

**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO**

**CARRERA:
PSICOLOGÍA**

**Trabajo de titulación para la obtención del título de:
PSICÓLOGA**

**TEMA:
“PLAN DE INTERVENCIÓN LOGOTERAPÉUTICA PARA MEJORAR EL
NIVEL DE AUTOESTIMA EN QUINCE PERSONAS HOMOSEXUALES DE
LA “FUNDACIÓN ECUATORIANA EQUIDAD”, EN LA CIUDAD DE
QUITO EN EL AÑO 2019”.**

**AUTORA:
ANGIE STEFANÍA IMBAQUINGO GÓMEZ**

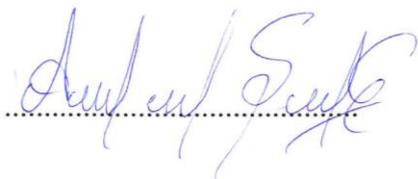
**TUTOR:
IVÁN GUSTAVO DONOSO CHÁVEZ**

Quito, enero del 2020

Cesión de derechos de autor

Yo Angie Stefanía Imbaquingo Gómez, con documento de identificación N° 1717449233, manifiesto mi voluntad y cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autora del trabajo de grado/titulación intitulado: “PLAN DE INTERVENCIÓN LOGOTERAPÉUTICA PARA MEJORAR EL NIVEL DE AUTOESTIMA EN QUINCE PERSONAS HOMOSEXUALES DE LA “FUNDACIÓN ECUATORIANA EQUIDAD”, EN LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO 2019.”, el mismo que ha sido desarrollado para optar por el título de: Psicóloga, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En aplicación a lo determinado en la Ley de Propiedad Intelectual, en mi condición de autora me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia, suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.



Nombre: Angie Stefanía Imbaquingo Gómez

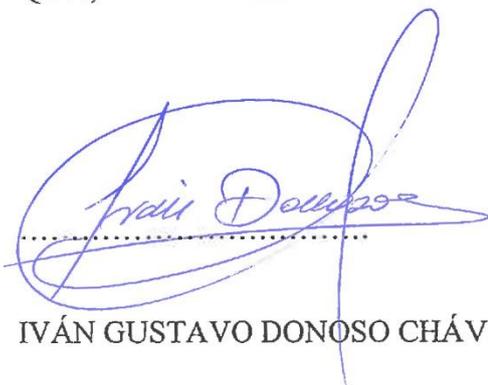
Cédula: 1717449233

Quito, enero del 2020

Declaratoria de coautoría del docente tutor

Yo Iván Gustavo Donoso Chávez declaro que bajo mi dirección y asesoría fue desarrollado el trabajo de titulación, Sistematización de experiencia del diagnóstico y ejecución de una “PLAN DE INTERVENCIÓN LOGOTERAPÉUTICA PARA MEJORAR EL NIVEL DE AUTOESTIMA EN QUINCE PERSONAS HOMOSEXUALES DE LA “FUNDACIÓN ECUATORIANA EQUIDAD”, EN LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO 2019.”, realizado por Angie Stefania Imbaquingo Gómez, obteniendo un producto que cumple con todos los requisitos estipulados por la Universidad Politécnica Salesiana, para ser considerados como trabajo final de titulación.

Quito, enero del 2020



IVÁN GUSTAVO DONOSO CHÁVEZ

CI: 010094512-0

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE USO DE INFORMACIÓN INSTITUCIONAL.

Quito 16 de diciembre del 2019

Universidad Politécnica Salesiana.

De mis consideraciones:

Por la presente, Yo, Efraín Soria Alba, con el C.I. 1710178318, en mi calidad de representante legal de la Fundación Ecuatoriana Equidad, autorizo a la estudiante de psicología de la Universidad Politécnica Salesiana: Angie Stefania Imbaquingo Gómez, con C.I. 1717449233, para hacer uso de la información recabada en la ejecución del proyecto: "PLAN DE INTERVENCIÓN LOGOTERAPÉUTICA PARA MEJORAR EL NIVEL DE AUTOESTIMA EN QUINCE PERSONAS HOMOSEXUALES DE LA "FUNDACIÓN ECUATORIANA EQUIDAD", EN LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO 2019." y pueda publicar los resultados y aplicaciones de su intervención psicológica realizada en la Fundación Ecuatoriana Equidad, mismo que es necesario para su trabajo de titulación. Respetando las normas de confidencialidad de la institución.


Atentamente,

Efraín Soria Alba

Representante

Fundación Ecuatoriana Equidad



Dedicatoria

Dedico este trabajo a Dios por su misericordia infinita, a mis padres Armando y Betty, a mi hermano Sebastián por su apoyo diario y constante para elaborar este proyecto.

A la comunidad LGBTIQ, la cual ha tenido que enfrentar batallas difíciles contra los estigmas sociales y las marcas emocionales que la heteronormatividad les ha dejado, por ser guerreros que han enfrentado a la vida de una manera admirable.

A la Fundación Ecuatoriana Equidad y todo su equipo de trabajo por abrirme las puertas para realizar este hermoso proyecto.

A la planta docente de la carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana por brindarme los conocimientos y las experiencias para desempeñar mi trabajo de una manera correcta.

A mi tutor Iván Donoso por ser un gran maestro, por su motivación, guía constante y brindar su conocimiento en este proyecto.

A Cynthia Carofilis por su guía, instrucciones y su aporte en cada corrección, para que este trabajo sea más enriquecedor.

Angie Imbaquingo

Agradecimiento

Agradezco a Dios por haber sido la luz que a guido mi camino, por ser mi fortaleza en momentos dolorosos, por brindarme experiencias y aprendizajes que me han permitido apasionarme y amar esta hermosa carrera.

A mi abuelita Luisa, por siempre creer en mí y aunque ya no estas quiero decirte que fuiste el motivo más importante para que yo haya elegido esta carrera.

A los mejores ángeles que Dios me puedo haber regalad, mis padres Betty Gómez y Armando Imbaquingo, gracias por su esfuerzo incondicional y amor infinito, gracias por ayudarme a cumplir un sueño más los amo admiro y respeto.

A mi hermano Sebastián Imbaquingo, eres mi compañero, mi cómplice y el mejor amigo que tengo, gracias por llenarme de felicidad y ser parte de este sueño te amo hermano.

A Moisés por ayudarme en las labores de la casa mientras estudiaba y por siempre brindarme su apoyo, gracias por ser el hermano mayor de la familia.

A Dennis Viteri, por cada noche en vela, por acompañarme en cada taller, por apoyarme en gran parte de esta carrera, por estar cuando las cosas se pusieron difíciles, te quiero y siempre te estaré agradecida.

A mis amigos Cristina Lasso, Katherine Jácome y Jean Carel Yopez, gracias por el apoyo diario, por todos los momentos compartidos y por haber hecho que esta etapa universitario sea un trayecto que nunca olvidare.

Angie Imbaquingo

Índice

Introducción	1
Primera parte	3
1. Datos informativos del proyecto	3
1.1. Nombre del proyecto.....	3
1.2. Nombre de la institución	3
1.3. Tema que aborda la experiencia	3
1.4. Localización.....	6
2. Objetivo de la sistematización.....	8
3. Eje de la sistematización	10
4. Objeto de la sistematización.....	21
5. Metodología de la sistematización	22
6. Preguntas clave.....	24
6.1. Preguntas de inicio	24
6.2. Preguntas interpretativas:.....	25
6.3. Preguntas de cierre:.....	25
7. Organización y procesamiento de la información.....	27
7.1. Tabla de contenido sesiones de introducción términos logoterapéuticos	28
7.2. Tabla de contenido heteronormatividad, familiar y social.....	30
7.3. Tabla de contenido factores logoterapéuticos.....	34
7.4. Tabla de contenido proyecto de vida con enfoque logoterapéutico.....	38
8. Análisis de la información.....	40
Segunda parte	42
1. Justificación.....	42
2. Caracterización de los beneficiarios.....	45

3. Interpretación.....	47
4. Principales logros del aprendizaje.....	53
Conclusiones	56
Recomendaciones.....	57
Lista de referencias	58
Anexos	64

Índice de figuras

Figura 1: Ubicación geográfica de la Fundación Ecuatoriana Equidad en Quito, Ecuador. Tomado de Google maps	7
--	---

Índice de tablas

7.1. Tabla de contenido sesiones de introducción términos logoterapéuticos con un dispositivo grupal en la Fundación Equidad.	28
7.2. Tabla de contenido heteronormatividad, familiar y social con un dispositivo grupal en la Fundación Equidad..	30
7.3. Tabla de contenido factores logoterapéuticos con un dispositivo grupal en la Fundación Equidad.	34
7.4. Tabla de contenido proyecto de vida con enfoque logoterapéutico con un dispositivo grupal en la Fundación Equidad.	38

Índice de anexos

Anexo 1. Carta de consentimiento informado.....	64
Anexo 2. Matriz de diario de campo.....	65
Anexo 3. Registro de sesiones.	66
Anexo 4. Proyecto de vida desde la logoterapia	69

Resumen

Este informe constituye la descripción de la sistematización de un proyecto de intervención cuyo surgimiento tiene como fundamento la necesidad de trabajar en el fortalecimiento de la autoestima en personas homosexuales que acuden a la Fundación Ecuatoriana Equidad. Mediante el trabajo realizado por las psicólogas de la organización y las sesiones iniciales de los grupos focales se identificó que uno de los factores condicionantes de la baja autoestima era la influencia de la heteronormatividad, implantada tanto a nivel familiar como social. Al partir de los factores logoterapéuticos: actitud provisional ante la existencia, autoestima personal, autenticidad, autotranscendencia, libertad y vacío existencial, los cuales han sido identificados como potenciadores que influyen el nivel de autoestima en el ser humano. Es por ello que en este proyecto dichos factores han sido abordados con las técnicas logoterapéuticas: diálogo socrático, derreflexión, modificación o modulación de actitudes y biblioterapia, con el objetivo de fortalecer la autoestima personal de los quince participantes, dando como resultado la elaboración de un proyecto de vida, desde un enfoque logoterapéutico. Los grupos focales se realizaron distribuidos en veinte sesiones de trabajo en la Fundación Ecuatoriana Equidad. El impacto del proyecto de intervención se reflejó en el fortalecimiento de la autoestima de estas quince personas y en la elaboración personal de un proyecto de vida desde las herramientas obtenidas a través de la identificación de los factores logoterapéuticos que intervienen en el nivel de autoestima y a su vez en la aplicación de técnicas logoterapéuticas.

Palabras Claves: Autoestima, técnicas logoterapéuticas, logoterapia, homosexualidad y heteronormatividad.

Abstract

This report constitutes the description of the systematization of an intervention project whose emergence is based on the need to work on the strengthening of self-esteem in homosexual persons who attend the Ecuadorian Equity Foundation. Through the work carried out by the organization's psychologists and the initial sessions of the focus groups, it was identified that one of the determining factors of low self-esteem was the influence of heteronormativity, implanted at both family and social levels. Starting from the logotherapeutic factors: provisional attitude towards existence, personal self-esteem, authenticity, self-transcendence, freedom and existential emptiness, which have been identified as enhancers that influence the level of self-esteem in the human being. That is why in this project these factors have been addressed with the logotherapeutic techniques: Socratic dialogue, dereflexion, modification or modulation of attitudes and bibliotherapy, with the aim of strengthening the personal self-esteem of the fifteen participants, resulting in the development of a life project, from a logotherapeutic approach. The focus groups were distributed in twenty work sessions at the Ecuadorian Equity Foundation. The impact of the intervention project was reflected in the strengthening of the self-esteem of these fifteen people and in the personal elaboration of a life project from the tools obtained through the identification of the logotherapeutic factors that intervene in the level of self-esteem and their time in the application of logotherapeutic techniques.

Keywords: Self-esteem, logotherapeutic techniques, logotherapy, homosexuality and heteronormativity

Introducción

La baja autoestima es una percepción propia, la cual impide a la persona observarse a sí misma como valiosa o digna de amor, afectando diversos niveles como: el psicológico, social, emocional, relacional, espiritual. Al tomar en cuenta la heteronormatividad que las personas homosexuales han tenido que enfrentar históricamente viéndose afectadas a niveles bio-psico-social-emocional-relacional-espiritual, se ha tomado como prioritario trabajar el fortalecimiento de la autoestima mediante una mirada humanista centrada en la persona desde un abordaje holístico.

El abordaje de la autoestima desde la corriente logoterapéutica ha permitido que las personas con baja autoestima adquieran herramientas y recursos desde la logoterapia, elevando sus niveles de autoestima, enseñándoles cómo mantenerla y generando la capacidad de autotranscendencia.

Este proyecto tiene como objetivo identificar los factores logoterapéuticos que influyen en el nivel de autoestima, con la finalidad de trabajar los mismos con las técnicas logoterapéuticas, ya que han demostrado ser herramientas con la que se puede trabajar la autoestima en las personas que asisten a la Fundación Ecuatoriana Equidad. El empleo del modelo logoterapéutico tiene como finalidad el fortalecimiento de la autoestima en quince individuos que pertenecen a dicha fundación, complementando los diferentes planes terapéuticos que han sido llevados a cabo con estas personas.

La metodología empleada ha influido de manera positiva en los miembros de la Fundación Ecuatoriana Equidad permitiéndoles identificar herramientas de autovaloración a través de técnicas logoterapéuticas como: comprensión del sufrimiento, el sentido de vida, transcendencia, entre otros. Ello contribuyó a evitar el vacío existencial y la actitud provisional ante la existencia que afectan la autoestima

de los individuos. A través de la identificación de los factores logoterapéuticos y la aplicación de técnicas logoterapéuticas, los individuos pudieron elaborar un proyecto de vida con un enfoque humanista.

Primera parte

1. Datos informativos del proyecto

1.1. Nombre del proyecto

“Plan de intervención logoterapéutica para mejorar el nivel de autoestima en quince personas homosexuales de la “Fundación Ecuatoriana Equidad”, en la ciudad de Quito en el año 2019”.

1.2. Nombre de la institución

El proyecto que se describe se ejecutó en la Fundación Ecuatoriana Equidad situada en la Av. 6 de diciembre N24-253 y Lizardo García en la ciudad de Quito.

1.3. Tema que aborda la experiencia

El tema que aborda la experiencia se enmarca en la implementación de un proyecto que permita elevar la autoestima en quince varones homosexuales que asisten a la Fundación Ecuatoriana Equidad, mismos que fueron seleccionados a través de la escala de autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 2017), para ello se tomó como muestra a 30 personas que se identifican como homosexuales los cuales son usuarios frecuentes de la “Fundación Ecuatoriana Equidad”. De este diagnóstico, se obtuvieron los siguientes resultados: autoestima alta 33,33% (10 personas), autoestima media 16,67% (5 personas) y autoestima baja 50% (15 personas).

Es por los resultados obtenidos que se identificó la necesidad de implementar un proyecto que permita mejorar el nivel de autoestima en las personas homosexuales que participaron en la “Escala de autoestima de Rosenberg” (Rosenberg, 2017), entregando los resultados a cada uno de los participantes, a su vez se extendió la

invitación para participar de este proyecto, es por esta razón que tres personas que obtuvieron como resultado nivel de autoestima medio y doce que obtuvieron como resultado nivel de autoestima bajo decidieron participar del proyecto conformando así un total de quince personas.

Las personas homosexuales han sido particularmente vulnerables, ya que en su mayoría han tenido que enfrentar ambientes de rechazo por sus primeros grupos de apoyo, de tal forma que son susceptibles a internalizar este rechazo y convertirlo en conductas autodestructivas (Almeida, Johnson, Corliss, Molnar, & Azrael, 2009).

El sentirse rechazado por motivo de la orientación sexual se ha relacionado con comportamientos asociados al suicidio. Existe amplia evidencia de que las personas homosexuales que tienen mayor riesgo de experimentar síntomas de depresión, ideaciones e intentos de suicidio (Almeida, Johnson, Corliss, Molnar, & Azrael, 2009).

Diversas investigaciones establecen una asociación entre imágenes, valoraciones y actitudes negativas hacia los homosexuales y el riesgo que esto tiene en las personas que se identifican con la comunidad LGBTI, provocando conductas suicidas, abuso del alcohol y de drogas (Coker, Austin, & Schuster, 2010).

Safren y Heimberg (1999) realizaron investigaciones sobre las personas que pertenecen a la comunidad LGBTI determinando que dicha comunidad es en su mayoría es susceptible a intentos de suicidio. Los hallazgos de estas investigaciones demuestran que las personas que se identifican como homosexuales tienen niveles altos de malestar emocional (Almeida, Johnson, Corliss, Molnar, & Azrael, 2009).

La vida del ser humano está conformada por momentos adversos, la existencia de toda persona atraviesa en un momento u otro, situaciones dolorosas. Por ende, la

logoterapia, toma en cuenta principios básicos del ser humano tales como el ser: bio-psico-socio-espiritual, presentándose, así como una escuela terapéutica que facilita un acompañamiento existencial de las personas que sufren o enfrenta situaciones dolorosas, junto con el cuestionamiento más importante sobre el sentido de la vida (Noblejas de la Flor & Rodriguez, 2008).

El ser humano posee la capacidad de oponerse y dar una respuesta tanto creativa como actitudinal ante la adversidad, de cambiar el transcurso de su vida realizando su aportación a la comunidad que lo rodea. La vida siempre encierra un sentido, en cualquier circunstancia, por extrema que sea (Noblejas de la Flor & Rodriguez, 2008).

A partir de lo anteriormente mencionado con la finalidad de abordar las historias particularmente dolorosas que pudieron haber influenciado en el nivel de autoestima de los quince miembros que participaron de este proyecto, enfrentando problemáticas tales como: ideaciones suicidas, depresión o incluso consumo de sustancias, haciéndolos vulnerables a la pérdida del sentido de vida junto con un malestar emocional constante, se ve la necesidad de abordar este proyecto a partir de un modelo logoterapéutico.

Por medio del empleo de técnicas logoterapéuticas el hombre puede ser capacitado para afrontar el sufrimiento, permitiéndole encontrar un sentido a la vida, a partir de la resignificación del pasado doloroso, ya que cuando no descubre qué sentido tiene, el sufrimiento conduce a la desesperación, sentimiento que se lo podría definir como sufrimiento desprovisto de sentido para la persona que lo enfrenta (Noblejas de la Flor & Rodriguez, 2008).

1.4. Localización

El proyecto que se describe en el presente informe de sistematización se llevó a cabo en la Fundación Equidad, situada en la Av. 6 de diciembre N24-253 y Lizardo García en la ciudad de Quito, tal y cómo se refleja en la Figura 1. La misma es una organización sin fines de lucro busca promover la salud sexual y reducir los prejuicios y actos de discriminación por orientación sexual, identidad de género, o VIH/SIDA, a través de acciones de comunicación, prevención, sensibilización, empoderamiento, visibilidad, participación ciudadana e investigación, coordinándolas con la sociedad civil, entidades públicas y privadas, nacionales e internacionales, generando recursos, con el fin de mejorar la calidad de vida de las poblaciones LGBTI-lesbianas, gays, bisexuales, personas trans e intersexuales-y de las afectadas por el VIH/sida.

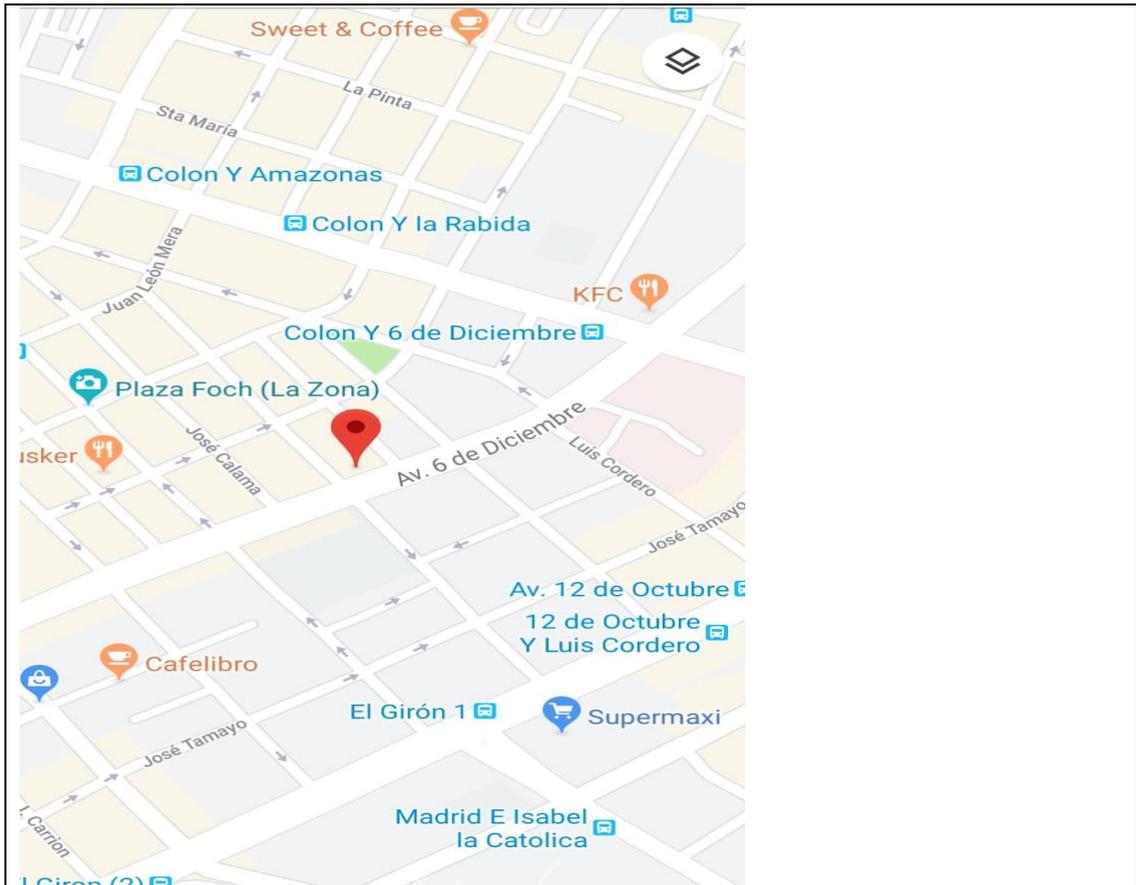


Figura 1: Ubicación geográfica de la Fundación Ecuatoriana Equidad en Quito, Ecuador. Tomado de Google maps

2. Objetivo de la sistematización

Realizar la sistematización de la experiencia de intervención la cual tiene un modelo logoterapéutico y cuyos factores importantes son: actitud provisional ante la existencia, autenticidad, autoestima personal, autotrascendencia, libertad y vacío existencial. Proyecto en el cual han participado quince individuos homosexuales los cuales asisten a la Fundación Ecuatoriana Equidad.

Objetivos específicos

- Identificar los factores heteronormativos, familiares y sociales que influyen en el nivel de autoestima, mediante el modelo logoterapéutico, con la finalidad de elevar y fortalecer la misma en quince individuos homosexuales que asisten a la "Fundación Ecuatoriana Equidad".
- Determinar los factores logoterapéuticos (actitud provisional ante la existencia, autenticidad, autoestima personal, autotrascendencia, libertad y vacío existencial) mediante grupos focales conformados por quince individuos homosexuales que asisten a la "Fundación Ecuatoriana Equidad", con la finalidad de abordar cada uno de los factores mediante las técnicas logoterapéuticas (diálogo socrático, derreflexión, modulación de la actitud y biblioterapia) para mejorar el nivel de autoestima.
- Analizar las experiencias obtenidas por las quince personas homosexuales que asisten a la "Fundación Ecuatoriana Equidad", mediante el modelo logoterapéutico para generar un proyecto de vida con un enfoque humanista.

El abordaje de la autoestima desde la corriente logoterapéutica es una alternativa para que las personas que asisten a la Fundación Ecuatoriana Equidad las cuales han

obtenido un puntaje bajo o medio en el test de Rosenberg (Rosenberg, 2017), adquieran herramientas y recursos desde esta terapia que les permita elevar sus niveles de autoestima con la finalidad de mantenerla, generando la capacidad de autotranscendencia.

Con la sistematización del plan propuesto para mejorar el nivel de autoestima en quince personas homosexuales que asisten a la Fundación Ecuatoriana Equidad en la ciudad de Quito, se pretende establecer un precedente que permita a la fundación complementar las terapias en las que se involucran a estas personas con el fin de elevar los niveles de autoestima.

En consecuencia, con lo anteriormente expresado, se pretende generalizar el plan elaborado a partir de las técnicas logoterapéuticas a otros individuos que no hayan participado en el proyecto de intervención realizado y que formen parte de la fundación actual o futuramente.

3. Eje de la sistematización

Según Víctor Frankl la valoración de uno mismo es el punto de partida en la búsqueda del sentido. Es por ello que desde la Logoterapia la autoestima es el concepto que capta cada ser humano sobre su valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que las personas han ido recogiendo durante su vida, lo cual es fundamental para encontrar el sentido de vida (Salomón, 2011).

La baja autoestima es una percepción propia, la cual impide a la persona observarse a sí misma como valiosa o digna de amor, afectando diversas dimensiones como: psicológicas, social, emocional, relacional, espiritual (Salomón, 2011).

El poseer una adecuada autoestima permite un desempeño adecuado en el medio donde vivimos y un desarrollo personal óptimo. Esta categoría constituye parte del mundo psíquico o espiritual de los individuos e influye en todas las esferas de la vida. En este sentido, la logoterapia le concede gran importancia al mundo espiritual de las personas y al ser humano como actor principal de su autorealización.

Viktor Frankl, como representante principal de esta corriente, ve la logoterapia como: "la ciencia que estudia la existencia humana y ofrece alternativas de tratamiento para el hombre que presenta dificultades o sufrimientos existenciales, es decir, con el significado y el sentido de su existencia" (Frankl, 1992, pág. 32).

Para Frankl, el hombre es una unidad de lo somático, lo psíquico y lo espiritual, constituyendo una unidad en tres dimensiones o aspectos; el somático o físico, el mental o psicológico y el espiritual. Por otra parte, para este autor ser humano significa ser consciente, ser responsable y ser actor principal de sus decisiones. Ser quien decide en cada momento que quiere ser en el futuro (Frankl, 1992).

A partir de lo anteriormente expresado, la logoterapia tiende a tomar consciente lo espiritual. Toma como centro el análisis de la existencia, se esfuerza por hacer que el hombre tome conciencia de su responsabilidad, viendo en ella el fundamento esencial de la existencia humana.

Otro aspecto fundamental en la logoterapia es el sentido, el mismo es entendido como “un sentido potencial, es decir, que necesita ser actualizado por la persona en cuestión, la cual se siente invitada a escuchar la "llamada" de la situación que afronta” (Guberman & Soto, 2005, pág. 227).

De tal manera se identifica que el ser humano es totalmente capaz de darle sentido a su existencia, resignificando las situaciones dolorosas por las que ha atravesado, dándole a su vez, sentido a cada experiencia que ha vivenciado, vivencia y vivenciará. A partir de las concepciones de la logoterapia, existen seis factores logoterapéuticos que influyen en la autoestima de los individuos, los cuales deben ser fortalecidos para lograr un nivel adecuado de autoestima. Dichos elementos son: actitud provisional ante la existencia, autenticidad, autoestima personal, autotrascendencia, libertad y vacío existencial.

Actitud provisional ante la existencia: es el modo de existencia caracterizado por un vivir que sólo tiene en cuenta el hoy. El hombre en esta actitud no considera necesario actuar y afrontar su destino porque cree que no vale la pena (Guberman & Soto, 2005), ello se traduce en huidas ante la responsabilidad. Actualmente el ser humano se encuentra dominado por este pensamiento donde se opina que no es necesario organizar el futuro, sino más bien ver por el ahora y que el porvenir suena ilógico e innecesario (Fischer, 2014).

Teniendo en cuenta lo anterior, el ser humano se deja llevar por los impulsos, es decir, va a huir ante cualquier dificultad a la que se enfrente, abandonando así la oportunidad de obtener un beneficio a largo plazo. De esta forma perderá oportunidades y ocasiones de disfrute, impidiendo que lleve una vida consciente de su propósito y sentido (Bado, 2003).

Dicha actitud se combate siendo conscientes de que la vida no puede carecer nunca de sentido, en cualquier condición y circunstancia, incluso en las situaciones de límites más extremas existe una posibilidad de encontrar un sentido. Enfrentando las situaciones difíciles desde esta perspectiva es imposible que adoptemos una actitud provisional ante la existencia (Frankl, 1995).

Autenticidad: es la fidelidad que la persona guarda para consigo misma. Toda conducta, pensamiento o sentimiento será auténtico, en la medida que respete la verdadera intimidad y mismidad del ser, o sea, lo genuino (Guberman & Soto, 2005).

La autenticidad humana se expresa al discernir si un determinado fenómeno es espiritual o instintivo, mientras que saber si es consciente o inconsciente se convierte en algo relativamente irrelevante (Ramos, 2015).

La autenticidad del ser humano reside de su inserción en la relación yo-tú, hasta conseguir que cada hombre pueda ser tú en su autenticidad, de tal manera se llega a entablar esa fidelidad de la misma persona conllevando a respetar y respetarse a sí mismo a pesar de lo que se diga a las espaldas del individuo (Vial, 2000). En este sentido la autenticidad se encuentra en estrecha relación con la autoestima en tanto el ser consciente de aquello que nos hace auténticos nos permite defenderlo y buscar la autotranscendencia a partir de ello.

Autoestima personal: Para la logoterapia es el amor a la propia vida que surge de la conciencia de ser único e irreplicable, siendo esto el punto de partida de todo crecimiento. La autoestima personal permite decidir quién soy yo (Guberman & Soto, 2005).

La logoterapia se considera como el valor que capta cada persona sobre sí misma. Por otro lado, se puede decir que es la valoración sobre uno mismo sin depender del resto, sino más bien de la mano con ellos, recibiendo la respectiva motivación cuando se necesite apoyo para luego soltarse y tomar nuestro propio rumbo sin la necesidad de dar explicaciones a alguien como una regulación integral y no una exageración desequilibrada (Lemus, 2011).

Sentido de vida: Esta valoración que hace uno de sí mismo, permite al hombre realizar una valoración también de su vida y de esta forma encontrar un sentido de vida. A través del análisis que realiza el individuo de los sucesos de su vida, encuentra una finalidad, el valor de la vida y el de sí mismo al revelar el valor de la existencia del Yo en relación con el mundo, dejando a un lado el egocentrismo (Guberman & Soto, 2005).

Autotrascendencia: Una adecuada valoración de sí mismo facilita el hallazgo del valor y sentido de vida y con ello la necesidad de autotrascendencia. Esta es la orientación fundamental del hombre hacia el sentido.

Esto hace referencia al hecho intrínseco de que el ser humano siempre se orienta hacia alguien o hacia algo distinto de él mismo. En la medida en que nos entregamos al mundo olvidándonos de nuestras propias necesidades, en la medida en que realizamos un sentido y desarrollamos valores, sólo en esa medida nos autorrealizamos, porque la existencia

que no tiende hacia el logos sino hacia sí misma fracasa y cae en la frustración existencial. La autotranscendencia es la esencia de la existencia humana (Guberman & Soto, 2005, pág. 24).

Significa que el hombre sea solo él mismo, auténtico y, justamente, más hombre será cuanto más se olvide y pase por alto el egocentrismo, cuando se deje a sí mismo atrás, de tal forma que esté pendiente de otras personas a pesar de cualquier cosa. Tal sería el caso del servicio a una causa, la actuación de un sentido o en la dedicación a una tarea o a otra persona (Vial, 2000).

Libertad: Todo esto pasa por sentir y responder ante el llamado de alguien a quien amar, de una obra que realizar o de un sentido que descubrir, somos puertas abiertas, pero no solo para recibir sino somos puertas abiertas para dar. Nuestra salud existencial depende de esa capacidad (Fischer, 2014, pág. 50).

De este equilibrio y realización personal de salud existencial, resulta entonces la libertad.

Esta es la facultad humana de determinar los propios actos. Junto con la espiritualidad y la responsabilidad, es un elemento constitutivo de la existencia humana. Para la logoterapia, la libertad es ontológica, es decir, pertenece a la esencia del ser, trascendiendo toda necesidad. La necesidad y la libertad no están en el mismo plano (Guberman & Soto, 2005, pág. 200).

El ser humano es libre de lo que le condiciona y puede ejercer su libertad siempre que se libere para ser responsable y a su vez, es responsable porque es libre. El ser

humano siempre apunta más allá de sí mismo, hacia un sentido que primeramente debe de descubrir y cuya plenitud debe lograr (Pérez, 2017).

Vacío existencia: Ahora bien, cuando el ser humano pierde el sentido de vida se sumerge en un vacío existencial. Este es la vivencia del absurdo radical de la propia existencia producida por pérdida de la visión axiológica, o sea, del horizonte de los valores y del sentido. El vacío existencial puede ser manifiesto o latente, en cuyo caso se enmascara tras, la hiperreflexión y la hiperdiscusión (Guberman & Soto, 2005).

Para Viktor Frankl, "el vacío existencial surge cuando los instintos no guían la conducta y con la desaparición de la tradición para guiar las decisiones, pero enfrentado con la necesidad de tomar decisiones, la persona no sabe qué hacer o qué ella desea hacer. Este vacío existencial se manifiesta principalmente como un estado de aburrimiento" (Frankl, 1992, pág. 81). Ante este sentimiento de vacío, de falta de sentido que se expresa a través del aburrimiento y falta, de interés en el mundo, la apatía y falta de iniciativa para cambiar algo en el mundo, el sujeto intenta escapar o compensar su frustración existencial mediante; la búsqueda del poder o la búsqueda desmedida del placer (sexo, droga), la agresión o violencia ejercida sobre los otros o sobre sí mismo (suicidio).

El vacío existencial es un fenómeno muy extendido y puede comprenderse a partir de la doble pérdida que el hombre tiene que soportar desde que se convirtió en un verdadero ser humano, donde a veces parece como que los pequeños rituales cotidianos que conforman nuestra vida diaria se vuelven monótonos, aburridos, carentes de sentido.

El desarrollo de un sentido de la vida puede verse frustrado en la medida en que las metas, anhelos o expectativas de vida no sean realizados o

nuestros parámetros de vida de seguridad y certidumbre sean afectados por situaciones de crisis donde no se cuenta con las herramientas adecuadas para afrontarlos (Castro, 2006, pág. 7).

Heteronormatividad: Para comprender la construcción de la autoestima desde una perspectiva de género, es necesario comprender la importancia de indagar acerca de la forma en que la heteronormatividad influye en el proceso de formación de la misma. Consideramos que de esta manera se puede visualizar cómo dicha matriz, a partir de su facultad de establecer normas, es capaz de colocar a los/las sujetos/as dentro o por fuera de ella (Butler, 2007).

Según Fromm (1956) la heteronormatividad es la determinación de actividades y roles, poniendo a la heterosexualidad como normal y todo aquello que salga fuera del parámetro de la misma es calificado como anormal, teniendo en consideración que el sexo biológico va a determinar las preferencias sexuales y roles que las personas cumplen dentro de la sociedad, a su vez determina los deseos que los individuos deben tener para ser socialmente aceptados (Fromm, 2014).

Las conductas, pensamientos y sentimientos que transgredan la heteronormatividad establecida ocupan una situación marginal dentro de este mismo sistema, discriminando e invisibilizando mediante diferentes mecanismos a las personas que no cumplen con dichos parámetros (Caminos & Amichetti, 2015).

Las vivencias de discriminación de dichas personas pueden terminar provocando en ellas estrés, baja autoestima, incremento del malestar emocional (Barón Vioque, Cascone, & Martínez Valle, 2013). Es por lo tanto necesario hablar de la heteronormatividad y sus efectos que esta puede causar en la autoestima de las personas homosexuales.

Según Fritz Klein la heteronormatividad es el sistema de creencias que operan en la sociedad dando paso a la comprensión de que la heterosexualidad es el estado predeterminado o normal del ser humano, que bajo esos criterios se opera sobre el supuesto de que la heterosexualidad y las características específicas de género son calificadas como normales en el ser humano. Estas suposiciones pueden ser perjudiciales ya que promulgan la estigmatización haciendo que las personas homosexuales tengan sentimientos de antinaturalidad (Klein, 2014).

Yackson (2006) asegura que la heterosexualidad normativa regula a aquellos que se mantienen dentro de sus fronteras, así como margina y sanciona a los que están fuera de ellos, dando como resultados que la persona experimente malestar emocional a causa de la denigración de su sexualidad (Barón Vioque, Cascone, & Martínez Valle, 2013).

Es por lo previamente mencionado que la teoría logoterapéutica aplicada en este proyecto tuvo como objetivo abordar el malestar emocional con respecto al autoestima de las quince personas que participaron del proyecto, ya que este modelo logoterapéutico toma como punto de partida la autovaloración para encontrar un significado a cada una de las historias dolorosas que estas personas han tenido que enfrentar debido a los estigmas sociales y a la heteronormatividad impuesta. Dando un acompañamiento existencial a la persona para encontrar el sentido a su vida.

De igual forma, las técnicas logoterapéuticas empleadas en los grupos focales fueron el diálogo socrático, la derreflexión, la modificación o modulación de actitudes y la biblioterapia. Las mismas se describen a continuación.

Diálogo Socrático: es el método aplicado en la psicoterapia en general y en la logoterapia en especial que, por medio de la pregunta, intenta "dar a luz" a la persona espiritual, para ayudar al paciente a descubrir el sentido (Guberman & Soto, 2005).

En logoterapia, el diálogo socrático, forma parte del estilo del encuentro terapéutico y por medio de preguntas, señalamientos y descripciones, se ayuda al consultante a tomar consciencia de su libre voluntad, facilitándole que dé respuestas por sí mismo a lo que la vida le plantee (Forti, 2017, pág. 4).

Esta técnica tiene el objetivo de facilitar a la persona el encuentro consigo misma, generando un espacio donde la persona se pueda escuchar a sí misma, tomando conciencia en su voluntad para comprenderse, y encontrándole un sentido a las experiencias tanto pasadas como presentes.

Derreflexión: nace con la finalidad de combatir la hiperreflexión la cual es según Guberman y Soto, el “exceso de atención y de concientización en la reflexión, que en lugar de facilitar el camino hacia una meta, lo inhibe, impidiendo al sujeto que obtenga la satisfacción que desea y perdiendo de vista su referente intencional” (Guberman & Soto, 2005).

La Derreflexión es “una técnica logoterapéutica indicada para la hiperreflexión, que tiene por fundamento la autotranscendencia, y que consiste en, precisamente, apartar la atención de sí mismo. Es, por lo tanto, una técnica indicada en los casos de excesiva autoobservación” (Guberman & Soto, 2005, pág. 12).

Es una técnica logoterapéutica que permite el aprendizaje de cómo sobrellevar ciertas actitudes de autoobservación que impide que las personas funcionen de forma

natural y saludable. Mediante esta técnica los individuos aprenden a ignorar los síntomas y recuperar la estabilidad, ayudándolos a descubrir una solución en situaciones en que la persona se encuentra atrapada por sus propios pensamientos (Regadero & Hidalgo, 2013).

Esta técnica tiene como finalidad que las personas apliquen el autodistanciamiento cuando ciertos problemas o dificultades generen hiperreflexión en ellos, de tal manera que puedan encontrar la manera de autotranscender, posibilitando el encuentro de soluciones a situaciones que afronten.

Modificación o modulación de actitudes: es una técnica logoterapéutica que está enfocada en corregir una actitud negativa ante una situación o problema en la que no se tiene control, dando como resultado el crecimiento espiritual del individuo, con el fin de conseguir un estilo de afrontamiento apropiado (Mena, 1999).

Para Frankl el valor de la actitud, es el modo en que el hombre reacciona ante lo que no puede cambiar, ante el sufrimiento que no puede evitar, sin embargo, según dicho autor lo que podemos cambiar es la actitud con la que enfrentamos dicha situación (Mena, 1999).

Según Elisabeth Lukas “lo más patógeno es la actitud equivocada de la persona y no el problema en sí” (Luna, 2011). Por lo tanto, esta técnica procura despertar motivaciones internas que lleven a la persona a tener un estilo de afrontamiento apropiado, exalta comportamientos claves a practicar mediante una disciplina para dejar de atender a las actitudes y pensamientos distorsionados, y por lo tanto la actitud sea modificada (Guberman & Soto, 2005).

Esta técnica tiene como finalidad modificar la actitud con la que enfrentan la vida las personas de la fundación, encontrando una razón a cada uno de los hechos

dolorosos y significativos en su vida, identificado que aquellos acontecimientos no lo pueden cambiar, sin embargo, la actitud con la que enfrentan dichos hechos si depende de ellos.

Biblioterapia: según Caroline Shrodes es “un proceso dinámico de interacción entre la personalidad del lector y la literatura imaginativa, que puede atraer las emociones del lector y liberarlas para un uso consiente y productivo” (Balcunas, 2008).

Arocena y Barbieri señalan que consiste en la selección de material de lectura relevante para la situación vital de una persona o grupo, como recurso terapéutico de gran ayuda para despertar en la persona una respuesta operativa, personal y significativa ante una condición particular. Puede conducir al lector lectores hacia el descubrimiento de sentidos que aclaren su perspectiva de vida para así resolver sus problemas y vivir con una nueva visión. (Regadero & Hidalgo, 2013).

Esta técnica tiene como objetivo trabajar el sentido de la vida de las personas, a partir de recursos bibliográficos, como es la biografía de Viktor Frankl, permitiendo a las personas a través de la imaginación el descubrimiento del sentido de su vida ante las distintas experiencias emocionales por las que han pasado. Las técnicas logoterapéuticas a su vez, se trabajaron desde los grupos focales, modalidad del trabajo en grupo que permite ahondar en el mundo espiritual de los individuos que participan en el grupo.

4. Objeto de la sistematización

El objeto de la sistematización es la experiencia de aplicación de un plan de intervención para mejorar el nivel de autoestima en quince personas homosexuales que asisten a la Fundación Ecuatoriana Equidad en la ciudad de Quito, a partir del empleo de técnicas logoterapéuticas.

El objeto de la sistematización tiene su sustento en el hecho de que las personas LGTBI son particularmente susceptibles a la baja autoestima a causa de los estigmas sociales que enfrentan. Como se mencionó anteriormente sabemos que son más vulnerables tanto a la depresión como a la adicción y, al mismo tiempo, enfrentan obstáculos únicos para la recuperación (Coker, Austin, & Schuster, 2010).

Según la teoría logoterapéutica es por la pérdida del sentido que las personas pueden llegar a consumir sustancias o tener ideaciones suicidas, es por ello que se ve la necesidad de realizar un abordaje logoterapéutico para mejorar el nivel de autoestima en las personas homosexuales que forman parte de este proyecto. Ya que no solo puede ayudarles a enfrentar situaciones dolorosas desde un sentido, sino que permite buscar la autotranscendencia de las personas, previniendo problemas como la depresión y falta de aceptación propia (Noblejas de la Flor & Rodriguez, 2008).

5. Metodología de la sistematización

La sistematización de la experiencia no hace referencia únicamente a clasificar u ordenar datos, ya que su finalidad más valiosa, está en recabar aprendizajes críticos y experiencias enriquecedoras que permitan identificar procesos históricos y sociales que se encuentran en constante cambio (Jara, 2011).

Es por ello que la metodología empleada en la investigación se basa en el paradigma cualitativo de investigación. La investigación cualitativa, se plantea, por un lado, que observadores competentes y cualificados pueden informar con objetividad, claridad y precisión, acerca de sus propias observaciones del mundo social, así como el de la experiencia de los demás, aproximándose a sujetos reales, que pueden informarnos sobre su propia experiencia, a través de técnicas y métodos (Álvarez, 2011).

La investigación cualitativa se centra en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto. El enfoque cualitativo se selecciona cuando el propósito es investigar la forma en que los sujetos perciben y experimentan los fenómenos que los rodean, profundizando en sus puntos de vista, interpretaciones y significados (Álvarez, 2011).

El paradigma cualitativo no busca generalizar los resultados de la investigación, sino comprender desde las particularidades, los significados, sentidos y vivencias de los participantes y su relación con el contexto donde se desenvuelven. Es a partir de este enfoque que se realiza la investigación generando un espacio donde se permite compartir ciertos aspectos de la experiencia con respecto al abordaje logoterapéutico,

dando como resultado la recopilación de información relevante para realizar la sistematización de este proyecto de intervención (Álvarez, 2011).

Los instrumentos empleados fueron principalmente la observación, el análisis documental y los registros de cada sesión. La observación es la piedra angular de los métodos de investigación cualitativa. Observar no consiste simplemente en mirar, sino en buscar, ello exige un principio estructurador de la mirada y del pensamiento. Para esto hace falta educar los ojos para ver, pero no sólo eso, hay que formar la mente para que las teorías permitan descifrar el significado de lo que se ha visto (Guerra, 1999).

La observación científica se lleva a cabo de una forma no sólo deliberada y consciente, sino de un modo sistemático, ordenando las piezas, anotando los resultados de la observación, describiendo, relacionando, sistematizando y, sobre todo, tratando de interpretar y de captar su significado y alcance (Ruiz & Ispizúa, 1989).

Esta técnica permite recabar información relevante y necesaria para comprender la experiencia en su totalidad, permitiendo determinar cuáles serían las estrategias relevantes para abordar en el campo de aplicación.

Por otra parte, el diario de campo permite enriquecer la relación teoría-práctica.

La teoría como fuente de información secundaria debe proveer de elementos conceptuales a dicho trabajo de campo para que no se quede simplemente en la descripción, sino que vaya más allá en su análisis. De esta manera tanto la práctica como la teoría se retroalimentan y hacen que los diarios adquieran cada vez mayor profundidad en el

discurso porque, en la investigación existe una relación recíproca entre práctica y teoría (Martínez, 2007, pág. 77).

A su vez, el análisis de documentos consiste en el estudio detallado de los documentos que aportan a la investigación, información primordial, pautas de acción, etc.

A partir de estos instrumentos se realiza un abordaje práctico y teórico, analizando los discursos, sucesos o acontecimientos y a su vez relacionándolos con la teoría que se ha empleado en la intervención, generando así una mayor comprensión en la interpretación de la información, así como garantizando validez, al proyecto de intervención.

6. Preguntas clave

6.1.1. Preguntas de inicio

¿Cómo la heteronormatividad influencia en la construcción de la autoestima?

¿Qué motivó la implementación de una intervención desde el modelo logoterapéutico en la Fundación Equidad?

¿Quiénes participaron en el desarrollo de la intervención logoterapéutica realizada en la Fundación Equidad?

¿Cómo la logoterapia complementa el proceso de mejora de la autoestima de las personas homosexuales que asisten a la Fundación Equidad?

¿Qué tanto se considera que se conocía acerca de la autoestima de los quince individuos homosexuales que asisten a la Fundación Ecuatoriana Equidad en la ciudad de Quito antes de aplicar las técnicas logoterapéuticas en la intervención?

6.2. Preguntas interpretativas:

- ¿Cuáles fueron las limitantes que surgieron al momento de aplicar los instrumentos y técnicas logoterapéuticas?
- ¿Cómo se organizó la participación de los quince individuos que conformaron la muestra del estudio?
- ¿Qué debilidad logró identificarse durante el proceso de aplicación de las técnicas logoterapéuticas?
- ¿Cómo se abordaron los factores influyentes en la autoestima desde un punto de vista logoterapéutico?
- ¿Cómo las técnicas logoterapéuticas permiten a las personas homosexuales que asisten a la Fundación Equidad mejorar su autoestima?
- ¿Cómo el abordaje logoterapéutico representa un recurso útil para el desarrollo de la intervención en la Fundación Equidad?

6.3. Preguntas de cierre:

- ¿Cómo reaccionaron las quince personas homosexuales que asisten a la Fundación Ecuatoriana Equidad en la ciudad de Quito al momento de participar en cada uno de las sesiones realizadas, con las técnicas aplicadas?
- ¿Cuál sería el impacto esperado de la intervención logoterapéutica realizada en la Fundación Ecuatoriana Equidad?
- ¿Qué tan conformes están los directores y autoridades de la Fundación Ecuatoriana Equidad con los resultados obtenidos en la investigación?
- ¿Qué tan efectivos son los resultados para la determinación de la incidencia de los factores internos y externos en la autoestima de los quince individuos

homosexuales que asisten a la Fundación Ecuatoriana Equidad a partir de la intervención logoterapéutica?

7. Organización y procesamiento de la información

La organización y el procesamiento de la información se ha establecido y sistematizado en función de cuatro tablas de contenido, las cuales van enfocadas a la identificación de factores heteronormativos, familiares y sociales que afectaron la autoestima de las personas participantes, así como la explicación del modelo logoterapéutico que fue aplicado en este proyecto.

Es por ello que en la primera matriz se sistematizan las sesiones de introducción junto con sus respectivas actividades realizadas, en la segunda matriz se identifican los factores heteronormativos, familiares y sociales que afectaron la autoestima de los quince participantes, en la tercera matriz se identifican los factores logoterapéuticos mismo que fueron abordados con las técnicas de logoterapia y para finalizar se realiza una cuarta matriz en la cual se sistematiza la ejecución del proyecto de vida con un enfoque logoterapéutico.

7.1. Tabla de contenido sesiones de introducción términos logoterapéuticos con un dispositivo grupal en la Fundación Equidad.

Primeros Abordajes	Procedimiento	Objetivo	Recursos	Resultados
Introducción sobre la autoestima	<ul style="list-style-type: none"> • Términos sobre autoestima • Que se entiende de una autoestima baja • Que se entiende de una autoestima alta 	<ul style="list-style-type: none"> • Brindar información sobre como la autoestima interviene en la vida de cada uno de los individuos y a su vez identificar que conocimiento tienen las personas sobre la autoestima 	<ul style="list-style-type: none"> • Infocus • Computador • Material Bibliográfico • Papelógrafos • Marcadores • Pinturas y lápices 	<ul style="list-style-type: none"> • Se logra identificar cuáles son los conocimientos que las personas tienen sobre la autoestima • Los conocimientos de los individuos son complementados mediante lo positivo de mejorar diariamente el nivel de autoestima.
Nociones básicas a la logoterapia. Primera sesión.	<ul style="list-style-type: none"> • Definición de Logoterapia • Funciones de la Logoterapia • Biografía de Victor Frankl 	<ul style="list-style-type: none"> • Explicar a las personas que participaron sobre cuál es la finalidad del abordaje logoterapéutico que se realizó • Elaborar la comprensión de la teoría logoterapéutica, mediante una charla dinámica desde la mirada de Victor Frankl • Permitir el entendimiento sobre la bibliografía del autor y su relación con la logoterapia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Infocus • Computador • Material Bibliográfico • Papelógrafos • Marcadores • Pinturas y lápices 	<ul style="list-style-type: none"> • Se generó un ambiente positivo al momento de compartir la bibliografía de Victor Frankl ya que promulgó la participación en las personas. • Las personas entendieron con qué técnicas se iba a trabajar.

Nociones básicas a la logoterapia. Segunda Sesión.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación de conceptos básicos de logoterapia. • Explicación de técnicas que utiliza la logoterapia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Familiarizar a los participantes sobre los términos que se utilizan en el modelo logoterapéutico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Infocus • Computador • Material Bibliográfico • Papelógrafos • Marcadores • Pinturas y lápices 	<ul style="list-style-type: none"> • Las personas colaboraron en cada actividad, que se realizó, a su vez algunos de los participantes relataban su historia de vida y la relación que los conceptos logoterapéuticos tenían con ella.

Nota: Se explica las actividades iniciales realizadas. Elaborado por Angie Imbaquingo, 2019.

7.2. Tabla de contenido heteronormatividad, familiar y social con un dispositivo grupal en la Fundación Equidad.

Factores heteronormativos	Categorías	Relatos de identificación	Factores de Análisis
Familiares	VIOLENCIA FISICA	“Siempre fui muy inseguro, mi mamá me sobreprotegía y mi papá me pegaba ya que era militar y decía que así se formaba el carácter, creo que la mayor humillación que tuvo que pasar mi papá es saber que su hijo es gay, puedo decir que mi autoestima no era importante para mí hasta que mi papa me mandó de la casa, por eso solo quería agradarle a él y todo lo que hacía era para que él se sienta orgulloso de mi y jamás tomé en cuenta mis objetivos de vida y que es lo que yo quería hacer”	<ul style="list-style-type: none"> ● Actitud provisional ante la existencia ● Autoestima personal ● Vacío existencial ● Autenticidad ● Libertad
	VIOLENCIA PSICOLÓGICA	“Cuando tenía 17 años mis padres descubrieron que me gustaban los hombres, antes de que ellos se enteren que era gay siempre sentí que me querían y respetaban, alguna vez llegué a pensar que me iban a aceptar con la preferencia sexual que tengo pero no fue así ya que mi papá cuando se enteró	<ul style="list-style-type: none"> ● Autenticidad ● Autoestima personal ● Autotrascendencia ● Libertad ● Vacío existencial

		me insultaba y me decía constantemente que “en la casa no queremos maricones” y mi mamá lo apoyaba y me pedían que cambie esa parte de mí, a partir de eso empecé a odiarme a mí mismo e intenté cambiar mi gusto hacia los hombres creo que fue ahí cuando mi autoestima cayó al piso”.	
	COMPARACIÓN ENTRE PARES	“Mi mamá siempre me comparó con mis amigos del colegio y con mis primos, decía que ellos eran mejores que yo en los estudios en los deportes en todo, cuando se enteró que era gay ya se pueden imaginar, si antes ellos eran mejores que yo ahora son lo máximo. Ahora que no vivo con ella me siento mejor pero ahora soy yo el que se critica y se compara todo el tiempo con todos”.	<ul style="list-style-type: none"> ● Autenticidad ● Autoestima personal ● Autotrascendencia ● Libertad ● Vacío existencial
Sociales	BULLYING	“En casa mi mamá siempre me quiso tal cual era, ella nunca me criticó ni me maltrató cuando se enteró que era gay, pero en el	<ul style="list-style-type: none"> ● Autenticidad ● Autoestima personal ● Autotrascendencia ● Libertad

		<p>colegio todo fue diferente: mis compañeros me molestaban constantemente y hostigaban porque decían que me comportaba de manera diferente a la de un chico normal, por ende, para mí el colegio fue una tortura y una de las peores etapas de mi vida que afectó por completo mi autoestima”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vacío existencial
	VIOLENCIA VERBAL	<p>“Cuando tenía quince años en el barrio en el que vivía tenía vecinos más o menos de mí misma edad, ellos sabían que me gustaban los hombres, me insultaban cada que salía de la casa, me decían como que “ahí va el maricón” y cosas como esas o peores, ósea de por sí tenía que aguantar las críticas de mi abuela en la casa, también tenía que aguantar la de gente del barrio, creo que era obvio que mi autoestima iba a ser afectada hasta yo mismo me insultaba en un punto”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Autenticidad • Autoestima personal • Autotrascendencia • Libertad • Vacío existencial
	DISCRIMINACIÓN	<p>“Un día me besé en el colegio con mi mejor amigo. Un profesor nos vió y nos llevó con el director el cual dio la orden de mi expulsión</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Actitud provisional ante la existencia • Autenticidad • Autoestima personal

		<p>porque mi compañero me acusó que yo le había besado sin aprobación y también dijeron que el de las conductas raras siempre fui yo, mostrando así que era un problema, mis papás se desesperaron demasiado y me llevaron con varios psicólogos donde a la larga terminaron entendiendo que mi sexualidad no era un problema, pero el hecho de que me hayan expulsado del colegio fue un episodio en mi vida que influyó mucho en mi autoestima al punto de esconder mi homosexualidad y fingirme heterosexual por muchos años en mi adolescencia y parte de mi adultez con mi mundo de amigos”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Autotrascendencia ● Libertad ● Vacío existencial
--	--	---	--

Nota: Se identifican la heteronormatividad, familiar y social. Elaborado por Angie Imbaquingo, 2019.

7.3. Tabla de contenido factores logoterapéuticos con un dispositivo grupal en la Fundación Equidad.

Factores abordados	Relatos de Identificación Iniciales	Técnicas Aplicadas	Relatos de Identificación Posteriores	Resultados
Vacío existencial	“Siempre he creído que mi bajo autoestima está relacionado con la historia que viví en mi casa con mi familia ya que fue muy complicado tanto como mis papás y hermanos. Nunca aceptaron mi sexualidad desde que tengo 12 años, creo que es algo que nunca he dejado de pensar y me ha hecho sentir vacío y avergonzado de mí mismo, pese a que salí de mi casa hace mucho tiempo.”	• Diálogo Socrático	“Ahora que lo pienso he estado lejos de mi familia ya hace mucho tiempo. Recién caigo en cuenta que mi autoestima dependía de ellos pese a que ya no hablaba ni con mis padres ni con mis hermanos. Precisamente ahora acabo de darme cuenta que mi autoestima no dependía tanto de mi familia sino de mí”	En las primeras cinco sesiones se logró evidenciar que el factor abordado: vacío existencial, el cual fueron resignificado por la técnica aplicada (diálogo socrático). A su vez se evidenció cómo a partir del trabajo grupal los participantes lograron plantearse y cuestionarse sobre la importancia que tiene el hecho de quererse a sí mismo. Se identifica cómo los participantes relacionaron sus historias de vida y la incidencia de éstas en el hecho de valorarse a sí mismos. Los participantes enfrentaron que hay posibilidades de quererse a sí mismos sin depender de los demás, tomando consciencia de su propia libertad para elegir el amor propio, resignificando el vacío existencial que han enfrentado los participantes.
Actitud provisional ante la existencia	“Desde que tenía once años sabía que me	• Diálogo Socrático	“A través de todos estos talleres me he dado cuenta que he	A partir de la sexta a la décima sesión se identificó la actitud provisional

	<p>gustaban los niños. Me acuerdo que un día vi como un montón de niños pegaban a otro porque decían que le gustaba los niños, vivía encerrado con mi gusto hasta cuando cumplí veinte años, llegué a tener novia y siempre me sentí vacío, solo y triste. Sabía que si revelaba mis gustos hacia los hombres la gente que estaba a mí alrededor me iba a juzgar, tanto mi familia como amigos. Siempre he creído que de eso ha dependido mi autoestima. Cuando por fin decidí venir a Equidad muchos de mis amigos y familia me dieron la espalda, pensé que iba a ser más fácil ya que podía amar libremente pero aún sigo cargando con todas las críticas que el mundo me hace. Siento vergüenza de dar afecto</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Derreflexión 	<p>prestado mucha atención a las críticas de las personas que estaban a mi alrededor y que no me aceptaban tal y como soy, pero todo esto me ha servido para tomar con seguridad el amor propio que me merezco y que mi pareja merece.”</p>	<p>ante la existencia y por ello se trabajó en la resignificación de las historias dolorosas que influenciaron en el nivel de autoestima de las personas, dando como resultado que las mismas, identificaron cuál es su valor propio y las motivaciones que tienen en su alrededor para cumplir sus metas.</p> <p>Se logró el abordaje de ideas recurrentes (hiperreflexión) que influenciaban en su nivel de autoestima, identificando así el sentido de su historia a partir de la derreflexión.</p>
--	---	--	---	--

	en público a mi pareja y eso ha deteriorado mucho mi relación.”			
Autoestima Personal y Autenticidad	“Siempre tuve que buscar la aprobación de otros para sentirme querido, si decía algo o hacia algo siempre pensaba en lo que los demás querían y no en lo que yo quería. Fue muy duro salir del closet y venir aquí. Hasta ahora mi familia no sabe de mi sexualidad y algunos amigos tampoco.”	<ul style="list-style-type: none"> • Diálogo Socrático • Derreflexión • Modulación de la actitud • Biblioterapia 	“Hace algunas reuniones atrás les comenté que mi familia y amigos no sabían sobre mi orientación sexual, pues el fin de semana pasado le dije a mi familia que era gay, la verdad al inicio mi padre no lo tomó tan bien, pero los dos me apoyaron. Puedo decir que estas sesiones me ayudaron mucho a encontrar esa libertad que tanto necesitaba.”	En estas sesiones se evidenció que las personas encontraron motivaciones internas que estaban focalizadas con asumir actitudes y pensamientos positivos sobre sí mismos, y a su vez la gran mayoría de participantes lograron enfrentar sus temores, lo cual les permitió resignificar su sentido de vida. Permitiendo así trabajar en el fortalecimiento de su autoestima personal y su autenticidad.
Libertad y Autotrascendencia	“Mi vida fue relativamente complicada. Desde mi adolescencia, hice que mi autoestima dependiera de otras personas y hasta del pasado; ahora me doy cuenta que todo siempre dependió de mí y la decisión que yo he tomado para quererme a mí mismo.”	<ul style="list-style-type: none"> • Diálogo Socrático • Biblioterapia 	“Actualmente solo me he marcado una meta y es ayudar a la comunidad LGBTI a través de mi carrera que es jurisprudencia y defender a las personas que más lo necesiten. Eso podría decir que es mi objetivo en la vida.”	A partir de las últimas sesiones se lograron focalizar las emociones de los participantes mediante las técnicas aplicadas con la finalidad de generar respuestas tanto significativas como operativas, encaminando a las personas al descubrimiento del sentido de vida de cada uno, lo cual les permitió aclarar su perspectiva de vida, teniendo una nueva visión de su pasado y el significado del mismo, tomando en cuenta la influencia que éste tendría en su presente y futuro.

				Facilitando así el trabajo de cada individuo en su libertad y autotrascendencia personal.
--	--	--	--	---

Nota: Se describe el abordaje de los Factores Logoterapéuticos. Elaborado por Angie Imbaquingo, 2019.

7.4. Tabla de contenido proyecto de vida con enfoque logoterapéutico con un dispositivo grupal en la Fundación Equidad.

Categorías	Descripción	Relatos más frecuentes	Resultados
Propósito Inicial	Permitir que los participantes logren elaborar un proyecto a futuro a partir de las herramientas adquiridas en los talleres.	<p>¿Quién soy?</p> <p>I1: “Soy una persona que atravesó una historia muy dolorosa, pero ahora tengo la oportunidad de sanarme a mí mismo y es algo que antes no lo había considerado.”</p> <p>I2: “Soy una persona que fue maltratada por los prejuicios sociales, pero ahora tengo la suficiente conciencia de que es hora de quererme yo primero antes que dar prioridad a otros.”</p>	Las personas lograron proyectarse al futuro despertando sus metas y expectativas las cuales habían dejado abandonadas y en algunos de los casos no las habían considerado. Este propósito inicial permitió encontrar una directriz para cumplir sus objetivos junto con un crecimiento personal.
Propósito final	Generar un proyecto de vida a partir de las motivaciones y objetivos individuales, consolidando así la ejecución de cada proyecto.	<p>¿Qué quiero hacer de ahora en adelante?</p> <p>I1: “Quiero contar mi historia y la historia de las personas LGBTI a través del arte y ayudarlas a expresar sus sentimientos a través del mismo.”</p> <p>I2: “Quiero trabajar en distintas fundaciones que sirvan a la comunidad LGBTI porque sé que hay muchas historias como las nuestras y muchas personas que pueden ser ayudadas.”</p> <p>¿Quién quiero ser?</p> <p>I1: “Quiero ser una persona segura que puede elegir por sí mismo y no esperar la aprobación de los demás.”</p>	Los participantes se enfocaron en varios objetivos y propósitos lo cual permitió reconocer cada uno de los logros a los que quieren llegar. Todo ello se dio a través de las motivaciones que cada persona tenía, tomando en cuenta que el proyecto de vida iba enfocado a la construcción de ellos como seres humanos.

		I2: “Quiero ser un hombre que ayude a la comunidad y a las personas que más necesiten en la misma.”	
Objetivo	Elaborar el planteamiento de estrategias que permitan el cumplimiento de cada uno de los objetivos señalados por los participantes.	¿Qué objetivos quiero conseguir? I1: “Quiero seguir mi maestría de Género y Políticas de Igualdad para ayudar a la comunidad LGBTI.” I2: “Quiero trabajar en una fundación como la de Equidad para ayudar a la comunidad LGBTI.”	Las personas se plantearon objetivos los cuales generaban una motivación en ellos, generando una convicción para llegar a alcanzarlos y que los únicos protagonistas para efectuar dichos objetivos son ellos mismos, reconociéndose a sí mismos como seres valiosos.

Nota: Descripción del Proyecto de Vida. Elaborado por Angie Imbaquingo, 2019.

8. Análisis de la información

A partir del enfoque cualitativo descrito anteriormente, se procedió a interpretar y describir la información obtenida en este proyecto de intervención realizado en la Fundación Ecuatoriana Equidad. De acuerdo a las tablas de contenido:

Tabla de contenido sesiones de introducción términos logoterapéuticos con un dispositivo grupal en la Fundación Equidad: Se lleva a cabo la recopilación de la información sobre las primeras actividades de introducción las cuales son: Introducción sobre la autoestima y nociones básicas a la logoterapia sesión 1 y 2, mismas que fueron enfocadas para brindar información del modelo logoterapéutico y cómo iba a ser aplicado en este proyecto, permitiendo generar una nueva perspectiva por parte de los participantes.

Tabla de contenido heteronormatividad, familiar y social con un dispositivo grupal en la Fundación Equidad: Se identificaron los factores heteronormativos tanto familiares y sociales que influyeron en los niveles de autoestima, logrando visibilizar específicamente a niveles familiares las categorías de: violencia física, violencia psicológica y comparaciones entre pares. A su vez a nivel social se identificó las categorías de: bullying, violencia verbal, discriminación. Dichas categorías serán explicadas ampliamente en la posterior interpretación de la intervención de este proyecto.

Tabla de contenido factores logoterapéuticos con un dispositivo grupal en la Fundación Equidad: Se realizó una sistematización de los factores logoterapéuticos (actitud provisional ante la existencia, autenticidad, autoestima personal, autotranscendencia, libertad y vacío existencial) mismos que fueron abordados con las

técnicas logoterapéuticas (diálogo socrático, derreflexión, modulación de la actitud, biblioterapia) los cuales fueron considerados a partir de los relatos de las personas.

Tabla de contenido proyecto de vida con enfoque logoterapéutico con un dispositivo grupal en la Fundación Equidad: Se realiza la sistematización de la elaboración del proyecto de vida logoterapéutico junto con una muestra de los resultados obtenidos para elaborar el mismo, identificando el sentido de vida adquirido por cada uno de los integrantes.

Segunda parte

1. Justificación

La autoestima es el medio necesario para comenzar a buscar un sentido en la vida, de tal forma que permite a la persona alcanzar la autotranscendencia, en el caso que prevalezca la desvaloración el sujeto puede ser vulnerable a buscar el sentido en una persona u objeto, y por lo tanto la persona puede cometer el error de buscar su sentido a partir de la aceptación de los demás (Lemus de Vanek, 2012). A partir de lo anteriormente mencionado, es necesario manifestar, que en su mayoría las personas de la comunidad LGTBI han sido sometidas a la exclusión social durante muchos años a causa de los prejuicios y sobre todo a la heteronormatividad preestablecida. De tal forma que estos estigmas los hacen más vulnerables a tener una afectación en su nivel de autoestima (Ortíz, 2005). Es por ello que considero que ha sido importante trabajar desde una técnica humanista que permitió resignificar las historias dolorosas provocadas por los estigmas sociales fortaleciendo no solo la autovaloración sino tomándola como un punto fundamental para que se encuentre un sentido a la vida de tal forma que pueda autotranscender.

Es por lo tanto que el presente proyecto busca brindar las herramientas logoterapéuticas necesarias para que los miembros de la comunidad LGTBI que asisten a la Fundación Ecuatoriana Equidad posean los recursos para enfrentar el dolor y la ausencia del sentido, buscando modelos de fuerza e inspiración. Por lo tanto, la experiencia se centra en la resignificación de las vivencias que las personas han tenido que enfrentar. Las experiencias personales son tomadas como un mecanismo generador de crecimiento y logro frente a la adversidad.

Esta iniciativa permite facilitar un espacio de intervención logoterapéutica donde se logre fortalecer la autoestima. Por otra parte, también resulta fundamental trabajar a favor de la definición y aceptación de la identidad de estas personas, que, si bien la tienen de alguna manera definida, en ocasiones como se logró visibilizar en los grupos focales puede que se enfrenten a crisis que les remueven sus perspectivas y proyecciones personales. El proyecto enfoca sus acciones en el reconocimiento de la identidad y su autoaceptación, promoviendo el amor propio y una salud emocional positiva, facilitando el rescate holístico del ser humano bio-psico-social-noético.

La intervención logoterapéutica refuerza la reacción positiva ante los falsos estereotipos que son dañinos para la autoestima. Los mismo que de una u otra manera inciden a partir de la heteronormatividad, en la mayoría de las veces, en la familia y sociedad, es por ello que este aborda logoterapéutico permite fortalecer una perspectiva autodefensiva ante las creencias hirientes sobre la sexualidad y su percepción diversa ante los escenarios sociales y estructuras de interacción. Así mismo, incide sobre la eliminación de estereotipos negativos que dañan la autoestima, resignificando, hechos dolorosos a partir de los mismos (Noblejas de la Flor & Rodríguez, 2008). De esta manera en este proyecto se busca a través de la intervención logoterapéutica reconocer las manifestaciones de baja autoestima resultado de la heteronormatividad social para trabajarlas y enfrentarlas adecuadamente.

La baja autoestima se trabaja sobre el fomento de la formación de identidad sexual que a veces se ve influida por la heterosexualidad normativa de la propia familia y de la sociedad en general; de esta manera, la autoestima global y su relación con la identidad estigmatizada pueden ser enfrentadas de diferentes maneras dada las normas sociales específicas que se relacionan con la sexualidad (Caminos & Amichetti, 2015).

Ahora bien, es notorio que se deben generar ciertos cambios en cuanto a los estigmas sociales que las personas homosexuales deben enfrentar constantemente sin embargo, hasta que se produzcan dichos cambios sociales en términos de aceptación, las personas que pertenecen a la comunidad LGBTI deben ser conscientes de las diferencias contextuales y de la heteronormatividad a la que se enfrentan como parte de la sociedad (Caminos & Amichetti, 2015).

2. Caracterización de los beneficiarios

Los beneficiarios directos del proyecto de intervención, dentro de la Fundación Equidad, fueron los 15 varones homosexuales de entre 18 a 25 años de edad que forman parte de la institución. A través de los grupos focales se fortaleció el trabajo que se lleva en el área de psicología. Este grupo fue seleccionado a través de la escala de autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 2017), para ello se tomó como muestra a 30 personas que se identifican como homosexuales los cuales son usuarios frecuentes de la “Fundación Ecuatoriana Equidad”. Por lo tanto, se obtuvieron los siguientes resultados: autoestima alta 33,33% (10 personas), autoestima media 16,67% (5 personas) y autoestima baja 50% (15 personas). Los resultados obtenidos llevó a implementar un proyecto logoterapéutico que permitió mejorar el nivel de autoestima en las personas homosexuales.

Los beneficiarios indirectos fueron las familias y las personas que rodean a los mismos jóvenes, ya que se facilitó un espacio de comunicación entre los participantes, familiares y amigos con el objetivo de generar un ambiente de comprensión entre los participantes he invitados. Esto permitió que los proyectos de vida fueran socializados, generando un sentimiento de satisfacción en cada participante.

La Fundación Ecuatoriana Equidad, constituyó otro de los beneficiarios ya que este proyecto contribuyó al cumplimiento de su función social. Esta es una organización sin fines de lucro que busca promover la salud sexual y reducir los prejuicios y actos de discriminación por orientación sexual, identidad de género, o VIH/SIDA; a través de acciones de comunicación, prevención, sensibilización, empoderamiento, visibilidad, participación ciudadana e investigación. Las mismas se coordinan con la sociedad civil, entidades públicas y privadas, nacionales e

internacionales, generando recursos, con el fin de mejorar la calidad de vida de las poblaciones LGBTI y de las personas afectadas por el VIH/SIDA. Esta organización tiene 19 años de experiencia en la defensa de los derechos de las personas discriminadas por las razones antes expresadas (Equidad, 2018).

Dentro de los servicios fundamentales que ofrece la institución se puede resaltar las atenciones del Centro Comunitario, Servicio Médico y Servicio Psicológico que está dirigido. Así mismo, se encuentra la Clínica Jurídica LGBTI y se brinda el servicio de realización de la prueba de detección del virus del VIH (Equidad, 2018).

3. Interpretación

La heterosexualidad hegemónica, es culturalmente aceptado y determinada dentro de la sociedad, es decir que es un ideal de normas sociales preestablecidas, des una simbolización introducida en el medio social. Este discurso ha normalizado todo el concepto de lo masculino y lo femenino legitimando la heterosexualidad como normal, justificando la violencia ejercida a todo aquello que vaya en contra de la heteronormatividad (Connell, 1995).

En base a los resultados evidenciados en la segunda tabla de análisis, se puede identificar varios factores de análisis a nivel familiar heteronormativos, los cuales han sido propuestos como categorías persistentes en los discursos de los participantes. Mismos que fueron señalados como categorías que influyeron en el nivel de autoestima, tanto a nivel familiar como social.

Es por ello que a nivel familiar se dividieron en tres categorías específicamente, las cuales son: violencia física, violencia psicológica y comparación entre pares. Mismos que serán identificados a continuación.

Violencia física: es la conducta o acción que provoca cualquier daño o malestar físico. Se incluye cualquier acción u omisión que arriesgue la integridad de otra persona, comprendiendo el uso de fuerza física hacia la víctima. Este tipo de violencia puede afectar el nivel de autoestima de la persona ya que la vulnera he impide la identificación de su valoración propia (Becerra, 2013).

Violencia psicológica: es la violencia más complicada de visibilizar, ya que este tipo de maltrato va desde frases sutiles o agresivas que eluden y vulneran la integridad de la persona, así como críticas, amenazas o humillaciones que dejan secuelas

emocionales en la víctima, provocando la pérdida del sentido del valor personal (Villareal, Sánchez, Veiga, & Arroyo, 2011).

Comparación entre semejantes: Hay que tener en cuenta que la comparación es un modo que el ser humano ha adquirido y lo ha normalizado en su vida, sin embargo es necesario manifestar que la comparación es una actitud arbitraria en cualquiera de los aspectos que sea aplicada, ya sea como auto comparación o una comparación que se realice a un tercero, ya que se le resta valor a la autonomía, seguridad e identidad de la persona, afectando así la autoestima de la misma (Hadad, 2016).

En cuanto a los factores heteronormativos sociales de igual manera se dividieron en tres categorías, las cuales fueron: bullying, violencia verbal, discriminación.

Bullying: Es un acto intimidatorio, el cual emplea violencia, física, verbal o ambas a la vez, el mismo que es provocado en espacios escolares, entre uno o más estudiantes hacia otro que es visto como débil o vulnerable. Una de las graves secuelas que deja el bullying es la baja autoestima ya que la víctima es humillada y desvalorizada constante mente en su espacio escolar (Martinez, Murgui, Musitu, & Monreal, 2007).

Violencia verbal: Es una manera de agresión que en muchas ocasiones no es observada a simple vista, ya que no deja ningún tipo de marca o huella de manera superficial o física, pero deja secuelas emocionales hacia la persona que lo recibió ya que generalmente este tipo de violencia afecta la autoestima de las personas, puesto que en ella se incluye palabras denigrantes hacia a la persona agredida (Pardilla, 2018).

Discriminación: Se hace referencia al trato diferente que una persona puede llegar a recibir por una o varias personas, mismo trato que está basado en prejuicios

sociales lo cual impide a la persona ejercer sus derechos, haciéndola sentir como inferior. Es por a ello que dicho acto violenta y vulnerable a la persona haciéndola sentir menos valiosa (Carrasco, 2018).

Es por ello que el empleo del modelo logoterapéutico es una alternativa de intervención para elevar el nivel de autoestima en personas LGTBI en la Fundación Ecuatoriana Equidad parte de la concepción filosófica de esta corriente y de las bondades que esta permite en el abordaje de la temática.

El trabajo desde las categorías propuestas por la logoterapia (actitud provisional ante la existencia, autenticidad, autoestima personal, autotrascendencia, libertad y vacío existencial) permite armar a los participantes de herramientas para enfrentar los momentos de crisis y sufrimiento sacando de ellos aprendizajes que los fortalezcan y les permitan autotrascender (Noblejas de la Flor & Rodriguez, 2008).

Para lograr elevar el nivel de autoestima de estas personas, como se mencionó anteriormente, se partió desde el enfoque logoterapéutico. El trabajo desde las técnicas logoterapéuticas y a través de grupos focales permitió que las personas sean capaces de resignificar sus experiencias de vida negativas, las compartan con otros y miren con optimismo hacia el futuro sintiéndose capaces de enfrentar futuros momentos difíciles.

Tomando como base la teoría de la logoterapia, el trabajo grupal se dirige hacia el autoconocimiento, el descubrimiento de aquello que hace auténtico a cada uno de los participantes y su autoaceptación como punto de partida para la aceptación de los demás. El conocerse, comprenderse y aceptarse conlleva a descubrir la autenticidad de cada cual y con ello se fortalece la autoestima personal (Barahona, 2018).

Por otra parte, amarse a sí mismo adecuadamente y defender la autenticidad propia conlleva a asumir una postura de enfrentamiento positivo antes las dificultades con el fin de alcanzar las metas personales. Es decir, fomenta la resignificación de las vivencias negativas sacando provecho de ellas y fortaleciéndose como persona, ello conlleva a que cada vez más las personas eviten la actitud provisional ante la existencia y obtengan una mirada de hacedores de su propio destino (Barahona, 2018).

Ello reduce las probabilidades de sumergirse en el vacío existencial, lo cual no significa que no puedan existir crisis personales, sino que estas se traducen en momentos de aprendizaje y crecimiento (Barahona, 2018).

Todo este proceso fomenta en la persona el descubrimiento de la libertad personal y con ello la comprensión de la alteridad. También permite llevar una relación armónica consigo mismo, conlleva a desprenderse del egoísmo y ser más humano. De esta manera comienza a manifestarse la necesidad de autotranscendencia como máxima expresión de ese amor propio. De esta forma la logoterapia permite descubrir y fortalecer el sí mismo de ser persona (Noblejas de la Flor & Rodriguez, 2008).

Ahora bien, para que el proceso logoterapéutico logre ser efectivo fue necesario establecer una línea base para identificar los niveles en los que se encuentra la autoestima de las personas con las que se va a intervenir. Es por ello que para la realización del proceso logoterapéutico primeramente se tomó como referencia la información brindada por las psicólogas de la Fundación, quienes trabajan con los quince participantes desde otras perspectivas y a su vez se aplica la escala de autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 2017) la cual arrojó que más del 50% de las personas que realizaron la escala deben mejorar su nivel de autoestima.

Además de ello, se realizaron dos sesiones iniciales para conocer los factores heteronormativos tanto familiares como sociales mismos que dificultaban el desarrollo de una adecuada autoestima en las personas involucradas en el proceso. Uno de los factores identificados y más significativos fue el rol de la familia en la aceptación de la identidad sexual de los participantes, convirtiéndose en muchos casos en un factor negativo que constituyó la base para una baja autoestima.

Lo anteriormente expuesto brindó los criterios necesarios para la elección de las técnicas logoterapéuticas a emplear durante el proceso terapéutico. A partir de los factores identificados como potenciadores de influencia en el nivel de autoestima, se decidió emplear: el diálogo Socrático, la derreflexión, la modificación o modulación de actitudes y la biblioterapia con la finalidad de resignificar las experiencias de vida negativas por las que atravesaron estas personas y por lo tanto lograran autotranscender encontrando el sentido a su vida.

Por otro lado, durante el desarrollo del proceso logoterapéutico una de las principales limitaciones a la hora de aplicar los instrumentos y técnicas fue la impuntualidad y la inasistencia de algunos participantes. Así mismo, el nerviosismo y la ansiedad de los participantes durante las primeras sesiones, sin embargo, estos factores no atentaron contra la calidad ni la efectividad del proceso en su totalidad.

La participación de las personas en el proceso se realizó por voluntad propia, ya que ello facilita la participación y la efectividad del proceso. Además, de esta forma todos tenían la posibilidad de abandonar el proceso cuando no se sintieran a gusto en él.

La voluntariedad de participación en el proceso determinó a su vez, que la colaboración en cada uno de los talleres y en cada técnica desarrollada fuera

significativa. Si bien, inicialmente las personas se encontraban algo tensas, nerviosas y ansiosas, a medida que se desarrollaron los talleres, se fortaleció la cohesión grupal, la participación se hizo más activa y dinámica. Incluso en determinado momento de la intervención comenzaron a sugerir los temas que les gustaría trabajar en los talleres e incluso uno de los participantes colaboró en la planificación de uno de los mismos.

Lo anteriormente expuesto refleja que se logró el impacto esperado con la intervención a través de la logoterapia. No solo se logró potenciar la autoestima en los quince individuos miembros de los grupos focales, sino que se logró a partir de ello que elaboraran su propio proyecto de vida con un enfoque logoterapéutico y se creó un espacio de vínculo con la familia y amigos contribuyendo a que la relación entre ambos mejorara. Ello refleja la efectividad de la intervención logoterapéutica en la resignificación de los factores internos y externos que determinaron un nivel inadecuado de autoestima en estas personas y las vivencias que estos generaron. A su vez, los resultados del proyecto de intervención determinaron que los participantes, sus familiares y amigos quedaran muy satisfechos y agradecidos con el trabajo realizado, así como los directivos de la Fundación Ecuatoriana Equidad.

4. Principales logros del aprendizaje

Como se mencionó con anterioridad, una de las principales limitaciones a las que se enfrentó la intervención fue la impuntualidad e inasistencia de algunos de los participantes. Ello estuvo determinado por los horarios ofrecidos por la Fundación para el desarrollo de los talleres, el mismo fue establecido para los viernes de las 17:00h a las 18:00h. Además, que algunos de los días planificados para las sesiones coincidieron con los días feriados por lo que hubo que reprogramar actividades, sin embargo, ninguno de estos factores impidió la efectividad del proceso logoterapéutico, realizándose todas las sesiones planificadas.

A parte de ello, otras de las dificultades enfrentadas fue la ansiedad inicial y la poca participación de las personas, sin embargo, ello cambió a medida que se realizaron los talleres, logrando cada vez más una participación activa y dinámica de los miembros del grupo. Destacando como se ha expresado anteriormente la implicación que llegaron a tener los participantes con el proceso, la que permitió que sugirieran temas y colaboraran con la planificación de las sesiones, lográndose una planificación conjunta, reflejando un exitoso trabajo en equipo.

Así mismo, se logró construir un ambiente de apoyo y cohesión grupal que permitió que las charlas y reflexiones durante los talleres fueran profundos contribuyendo a resignificar experiencias dolorosas por medio de la identificación, de acciones, emociones, sentimientos a la par con la de sus compañeros. De esta forma el trabajo grupal y el empleo de técnicas logoterapéuticas contribuyeron al fortalecimiento de la autoestima de los participantes, a la elaboración de su proyecto de vida y al compromiso de esforzarse al máximo por cumplir dicho proyecto. Otro logro fue la propia exposición del proyecto de vida de los participantes en presencia

de sus familiares y amigos. Ello apporto a que el proyecto tenga un compromiso de corresponsabilidad entre los participantes y sus amigos o familiares para ejecutar el mismo.

En cuanto al aprendizaje personal, el trabajo en la Fundación Equidad y el empleo de las técnicas logoterapéuticas ha sido una experiencia retadora y a la vez muy enriquecedora. A través de ella he logrado profundizar en los conocimientos teóricos sobre la logoterapia, los estigmas heteronormativos sociales, la Psicología Clínica y la ciencia psicológica en general. Además, me permitió crecer como persona y como futura profesional al tener que fungir como en su inicio como coordinadora y en el camino desempeñarme como facilitadora creando las condiciones óptimas para llevar adelante un trabajo cooperativo, de los grupos focales. Una de las mayores satisfacciones fue ver cómo a través del trabajo realizado las personas lograron expresar su sufrimiento y crecer a partir de ello y participaron y cooperaron con mayor entusiasmos y espontaneidad. Lo anteriormente mencionado se demuestra a partir de que ellos mismos me ayudaran a planificar una sesión y que manifestaran el deseo de continuar con los talleres logoterapéuticos en la implementación de su proyecto de vida.

Por otra parte, el intercambio con estas personas marcó una diferencia en mi vida, el acompañamiento a personas que han pasado por momentos tan difíciles a causa de su identidad y orientación sexual, ha hecho que yo misma como persona crezca en sensibilidad y en deseos de continuar apoyando a aquellas personas que lo necesiten. Ha sido muy gratificante como próxima a graduarme y como persona el ver cómo los participantes fueron cambiando la actitud para consigo mismos hasta lograr sentirse

felices y animados hacia una proyección de su futuro donde sean ellos los principales protagonistas. Autotrascendiendo de su ser anterior a su ser actual.

En resumen, la experiencia de intervención en la Fundación Ecuatoriana Equidad ha sido única e inolvidable. Me permitió aprender que en la práctica la logoterapia es un modelo sólido que permite concientizar a las personas y motivarlos desde sí mismos a ser agentes de su propio cambio, a buscar de las experiencias negativas el significado de cada una de ellas, siendo conscientes de sus decisiones, resignificando el sentido de estas experiencias en búsqueda de la autenticidad, la libertad y la autotrascendencia. Como decía “Viktor Frankl decir si a la vida a pesar de” (Frankl, El Hombre en busca de Sentido, 1995).

Todo lo anteriormente expresado ha llegado a ser un logro de aprendizaje de la investigación, lo cual contribuye a que el proyecto de sistematización haya culminado positivamente para todas las personas involucradas, incluyendo a la propia facilitadora de la intervención. De esta forma se logró cumplir los objetivos propuestos.

Al analizar la experiencia y los resultados obtenidos, se considera que este proyecto logoterapéutico puede repetirse con otras personas que tengan que trabajar en su nivel de autoestima y que acudan a la Fundación Equidad, convirtiendo esta propuesta logoterapéutica en complemento del trabajo realizado por las psicólogas de la organización. Ello contribuiría a que muchas personas se beneficien de este trabajo teniendo un mayor impacto dado alcance. Incluso podría contribuir a dar pequeños pasos en el cambio del imaginario social existente en relación a estas personas. De igual forma se podría socializar esta experiencia a otras organizaciones que tengan un objeto social similar al de la Fundación Ecuatoriana Equidad.

Conclusiones

Se evidenció que los factores heteronormativos, familiares fueron influenciados por: la violencia física, violencia psicológica, comparación entre semejantes, así como los factores heteronormativos, sociales fueron afectados por: bullying, violencia verbal y discriminación, mismos que incidieron en el nivel de autoestima de los quince participantes que asisten a la “Fundación Ecuatoriana Equidad”.

Se determinó que factores como: la imposibilidad de ver hacia el futuro y el vacío existencial, influenciaron en la baja autoestima. Por lo que se trabajó en el fortalecimiento de los factores logoterapéuticos que influenciaban de manera positiva la autoestima de las personas, los cuales fueron: autoestima personal, autenticidad, libertad, autotranscendencia. Mismos que tras reconocerlos mediante las técnicas logoterapéuticas: diálogo socrático, derreflexión, modulación de la actitud, biblioterapia permitieron elevar el nivel de autoestima de las quince personas homosexuales que asisten a la “Fundación Ecuatoriana Equidad”.

Se analizaron las experiencias que afectaron la autoestima de cada uno de los quince miembros participantes de este proyecto, lo cual fue una base fundamental para la elaboración del proyecto de vida desde una mirada logoterapéutica.

Recomendaciones

A través de la ejecución del proyecto de intervención y de la sistematización del plan de intervención para mejorar el nivel de autoestima en quince personas homosexuales que asisten a la Fundación Ecuatoriana Equidad en la ciudad de Quito, se recomienda:

Trabajar también desde la corriente logoterapéutica con la familia, la Fundación Ecuatoriana Equidad y los jóvenes, de tal manera que se pueda formar una red de apoyo interdisciplinaria entre los diferentes protagonistas desde una mirada bio-psico-social-espiritual.

Permitir la inclusión del modelo logoterapéutico en el sistema de trabajo de atención psicológica que se realiza en la Fundación Ecuatoriana Equidad.

Continuar con los grupos focales en la implementación del proyecto de vida elaborado a partir del proceso logoterapéutico.

Lista de referencias

- Almeida, J., Johnson, R., Corliss, H., Molnar, B., & Azrael, D. (2009, Febrero 24). *Emotional Distress Among LGBT Youth: The Influence of Perceived Discrimination Based on Sexual Orientation*. Obtenido de Redcube: <https://www.readcube.com/articles/10.1007/s10964-009-9397-9>
- Álvarez, C. A. (2011). *Metodología de la Investigación: Cuantitativa y Calitativa Guía Didáctica*. Bogotá: Universidad Surcolombiana.
- Bado, C. (2003). *La psicoterapia al alcance de todos*. Barcelona: Herder .
- Balcunas, V. M. (2008). *La logoterapia y la biblioterapia: descripción del sentido de la vida a través de la lectura* . Montevideo .
- Barahona, N. (2018, Febrero 21). *Autoestima y sentido de la vida en estudiantes universitarios*. Obtenido de Cauriensa: http://cauriensia.es/index.php/cauriensia/article/view/XIII-EMO2/406?fbclid=IwAR07pDDo_RpwNBUYh7SxMXuKbCaOYwWQ4FCX1G0X_ckeCWNHhI1fw_h1kUg
- Barón Vioque, S., Cascone, M., & Martínez Valle, C. (2013, 12 20). *Estigma del sistema de género: aprendizaje de los modelos normativos, bullying y estrategias de resiliencia*. Obtenido de Revistas Científicas Complutenses: <https://revistas.ucm.es/index.php/POSO/article/view/41971>
- Becerra, J. D. (2013). *Violencia intrafamiliar: un análisis desde la psicología humanista / Premature ejaculation. Development in its. Psiquiátrico de la Habana*.

- Butler, J. (2007). *El género en disputa: el feminismo y la subversión de la identidad*. Buenos Aires: Paidós. España: Paidós Ibérica, S.A.
- Caminos, M., & Amichetti, A. (2015). Heteronormatividad, autoestima y bullying homofóbico en Argentina. 32.
- Carrasco, E. (2018, Junio 12). *NIVEL DE AUTOESTIMA Y SATISFACCION VITAL EN HOMOSEXUALES ENTRE 18 Y 35 AÑOS DE EDAD, VÍCTIMAS DE DISCRIMINACIÓN, CERCADO DE LIMA, 2018*. Obtenido de Uladech Católica:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/12052/AUTOESTIMA_SATISFACCION_VITAL_CARRASCO_AQUINO_ELIZABETH_CARMEN%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR1FMRhJcgpn5MRSQeq1MSvusPTF2CfxXAgNykBtcVb1Ev_wJuwTD2Menv8
- Castro, C. (2006, Junio 19). *Sentido de la existencia*. Obtenido de El sentido de la vida:
<http://sentidodelaexistencia.blogspot.com/2006/06/el-vaco-existencial.html>
- Coker, T., Austin, S., & Schuster, M. (2010, Diciembre 1). *The Health and Health Care of Lesbian, Gay, and Bisexual Adolescents*. Obtenido de Annualreviews:
<https://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev.publhealth.012809.103636>
- Connell, R. W. (1995). *Masculinities*. California: Berkeley University of California Press.
- Equidad, F. E. (2018, Mayo 16). *Fundación Ecuatoriana Equidad*. Obtenido de Fequidadecuador: <https://fequidadecuador.org/>

- Fischer, E. (2014). *La didáctica del amor en pareja*. San Vicente: Editorial Club Universitario.
- Forti, A. (2017). El Dialogo Socratico en la Logoterapia. *Revista Digital del CEP de Alcal'a de Guadaira*, 8-15.
- Frankl, V. (1992). *Teoría y terapia de la neurosis*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (1995). *El Hombre en busca de Sentido*. Barcelona: Herder.
- Fromm, E. (2014, Abril 12). *El arte de amar*. Obtenido de Planeta de libros: https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/29/28256_El_arte_d_e_amar.pdf
- Guberman, M., & Soto, E. (2005). *Diccionario de Logoterapia* . Mexico : Lumen Hvmanitas.
- Guerra, S. (1999). La observación en la investigación cualitativa.Una experiencia en el areaa de la salud . *Investigacion Cualitativa* , 425 - 429 .
- Hadad, C. (2016, Octubre 21). *Por qué compararse afecta la autoestima*. Obtenido de Infobase: <https://www.infobae.com/tendencias/2016/10/21/por-que-compararse-afecta-la-autoestima/>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Jara, O. (2011, Febrero 26). *Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias*. Obtenido de Centro de Recursos: http://centroderecursos.alboan.org/ebooks/0000/0788/6_JAR_ORI.pdf?fbclid

=IwAR3mmwUD23x6NXIQLGKU-jLCNz7wzqEco-
xeA0EXsdrsNvbMd5ThJrhIc0g

Klein, F. (2014, Mayo 22). *The Bisexual Option*. Obtenido de Kobo:
<https://www.kobo.com/us/en/ebook/the-bisexual-option>

Korman, H. (1986). *The Focus Group Design*. New York: D.O. Sociology.

Lemus de Vanek, T. (2012, Septiembre 24). *Autoestima y Sentido*. Obtenido de
LOGOFORO: <https://logoforo.com/autoestima-y-sentido/>

Lemus, M. (2011, Noviembre 15). *LOGOFORO*. Obtenido de El concepto de la
autoestima desde la logoterapia: [https://logoforo.com/el-concepto-de-
autoestima-desde-la-logoterapia/](https://logoforo.com/el-concepto-de-autoestima-desde-la-logoterapia/)

Luna, J. A. (2011). *Logoterapia un enfoque humanista existencial fenomenologico* .
Bogota : San Pablo .

Martinez, B., Murgui, S., Musitu, G., & Monreal, M. (2007, Noviembre 21). *El rol del
apoyo parental, las actitudes hacia la escuela y la autoestima en la violencia
escolar en adolescentes*. Obtenido de Redalyc:
https://www.redalyc.org/pdf/337/33712016004.pdf?fbclid=IwAR3b60ZetZIKASKnOwJYT7eezLt-M-y3PMeU0wRYEDqptSsZN3HI_eHGNYs

Martínez, L. A. (2007). La Observación y el Diario de Campo en la definición de un
tema de investigación . *Investigacion Cuantitativa* , 76 - 77.

Mena, W. V. (1999). *La antropología de Viktor Frankl*. Chile : Universitaria .

- Noblejas de la Flor, A., & Rodríguez, I. (2008, Enero 1). *Logoterapia, una ayuda para afrontar la adversidad*. Obtenido de Raco: <http://www.raco.cat/index.php/Aloma/article/view/99167/154412>
- Ortíz, L. (2005, Agosto 5). *Influencia de la opresión internalizada sobre la salud mental de bisexuales, lesbianas y homosexuales de la Ciudad de México*. Obtenido de Scielo: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252005000400049
- Pardilla, V. (2018, Febrero 23). *La Violencia Verbal*. Obtenido de Hoy: <https://hoy.com.do/la-violencia-verbal/?fbclid=IwAR12wh-8BKp1ULHoBhZzkGYPX2F6WXUIQJNNd6Na4ub6Kl2tCw07HN6ST9g>
- Pérez, F. (2017, Noviembre 25). *La mente es maravillosa*. Obtenido de Logoterapia de Viktor Frankl: <https://lamenteesmaravillosa.com/logoterapia-viktor-frankl-3-principios-basicos/>
- Ramos, L. (2015, Agosto 21). *Revista de Psicología*. Obtenido de Una aproximación al significado de análisis existencial en la logoterapia de Viktor Frankl: http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015_2/L.Ramos.pdf
- Regadero, J., & Hidalgo, N. (2013). PRACTICANDO LA DERREFLEXIÓN . *Cattel Psicólogos* , 15-20.
- Rosenberg, M. (2017, Octubre 23). *Escala de Autoestima de Rosenberg*. Obtenido de Codajic: <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/8%20Escala%20de%20A>

utoestima%20de%20Rosenberg.pdf?fbclid=IwAR0fEDdG7toyuidAafFqi13jy
Bxx049fWG6ut31sRYxxxDytGsKDFe_sMNA

Ruiz, O., & Ispizúa, M. (1989). *La descodificación de la vida cotidiana*. Bilbao: Universidad de Deusto.

Salomón, A. (2011, 11 15). *El concepto de Autoestima desde la Logoterapia*. Obtenido de LOGOFORO: <https://logoforo.com/el-concepto-de-autoestima-desde-la-logoterapia/>

Vial, W. (2000). *La Antropología de Viktor Frankl*. Santiago de Chile: Universitaria S.A.

Villareal, M., Sánchez, J., Veiga, F., & Arroyo, G. (2011, Marzo 09). *Contextos de Desarrollo, Malestar Psicológico, Autoestima Social y Violencia Escolar desde una Perspectiva de Género en Adolescentes Mexicanos*. Obtenido de Scielo: <http://scielo.isciii.es/pdf/inter/v20n2/05.pdf>

Anexos

Anexo 1. Carta de consentimiento informado

Yo..... con CC

Nº he recibido información amplia y he comprendido

la información acerca de mi participación en la investigación: “PLAN DE INTERVENCIÓN LOGOTERAPÉUTICA PARA MEJORAR EL NIVEL DE AUTOESTIMA EN QUINCE PERSONAS HOMOSEXUALES DE LA “FUNDACIÓN ECUATORIANA EQUIDAD”, EN LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO 2019.”, y mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria. He sido informado y los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines científicos.

Convengo en participar en este estudio de investigación. Recibiré una copia firmada y fechada de esta forma de consentimiento.

.....

Firma del participante / Fecha.

He explicado al Sr(a)..... La naturaleza y propósitos de la investigación; he explicado acerca de los riesgos y beneficios que implica su participación. He contestado a las preguntas en la medida de lo posible y he preguntado si tiene alguna duda.

.....

Firma del investigador

Anexo 2. Matriz de diario de campo.

DIARIO DE CAMPO N°	
Fecha de sesión	
Hora de sesión	
Tema	
Objetivo	
Actividades	<ul style="list-style-type: none">○ Actividad Inicial:○ Actividad Centrales:○ Actividad Final:○ Reflexión final:
Conclusiones	

Anexo 3. Registro de sesiones.

Actividades	Objetivos	Resultados
Introducción sobre la autoestima.		
Primera sesión: Nociones básicas de logoterapia.		
Segunda sesión: Nociones básicas de logoterapia.		
Familiarización del Dialogo Socrático: ¿Cuál es la importancia de querer a sí mismo?		
Dialogo Socrático: ¿Soy consciente conmigo mismo?		
Dialogo socrático: ¿Qué hubiera sido yo sí?		

<p>Dialogo Socrático: El Dolor en el Ser Humano.</p>		
<p>Dialogo Socrático: Resignificación de experiencias que afectaron la autoestima.</p>		
<p>Taller sobre la técnica de Derreflexión.</p>		
<p>Abordaje de sentimientos y pensamientos recurrentes que afectan la autoestima.</p>		
<p>Taller sobre la técnica de Modulación de la actitud.</p>		
<p>Mis defectos y mis virtudes.</p>		
<p>A través de la modificación de la</p>		

actitud descubrir mis motivaciones.		
Taller sobre la técnica de Biblioterapia.		
Técnica Biblioterapia: ¿Cómo lograr mis objetivos aprendiendo de mis dificultades?		
¿Cuál es mi sentido en la vida?		
¿Cuál es mi propósito en la vida?		
Elaboración del Proyecto de Vida.		
La semilla de la autoestima.		
Presentación de Proyecto de Vida.		

Anexo 4. Proyecto de vida desde la logoterapia

¿Dónde estaré en los próximos 5 ó 10 años?

¿Qué quiero hacer con mi vida?

¿Cómo deseo utilizar mi tiempo?

¿Qué estilo de vida deseo tener?

¿Qué estoy dispuesto a hacer para lograr mis objetivos?

¿Estoy preparado para el futuro?

Perspectiva

¿Quién soy?

¿Cómo soy?

¿Qué es importante en mi vida?

¿Hacia dónde voy?

¿Cómo me veo en el futuro?

¿Cómo quiero que me vean en el futuro?

Objetivos

¿Qué cosas quiero hacer (experiencias)?

¿Qué quiero ser (cualidades de carácter)?

¿Qué cosas quiero tener (posesiones)?

¿Cuáles son mis mejores cualidades físicas, sociales, espirituales e intelectuales?

Entre todas mis actividades ¿Cuáles son las que me dan una mayor satisfacción?

¿Qué metas quiero conseguir?

¿Cuáles son las metas más importantes que deseo alcanzar en cada uno de los roles más importantes de mi vida?

¿Cómo lo voy a alcanzar, qué estrategia utilizaré para conseguir mis metas?

¿Qué persona o situaciones pueden ser un obstáculo para que yo cumpla mis metas?

Si no cumplo algunas de mis metas, ¿qué haría yo?