



“Descubrir un sentido, aspirar a un ideal”

[Logoterapia](#) [SMAEL](#) [Formación](#) [Publicaciones](#) [Logoterapia en el mundo](#)

Inicio » [Logoterapia](#)

Principios, técnicas y herramientas



Los principios en los que se basa la logoterapia

1. La vida tiene sentido bajo cualquier circunstancia.
2. El hombre es dueño de una voluntad de sentido, y se siente frustrado o vacío cuando deja de ejercerla.
3. El hombre es libre, dentro de sus obvias limitaciones, para consumir el sentido de su existencia.

Cumplimos el sentido de la existencia realizando valores. Esta realización de valores puede producirse por tres vías:

1. **Valores de Creación (dar)**, es aquello que yo ofrezco al mundo a través de lo que apporto, mi trabajo, la creación artística etc.
2. **Valores de Experiencia (recibir)**, es todo aquello que recibo del mundo, como es la naturaleza, las obras de arte, una puesta de sol etc.
3. **Valores de Actitud**, cuando por hechos inevitables de la vida, tengo ante mí la posibilidad de asumir una actitud digna y valiente frente a ése destino doloroso que no puedo cambiar. Frankl aquí hace referencia a la tríada trágica: la culpa, el sufrimiento y la muerte.

Técnicas y herramientas de la Logoterapia

La originalidad de Frankl no está solamente a nivel teórico en el sistema antropológico que ha elaborado. También ofrece una contribución eficaz en el campo de la técnica psicoterapéutica.

[Más información](#)

Formación

SMAEL ofrece una gama de cursos y servicios para profesionistas y particulares que desean capacitarse en el análisis existencial y la logoterapia.

- [Especialidades](#)
- [Diplomados](#)
- [Seminarios y talleres](#)
- [Servicios](#)

Galería de imágenes



[Más](#)



Sede Lomas (Hipódromo)

Narciso Mendoza #45,
Col. Lomas Ávila Camacho
Naucalpan, Estado de México.
CP 53910
Tels. (5255) 55 89 97 43 y
(5255) 55 89 13 62
Fax. (5255) 52 94 98 2

[Cómo llegar](#)

Sede Coyoacán

Viena #27,
Col. Del Carmen Coyoacán
México, Distrito Federal.
CP 03900
Tels. (5255) 55 54 59 94 y
(5255) 56 58 63 11

[Cómo llegar](#)

Ediciones LAG

Wisconsin #19
Col. Nápoles
México, Distrito Federal.
CP 03810.
Tel. (5255) 5682 2744
Fax. (5255) 5543 6656

[Cómo llegar](#)

Recibe nuestro boletín informativo

Nombre *

Correo electrónico *



“Descubrir un sentido, aspirar a un ideal”

[Logoterapia](#) [SMAEL](#) [Formación](#) [Publicaciones](#) [Logoterapia en el mundo](#)

Inicio » [Logoterapia](#) » Principios, técnicas y herramientas

Técnicas y Herramientas de la Logoterapia



La originalidad de Frankl no está solamente a nivel teórico en el sistema antropológico que ha elaborado. También ofrece una contribución eficaz en el campo de la técnica psicoterapéutica a través sobre todo de la **intención paradójica** y de la **desreflexión**.

Obviamente, para la aplicación de estas dos técnicas es de fundamental importancia la perspectiva antropológica. De hecho, solo una consideración del hombre en su totalidad, en su dimensión espiritual (donde se manifiestan el humorismo, el amor, la conciencia y la tensión a los valores) está en posibilidad de acentuar la capacidad de auto-distanciamiento.

La toma de postura, realizada por el hombre con la fuerza de su dimensión espiritual no se dirige sólo hacia las circunstancias externas o hacia estados de ánimo particulares. Esta se manifiesta también en la ironía, en el humorismo, en la capacidad para reírse de sí mismo.

Observando el comportamiento de sus pacientes durante los estados ansiosos, Frankl llegó a la determinación de que existe un factor patógeno en su etiología. Las reacciones neuróticas de tipo ansiosas, compulsivas y sexuales tienen en común el así llamado "mecanismo de la ansiedad anticipatoria". Esto quiere decir que *"el síntoma por sí mismo sería efímero e inocuo, pero la ansiedad lo fija, haciendo que la atención del paciente se concentre en torno a él"*¹. Los movimientos con los que se manifiesta este mecanismo son:

1. Un síntoma, que por sí mismo es del todo inofensivo (por ej. Una ocasional irregularidad del ritmo cardiaco), produce una fobia correspondiente (por ej. La ansiedad de sufrir un infarto);
2. la fobia refuerza o fija el síntoma del paciente: la ansiedad intensifica los latidos del corazón;
3. la consecuencia es una mayor consolidación (del todo justificado por el paciente) de la fobia, que sigue en un reforzamiento del síntoma;
4. el círculo diabólico, en el cual el paciente ha caído, hace que regrese continuamente sobre el mismo. Y se vuelve necesaria la intervención del terapeuta que rompa ese círculo, dando al paciente un espacio de libertad y de independencia.

Convencido que el miedo transforma en realidad aquello a lo que se le teme, Frankl considera necesario "quitarle el viento a las velas del miedo neurótico" y esto puede suceder sólo si el sujeto aprende a actuar por encima y fuera del miedo.

Seguir leyendo:

[Reacciones ansiosas](#)
[Reacciones compulsivas](#)
[Reacciones sexuales](#)
[Técnica de la intención paradójica](#)
[Técnica de la desreflexión](#)

[Reacciones ansiosas >](#)

Formación

SMAEL ofrece una gama de cursos y servicios para profesionistas y particulares que desean capacitarse en el análisis existencial y la logoterapia.

- [Especialidades](#)
- [Diplomados](#)
- [Seminarios y talleres](#)
- [Servicios](#)

Galería de imágenes



[Más](#)



Sede Lomas (Hipódromo)

Narciso Mendoza #45,
Col. Lomas Ávila Camacho
Naucalpan, Estado de México.
CP 53910
Tels. (5255) 55 89 97 43 y
(5255) 55 89 13 62
Fax. (5255) 52 94 98 2

[Cómo llegar](#)

Sede Coyoacán

Viena #27,
Col. Del Carmen Coyoacán
México, Distrito Federal.
CP 03900
Tels. (5255) 55 54 59 94 y
(5255) 56 58 63 11

[Cómo llegar](#)

Ediciones LAG

Wisconsin #19
Col. Nápoles
México, Distrito Federal.
CP 03810.
Tel. (5255) 5682 2744
Fax. (5255) 5543 6656

[Cómo llegar](#)

Recibe nuestro boletín informativo

Nombre *
Correo electrónico *



“Descubrir un sentido, aspirar a un ideal”

[Logoterapia](#) [SMAEL](#) [Formación](#) [Publicaciones](#) [Logoterapia en el mundo](#)

Inicio » [Logoterapia](#)

Vida y trabajo de Viktor E. Frankl

*Frankl speaking -
Frankl is speaking*



Viktor Frankl cuenta en su libro: "Un Psicólogo en el Campo de Concentración", y después es editado en español como "El Hombre en busca de Sentido" (1955-FCE) ... 'nosotros los que vivíamos en los campos de concentración podemos recordar a los hombres que recorrían barracas reconfortando a los demás regalando sus últimos pedazos de pan. Pueden haber sido pocos en número... pero son suficiente prueba de que se le puede sacar todo a un hombre excepto una cosa: la última de sus libertades, elegir su actitud en cualquier conjunto de circunstancias dadas, elegir su propio camino.' el pan no sólo había traído la supervivencia sino también la esperanza y la libertad interior.

Es difícil imaginar peores circunstancias que las del prisionero de los campos de concentración: privado de su libertad, sujeto a las mayores humillaciones como ser humano, frente a la amenaza constante de perder la vida... el sufrimiento es la constante de una existencia como la de él.

En esas condiciones adversas extremas le da forma a su teoría de la Logoterapia, la terapia de la búsqueda del sentido.

Seguir leyendo:

- [1905-1942. Neurología y Psiquiatría](#)
- [1942-1945. El Internamiento](#)
- [1942-1945. Experimentum crucis](#)
- [1945-1947. Una nueva vida para reconvertirse en hombre](#)
- [1947-1997. El Hombre en busca del Sentido](#)

[1905-1942. Neurología y Psiquiatría »](#)

Formación

SMAEL ofrece una gama de cursos y servicios para profesionistas y particulares que desean capacitarse en el análisis existencial y la logoterapia.

- [Especialidades](#)
- [Diplomados](#)
- [Seminarios y talleres](#)
- [Servicios](#)

Galería de imágenes



[Más](#)



Sede Lomas (Hipódromo)

Narciso Mendoza #45,
Col. Lomas Ávila Camacho
Naucalpan, Estado de México.
CP 53910
Tels. (5255) 55 89 97 43 y
(5255) 55 89 13 62
Fax. (5255) 52 94 98 2

[Cómo llegar](#)

Sede Coyoacán

Viena #27,
Col. Del Carmen Coyoacán
México, Distrito Federal.
CP 03900
Tels. (5255) 55 54 59 94 y
(5255) 56 58 63 11

[Cómo llegar](#)

Ediciones LAG

Wisconsin #19
Col. Nápoles
México, Distrito Federal.
CP 03810.
Tel. (5255) 5682 2744
Fax. (5255) 5543 6656

[Cómo llegar](#)

Recibe nuestro boletín informativo

Nombre *
Correo electrónico *



“Descubrir un sentido, aspirar a un ideal”

[Logoterapia](#) [SMAEL](#) [Formación](#) [Publicaciones](#) [Logoterapia en el mundo](#)

Inicio » Logoterapia

La Logoterapia de Viktor E. Frankl



La Logoterapia es la Tercera Escuela Vienesa de Psicoterapia y se centra en el significado de la existencia humana, así como en la búsqueda de dicho sentido por parte del hombre.

La primera escuela psicológica es el psicoanálisis de Sigmund Freud y la segunda es la psicología individual de A. Adler. De acuerdo con la Logoterapia, la primera fuerza motivante del hombre es la lucha por encontrarle sentido a la propia vida, a la vida tal cual es y toda vida por más adversa que sea siempre tiene algún sentido.

Por eso a pesar de los problemas que podamos tener, toda vida vale la pena ser vivida y más aún cuando el hombre pone en práctica la fuerza de oposición del espíritu frente al destino, o sea frente a aquello con lo que me encuentro en la vida sin haberlo elegido; pero ante lo cual sigo siendo libre de actuar, de un modo o de otro.

El sentido está siempre cambiando, pero jamás falta. En caso de no verlo, habrá que dotar a la vida de sentido aún en las situaciones más difíciles donde lo que importa es dar testimonio de la mejor y exclusiva potencialidad humana: la de transformar la tragedia, la enfermedad y el fracaso en un triunfo personal, en un logro humano. Mas aún, según Frankl: "La vida cobra más sentido cuanto más difícil se hace".

Tan solo existe un problema auténticamente serio y es el de juzgar si la vida vale o no la pena de ser vivida.

La Logoterapia ayuda a humanizar y personalizar al hombre; lo ayuda a lograr su plenitud a partir de una adecuada concepción de hombre como persona en comunidad de personas.

Desde el punto de vista práctico esta psicoterapia siempre cumple como una característica de su esencia el rol de despertador de conciencias porque el hombre corre el riesgo de transitar por la vida sin nunca llegar a saber quién es, para qué existe y cuál es su misión existencial. Todo lo que la logoterapia exige es una manera auténtica de vivir.

La Logoterapia despierta a la persona en su rol de protagonista de su propia historia, de su felicidad, de sus logros y en su rol de constructor de su persona dado que el hombre es un ser llamado a elegir un proyecto de vida en conformidad con su propio ser, por lo tanto "artífice de su destino". Proyecto de vida no son las ocurrencias antojadizas con las que llenamos el tiempo de la vida, sino la orientación organizada de los esfuerzos para dar vida a la vida.

La logoterapia es obvia por que es sentido de vida, libertad responsable, práctica de valores, autotranscendencia, sobre todo espíritu de renuncia, de sacrificio, son entre otros conceptos los que tienen que ver con el hacerse cada día más humano.

El hombre solo llega a ser tal en la medida en que descubre el sentido de la vida el por qué y el para qué existir.

La propuesta logoterapéutica es desarrollar la actitud de búsqueda de los para qué de las situaciones tanto del fracaso como del éxito, de visualizar el futuro no como una utopía o como algo que hay que saltar velozmente; sino como una posibilidad esperanzadora, la de asumir el compromiso de la búsqueda de la misión en la vida y de ser capaz de hacerse preguntas filosóficas tales como: ¿Qué espera de mi la vida? ¿Siendo finito no es mi responsabilidad que la vida no me pase sino que esté en cada situación (con distintos grados de conciencia y responsabilidad) pero que al fin y al cabo la viva? Cómo dice Frankl: "no basta con preguntarse por el sentido de la vida sino que hay que responder a él respondiendo ante la vida misma".

La Logoterapia contribuye a esclarecer el por qué del sufrir y del morir y ayuda a tener motivos para trabajar, luchar y amar.

La Logoterapia es obvia porque es el estilo de la vida que debe y puede practicar todo hombre por el simple hecho de ser "humano" y que la mayoría de sus propuestas son de sentido común. Nada hay más fácil que ser humano, pero a su vez es lo que más le cuesta al hombre.

La Logoterapia es una actitud ante la vida caracterizada por el protagonismo y la esperanza.

La Logoterapia ofrece un horizonte de sentido y herramientas para un cuidado de la existencia que permanece aún en las situaciones aparentemente más desesperadas: porque el tiempo del sufrimiento puede ser un tiempo en el que, lejos de agotarse o apagarse para siempre, se exprese y se refuerce el "gran amor" por la vida.

Seguir leyendo:

- [Elementos biográficos](#)
- [Trasfondo y evolución](#)
- [Fundamentos filosóficos y conceptos básicos](#)
- [Naturaleza del hombre](#)
- [El problema del significado](#)
- [La triada trágica](#)
- [Naturaleza de las neurosis, las psicosis y tratamientos](#)
- [Instrumentos y técnicas de logoterapia](#)
- [Algunas conclusiones y bibliografía](#)

[Elementos biográficos >](#)

Formación

SMAEL ofrece una gama de cursos y servicios para profesionistas y particulares que desean capacitarse en el análisis existencial y la logoterapia.

- [Especialidades](#)
- [Diplomados](#)
- [Seminarios y talleres](#)
- [Servicios](#)

Galería de imágenes



[Más](#)



Sede Lomas (Hipódromo)

Narciso Mendoza #45,
Col. Lomas Ávila Camacho
Naucalpan, Estado de México.
CP 53910
Tels. (5255) 55 89 97 43 y
(5255) 55 89 13 62
Fax. (5255) 52 94 98 2

[Cómo llegar](#)

Sede Coyoacán

Viena #27,
Col. Del Carmen Coyoacán
México, Distrito Federal.
CP 03900
Tels. (5255) 55 54 59 94 y
(5255) 56 58 63 11

[Cómo llegar](#)

Ediciones LAG

Wisconsin #19
Col. Nápoles
México, Distrito Federal.
CP 03810.
Tel. (5255) 5682 2744
Fax. (5255) 5543 8656

[Cómo llegar](#)

Recibe nuestro boletín informativo

Nombre *

Correo electrónico *