



**ISSSTE**

# El sentido de la vida

**Psic. Elvira Cabada Ramos**

**Responsable del Servicio de Psicología**

**Clínica Hospital ISSSTE**

**Orizaba Ver.**

**Quien tiene un porqué para  
vivir, hallará casi siempre cómo  
hacerlo.**

**El sentido de tu vida es ayudar  
a otros a encontrar el  
significado de la suya.**

# Crisis

- **Genera fuga, evasión negación, aturdimiento.**
- **La sociedad ofrece diversión, excesos, consumismo para desconectarse del malestar.**
- **Este regresa con mayor intensidad.**



# Sufrimiento y dolor

- **Sufrimiento es evitable, y por tanto, innecesario.**
- **Dolor trasciende a la voluntad y requiere de una búsqueda de sentido para sobrellevarlo mejor y humanizar esa experiencia.**



# El sentido de vida

- Es la manera de ver el mundo, de vivir, en la cual todo tiene un significado profundo y vivo.
- Incluye la libertad y responsabilidad ante la existencia.
- Arranca al hombre del automatismo para llevarlo a la autonomía y a la autotrascendencia



# El sentido de vida

- El ser humano posee una motivación para encontrar un sentido a su vida.
- La voluntad es la actitud de decidir y ordenar la propia conducta.
- Es el motor, la fuerza primaria con la que se emprende la vida.



# El sentido de vida

- Cada uno busca un sentido o significado.
- Cuando no lo vemos nos sentimos vacíos, agobiados
- Si se pierde, se vive ante una situación de vacío existencial, que engendra enfermedades psíquicas y físicas.



# El sentido de vida

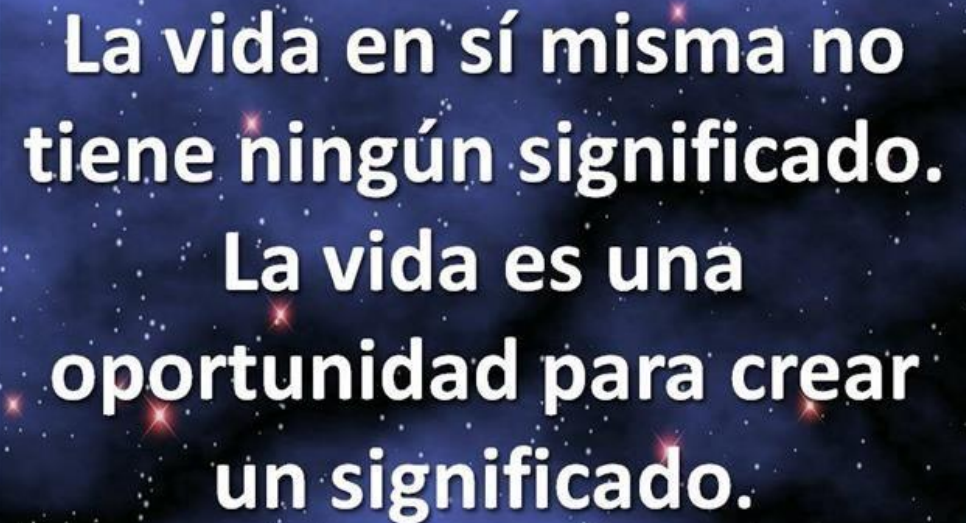
- No existe un sentido para todos.
- Es totalmente subjetivo.
- Remite a la finalidad, a el para qué de algo.
- Vinculado con la causalidad.





# El sentido de vida

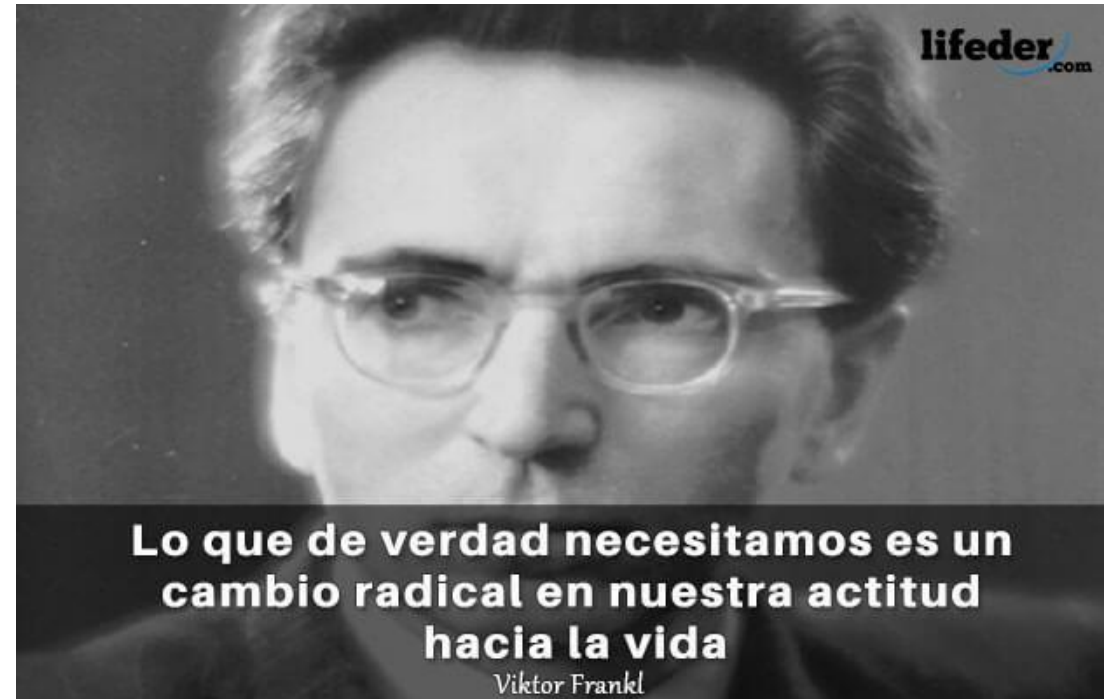
- Dado por la suma de cada uno de los actos individuales.
- Responde a preguntas que formula la vida.
- Cada situación es una respuesta específica y acciones distintas.



**La vida en sí misma no  
tiene ningún significado.  
La vida es una  
oportunidad para crear  
un significado.**

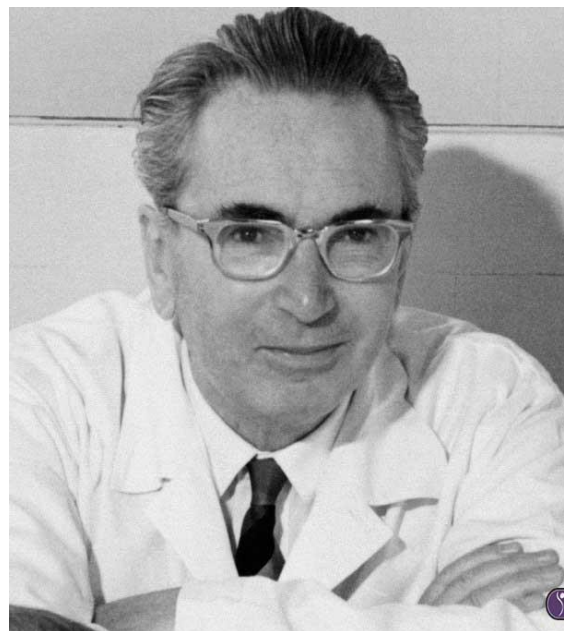
# El sentido de la vida

- Los seres humanos necesitan preocuparse por dar sentido a sus vidas; cada uno imprime el que selecciona para sí mismo.
- El sentido existe y cada uno tenemos que descubrirlo.



# El sentido de vida

- Cada momento, cada día es único e irrepetible.
- Podemos hacer algunas cosas de manera repetida, pero, todo es diferente porque nosotros somos diferentes día con día.



La vida nunca se vuelve insoportable por las circunstancias, sino solo por falta de significado y propósito.

*Viktor E. Frankl*

# El sentido de vida

- Puede darse en función de un proyecto de vida donde identifico de donde vengo y a dónde quiero llegar.
- Es una actitud ante el futuro que quiero construir, basada en el presente.
- Es única e insustituible.



# ¿Cómo tiene sentido?

- **Por el conjunto de decisiones que se han tomado a lo largo de la existencia.**
- **La conciencia del ser humano; es la que intuye el sentido escondido en cada situación y en los valores son universales.**

**“Vale la pena vivir.  
Vale la pena seguir  
viviendo.  
Siempre hay un  
para qué”.**



# Responsabilidad

- Capacidad de responder a la vida que interroga en diferentes situaciones.
- Cada persona se responde cuando pregunta a la vida el **¿PARA QUÉ? .**
- La vida no responde esa pregunta es el ser humano el que contesta.



# Preguntas

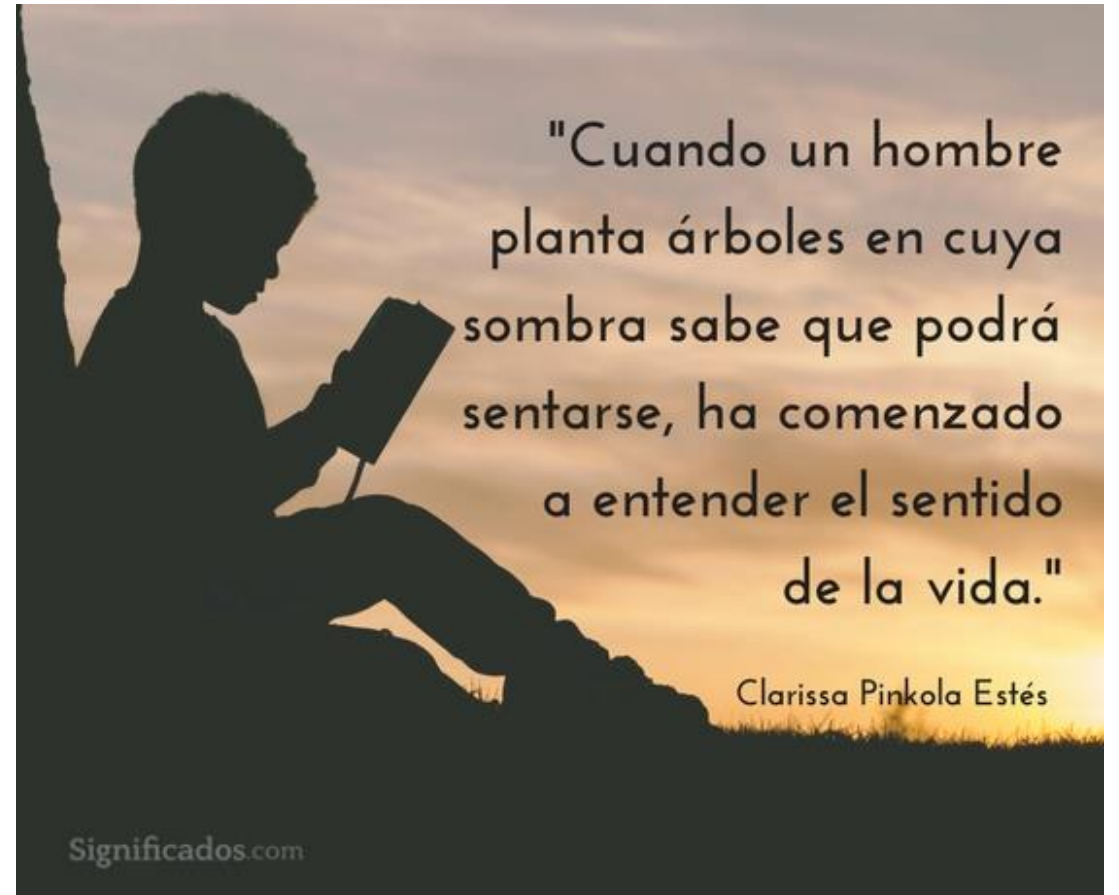
- **¿Cómo ves tu vida dentro de 5 años?**
- **¿Qué harías si no tuvieras miedo?**
- **¿Cuáles son tus 3 mejores talentos?**
- **¿Qué es lo más importante de tu vida?**
- **¿Cuál es el sueño que nos has cumplido?**

"La vida no tiene sentido,  
se lo das tú, con lo que hagas,  
con lo que te apasionas,  
con tus ilusiones.  
Tu construyes el universo  
a tu medida".

Walter Riso

# Preguntas

- **¿Qué harías diferente en tu vida si sabes que nadie te juzgará?**
- **¿Te dedicas a lo que te apasiona?**
- **Si te quedara un mes de vida, ¿cómo lo emplearías?**
- **¿Vives tu vida para ser feliz o para hacer feliz a los demás?**



"Cuando un hombre planta árboles en cuya sombra sabe que podrá sentarse, ha comenzado a entender el sentido de la vida."

Clarissa Pinkola Estés



# Preguntas

- Quiero superar esta crisis para...
- Mis tareas más importantes en la vida son:...
- Los propósitos y sueños que más me ilusionan son...
- ¿Te estás aferrando a algo que debes dejar ir?



# Libertad

- **Al hombre se le pueden arrebatar todas las libertades.**
- **Elige la actitud para decidir su propio camino.**
- **La libertad que nadie te puede quitar: la de ser tú mismo.**
- **Es la más profunda, genuina, libre de miedos, ataduras.**
- **La clave de la vida no está en lo que nos sucede, sino en cómo respondemos a lo que nos sucede.**

*"La última de las libertades humanas es elegir nuestra propia actitud ante cualquier circunstancia."*

Viktor Frankl



# Libertad de voluntad

- **Somos libres para vivir la vida y escoger el destino.**
- **Elegir voluntariamente asumiendo motivos para actuar, pensar, sentir y estar en el mundo.**
- **Lo que llega del mundo exterior y lo que respondes, existe un espacio íntimo: la libertad de decidir.**

*"La libertad es el oxígeno del alma."*

*Moshe Dayan*



# Valores

- **Valores de experiencia:** lo que recibo
- **Valores de creación:** lo que doy
- **Valores de actitud:** lo que doy a la vida como respuesta de lo que recibo, surgen en el interior, en la soledad existencial.
- **Valores creativos:** necesitan de otra persona para vivirse, en una relación interpersonal: Yo-tú.

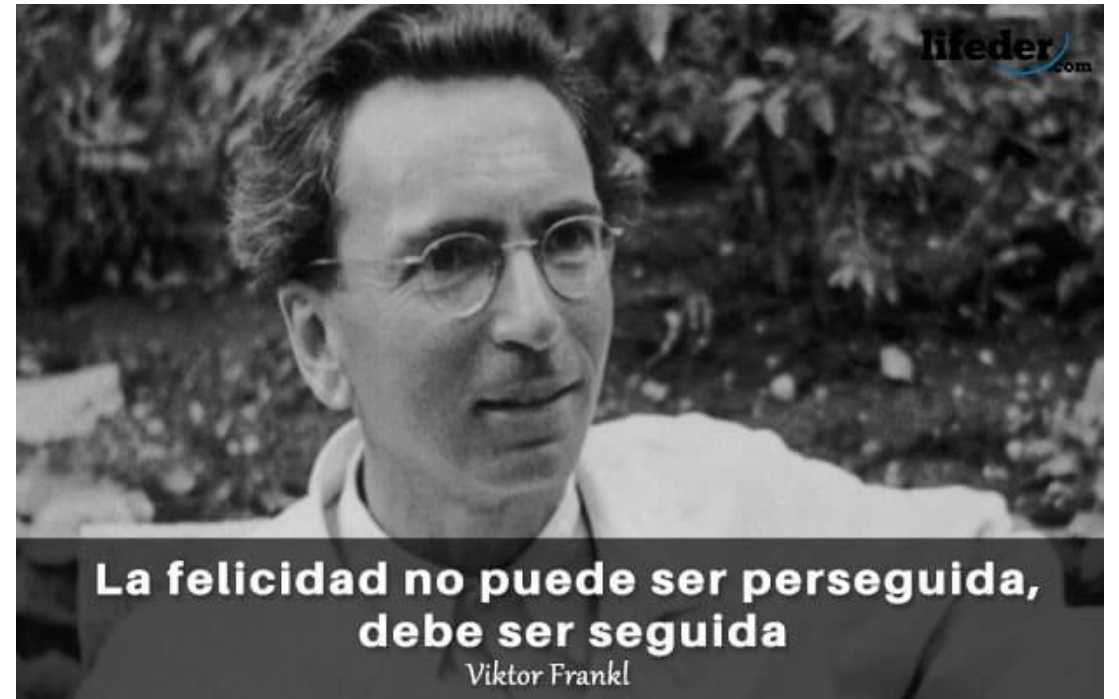
**El amor a uno mismo**  
*es el punto de partida*  
**del crecimiento de la persona**  
*que siente el valor*  
**de hacerse responsable**  
*de su propia existencia.*

Viktor Emil Frankl



# Valores

- **Valor de experiencia de lo que recibo del mundo, viene hacia mí y lo incorporo**
- **Valor de creación es lo que doy al mundo, sale de mí y es una aportación**
- **Valores de actitud están en doble dirección, son ir y venir, entre lo que doy de mí al mundo y recibo de la vida, siendo que de ese intercambio con la vida, doy y recibo para mí construcción y cuando hay hechos inevitables, tengo la posibilidad de asumir una actitud digna y valiente frente a ese destino que no puedo cambiar**



# Ejercicio

- Y en ese momento imagina lo que ha sido tu vida, en estos últimos años, hasta el día de ayer. Imagínate que estás ante el pasaje de tu vida pasada y fíjate e ¿Hay sol? ¿Es luminoso? ¿Cómo han sido la nubes? ¿Y el viento?
- No analices ni reflexiones sobre tu vida hasta aquí, simplemente siente cómo es ese pasaje, hasta este momento.
- Quizás puedas sentir que no está del todo bien, quizás las nubes se arremolinen y se oscurezca, y sientas frío que te envuelve o que algo ha faltado por hacer.
- ¿Cuáles son las sensaciones que te produce? ¿Cuáles son los sentimientos que te provoca? ¿Deseas arrepentirte de algo?



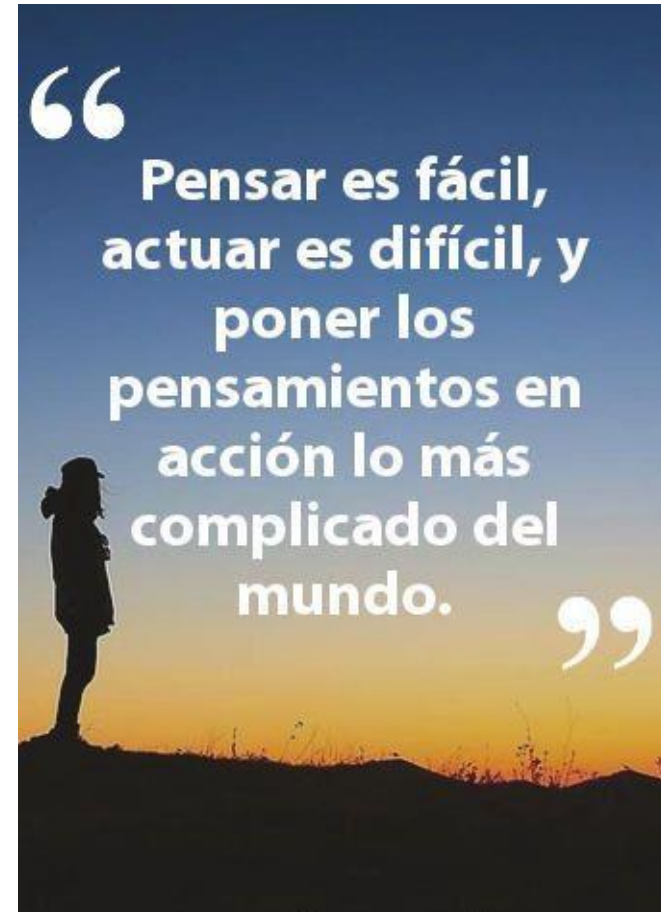
# Ejercicio

- Y ahora te invito observes en tu vida en el aquí y en el ahora.
- Piensa positivo
- Siente de el sol, la luz, las nubes, el cielo, la lluvia. ¿Cómo sientes en tu interior ese paisaje ?
- Tienes una oportunidad de una nueva vida, tú estás con todas las posibilidades abiertas. ¿Qué le dices? ¿Qué te dices a ti mismo? ¿Qué es lo que sientes? ¿Cuáles son tus deseos profundos? ¿Qué quieres hacer? ¿Qué necesitas?
- Escucha a tu cuerpo y cómo surge de él un mensaje que brota de tu mente probablemente ahí , se encierra el sentido de tu vida.



# Ejercicio

- **Respira profundamente 3 veces, identifica si alguna parte de tu cuerpo está tensa. Relájala con tu respiración.**
- **Imagina que frente a ti aparece en resumen de vida pregúntate que aspectos valiosos de estás dejando pasar, que valores no estas captando, ya sean actividades, vínculos, personas, proyectos**
- **Responde con verdad.**





# Ejercicio

- **¿Qué descubres?, ¿qué captas?  
¿Ahora que eliges hacer?**
- **Y reconoce que puedes sentir unas inmensas ganas de vivir porque descubres que el sentido de tu vida es el que yo le quieres dar.**

