Lo que me da sentido: descubrir las fuentes de significado que sostienen mi vida

Introducción

Encontrar sentido en la vida no es un lujo emocional, sino una necesidad psicológica importante. Cuando una persona identifica las personas, actividades, valores y experiencias que le aportan significado, suele experimentar mayor esperanza, mejor capacidad para enfrentar las dificultades y un mayor bienestar emocional. La psicología positiva destaca que el sentido de vida ayuda a responder una pregunta esencial: "¿Qué hace que mi vida valga la pena y hacia dónde quiero dirigir mis esfuerzos?". A su vez, desde la logoterapia, Viktor Frankl planteó que las personas pueden encontrar fortaleza incluso en momentos difíciles cuando descubren significado en lo que viven, en lo que aman y en aquello que aportan a los demás. Además, investigaciones recientes señalan que tener un propósito en la vida actúa como un factor protector para la salud mental y el bienestar emocional. El siguiente ejercicio, "El cuadrante de necesidades", busca ayudarte a identificar y reconocer aquellas áreas que dan sentido a tu vida para promover una mayor claridad, dirección y bienestar.

Objetivos

- Identificar personas, actividades, valores y experiencias que aportan significado.
- Reconocer qué elementos sostienen el bienestar emocional y el propósito de vida.
- Fortalecer la conexión con aquello que da dirección y valor a la vida.
- Promover gratitud, reflexión y compromiso con lo que realmente importa.
- Traducir el sentido en acciones concretas y realistas.

Instrucciones paso a paso

1. **Haz una pausa y respira**
   Antes de empezar, toma unas respiraciones lentas. Esto ayuda a entrar en una actitud más tranquila y reflexiva.
2. **Piensa en tu vida actual**
   Pregúntate: ¿Qué personas, actividades o experiencias me hacen sentir que mi vida vale la pena?
3. **Explora distintas fuentes de sentido**
   Lee y contesta cada una de las preguntas que se encuentra en la parte de actividad.
4. **Escribe lo que descubres**
   Anota sin juzgar. No busques respuestas perfectas; busca respuestas honestas.
5. **Conecta el sentido con la acción**
   Piensa qué puedes hacer esta semana para cuidar o fortalecer esas fuentes de significado.

Actividad: Lo que me da sentido

Hacer algo de valor: ¿Qué estás haciendo de valor en tu vida o en la vida de los demás?

_____

_____

_____

Dirección en la vida: ¿Qué te gustaría lograr en tu vida?

_____

_____

_____

Una misión: ¿Tú naciste para…?

_____

_____

_____

Trascendencia: ¿Cuál va a ser tu legado? ¿Cómo quieres que te recuerden?

_____

_____

_____

Tabla 1

Hacer algo de valor	**Dirección en la vida**
Una misión	**Trascendencia**

Preguntas de Reflexión

¿Cuál de las cuatro áreas —hacer algo de valor, dirección en la vida, misión o trascendencia— sentí más conectada con mi vida actual?

_____

_____

¿Qué descubriste sobre lo que realmente te da sentido a tu vida hoy?

_____

_____

¿Qué parte de tus respuestas muestran quién eres y qué quieres construir en tu vida?

_____

_____

¿Qué acción concreta puedes empezar a hacer para vivir con más coherencia con mi propósito?

_____

_____

Mensaje de cierre

El sentido de vida no siempre aparece de golpe; muchas veces se construye paso a paso, a través de lo que valoras, eliges y sostienes cada día. Este ejercicio te recuerda que tu vida puede tener dirección incluso en medio de la incertidumbre, y que el significado también se encuentra en lo cotidiano, en lo que haces, en cómo amas y en la huella que dejas en otros.

Cuando conectas con lo que verdaderamente importa, tu vida gana profundidad, tu corazón encuentra orientación y tu camino se vuelve más claro. Vivir con sentido no significa que todo sea fácil, sino que lo que haces tiene un porqué que te sostiene.

Referencias

- Frankl, V. E. (2004). El hombre en busca de sentido. Herder.
- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.
- King, L. A., & Hicks, J. A. (2021). The science of meaning in life. Annual Review of Psychology, 72, 561–584.
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. The Journal of Positive Psychology, 11(5), 531–545.