b> Daniel Andres Ruiz Cortes
<b>ASESOR DEL TRABAJO DE GRADO</b> Jorge David Sánchez
<b>LINEA DE INVESTIGACION</b> Desarrollo Humano
<b>CAMPO DE FORMACION</b> Ciencias sociales y humanas.
<b>SUBLINEA DE INVESTIGACION</b> Lenguaje como expresión afectiva y artística.
<b>MODALIDAD DE TRABAJO DE GRADO</b> Sistematización experiencias- Investigación Creación
<b>PALABRAS CLAVES</b> sentido de vida, desarrollo humano, logoterapia, recursos noéticos, adicción.

## Contenido

<b>1. Resumen</b> .....	8
<b>2. Justificación</b> .....	10
<b>3. Objetivos</b> .....	14
<b>3.1 Objetivo general</b> .....	14
<b>3.2 Objetivos específicos</b> .....	14
<b>4. Bases conceptuales</b> .....	15
<b>4.1 Adicción</b> .....	15
<b>4.2 Logoterapia, sentido de vida y recursos noéticos</b> .....	17
<b>4.3 Desarrollo humano</b> .....	21
<b>5. Proceso de elaboración del proyecto</b> .....	25
<b>5.1 Metodología de investigación</b> .....	25
<b>5.2 Desarrollo de sesiones</b> .....	28
<b>6. Puntos de llegada</b> .....	37
<b>7. Elaboración del producto creativo</b> .....	40
Anexos.....	50
Referencias bibliográficas.....	51

## 1. Resumen

*“La caja del sentido: recursos noéticos y sentido de vida como base del desarrollo humano, afectivo y emocional en el proceso de recuperación de la adicción”*, es una propuesta que en esencia tiene dos elementos característicos los cuales resultan ser complementarios; en primera instancia, es la sistematización de una experiencia del trabajo correspondiente a unos encuentros psicoterapéuticos en los que participaron 10 personas vinculadas a la Fundación Social Cotein y en segunda instancia es la elaboración de un producto creativo. La naturaleza de los grupos se basó en el fortalecimiento y despliegue de los recursos noéticos y sentido de vida como aspectos fundamentales que favorecen el proceso de recuperación de la adicción.

Fomentar dichos recursos inherentes en cada uno de los participantes, es en consecuencia uno de los ejes centrales del desarrollo humano, el cual radica en la oportunidad de potenciar capacidades en la persona, capacidades que están latentes en el interior pero que se ven restringidas ante las diferentes problemáticas individuales, familiares y sociales. Como resultado de los grupos psicoterapéuticos, surgió el diseño de un material denominado “La caja del sentido”, en donde se encuentran una serie de objetos que materializan lo abordado en los talleres y mediante los cuales una persona puede elaborar un trabajo introspectivo y personal desde las bases de la logoterapia y el desarrollo humano. El presente trabajo de grado incluye una descripción y reflexión de la experiencia recogida en la Fundación y cuenta como punto final, la elaboración del producto creativo.

Finalmente cabe señalar que, si bien la caja del sentido en parte es fruto de los encuentros psicoterapéuticos desarrollados en el ámbito de un proceso de recuperación de



la adicción, su aplicación no se reduce a dicha enfermedad, sino que puede ser trabajada en diferentes ámbitos psicoterapéuticos y pedagógicos.

**Palabras clave:** adicción, logoterapia, sentido de vida, recursos noéticos, desarrollo humano.

### **Abstract**

"The box of meaning: noetic dimension and meaning in life as the basis of human, affective and emotional development in the process of recovery from addiction" is a research proposal that essentially has two main components which turned out to be complementary. In first place it is the systematization of a work experience about some psychotherapeutic meetings in which ten people participated who are linked to the Cotein Foundation. In second place is the design of a material called "box of meaning" which is explained later. The nature of the groups was based on the strengthening and deployment of noetic dimension and meaning in life as fundamental aspects that support the process of recovery from addiction.

Encouraging these inherent resources in every participant, is consequently one of the central axes of human development, which lies in the opportunity to enhance capacities in the person, capacities that are latent inside but are restricted in the face of different individual, family and social problems. As a result of the psychotherapeutic groups, the second component of this research emerged, the design of a material called "box of meaning" where a series of objects that represent what was approached in the workshops and with which a person can develop an introspective and personal experience from the bases of logotherapy and human development. The present research aims to include a

description and reflection of the experience gathered in the Foundation and offers the materialization of the creative product.

Finally, it may be established that although the box of meaning is partly the result of psychotherapeutic meetings developed in the context of addiction recovery process, its application is not limited to such disease, it can be used instead in different psychotherapeutic settings and pedagogical scopes.

**Key words:** addiction, noetic dimension, logotherapy, meaning in life, human development.

## 2. Justificación

La adicción es una enfermedad crónica, degenerativa y mortal. Es comprendida como un fenómeno bio-psico-social- espiritual donde intervienen diferentes factores individuales, familiares, grupales y sociales. Con afectaciones graves a la salud del paciente, deterioro de áreas vitales, dependencia, pérdida del sentido de vida, trastornos de personalidad, etc. Sus debidos tratamientos son diversos y múltiples a partir del enfoque desde donde se lo mire. Puede incluir después del proceso de desintoxicación, terapia cognitivo-conductual, terapias individuales, grupales o familiares, grupos de apoyo de Alcohólicos Anónimos y Narcóticos Anónimos, psicoterapia breve, teoterapia, tratamiento farmacológico, etc. Todo con el objetivo de lograr la aceptación de la enfermedad por parte del paciente, alcanzar la abstinencia, evitar recaídas y restaurarse a la vida social productiva.

Los procesos de recuperación mencionados anteriormente, en líneas generales, suelen centrarse durante el tiempo que dure la intervención, en que los pacientes profundicen y aborden los siguientes aspectos: carencias afectivas, duelos no resueltos, “fondos” emocionales y afectivos, causas de la adicción, revisión del impacto que la enfermedad ha conllevado, la manera en la que las áreas de ajuste vital se han visto perjudicadas, la aceptación de la enfermedad, pérdida de control y el reconocimiento de que la vida se volvió ingobernable, así mismo, se examinan los estilos y las estrategias de consumo que marca de alguna manera los diferentes rituales durante el consumo activo, por otro lado, se adquieren herramientas para evitar recaídas y reincidencias, etc.

Ahora bien, lo anteriormente descrito y que hace parte del proceso de recuperación y que es fundamental para que un paciente tenga un cambio significativo en su vida, es solo un segmento del proceso, el presente trabajo pretende que paralelamente a que los participantes trabajen en lo que tienen “dañado” o “enfermo”, tengan la posibilidad de trabajar sobre algo denominado recursos noéticos y sentido de vida. Estos fenómenos humanos, esas capacidades que son innatas en el ser humano, es en esencia una facultad, una herramienta, una estrategia de afrontamiento, una actitud hacia sí mismo y hacia el mundo para lograr una trascendencia. Estos recursos noéticos generalmente están dormidos o latentes, ajenos muchas veces a la consciencia humana, sin embargo, se vislumbra la posibilidad de que el desarrollo de los recursos noéticos favorezca el proceso de recuperación de las personas que sufren la enfermedad de la adicción y les permita alcanzar un sentido de vida.

Por lo anterior, se considera que el fortalecimiento de los recursos noéticos y sentido de vida, brindaría una serie de factores invaluable para las personas que sufren la enfermedad

de la adicción, teniendo en cuenta que el ser humano no es una reunión de elementos aislados y separados, sino un todo dinámico que integra de manera holística su dimensión física, biológica, psicológica, social-política, ético-moral, cognitiva, cultural y espiritual-existencial.

Concretamente la dimensión espiritual-existencial como “lugar” de los recursos noéticos constituyen esencialmente la psicoterapia centrada en el sentido (logoterapia), propuesta que, desde el enfoque humanista, fue enriquecida por el psiquiatra y filósofo austriaco Víctor Frankl (1926). En líneas generales, se considera que dos de los más importantes recursos noéticos son el autodistanciamiento y la autotrascendencia, (también están la autorregulación, la entrega, el humor, la responsabilidad y la libertad). En segunda medida se señala que, de ser potenciados estos recursos, se favorece en gran medida la posibilidad de que las personas que padecen o no adicción se vean más allá del sufrimiento, amplíen la percepción personal de sí mismo, realicen un ejercicio reflexivo sobre sus emociones y pensamientos, ejerzan su libertad, actúen con base en sus valores y adquieran unas estrategias de afrontamiento orientadas hacia la libertad y el sentido de vida.

A partir de lo anterior, el presente trabajo parte de la experiencia de los trabajos realizados en la Fundación Cotein, a través de los cuales se planteó de manera sistemática, una serie de acciones y grupos psicoterapéuticos para fortalecer los recursos noéticos y sentido de vida de los participantes, colocando así sobre la mesa una serie de estrategias que favorecen el despliegue de los mismos con el objetivo de contribuir al proceso de recuperación de la adicción, reducir procesos de recaída y brindar herramientas en los participantes, esto como un paso adelante en la conformación de un proceso integral, humano y sólido.

Por otro lado, se procura establecer la manera en la que los recursos noéticos y el sentido de vida tienen una íntima relación con el desarrollo humano desde lo afectivo-emocional. Si bien los recursos noéticos están inmersos dentro de la dimensión espiritual-existencial, no se manifiestan de forma fragmentada en la persona, ni única ni exclusivamente en esa área de su vida; paralelamente tiene correlación directa con la base de un desarrollo humano desde lo afectivo-emocional puesto que si la persona logra potenciar y desplegar los recursos noéticos, establecerá una conciencia de sí mismo y del mundo que lo rodea, instaurará vínculos e interacciones sanas, reconocerá en el otro una existencia independiente, obtendrá un despliegue de su espiritualidad y sentido de vida, será responsable de su libertad y se le facilitará un conocimiento de su afectividad que le permitirá acercarse de manera humana y sensible al otro, lo anterior profundamente relacionado con el desarrollo humano, afectivo y emocional.

Finalmente se identifica la necesidad de materializar el trabajo realizado, es decir, no solo plasmarlo de manera etérea en las narrativas y reflexiones de los grupos psicoterapéuticos, sino que se integre en una caja de herramientas donde se puedan trabajar dichos aspectos como parte de ese proceso individual del desarrollo humano, afectivo y emocional. Que este producto sea la excusa perfecta para fomentar el sentido de vida y los recursos noéticos ante tantas problemáticas que aquejan al ser humano en diferentes ámbitos, el objetivo es que su aplicación no se reduzca al escenario psicoterapéutico, sino que se pueda implementar en procesos pedagógicos, culturales y sociales.

De acuerdo a lo anterior se suscita la siguiente pregunta problema ¿De qué manera la caja de sentido, los recursos noéticos, el sentido de vida y el desarrollo humano desde lo afectivo emocional favorecen el proceso de recuperación de la adicción?

### **3. Objetivos**

#### **3.1 Objetivo general**

- Contribuir al fortalecimiento y desarrollo de los recursos noéticos y sentido de vida como elemento de recuperación, por medio de diferentes encuentros psicoterapéuticos.

#### **3.2 Objetivos específicos**

- Identificar en los participantes de la Fundación la existencia de sus recursos noéticos como herramienta que puede favorecer su proceso de recuperación.
- Diseñar una caja de herramientas logoterapéuticas que promueva el sentido de vida, los recursos noéticos y el desarrollo humano desde las perspectivas emocional y afectiva.
- Establecer la conexión entre los recursos noéticos y sentido de vida con el desarrollo humano desde lo afectivo y emocional.

## 4. Bases conceptuales

### 4.1 Adicción

Según la OMS (2003) es una enfermedad física y psico-emocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales. Es una enfermedad progresiva y fatal, caracterizada por episodios continuos de descontrol, distorsiones del pensamiento y negación ante la enfermedad.

Para poder hablar de dependencia física y psicológica las personas presentan tres o más de los siguientes criterios en un período de 12 meses:

- 1) Fuerte deseo o necesidad de consumir la sustancia o realizar determinado comportamiento (adicción),
- 2) Dificultades para controlar dicho consumo o comportamiento,
- 3) Síndrome de abstinencia al interrumpir o reducir el consumo o comportamiento,
- 4) Tolerancia,
- 5) Abandono progresivo de intereses ajenos al consumo de la sustancia o el comportamiento. (Inversión alta de tiempo y esfuerzo en actividades relacionadas con la obtención de la sustancia o comportamiento.
- 6) Persistencia en el uso de la sustancia o comportamiento a pesar de percibir de forma clara sus efectos perjudiciales.

Los niveles de consumo que se han establecido por la OMS son: la experimentación, el uso, el abuso, y la adicción. La experimentación es el caso donde la persona, guiada por la curiosidad, se anima a probar una droga, teniendo la posibilidad de posteriormente continuar el consumo o interrumpirlo. En cuanto al uso se define como el compromiso bajo con la droga, cuando el consumo se presenta los fines de semana y en oportunidades casuales, no existe deterioro laboral, social o familiar, no presenta episodios de intoxicación. El consumidor sólo busca un cambio de sensaciones, sin embargo, toda droga genera dependencia física o psíquica progresivamente y es fácil caer en el abuso. Ya cuando hablamos de abuso el uso de la droga se hace regular durante casi todas las semanas y hay episodios de intoxicación.

Por su parte en el “Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales” DSM V (2015) se define a la conducta adictiva cuando el consumidor ha utilizado la sustancia con la suficiente frecuencia para que genera malestar clínico importante o compromiso en su desempeño para producir o resultar en un comportamiento específico identificado en la relación con todos los tipos de drogas, excepto la cafeína, puesto que en esta la adicción puede desarrollarse de manera accidental. Así mismo el manual tiene en cuenta la adicción no relacionada con sustancias, como el juego patológico en donde lo define como la conducta repetida con afectaciones considerables en las diferentes áreas vitales, como pérdida de dinero, empleo, amigos, etc.

Una característica central de la adicción es la pérdida de control, una persona con adicción ha perdido el control sobre sí misma y su comportamiento, esto derivado de la dependencia por la sustancia o comportamiento, en donde también se evidencia tolerancia, síndrome de abstinencia, y lo más significativo de la adicción es una incidencia negativa y



autodestructiva con cada una de las áreas del ser humano, a partir de esto se comprende a la adicción como una enfermedad crónica, progresiva, degenerativa y mortal.

#### **4.2 Logoterapia, sentido de vida y recursos noéticos**

La logoterapia fue desarrollada por Viktor Frankl, neurólogo y psiquiatra austriaco, es uno de los principales representantes del análisis existencial. Frankl desarrolló su teoría y su terapia psicológica a partir de sus vivencias como prisionero en los campos de concentración de la segunda guerra mundial. Una vez fue liberado y después de perder a su esposa, sus padres y su hermano, en 1959 publicó su libro clave, “El hombre en busca de sentido”, donde describió su modelo central: la logoterapia. Según Frankl, cada individuo le puede dar un sentido a su vida, independientemente de las circunstancias en que se encuentre; esta búsqueda de significado constituye la principal motivación y trascendencia. Este modelo surge como contrapropuesta a la visión reduccionista que el autor encontraba en las teorías preponderantes de la época: el psicoanálisis y conductismo, que limitaban su visión del ser humano a la dimensión psicofísica, lo que para él provocaba una concepción incompleta de este, para Frankl era importante valorar la dimensión espiritual-existencial como centro de los recursos del ser humano.

El término logoterapia, como nos cuenta el propio Frankl (1993), proviene de la palabra «logos» (sentido, significado, propósito). La logoterapia, por lo tanto, permite hacer frente a la neurosis noógena, es decir, aquella neurosis que no nace de los conflictos entre impulsos e instintos, sino más bien de los conflictos morales, espirituales o existenciales. La logoterapia considera que su cometido es ayudar al paciente a encontrar el sentido de su vida.

En cuanto la logoterapia le hace consciente el «legos» oculto de su existencia, es un proceso analítico (Rozo, Jairo 1998). Es por esto, que cada día en la vida de un ser humano es una chance de encontrar huellas de sentido o razones para vivir, un abrazo, un encuentro con un amigo querido, alguien a quien amar, una misión por realizar, un oficio, un atardecer, un familiar, el canto de un pájaro, una comida apetecida, una lectura que llegue al alma, unas palabras, una ayuda a modo de entrega, una sonrisa, algo por aprender, alguien a quien ayudar, un anhelo, un recuerdo, un despertar espiritual o simplemente ser conscientes de que estamos vivos. Frankl, cree que la consecución de unos caminos denominados valores, puede otorgar un tránsito hacia el sentido de vida, son los valores de creación, de experiencia y de actitud, los primeros como una producción propia y que le damos al mundo, un oficio, una actividad, un legado. Los valores de experiencia como aquello que recibimos cuando interactuamos con el mundo, son los aprendizajes de nuestra experiencia; los últimos (actitudinales), para Frankl son *“la forma en la que asumimos nuestra existencia, de la postura actitudinal ante un sufrimiento ineludible; ante un sufrimiento que necesita del poder de resistencia del espíritu”*, (1993) finalmente los valores de creación son aquellos en los cuales producimos no solo para nosotros sino para los demás, creamos a través de un oficio, un acto, una actividad, son huellas para el mundo que se transforman en huellas de sentido para nosotros. Finalmente, los valores de actitud se desarrollan básicamente en la forma en la que asumimos nuestra vida, es la postura actitudinal ante los altibajos que tiene la existencia, estos valores de actitud son los que permiten transformar nuestras experiencias, trascender y encontrar sentido aun en las peores circunstancias.

Por otro lado, según la visión de Frankl, en la logoterapia se considera que la esencia de la existencia humana está en su capacidad de ser responsable, es decir, tener “*la capacidad de responder libremente las preguntas que ofrece la vida. De igual forma, la responsabilidad es el fenómeno que nos permite asumir las consecuencias o efectos de nuestras elecciones.*” (Frankl, 1993). Se es responsable de algo, ante algo y ante alguien.

Parte del trabajo desde la logoterapia se centra en ayudar a los pacientes a dar cuenta de sus recursos personales, a dar a luz sus capacidades espirituales que se encuentran en potencia, que permanecen escondidas, haciendo énfasis especial en el descubrimiento del sentido personal de cada quien.

Acorde con el autor, quien considera que el ser humano tiene diferentes dimensiones dentro de su multiplicidad y ontología, habla de una dimensión biológica que hace referencia a los procesos orgánicos asociados a su ciclo vital, desarrollo físico y maduración, una dimensión psicológica que es la conciencia frente a los instintos, impulsos, emociones y por último una dimensión noética donde se encuentra el sentido de vida, aquí existe en el ser humano una consciencia de su comportamiento, de sus emociones, de sus decisiones, de su libertad y de su responsabilidad existencial, en esta dimensión el hombre puede tomar una postura o una actitud frente a lo que le sucede o lo que le pone la vida en frente.

Etimológicamente, el término “noético” proviene del griego “nóus: «espíritu», «inteligencia») Lukas (2007, p. 7), retomándolo desde un concepto antropológico y no religioso. Vendría siendo su núcleo, su alma, el YO, esta dimensión permite observar lo más profundo del hombre.

La dimensión noética o noológica es la dimensión más específicamente humana “*la dimensión noológica debe definirse como esa dimensión en la que se localizan los fenómenos específicamente humanos*” (Frankl, 2001); esos fenómenos humanos, esas capacidades que son innatas en el ser humano se les denomina recursos, el recurso noético en su naturaleza es una facultad, una herramienta, una estrategia de afrontamiento, una actitud hacia sí mismo y hacia el mundo , “*entre esos recursos, dos son los más relevantes para la psicoterapia: la capacidad humana de autodistanciamiento y de autotranscendencia*” (Frankl, 1999). Estas tres dimensiones que son complementarias e indivisibles y actúan simultáneamente, son parte de la totalidad de la persona, que no se puede dividir ya que iría en contra de la visión holística de Frankl.

En primera instancia, el autodistanciamiento se trata de la capacidad del ser humano de verse a sí mismo en una situación, de lograr un verdadero autoconocimiento, de ejercer una autoconciencia reflexiva, de inspeccionar y regular los procesos emotivos y afectivos, expresado de la siguiente manera “lo espiritual nunca se diluye en una situación; siempre es capaz de distanciarse de la situación sin diluirse en ella; de guardar distancia, de tomar postura frente a la situación” (Frankl, 1994a), lo que nos lleva a pensar que pese a las circunstancias el ser humano tiene la capacidad de decidir interiormente de qué manera asume su realidad y cómo afronta las diferentes vivencias que tiene en frente.

En segundo lugar se encuentra el recurso noético orientado hacia la autotranscendencia, consiste en esa facultad de orientarse hacia un objetivo significativo, algo o alguien “que denota el hecho de que el ser humano siempre apunta, y está dirigido, hacia algo más que sí mismo, es decir a los significados de realización o a encontrarse con otros seres humanos a quienes amar” (Frankl, 1988), este recurso lleva a la persona a la

búsqueda de un sentido, a reconocer la existencia del otro como un ser autónomo e independiente al que no tiene que ejercerle un abuso de poder o de control, la autotranscendencia lleva al ser humano a alcanzar una percepción de valores y actuar bajo unas estrategias de afrontamiento orientadas a la libertad y responsabilidad.

Existen otros recursos noéticos mencionados tales como la autocomprensión, esta capacidad “se consolida en motor de cambio que identifica lo que hay que modificar, de lo que hay que tomar distancia o ante lo que hay que asumir una actitud” (Martínez, 2013), la autorregulación que es regular los propios procesos cognitivos y emotivos, responsabilidad como otro recurso y por último se habla que dentro del recurso de la autotranscendencia existe algo llamado entrega, que básicamente vendría siendo una facultad que puede llegar a tener la persona de apartarse de su egoísmo e interés personal y darse a otro de manera incondicional, es estar dirigido hacia algo o alguien fuera de sí, ya sea para una tarea en particular o para una misión.

### **4.3 Desarrollo humano**

El concepto de desarrollo humano es amplio y global, que atañe e implica desde la totalidad una mirada integradora desde los diferentes subsistemas del ser humano (física, social, psicológica, académica, económica, moral, política, ética, afectiva, emocional), Miguel Martínez Miguelez lo señala, “el concepto mismo de desarrollo, cuando está referido al ser humano, debe ser bien entendido. Deberá ser entendido en sentido estricto (como despliegue o desenvolvimiento) en los niveles de las estructuras físicas, químicas y biológicas; pero deberá ser entendido en sentido sólo metafórico al referirse a la

configuración de estructuras psíquicas, sociales, culturales, éticas, espirituales u otras de nivel superior” (Martínez, 2009), no obstante, frente a lo que nos concierne, los recursos noéticos pueden ser la base del desarrollo humano desde lo afectivo y emocional porque si la persona los logra potencializar establecerá una conciencia de sí mismo y del mundo que lo rodea, instaurará vínculos e interacciones sanas, reconocerá en el otro una existencia independiente, obtendrá un despliegue de su espiritualidad y sentido de vida, será responsable de su libertad y se le facilitará un conocimiento de su afectividad que le permitirá acercarse de manera humana y sensible al otro.

Tal como señala el PNUD (2016a), el desarrollo humano es un proceso inacabado y pertinente en el ciclo de vida de las personas. Su medición se realiza a través del Índice de Desarrollo Humano (IDH), es decir, las dimensiones utilizadas para calcular el IDH muestran la medición del desarrollo en los siguientes indicadores: años promedio de educación, años esperados de educación, esperanza de vida al nacer e ingreso nacional bruto per cápita.

Se trata entonces de un proceso a través del cual la sociedad y los gobiernos buscan el aumento de las opciones de las personas y la ampliación de sus capacidades para realizar los modos de vida que consideran deseables de acuerdo a sus valores, en el marco de sus opciones democráticamente definidas por la sociedad en que viven. Estas opciones deben estar siempre inspiradas por el respeto de los derechos (PNUD, 2009, p. 44).

No obstante, para asegurar el progreso del desarrollo, el Informe sobre el Desarrollo Humano (2014), examina dos nuevos conceptos: la vulnerabilidad y la resiliencia. Además, hace énfasis en la sostenibilidad ambiental, que es igualmente relevante para estimar avances, retrocesos o estancamientos del desarrollo. En su más reciente, el informe del

PNUD (2016a) Desarrollo Humano para todos, subraya las libertades humanas como una dimensión universal del desarrollo humano, es decir, en los últimos estudios se considera que una parte fundamental del desarrollo humano es la libertad, lo cual está íntimamente relacionado con los recursos noéticos, la libertad como una capacidad dentro de la autotranscendencia que se puede desplegar y potenciar para que el ser humano alcance su cúspide, todo esto dentro del ámbito afectivo y emocional.

Como el objetivo es potenciar, movilizar y llevar a las personas a que descubran los recursos noéticos como proceso dinámico, Max-Neef expone consecuentemente de la siguiente manera “sin embargo, en la medida en que las necesidades comprometen, motivan y movilizan a las personas, son también potencialidad y, más aún, pueden llegar a ser recursos. La necesidad de participar es potencial de participación, tal como la necesidad de afecto es potencial de afecto... de allí que quizás sea más apropiado hablar de vivir y realizar las necesidades, y de vivirlas y realizarlas de manera continua y renovada”. (Max-Neef, 1993), como un proceso de permanente actualización, de mejora continua ya que la vida fluida está en constante cambio, lo cual compromete y exige al ser humano a adaptarse a esta condición inevitable.

Es por esto que (Max-Neef, 1993) propone un Desarrollo a Escala Humana, es decir no solo un desarrollo orientado a lo económico, lo material y financiero, pone sobre la mesa un desarrollo humano enfocado hacia las personas, hacia el ser humano, específicamente y en gran medida hacia la satisfacción de las necesidades humanas, exige un nuevo modo de interpretar la realidad. “Nos obliga a ver y a evaluar el mundo, las personas y sus procesos, de una manera distinta de la convencional. Del mismo modo, una teoría de las necesidades

humanas para el desarrollo, debe entenderse justamente en esos términos: como una teoría para el desarrollo” (Max-Neef, 1993).

Como ese desarrollo se concentra y se sostiene en la satisfacción de las necesidades humanas fundamentales, el desarrollo humano entonces tiene por objeto las libertades humanas: la libertad de desarrollar todo el potencial de cada vida humano. (Max-Neef, 1993), es la oportunidad para que cada persona pueda desplegar de sus recursos, de sus capacidades antropocéntricas que generalmente están fuera del alcance de la consciencia del hombre.

En esta misma línea, Sen (2003), destaca que el desarrollo humano se debe centrar en las libertades humanas y no exclusivamente en el incremento del PIB o las rentas personales o el fortalecimiento de la industrialización o el avance vertiginoso y frenético de la tecnología y la ciencia. Sen (2003) destaca “el papel de las libertades en el desarrollo, señalando que el desarrollo es un proceso de expansión de las libertades que disfrutan los seres humanos”. Por lo tanto, considera que, la expansión de las libertades es el primordial y el medio principal de desarrollo humano. Siguiendo esta consideración, resulta esencial que los seres humanos trabajen en el fortalecimiento de su área espiritual-existencial, se orienten en el camino de alcanzar un sentido de vida y hacerse responsables de su vida y de la libertad que eso conlleva.

Por último, tenemos a Martha Nussbaum, quien en su libro de Crear Capacidades (2012) nos brinda la siguiente mirada, “las características de una persona (los rasgos de su personalidad, sus capacidades intelectuales y emocionales, su estado de salud y de forma física, su aprendizaje interiorizado o sus habilidades de percepción) son sumamente relevantes para sus capacidades combinadas”, para la autora, estas características que son



dinámicas y actúan convergentemente son una serie de capacidades internas que todos tenemos y que pueden ser entrenadas y desarrolladas, generalmente dentro de un ámbito de interacción con el otro. Por lo cual y conectándolo con los recursos noéticos, estos pueden ser desarrollados con un trabajo específico y pueden otorgar una base emocional y afectiva en el desarrollo humano del individuo.

En concordancia, Nussbaum (2012), señala “al fin de cuentas el desarrollo humano sugiere el despliegue de unas facultades que las personas traen consigo al mundo”. Y de hecho estas capacidades se pueden traducir en un elemento de funcionamiento y orden en las personas que padecen la enfermedad de la adicción, como una especie de sano juicio. Que el umbral de medición, no sean solo las capacidades innatas, es decir las cualidades intrínsecas de las personas, sino la gestión y promoción para el fortalecimiento de espacio de oportunidades y capacidades combinadas, en palabras de Nussbaum (2012) ¿Que es capaz de hacer y de ser cada persona?, el presente trabajo radica en potenciar libertades sustanciales para elegir y actuar, que esa capacidad se transforme en una especie de libertad para alcanzar otras combinaciones de funcionamiento para la vida y la existencia.

## **5. Proceso de elaboración del proyecto**

### **5.1 Metodología de investigación**

La fenomenología surgió como una necesidad de explicar la naturaleza de las cosas (fenómenos). La *fenomenología* se preocupa por la comprensión de los actores sociales y por ello de la realidad subjetiva, comprende los fenómenos a partir del sentido que adquieren las cosas para los actores sociales en el marco de su proyecto del mundo.

Precisamente, la idea de elegir este marco de investigación es que se ajusta a la propuesta inicial, siguiendo los pasos de la metodología, se pretende primero elegir una serie de técnicas o procedimientos que más adelante se explicaran. Se hizo una observación o acercamiento con el grupo de intervención, en la cual fueron realizadas una serie preguntas base al inicio como factor de conocimiento; cada sesión tuvo como esencia un tema central que domina cada unidad temática.

Dentro de este marco fenomenológico, se plantea un paradigma cualitativo que permite hacer un estudio detallado de los sujetos a través de exploraciones e identificaciones de contextos sociales. El interés va dirigido al significado de las acciones humanas y a la práctica social, así como al desarrollo humano y sentido de vida de los participantes. Siendo así, se busca comprender la realidad desde los sentidos de vida, recursos noéticos y desarrollo humano de hombres que se encuentran en un proceso de rehabilitación, mostrar sus motivaciones, recursos y algunas características que no se ven de manera manifiesta pero que tienen gran conexión con su recuperación.

Inicialmente y sirviendo como punto de referencia, se llevó a cabo una sistematización de experiencias que se trató de un proceso de reflexión e interpretación crítica sobre los grupos realizados, de un registro de lo vivido, y desde la práctica, porque mediante la reconstrucción de la experiencia realizada, se extrajeron los aprendizajes que se comparten en el presente trabajo.

Posteriormente y como punto de llegada, el trabajo devino en la investigación/creación dado que se adelantó un proceso sistemático donde a raíz de los encuentros implementados, se desarrolló un producto que no existía y que contribuye al crecimiento y fortalecimiento del sentido de vida, el recurso noético y el desarrollo humano; este proceso incluyó un conocimiento previo, experiencia, creatividad e

innovación, entre otros; estos últimos elementos como aspectos importantes dentro de la especialización.

Es importante aclarar que la apuesta de “*La caja del sentido*”, es un medio para alcanzar los objetivos de la investigación, generando un nuevo conocimiento y un proceso reflexivo en la búsqueda de fortalecer las capacidades más intrínsecas del ser humano.

La Fundación Social Cotein es organización social que cuenta con programa de rehabilitación, que ofrece servicios de orientación para personas con problemas de adicción a las drogas, alcohol, ludopatía o comportamientos, que nace con el objetivo de brindar una alternativa de intervención terapéutica abordando los problemas de adicción. Teniendo como compromiso con el individuo y la sociedad resocializar al hombre para que este lleve una vida digna y se pueda desenvolver en la comunidad en donde habita. Es una comunidad terapéutica que tiene tres fases dentro de su modelo de atención:

- 1- La aceptación de la enfermedad
- 2- El reconocimiento de la necesidad de cambio
- 3- Planear para actuar, todo bajo la filosofía de AA y NA.

La duración del tratamiento se estima en 8 meses aproximadamente, sin embargo, hay algunas particularidades o excepciones que dependen de la necesidad de cada paciente; su población es masculina desde los 16 años en adelante y maneja una modalidad de comunidad terapéutica donde se forma un tipo de micro-sociedad en la cual, los residentes (pacientes) y el equipo, en el rol de facilitadores, asumen diferentes papeles y se apegan a reglas establecidas y diseñadas para favorecer el proceso de recuperación de los pacientes.

El diseño del proyecto fue dividirlo en cinco sesiones, se eligieron 10 participantes de la Fundación, hombres, mayores de 16 años y elegidos aleatoriamente quienes llevaban como mínimo cuatro meses de estar internos, adictos a diferentes SPA (marihuana, perico,

bazuco, éxtasis, inhalantes, alucinógenos). Se llevó a cabo una sesión semanal, las cuales son descritas a continuación, junto con el objetivo y núcleo de cada encuentro. Los participantes serán mencionados en el trabajo como (P1), (P2), (P3), (P4), (P5), (P6), (P7), (P8), (P9), (P10).

## 5.2 Desarrollo de sesiones

Primera Sesión:

Nombre: “Grupo de acercamiento y aproximación”. Objetivo: Se trató del primer acercamiento con el grupo, esencial para establecer ambiente de confianza y empatía, conocer a los participantes, (nombres, antecedentes, tiempo de permanencia en la Fundación, tipo de sustancia que consumían).

Descripción: se abordaron las expectativas que tienen frente a los talleres propuestos y venideros, se recogieron ideas en torno a temas que son de interés para la población. Por último, se aplicó una breve entrevista, donde se preguntaron aspectos relacionados con el sentido de vida, el autodistanciamiento y la autotrascendencia como recursos noéticos. sirvió como medida inicial para identificar en los participantes todo lo relacionado con los aspectos mencionados anteriormente, fue el parámetro inicial previo al inicio de las actividades propiamente hablando, fue una sesión de sesenta minutos, donde las preguntas orientadoras al final de la sesión fueron las siguientes:

Formato preguntas base:

- ¿Cuáles son mis expectativas sobre los talleres a desarrollar? ¿Que sería útil para mi recuperación?

- ¿Es fácil o difícil para mí ver con claridad lo que estoy sintiendo?
- ¿Me emociono con las cosas que me llaman la atención, con lo que pasa en mi vida?
- ¿Tengo autocontrol?
- ¿Tengo claro a donde quiero llegar?
- ¿Conozco mis virtudes y mis defectos?
- ¿Cuáles son mis razones para ser feliz?
- ¿Reconozco con facilidad mis errores y me hago responsable de aquello?

Cada una de las preguntas estuvo orientada a identificar en los participantes que tan constituido está el sentido de vida y los recursos noéticos como elemento de recuperación, para esto, se planteó lo siguiente donde se pudiese relacionar una pregunta o cuestionamiento con los elementos a fortalecer y potenciar. En cuanto a la primera pregunta, el P1 responde “*salir adelante, con las herramientas y enseñanzas que nos den*”, lo cual indica que el participante reconoce la importancia de tener herramientas para su proceso de recuperación, herramientas que le sean útiles una vez salga de su internado, el P4 manifiesta “*mejorar y trascender*”, como expresión para superar la adversidad de su adicción y alcanzar un sentido de vida, el P7 indica “*que nos ayude a tener herramientas para no consumir...para afrontar la calle y la superación personal*”, remarcando una vez más la profunda necesidad del presente trabajo de desplegar recursos y capacidades en los participantes. Sobre la segunda pregunta el P2 refiere “*es difícil porque necesito más concentración...introspección y lo que siento*”, el P10 comenta “*es difícil...me cuesta*”, lo cual vislumbra en algunos participantes que se debe trabajar y favorecer el recurso noético del autoconocimiento. En la tercera pregunta el P7 refiere “*me emociono trabajando, estando con mi familia*”, el P8 sostiene “*me emociono cuando puedo compartir...cuando le*

*doy conocimiento a los demás*”, el P10 indica *“me emociono con los talleres, con la música...”*, aquí se busca identificar que tan presente está el sentido de vida de manera diaria en los participantes y si llevar a cabo estas acciones les genera emoción y pasión.

Sobre la pregunta cuatro, la mayoría de los participantes coincide en que les cuesta tener autocontrol, tanto en comportamientos, como en emociones, por lo cual uno de los objetivos de los talleres será fomentar la autorregulación como recurso noético y dentro del desarrollo humano como aquella capacidad que permite gestionar el YO. En la quinta pregunta, dirigiendo el enfoque hacia la autotrascendencia, el P2 manifiesta *“quiero cumplir mis metas, mis sueños...con mi recuperación”*, se devela la necesidad de trascender el sufrimiento y darle un significado a la vida a partir del sentido y la coherencia. El P3 responde *“cumplir mi propósito en esta vida”*, lo cual habla en términos logoterapéuticos, de la *“misión”*, *“el objetivo”* y el camino a transitar. Sobre la sexta pregunta, se evidencio que reconocen virtudes y defectos dentro de sus modos de ser, se encuentran virtudes tales como la empatía, el humor, la honestidad y defectos de carácter como el egocentrismo, la deshonestidad, la impulsividad y el orgullo como las más predominantes. En relación a la séptima pregunta se resalta que el P3 menciona *“mi recuperación”*, el P7 responde *“salir adelante”*, el P10 *“recuperar a mi hijo”*. En la última pregunta se encuentra que a los participantes les cuesta aceptar sus equivocaciones, tienden a responsabilizar al mundo de su condición y depositar los errores en los demás, es por esto, que se hace fundamental elaborar en uno de los encuentros, un grupo vivencial sobre la responsabilidad como uno de los pilares del sentido de vida y el desarrollo humano. A continuación, se aclara el porqué de cada pregunta y que se pretendía con cada una de ellas, tipificadas dentro de un recurso noético o si estaba relacionada con el sentido de vida.

PREGUNTA	RECURSO NOETICO/SENTIDO DE VIDA
¿Cuáles son mis expectativas sobre los talleres a desarrollar? ¿Que sería útil para mi recuperación?	Pregunta para reconocer las necesidades del usuario, identificar “recursos” que el participante considera importante dentro de su proceso de recuperación.
¿Es fácil o difícil para mí ver con claridad lo que estoy sintiendo?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AUTOCONOCIMIENTO</li> <li>• AUTODISTANCIAMIENTO</li> </ul>
¿Me emociono con las cosas que me llaman la atención, con lo que pasa en mi vida?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AUTOTRASCENDENCIA</li> <li>• SENTIDO DE VIDA</li> </ul>
¿Tengo autocontrol?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AUTOREGULACION</li> </ul>
¿Tengo claro a donde quiero llegar?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AUTOTRASCENDENCIA</li> <li>• SENTIDO DE VIDA</li> </ul>
¿Conozco mis virtudes y mis defectos?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AUTOCONOCIMIENTO</li> </ul>
¿Cuáles son mis razones para ser feliz?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• HUELLAS DE SENTIDO</li> <li>• AUTOTRASCENDENCIA</li> </ul>
¿Reconozco con facilidad mis errores y me hago responsable de aquello?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LIBERTAD</li> <li>• RESPONSABILIDAD</li> </ul>

Segunda Sesión:

Nombre: “Las máscaras”

Objetivo: Abordar las máscaras como un ejercicio de autoconocimiento y autocomprensión visualizando la totalidad del ser, de la sombra que hay en cada uno, de la aceptación de estas mascarar que terminan configurando defectos de carácter en su condición de adictos.

Descripción y desarrollo: Se organizó al grupo en círculo, dando apertura al encuentro con el estado de ánimo en cada uno de los participantes, se dio una breve introducción respecto al tema de las, se les pidió a los participantes que identificaran dos máscaras, que le

pusieran un nombre y las dibujaran en una hoja blanca, mientras los participantes iban dibujando, se iba realizando un proceso reflexivo en torno a darse cuenta de cuando usaban las máscaras, con quien y en donde recurrían a la máscara, así mismo que profundizaran sobre que esconden, y que protegen cuando usan la máscara como elemento defensivo, posteriormente, uno a uno, se le solicitó a los participantes, que actuaran sus máscaras, generando un autodistanciamiento de ese síntoma negativo, durante la representación se iba confrontando a los participantes sobre su comportamiento y las consecuencias que las máscaras y la inautenticidad había traído para sus vidas, se buscó que los pacientes dieran cuenta del proceso, finalmente en el dialogo reflexivo, el objetivo era desprendimiento de máscaras. Aquí se les remarco que los recursos como el autoconocimiento, la autoaceptación y el autodistanciamiento pueden favorecer su proceso de recuperación, que son elementos que tienen a disposición y pueden apelar a ellos. Al final de la sesión, como cierre terapéutico, se les pregunto a los participantes cuales fueron sus aprendizajes del día y que recursos fueron los vistos en la sesión. Las máscaras que se reconocieron en los participantes fueron “*el malo*”, “*el feliz*”, “*el manipulador*”, “*el egoísta*”, “*el fuerte*”, (anexos).

Tercera Sesión:

Nombre: “El sentido de la vida”

Objetivo: Brindarles a los participantes un espacio de autotrascendencia, motivación, resiliencia, donde logren descubrir razones y motivos para seguir adelante con su proceso de recuperación.



Descripción y desarrollo: se llevó a cabo un grupo del sentido, que se dividió en varios momentos: en primera instancia el inicio de grupo se organizó a los participantes en círculo, aquí se realiza la apertura reflexiva e introspectiva donde el grupo siente, imaginar y da cuenta de sus huellas de sentido, es decir, de los elementos externos tanto internos como externos que los impulsan a seguir adelante. Los participantes comparten que “*la familia*”, “*salir de la Fundación*”, “*volver a trabajar y ser útil*”, “*vivir sin consumir*”, son algunas de las huellas y razones por las que se levantan todos los días. En seguida y a través de una comunicación interior y del escucharse a sí mismo, los participantes fueron llevados a través de un viaje imaginario al momento de su muerte, donde con unos sonidos de fondo experimentaron emociones y sentimientos propios de esta situación, aquí los pacientes tuvieron que escribir su epitafio (anexos). Por último, se llevó a cabo un momento reflexivo donde los participantes escucharon los tres caminos o valores para alcanzar el sentido de vida, el listado de los valores y caminos que según Frankl V. E. (1993) son las vías para lograr un sentido de la existencia, primer valor o camino es el creativo, es decir, lo que uno hace, su oficio, las actividades que uno desarrolla y que le generan pasión en la vida. Es comprometerse con un proyecto, un sueño y una aspiración. Se trata de dejar una huella en los demás. El segundo valor es el experiencial, lo que disfrutamos del mundo, lo que recibimos, una puesta de sol, el cantar de los pájaros, el abrazo de un familiar, el amor del otro. El tercer y último valor o camino, es el actitudinal, se trata entonces de la valentía, la resiliencia, el humor, la tenacidad, es nuestra libertad para asumir la vida tal cual como decidimos y transitar la adversidad. Estos valores ampliarán el conocimiento del grupo y sus recursos noéticos como estrategias de afrontamiento sanas. Aquí los participantes escribieron un listado en cada una de las categorías en aras de descubrir su legado hacia el mundo y la posibilidad de cambiar consigo y para los demás. Elaboraron su tríptico del

sentido en hojas blancas, con su respectiva explicación y socialización con los demás (anexo). La sesión tuvo una duración de 80 minutos. Algunas de las preguntas utilizadas aquí fueron ¿Cuáles son mis razones para vivir hoy?, ¿Cuáles son mis huellas de sentido? y ¿Cuál es el sentido de la vida?

Cuarta Sesión:

Nombre: Biodanza, *¿Dónde está el niño?*

Objetivo: La biodanza definida desde la Escuela de Biodanza Santafé de Bogotá como “un sistema en el cual los movimientos y las situaciones de encuentro grupal, acompañados de música y sonidos inducen vivencias capaces de modificar las distintas esferas del ser humano” El objetivo radicó en que los participantes buscaran una reconciliación con el niño interior.

Descripción y desarrollo: Se trata de un ejercicio de evolución de la consciencia que conduce a la persona a tener mejor adaptación a la realidad. Consistió en un ejercicio vivencial, personal y no verbal, donde se realiza una conexión con nuestros momentos más pretéritos, la vida intrauterina, el nacimiento y el primer año de vida, ciclos vitales de la vida donde lo no verbal era lo predominante en nosotros. Todo es un ejercicio corporal, al ritmo de la música ya que buscamos el autoconocimiento, la autorregulación, la identificación del niño interior y la manera en que los fondos -situaciones de extremo dolor emocional- (durante consumo activo), los resentimientos, las culpas y las situaciones no resueltas, han traicionado a la mejor versión de ellos mismos, las preguntas orientadoras mientras los participantes están en la expresión corporal y vivencial fueron: ¿Qué piensa ese niño?, ¿Qué siente ese niño?, ¿Qué hace el niño con respecto al mundo exterior, de qué

manera actúa?, ¿Qué tan presente está el niño en mi vida y en mis decisiones?, ¿Qué camino le espera al niño?, de esta manera los participantes se confrontaron respecto a si han asumido o no la responsabilidad de sus actos y las consecuencias que ha traído la adicción, se pretendió una consciencia reflexiva de las emociones y pensamientos, durante el ejercicio práctico, se les enfatizó a los participantes como sus virtudes como seres humanos (del niño interior) o en palabras de Frankl “*el núcleo sano del ser humano*”, son una fuente de libertad para tomar una decisión con sentido frente al consumo. Los participantes usaron ropa cómoda, vendas y estuvieron despojados de relojes, anillos, collares, sin nada en los bolsillos. Tuvo una duración de 90 minutos. Al final de la sesión, cada participante comento sobre su experiencia, lo aprendido y la manera en que este ejercicio influye dentro de su proceso de recuperación. Dentro del ejercicio de cierre, y preguntando a los participantes sobre sus aprendizajes, señala el P5 “*uno se olvida del niño y por eso está así*”, el P10 refiere “*uno mismo se encarga de hacerse daño*”, lo cual implica una consciencia acerca de la responsabilidad que cada quien toma con sus decisiones. El P2 expone “*es que uno le carga mucha rabia al mundo y se desquita*”. Aquí se les hizo hincapié en como la mejor versión de ellos puede tomar la responsabilidad de la existencia, es por esto que este recurso noético es una de las bases del desarrollo humano, porque el desarrollo parte desde una responsabilidad personal, moral y social.

Quinta Sesión:

Nombre: “Mi cuento personal”

Objetivo: desarrollar un grupo de cuentería donde los participantes descubren el sentido y significado del análisis existencial como herramienta de afrontamiento en un nuevo estilo de vida alejados del consumo de SPA, “*la cuentería es un espacio de intervención*”

*desarrollado con la intención de esclarecer el panorama existencial del consultante en proceso y facilitar la expresión de lo noético a través del autodescubrimiento”.* Martínez (2002) Como una especie de insight o darse cuenta de sus recursos personales.

Descripción y desarrollo: La idea central radicó en que los participantes ampliaran su campo fenoménico, asumieran la responsabilidad de su autobiografía, generaran una autorregulación de sus comportamientos y emociones. Fue un ejercicio grupal donde una vez establecida la confianza grupal, cada persona eligió un título de un cuento para su vida y para el compañero, como facilitador elegí el participante que narró su cuento en tercera persona, en medio de la narración, tanto yo como los compañeros del grupo intervenían en el cuento del narrador cuando se considerara necesario, se retomaba el hilo conductor del cuento y cada persona que pasaba cerraba su participación con una pregunta que el narrador elegido debía responder nuevamente en tercera persona. Al final se hizo cierre de grupo con emociones, sensaciones vividas y aprendizajes expuestos. Este grupo tuvo una duración de 90 minutos. (anexo registro fotográfico)

Finalmente se recogieron las experiencias durante las últimas semanas, los aprendizajes, la influencia que los grupos escogidos han tenido en ellos y la manera en la que paralelamente a su proceso de rehabilitación, estos ejercicios han podido favorecer su recuperación. Se les pregunto acerca de lo aprendido, lo que más significado tuvo para ellos, esto para recoger de alguna manera lo realizado con los grupos escogidos. El P8 manifiesta *“he aprendido que debo actuar en base a mis valores...mis valores deben guiar mi vida...ponerlos por encima de todo”*, entendiendo que son los recursos los que favorecen un cambio de vida y son aquellos que permiten un desarrollo emocional y afectivo, el P7 refiere *“aprendí a conocerme más...explorarme más profundamente”*,

develando el recurso del autoconocimiento y autodistanciamiento, capaz de dar cuenta de los procesos internos del ser humano. el P3 responde “*debo buscar motivaciones para mantenerme en abstinencia...siguiendo mis valores y principios*”, dejando entrever la huella que se deja acerca del sentido, la trascendencia y las virtudes como guía para la recuperación.

## 6. Puntos de llegada

- Los recursos noéticos y el sentido de vida tienen una íntima relación con el desarrollo humano desde lo afectivo-emocional, pueden representar la base porque si bien los recursos noéticos están inmersos dentro de la dimensión espiritual-existencial, no se manifiestan de forma fragmentada en la persona, ni única ni exclusivamente en esa área de su vida, paralelamente tiene correlación directa con lo afectivo-emocional porque si la persona logra potenciar y desplegar los recursos noéticos, establecerá una conciencia de sí mismo y del otro, podrá vincularse de manera sana, reconocerá en el otro una existencia independiente, dará cuenta de la individualidad “del otro”, obtendrá un despliegue de su espiritualidad en búsqueda de la trascendencia, de esta manera será responsable de su libertad y se le facilitara un conocimiento de su afectividad que le permitirá acercarse de manera humana y sensible al otro. Todo esto, profundamente relacionado con el desarrollo humano, en lo que concierne a las áreas afectivo y emocional. Los recursos noéticos como el autoconocimiento y autodistanciamiento dentro de su potencial representan un sustento de un desarrollo emocional integro porque dichos recursos repercuten directamente en la autoestima, la seguridad y la confianza del YO, significan un valor incalculable que como herramientas configuran una posibilidad para que la

persona pueda afrontar con mejores estrategias los impactos de los conflictos naturales de la existencia.

- La experiencia recogida en los encuentros psicoterapéuticos desarrollados en la Fundación, observa la necesidad de incluir en los procesos de recuperación, elementos relacionados con el sentido y significado de la vida, el desarrollo de capacidades y cualidades de los individuos como herramientas de protección una vez la persona salga de su proceso de internado.
- De manera inicial, en los participantes de la Fundación, se identificó que marcadamente debían trabajar aspectos relacionados a la responsabilidad, autorregulación, autoconocimiento y autotrascendencia, por lo cual, el objetivo fue justamente desarrollar y fortalecer estos elementos como herramientas para su proceso de recuperación.
- De manera general existe una aceptación, de considerar el Desarrollo Humano como la piedra angular de todo proceso de desarrollo, más considerando el mundo actual con su ritmo frenético y globalizante donde se hace necesario que el capital humanista prime y facilite el sentido de la evolución.
- El presente trabajo no se podía reducir a los encuentros psicoterapéuticos realizados en la Fundación, no como un transitar fugaz y efímero donde los conceptos vistos quedan de manera etérea en el aire, se observa la necesidad de hacer tangible el desarrollo del trabajo, de allí que se elabora un material para que cada persona lo pueda trabajar de manera autónoma los elementos que se consideran intrínsecos en lo emocional, lo afectivo, lo espiritual y lo existencial.

- Los recursos noéticos y el sentido de vida tienen una incidencia en el desarrollo humano, porque favorecen el crecimiento personal sobre todo en la aplicación de los valores, el bienestar intransferible y la complacencia con la existencia que se lleva al interactuar con el medio del que fue, se es parte en el aquí y el ahora y seguirá siendo a medida que el ser humano trasciende.
- Las temáticas abordadas en los grupos implementados, no solo responden a una necesidad dentro del proceso de recuperación de la adicción, viendo más allá, es una respuesta a trabajar los aspectos más profundos de la existencia humana, el desarrollo afectivo y emocional.
- No solo la adicción como enfermedad, sino que los dramas y conflictos de la existencia en general, obnubilan y restringen las posibilidades de que los recursos noéticos y el sentido en la vida de la persona surjan, por ende, fomentar dichas capacidades no solo como elementos innatos sino como aspectos susceptibles de potenciar sean la búsqueda permanente en los procesos psicoterapéuticos y pedagógicos.
- Parte esencial del desarrollo humano, radica (como facilitadores) en la posibilidad de desplegar cualidades en los demás, de crear condiciones para que aquellas personas descubran su potencial, su dinamismo y su capacidad para verse más allá del sufrimiento y del dolor.
- La formación académica a través de su fundamento, sus principios y componentes vivenciales brinda la posibilidad no solo de un profundo ejercicio de confrontación personal sino de llevar a cabo la idea principal del presente escrito, dándole una mirada holística al abordaje de la adicción. Esta doble acción representa una

retroalimentación permanente, un interjuego de permanente aprendizaje tanto para el profesional como el mundo. La formación del curso debe volverse inherente del ser humano que la recibe, con el fin de darle un sentido en su propia existencia.

## **7. Elaboración del producto creativo**

La caja del sentido, surgió a raíz de plasmar parte del trabajo realizado en la Fundación, su objetivo, se fundamenta en que exista un material tangible con el que una persona pueda trabajar de manera autónoma el sentido de vida y los recursos noéticos como base de su desarrollo humano desde lo afectivo y emocional. El material no está orientado única y exclusivamente para personas que padecen la enfermedad de la adicción, por el contrario, es un material de acceso para todo tipo de población que quiera elaborar procesos desde lo afectivo y desde lo emocional. Es un viaje introspectivo hacia la búsqueda del autoconocimiento y la autotrascendencia. A continuación, se describe uno a uno, los competentes de la caja del sentido, con su explicación correspondiente y la manera en la que se debe trabajar cada consigna.

### **El Tarjetario de mi sombra**

Se elaboraron 11 tarjetas con once tipos de máscaras diferentes, las cuales surgieron a partir del trabajo realizado en la fundación, siendo las más predominantes en el grupo, se identifican las siguientes: *La víctima, la/el manipulador/a, el/la inocente, la/el fuerte/duro, el/la malo (a), la/el salvador (a), el/la mentiroso (a), el/ la bueno(a), el/la rebelde, la/el verdugo (a), el/la alegre (a)*, como ejercicio de auto conocimiento y desarrollo humano desde lo emocional e interpersonal, cada uno debe reconocer con que máscara se siente



identificado. Las características de cada máscara (la cual va escrita detrás de cada tarjeta) se ilustra a continuación: *Victima*: aquel que se muestra con la queja permanente, justificando sus comportamientos en el otro con la intención de hacerlos sentir culpables, sintiendo que toda opinión externa es una crítica, no asume responsabilidad, usa el chantaje.

*Manipulador*: se muestra humilde y amigable, pero detrás hay mentira, se recurre a la tiranía y la tendencia de hacer sentir culpable a los demás, se usan las debilidades de los demás para tener una posición de superioridad, persuadiendo a los otros para conseguir intereses individuales, prima el egoísmo. *Inocente*: aquel que no asume responsabilidades, hay carencia para reconocer culpas, se muestra impoluto e intachable. *El/la fuerte*: se recurre a esta máscara cuando no se quiere demostrar debilidad y vulnerabilidad, porque eso implicaría sentir una derrota, miedo e inseguridad a ser visto y rechazado, soberbia y negación de la sensibilidad, necesidad de crear una vida perfecta ante los demás. *El/la malo(a)*: aquel que se muestra de esta manera, busca intimidar y generar terror, quiere mostrarse invulnerable, se jacta y enorgullece de sus reprochables actos, en búsqueda en reconocimiento. *La/el salvador(a)*: nunca piensa en sí mismo, se sacrifica para ser valorado, es controlador, le gusta que lo adulen y lo vean, compra relaciones. *El/la mentiroso(a)*: se usa cuando no se asumen responsabilidades, cuando se requiere aprobación, afecto u algún beneficio personal, se usa la máscara para quedar bien y evitar castigos. *El/ la bueno(a)*: esta mascara esconde los defectos y las fallas, aquel que usa esta mascara se muestra como “buena persona”, sin embargo, es inauténtico, deshonesto y actúa con un interés de por medio. *El/la rebelde*: se muestra temerario, provocador y desafiante, le gusta llamar la atención, con esta mascara la persona no escucha a los demás y es impulsivo. *La/el verdugo(a)*: aquel que se muestra tirano, maltrata a los demás, es perseguidor y cruel, no hay culpa en sus acciones y busca el daño, ataca al otro. *El/la alegre*

(a): aquel que se muestra alegre y eufórico, ocultando su malestar emocional, aparentar normalidad cuando interiormente se está roto y quebrado, hay preocupación por la imagen de sí mismo ante los demás. A continuación, la reflexión introductoria: *“En ocasiones somos nosotros mismos los que nos silenciamos, en un acto de egoísmo y temor, cerramos la puerta del corazón y deambulamos por la vida sin tener ese diálogo franco y transparente con el mundo interno; quizás en otros momentos de nuestro tránsito por la vida, si permitimos una comunicación pero limitada y restringida, nos autoengañamos diciéndonos que escuchamos las peticiones más profundas del corazón pero en realidad no son más que ruidos e interferencias que crean confusión y zozobra en nosotros. Debo arriesgar, ser amable y honesto conmigo, debo dar un salto de fe para escucharme a mí mismo, así me duela, así me asuste; porque quitarnos la máscara es un acto de reparación con nosotros mismos. Parte del proceso de restauración con el YO es disponernos y con entera humildad desprendernos de esa máscara con la que llevé durante mucho tiempo, que me desgasta y deja maltrecho mi corazón, que pareciera que estuviera adherida a mi piel, como muestra y reflejo de aquel niño herido, de aquella alma dolida que me ha desconectado de mi propia identidad. Es momento de observarme y reconocermme, con mis propias luces y sombras y preguntarme si esa máscara hace parte de mi esencia.”* Las preguntas orientadoras para el trabajo de las máscaras son las siguientes:

- a) ¿Cuál es la máscara que utilizo?
- b) ¿En qué situaciones me pongo la máscara, con quien y cuándo?
- b) ¿La máscara que protege, que oculta?
- c) ¿Qué hago para no desprenderme de la máscara?
- d) ¿De qué manera puedo desprenderme de la máscara?

## **Libreta de mi inventario personal**

El desarrollo humano desde lo emocional y lo afectivo, implica reflexionar sobre los sucesos del día, de esta manera se pueden sacar aprendizajes que permiten mejorar diariamente, esta libreta es considerada una herramienta de autoexploración, autodistanciamiento y autoconocimiento.

## **Trabajar el niño interior**

La caja lleva dentro un juguete que simboliza nuestro niño interior, esa parte más sensible de nuestro YO, ese niño que con el paso del tiempo se ha ido escondiendo pero que en situaciones circunstanciales determina como respondemos ante el mundo exterior, el objetivo es trabajar en cinco aspectos diferentes, en aras de lograr una reconciliación y una sanación del niño. Antes de iniciar con las preguntas orientadoras, haz un ejercicio de visualización e imaginación. Imagínate a ti mismo cuando eras pequeño, y si puedes traer una foto mejor. Cada parte del juguete, representa una parte del niño interior: Preguntas orientadoras:

- I. Cabeza: ¿Qué piensa ese niño?
- II. Corazón: ¿Qué siente ese niño?
- III. Manos: ¿Qué hace el niño con respecto al mundo exterior, de qué manera actúa?
- IV. Tronco: ¿Qué tan presente está el niño en mi vida y en mis decisiones?
- V. Pies: ¿Qué camino le espera al niño?

Finalmente, una vez finalizado el ejercicio, abraza al niño como sinónimo de afecto, parte del proceso de la especialización en desarrollo humano, no solo es lograr una

sanación y un equilibrio emocional, sino que esa parte fundamental de nuestro mundo interno (el niño) emerja en forma de imaginación, creatividad y espontaneidad.

### El Tríptico del sentido

Este cuadro viene dividido en tres columnas que representan los caminos para alcanzar el sentido de vida, que, según la logoterapia, la obtención del sentido de vida se consigue a través de la puesta en práctica de tres valores (creativos- experienciales-actitudinales) como forma y estilo de asumir la existencia.

<b>Valores Creativos</b>	<b>Valores Experienciales</b>	<b>Valores Actitudinales</b>
Es aquello que haces, un oficio, tu labor, tu legado, tu profesión, es la capacidad creativa e inventiva, lo que nos apasiona hacer, los aportes y lo que le damos a los demás. El transitar de este camino y la consciencia de lo que le ofrezco al mundo, brinda razones para darle un sentido a la existencia. Si hay algo que me gusta hacer y no le he hecho, inícialo.	Poder disfrutar de algo o de alguien, las experiencias y vivencias que recibimos del mundo (una palabra, un gesto, un abrazo, una puesta de sol, un momento con alguien significativo) es todo aquello que se experimenta, que se siente, que se disfruta. Es la oportunidad de agradecer, de vivir en plenitud.	Es la libertad de elegir la actitud con la que asumo la vida. Virtudes como la entrega, la compasión, el humor, la valentía como estrategias para afrontar las peores circunstancias. Se habla del sufrimiento como mecanismo para alcanzar el sentido y la actitud con la que transformo las experiencias negativas en oportunidades de trascender.

El objetivo es que la persona escriba a partir de la explicación en cada una de las categorías, sus propios valores y de qué manera estos representan que la vida tenga un significado. Y aunque el sentido es único y distintivo para cada persona y situación

específica, los valores se hacen latentes en dichos momentos permitiendo que a través de ellos surja el sentido.

### El cofre de la libertad

Dentro de la caja del sentido, hay un cofre con una actividad propuesta como “sin miedo al cofre”, aquí la persona se encontrará con cinco láminas y una vela. Cada lámina tiene un tema diferente, temas que llevarán a la persona a entender, expresar y gestionar emociones insanas que impiden desarrollar relaciones apropiadas consigo mismo y los demás. Entendiendo que el desarrollo humano desde lo afectivo y emocional busca justamente que el individuo establezca vínculos positivos y comunique sus emociones, así mismo, conectándolo con la logoterapia, es que el individuo se libere de todo aquello que le restringe sus recursos noéticos y sentido de vida. Los temas de las láminas son los siguientes:



Se aclara que las renuncias son todos aquellos aspectos de los que me debo despedir si quiero que mi vida tenga un cambio significativo, pueden ser elementos internos como externos. Para clarificar el concepto de fondo emocional, se considera que son momentos críticos de mi vida que generaron un dolor emocional tan profundo que al día de hoy siguen

generando un peso y conflicto interior. La idea es que cada persona elabore la lista respectiva con cada tema, después de un ejercicio de reflexión e interiorización lo escriba en la lámina correspondiente, se enciende la vela y como acto simbólico se realiza la quema de la lámina con lo escrito, el fuego como núcleo de la energía interior y la psique humana, cuando finalice la quema se refiere: *“Yo (nombre), la fecha del día, deseo liberarme de esta pesada carga”*.

### **El sobre de la responsabilidad**

En este sobre, la persona se va a encontrar con tres elementos, uno en donde debe escribir ante quien es responsable, ante que es responsable y de que es responsable, Viktor Frankl le da un valor preponderante a la responsabilidad dentro de la logoterapia, como elemento moral y personal, que habla de un respeto hacia nosotros mismos y hacia los demás. Dado que se pretende durante el trabajo fomentar recursos y crear capacidades, la realización de este apartado desemboca en generar cambios (por mínimos que parezcan) que mejoren la realidad y existencia en la que vivimos, es por esto que como segundo elemento se debe elaborar un listado con los actos de reparación, pero no compromisos etéreos, sino actos concretos tanto a nivel personal como interpersonal que debo llevar a cabo como método de restauración. El sobre lleva un esfero para el desarrollo del ejercicio.

### **El mini libro del sentido**

Se incluyó dentro de la caja, un pequeño libro que contiene una reflexión diaria, en total son 31 mensajes (correspondientes al mes si así está estipulado), que tienen un sentido y es vivir el día, el aquí y el ahora, las reflexiones tienen como base el sentido de vida, el desarrollo humano y la autotranscendencia. Ahora veamos a continuación, las reflexiones elegidas, suscitadas a partir de todo el trabajo recogido:

- ✓ Dia 1: No te preguntes el porqué de las cosas, pregúntate el para qué de las cosas.
- ✓ Dia 2: Es importante lo que sientes, pero es aún más significativo lo que haces con lo que sientes.
- ✓ Dia 3: La trascendencia es la suma de pequeños esfuerzos hechos con el alma.
- ✓ Dia 4: El viaje será mucho más cómodo cuando no se cargan las maletas pesadas del pasado.
- ✓ Dia 5: Nunca dejes de soñar, eso es dejar de vivir.
- ✓ Dia 6: Solo conservo lo mejor que tengo, en la medida en que lo comparto con los demás.
- ✓ Dia 7: Tu cuerpo escucha y refleja todo aquello que no has podido resolver.
- ✓ Dia 8: No soy culpable de lo que pasó, pero si responsable de lo que se viene.
- ✓ Dia 9: El objetivo del sentido de vida no es el destino, sino el camino que transito día a día.
- ✓ Dia 10: Busca la libertad, la serenidad y la felicidad que tu niño interior merece.
- ✓ Dia 11: En la medida en que esté espiritualmente sano, es posible vivir con responsabilidad.
- ✓ Dia 12: Cuando reconocemos nuestros defectos de carácter y los aceptamos como parte de nuestro ser, es más sencillo deshacernos de ellos.
- ✓ Dia 13: El inventario personal es una tarea constante y diaria, inacabada y de entera disposición frente a mi existencia.
- ✓ Dia 14: El mundo merece la mejor versión de mí mismo.
- ✓ Dia 15: Lo no dicho y lo no resuelto, enferma el corazón.

- ✓ Dia 16: El verdadero proceso personal radica en tener una conexión autentica conmigo mismo y unos vínculos sanos con los demás.
- ✓ Dia 17: Cada día en la vida de un ser humano, es una oportunidad de hallarle un significado a la existencia.
- ✓ Dia 18: Soy responsable de algo, ante algo y ante alguien.
- ✓ Dia 19: Nadie me puede arrebatar la manera en la que asumo mi existencia, no es susceptible de despojar.
- ✓ Dia 20: No debo traicionar dos cuestiones: la fidelidad a la mejor versión de si mismo y la capacidad de ser asquerosamente honesto conmigo y con el mundo.
- ✓ Dia 21: Aun en las peores circunstancias y condiciones desfavorables se puede hallar el sentido de vida.
- ✓ Dia 22: Una crisis en sí misma y por sí sola no garantiza el crecimiento espiritual, es lo que decidimos hacer con ella.
- ✓ Dia 23: Actitudes de evasión, aislamiento y negación son vías que facilitan el vacío y la frustración existencial.
- ✓ Dia 24: Buscar ayuda es estar dispuesto a trabajar, es la primera posibilidad de transformación.
- ✓ Dia 25: La paz interior inicia con la aceptación.
- ✓ Dia 26: El miedo, la incertidumbre, la duda, la confusión y los altibajos en el corazón hacen parte del proceso.
- ✓ Dia 27: Examinando las herramientas personales, revelamos recursos que no creíamos tener, hacer la lista de mis recursos representa una certeza dentro de tanta oscuridad.



- ✓ Dia 28: La consciencia de tener una tarea en la vida permite sobreponerse a la adversidad.
- ✓ Dia 29: Reírse de sí mismo y de las circunstancias infortunadas, es autodistanciarme del sufrimiento.
- ✓ Dia 30: Hay discusiones en donde es mejor tener paz, que tener la razón.
- ✓ Dia 31: El amor propio le enseña a uno quien sí, quien no y quien no debe estar nunca.

### **El tablero de mis huellas**

El octavo elemento de la caja del sentido es un tablero donde la persona puede escribir de manera breve sus huellas de sentido, entendidas como momentos, vivencias, personas, vínculos, hechos y situaciones que le dan importancia y motivación a la vida particular de la persona. Detrás del tablero de mis huellas, se ubica la siguiente reflexión: *Es de buena voluntad de no perder de vista las oportunidades que se presentan en la cotidianidad y a la luz de los ojos parecen irrelevantes, es la posibilidad de aprender algo nuevo o de ofrecer algo a alguien que lo necesita confirmando en mi interior que la capacidad humana de autotrascendencia no se diluye nunca. Hallar el sentido de un momento circunstancial es más amplio y brillante, está también en todo aquello que se vive con pasión en medio de la dificultad: un cielo estrellado, el canto de un pájaro, una música que hace vibrar el alma, el abrazo de un ser querido....*

### **Botellita con píldoras de colores: “píldoras para el alma”**

Finalmente se circunscribió en la caja del sentido una pequeña botella que contiene pastillas de colores, cada color representa uno de los conceptos vistos y trabajados: recursos

noéticos, responsabilidad, sentido, libertad y desarrollo humano desde lo afectivo y emocional.

## Anexos

Registro fotográfico de los encuentros psicoterapéuticos y respuestas de los participantes.

<https://drive.google.com/file/d/122UGTNK49Ik7bZPV3OqaGvdGh4RInEZG/view?usp=sharing>

Registro fotográfico del producto creativo

<https://drive.google.com/file/d/1oVcdDSFZTHNxQbBG45LpuTJ1XVVPI9pZ/view?usp=sharing>

\*Los diseños de los elementos que van en la caja se realizaron a través de Canva y Pinterest

## Referencias bibliográficas.

OMS (2003) Informe sobre la salud en el mundo.

Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5 Copyright © 2014 Asociación Americana de Psiquiatría

Frankl, V. E. (1993). El hombre en busca de sentido. Barcelona: Herder

Frankl, V. (2001). Psicoterapia y existencialismo. Barcelona: Herder.

Frankl, V. (1994a). El Hombre doliente. (3. Ed.) Barcelona: Ed. Herder.

Frankl, V. (1999). La idea psicológica del hombre. Madrid: Rialp

Lukas, E. (2007) Equilibrio y curación a través de la logoterapia. (Héctor Piqué. Trad.) México D.F. México. (Trabajo original publicado en 2002).

Martínez, E. (2013) Los recursos noéticos en la psicoterapia centrada en el sentido. En E. Martínez (Ed.) Manual de psicoterapia con enfoque logoterapéutico (pp. 107-125). Bogotá, D. C, Colombia: Ed. El Manual Moderno.

PNUD. (1990). Informe sobre Desarrollo Humano 1990. Definición y medición del desarrollo humano.

PNUD. (2016a). Informe sobre Desarrollo Humano: Desarrollo humano para todos. Disponible en: <http://www.undp.org/content/undp/en/home/librarypage/hdr/2016-humandevlopment-report.html> [consulta 20-02-2016].

SEN, Amartya. (2003). Desarrollo y Libertad. Bogotá, Editorial Planeta

Desarrollo a Escala Humana una opción para el futuro versión de Manfred Max-Neef Antonio Elizalde y Martin Hopenhayn

Martínez, M. (2009) Dimensiones Básicas de un Desarrollo Humano Integral Polis, Revista de la Universidad Bolivariana, Volumen 8, N° 23, 2009, p. 119-138

NUSSBAUM, M. (2012): Crear Capacidades. Propuestas para el desarrollo humano. Barcelona, Paidós

Martínez-Ortiz, Efrén Yesid; Díaz del Castillo-Buitrago, Juan Pablo; Jaimes-Osma, Jesús Enrique Validación de la Prueba "Escala de Recursos Noológicos Aquí y Ahora" Para Personas Mayores de 15 Años Revista Argentina de Clínica Psicológica, vol. XIX, núm. 3, noviembre, 2010, pp. 257-272 Fundación Aiglé Buenos Aires, Argentina

El darse cuenta *sentir imaginar vivenciar* John o. Stevens Ejercicios y experimentos en terapia gestáltica. cuatro vientos, editorial 1976.

LOGOTERAPIA Una alternativa ante la frustración existencial y las adicciones  
EFREN MARTINEZ ORTIZ 2002

<https://biodanzabogota.com.co/>

<https://fundacioncotein.com/>