



# Escala / Sentido Laboral

José Gabriel Rodríguez  
jrodriguez@corporation.com

SAPS

[www.saps-col.org](http://www.saps-col.org)  
[escalas@saps-col.org](mailto:escalas@saps-col.org)

MEANING CORP

[www.meaningcorp.com](http://www.meaningcorp.com)  
[info@meaningcorp.com](mailto:info@meaningcorp.com)



# Introducción

Nuestra vida laboral suele enriquecer y en muchos casos determinar que tanto sentido tiene nuestra vida, generalmente del trabajo que realizamos se desprenden muchas satisfacciones asociadas al proyecto de vida propio, a la manutención de los hijos y en general, a la posibilidad de llevar una vida que merezca ser vivida.

Preguntarnos ¿Qué tan valioso o importante es lo que hago?, ¿Qué tanto el trabajo enriquece mi vida? o ¿Qué tipo de impacto tiene lo que hago?, suele ser poco común; sin embargo, el trabajo es una de las áreas de la vida más importantes, allí pasamos gran parte de nuestro tiempo y dedicamos nuestros mejores años preparándonos para llevar la vida laboral, motivo por el cual, encontrar sentido en la tarea que realizamos repercute seriamente en la calidad de vida y en nuestro rendimiento en general. Hoy en día, la investigación en los contextos laborales ha dejado en claro la importancia del tema, pues el sentido del trabajo está relacionado con un mayor bienestar en la vida, compromiso organizacional, satisfacción con el trabajo que se realiza y satisfacción con la vida en general.

Las personas que encuentran más sentido en su trabajo suelen tener mayor productividad y un mejor desempeño laboral, así como mejores resultados cuando tienen trabajo en equipo. Los trabajadores que puntúan más alto en las escalas de sentido del trabajo suelen desarrollar mejores carreras, tener mayor motivación en su trabajo, menos intenciones de renunciar o abandonar el cargo. Cuando se tiene más sentido se suele faltar menos al trabajo y se tienen niveles más altos de felicidad. Los trabajadores con mayor sentido suelen ser más creativos, proactivos y comprometidos, incluso en trabajos u épocas difíciles.

Las personas que le encuentran sentido a la vida a través de su trabajo suelen afirmar su identidad y tener mayores recursos psicológicos para enfrentar problemas o situaciones difíciles en la vida. En sí, el sentido del trabajo está relacionado con menores niveles de ansiedad, hostilidad y síntomas depresivos, así como la probabilidad de padecer de diversas enfermedades. Trabajar sobre en como dotar el trabajo de sentido, se convierte en la mejor inversión que podemos hacer.

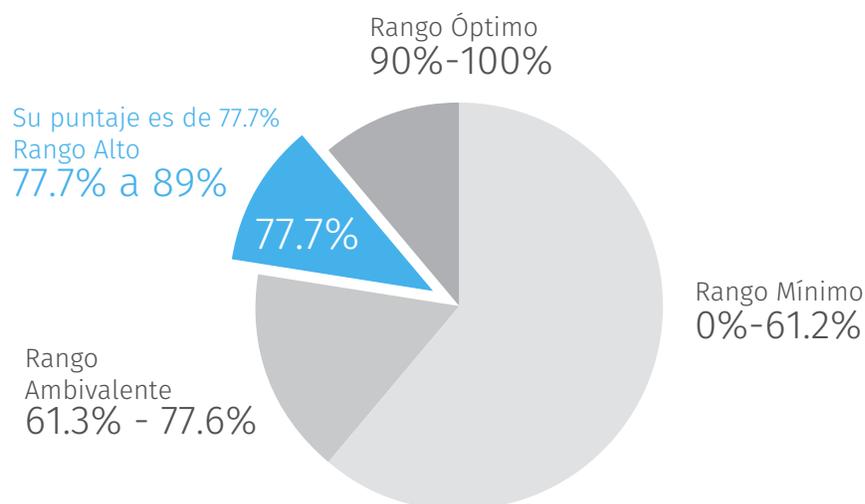
Dr. Efrén Martínez PhD.  
Presidente SAPS

# Primer factor: Claridad existencial - Laboral / Confusión

## Nivel Alto

En esta categoría se evalúa hasta qué punto consideras que en tu trabajo hay cosas que valen la pena y que te trazan una carrera al interior de la organización, o si por el contrario, te es confuso por qué haces lo que haces, o actúas de cierta forma poco lógica o coherente, afectándote o cuestionándote acerca del sentido de tu vida. Un nivel ALTO implica una buena conexión con las cosas que valen la pena en tu trabajo, teniendo generalmente claridad acerca de las razones que guían tu conducta al interior de la organización y sintiéndote compaginado o coherente con la forma en la que actúas. En este nivel suele ser transparente hacia donde vas en tu trabajo y las razones por las que existeS, aunque en algún momento puedan surgir dudas normales.

## Indicadores



Su puntaje de 77,7% lo ubica en el rango alto y tiene posibilidades de crecimiento del 22,3% hacia el rango óptimo. Esta oportunidad de crecimiento puede comenzar a desarrollarse buscando sus valores y los de su trabajo. Vea más tips en la sección tips.



## ✓ Tips

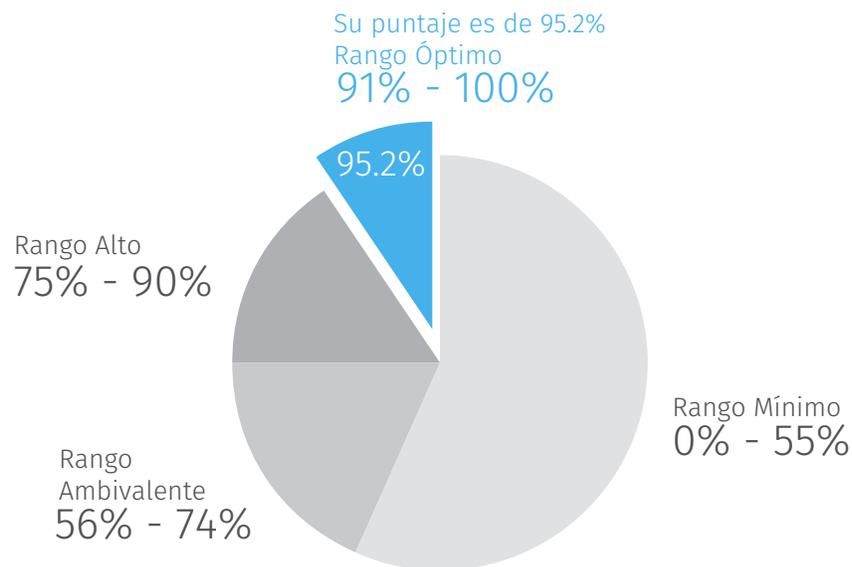
Estas en el quince por ciento (15%) de los evaluados, solo ese porcentaje ha alcanzado este nivel y relacionan resultados positivos con el sentido de tu trabajo.

# Segundo factor: Proposito Vital-Laboral/Vacío

## Nivel Óptimo

En esta categoría se evalúa qué tanto la vida y el trabajo están llenos de metas que consideras viables, o si por el contrario, tu trabajo es aburrido y desmotivante. Un nivel ÓPTIMO de propósito vital-Laboral implica vivir con mucho entusiasmo el trabajo que realizas, disfrutando de las tareas que llevas a cabo, sintiéndote pleno con una vida llena de propósito y metas. El trabajo en este nivel se experimenta como una actividad plena de sentido, valorando las metas y los avances que has tenido.

## Indicadores



Su puntaje de 95,2% lo ubica en el rango óptimo. ¡Excelente!



### ✓ Tips

¡Estas bastante conectado con la vida y el trabajo!

# Tercer factor: Identidad coherencia-laboral /Incoherencia

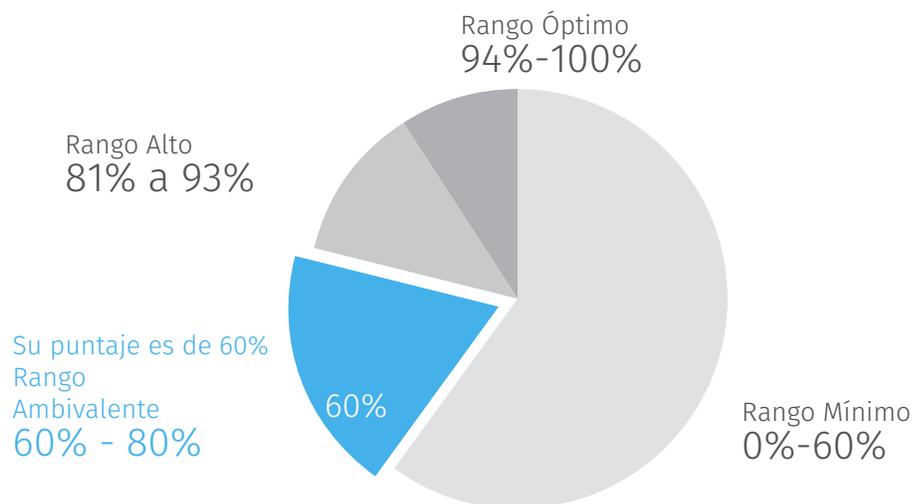
## Nivel Ambivalente

Esta categoría evalúa qué tan pleno te sientes con el trabajo, es decir, qué tanta coherencia existe entre tu trabajo y tu proyecto de vida, y qué tan alineados están tus valores personales con la organización.

Un nivel AMBIVALENTE de identidad coherencia-laboral implica no siempre tener metas claras en el trabajo que realizas, sintiéndote a veces desconectado de ciertas labores que llevas a cabo. En este nivel actúas de forma ambivalente de acuerdo a tus valores, sintiéndote a veces coherente y en otras oportunidades incoherente con las acciones que realizas para lograr tu proyecto de vida.

En este nivel algunas metas que se tienen a nivel laboral no muestran quien estas siendo en este momento, así es que es posible que a veces lo que haces no sea realmente lo que te gusta.

## Indicadores



Su puntaje de 60% lo ubica en el rango ambivalente y tiene posibilidades de crecimiento del 40% hacia el rango óptimo. Esta oportunidad de crecimiento puede comenzar a desarrollarse buscando sus valores y los de su trabajo. Vea más tips en la sección tips.



### ✓ Tips

En este nivel puede ser útil trabajar en ¿Cómo puedo formular metas en mi trabajo?, ¿Cómo puedo formular un plan de desarrollo al interior de la organización de acuerdo con mis valores personales?, ¿Cómo puedo disfrutar el proceso y no solo el resultado de mi trabajo?, ¿Cómo puedo identificarme más con la organización?.

# Total: Sentido del trabajo

## Nivel Alto

En este nivel la prueba evalúa el sentido del trabajo entendido como la percepción afectiva-cognitiva de valores que se tienen en el ámbito laboral y que te invitan a actuar de un modo particular en las actividades propias de tu ocupación, confiriéndote identidad y coherencia contigo y la organización. Un nivel ALTO implica tener una buena conexión con las cosas que valen la pena en tu trabajo, teniendo generalmente claridad acerca de las razones que guían tu conducta al interior de la organización y sintiéndote compaginado o coherente con la forma en la que actúas.

En este nivel suele ser transparente hacia donde vas en tu trabajo y las razones por las que se existe. Un nivel ALTO implica vivir con entusiasmo el trabajo que realizas, disfrutando generalmente de las tareas que llevas a cabo y sintiendo que la vida tiene propósito y metas. En este nivel suelen estar personas que valoran las metas y los avances que han tenido a nivel laboral. Un nivel ALTO de sentido laboral suele indicar que tienes metas claras en el trabajo que realizas, que te sientes generalmente pleno en las labores que llevas a cabo y que actúas de acuerdo a tus valores.

Las personas en este nivel suelen experimentar coherencia con las acciones que realizan para lograr un proyecto de vida lleno de sentido. Es posible que muchas de las metas que tienes a nivel laboral, reflejen en fidelidad quien eres en este momento.

## Recomendaciones

- Recuerda que la pasión y el sentido de la vida se contagian, asume liderazgo en tu organización siendo un agente de sentido. Ten paciencia si algo no sale como se quiere.
- Ten en cuenta que no todas las personas trabajan al mismo ritmo ni tienen una experiencia laboral similar a la tuya.
- Diversifica las fuentes que le dan sentido, pero ten en cuenta que innovar por innovar hace que el sentido se vuelva efímero.
- En ocasiones es importante descansar pues los excesos de pasión hacen que el “sentido pierda sentido”.

# Sentido personal del trabajo

La evaluación percentilar permite una evaluación comparativa con la norma, sin embargo, si quiere ser ud. un trabajador de excelencia, si no quiere tener un buen o bajo nivel solo por efecto comparativo, la interpretación de la escala se realiza con el máximo nivel disponible del sentido del trabajo con independencia de los puntajes que suelen sacar las personas, de esta manera, entre mas se acerque al 100% del porcentaje de expresion de un factor en particular, mas desarrollo personal en cuanto al sentido del trabajo posee.

## Primer factor: Claridad existencial-Laboral / confusión

Esta categoría evalúa hasta qué punto la persona considera que en su trabajo hay cosas que valen la pena y que le trazan una carrera al interior de la organización, o si por el contrario, le es confuso por qué hace lo que hace, o actúa de cierta forma poco lógica o coherente, afectándose o cuestionándose acerca del sentido de su vida. El máximo nivel de desarrollo implica una conexión total con las cosas que valen la pena de su trabajo, teniendo absoluta claridad acerca de las razones que guian su conducta al interior de la organización, siendo coherente o sintiéndose compaginado con la forma en la que se actua. En este nivel es transparente el hacia donde se va en el trabajo y nunca se cuestiona acerca de las razones por las que se existe.

## Segundo factor: Proposito vital-Laboral/Vacío

Esta categoría evalúa qué tanto la vida y el trabajo de la persona está llena de metas que considera viables, o si por el contrario, su trabajo le es aburrido y desmotivante. Un máximo nivel de proposito vital-Laboral implica vivir con total entusiasmo el trabajo que se realiza, disfrutando de las tareas que lleva a cabo, sintiéndose pleno con una vida llena de proposito y metas. El trabajo en este nivel se experimenta como una actividad plena de sentido, valorando las metas y los avances que se han tenido. En este nivel la persona esta totalmente conectada con su vida y su trabajo.

## Tercer factor: Identidad coherencia-laboral /Incoherencia

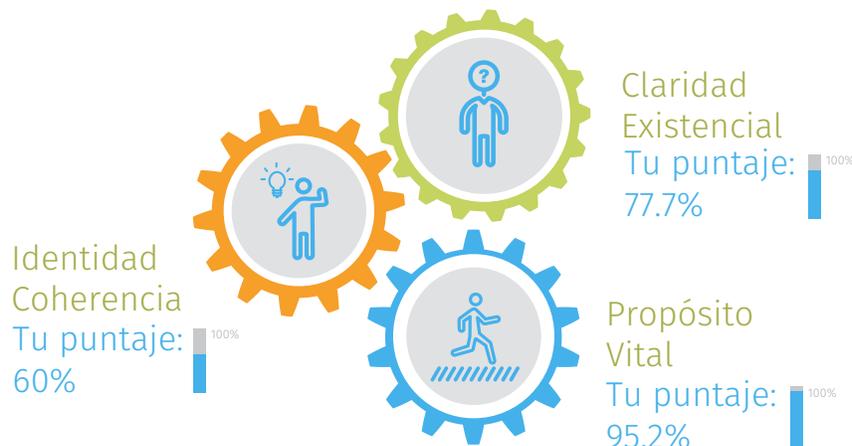
Esta categoría evalúa qué tan pleno con su trabajo se siente el trabajador, es decir, qué tanta coherencia existe entre su trabajo y su proyecto de vida, y qué tan alineados están sus valores personales con la organización. Un máximo nivel de identidad coherencia-laboral implica haber descubierto metas claras en el trabajo que se realiza, sintiéndose pleno en las labores que se llevan a cabo. En este nivel las personas actuan de acuerdo a sus valores, sintiéndose coherentes con las acciones que realizan para lograr su proyecto de vida. En si, la metas que tienen a nivel laboral, reflejan en fidelidad quienes son ellos en este momento.

## Total: Sentido del Trabajo

Esta prueba evalúa el sentido del trabajo entendido como la percepción afectiva-cognitiva de valores que tiene una persona en su ámbito laboral y que le invitan a actuar de un modo particular en las actividades propias de su ocupación, confiriéndole a la persona identidad personal y coherencia consigo misma y la organización.

Un Máximo nivel de Sentido del trabajo implica sentirse totalmente conectado con las cosas que valen la pena de su trabajo, teniendo absoluta claridad acerca de las razones que guían su conducta laboral; las personas con un máximo nivel de desarrollo suelen ser bastante coherentes y sentirse compaginados con la forma en la que actúan en su vida. Un máximo nivel de sentido del trabajo hace transparente hacia donde se va laboralmente y en la vida en general. Tener un sentido laboral expresado al Máximo implica vivir con total entusiasmo el trabajo que se realiza, disfrutando de las tareas que se llevan a cabo, sintiéndose pleno con una vida llena de propósitos y metas.

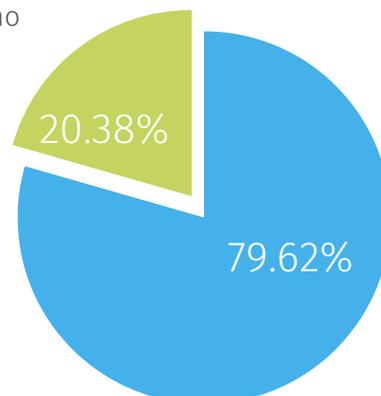
El trabajo en este nivel se experimenta como una actividad que plenifica la vida y que deja ver los resultados y avances en el cumplimiento de sus metas. La palabra clave en este nivel es conexión y pasión. Un máximo nivel de sentido laboral habla de personas que han descubierto metas claras en el trabajo que realizan, sintiéndose plenos en las labores propias de su ocupación. En este nivel las personas actúan de acuerdo a sus valores, sintiéndose coherentes con las acciones que realizan para lograr su proyecto de vida. En sí, la metas que tienen a nivel laboral, reflejan en fidelidad quienes son ellos en este momento.



Sinergia de los factores

Oportunidad de desarrollo  
Hacia el nivel óptimo  
20.38%

Total Sentido del Trabajo



Tu puntaje es de 79,62%  
Rango Alto  
75% - 89%



*Sociedad para el Avance de la  
Psicoterapia Centrada en el Sentido*

---

Sociedad para el Avance de la Psicoterapia Centrada en el Sentido  
+57 (1) 656 2368  
+57 313 249 2271  
escalas@saps-col.org  
www.saps-col.org  
Cra. 14 a # 101 - 11 Oficina 403  
Bogotá - Colombia



---

Colombia  
Cra. 14 a # 101 - 11 Oficina 403  
Bogotá

Panamá  
Punta Pacífica  
Edificio OceanAire  
Suite 1203  
Ciudad de Panamá

[www.meaningcorp.com](http://www.meaningcorp.com)  
[info@meaningcorp.com](mailto:info@meaningcorp.com)

