

Escala dimensional de sentido de vida

José Martínez
jose.martinez@meaningcorp.com

Para que el
sentido sea
sentido, debe
conducir a la
acción.



Meaning Corp.
www.meaningcorp.com
info@meaningcorp.com

SAPS
www.saps-col.org
escalas@saps-col.org

Hoy se sabe que las personas que tienen sentido en su vida tienen menos depresión, ansiedad, problemas clínicos, son más felices y más satisfechos con sus vidas, presentan menos distrés psicológico, menos psicopatología y tienen menos problemas en general.

Quienes tienen mayor percepción de sentido vital presentan una mayor correlación con el bienestar, el afecto positivo, el adecuado afrontamiento y la felicidad, así como un fuerte impacto en las emociones, pensamientos y comportamientos de la gente relacionados con resultados positivos.

En la actualidad el sentido de vida es un macro factor de promoción del bienestar y la satisfacción con la vida, el trabajo y las relaciones en general.

El sentido es una experiencia emocional de que vale la pena lo que hacemos en la vida y al mismo tiempo un significado que brinda dirección, que orienta en un hacia dónde, en una meta por cumplir, en un sueño por lograr.

El sentido es algo que se percibe en todo el ser, resonando afectivamente, dando coherencia, unidad, integración, dirección hacia una meta que hala, llama con nombre propio e invita. Para que el sentido sea sentido, debe conducir a la acción. Elegimos según el sentido que hallamos en las diferentes situaciones. Como algunos filósofos lo afirman, somos la causa que abrazamos; el sentido brinda unidad e integración, nos ubica y nos encuentra con nosotros mismos, nos hallamos cuando sentimos compaginación con esa percepción en medio de las situaciones de la vida, nuestra identidad alcanza su mejor expresión, su mejor versión de sí mismo.

El sentido en la vida es el sentido del momento, es decir, el sentido que encuentro en una situación concreta, en un momento histórico particular, es el sentido que se halla oculto en cada experiencia que tiene el ser humano en el presente.

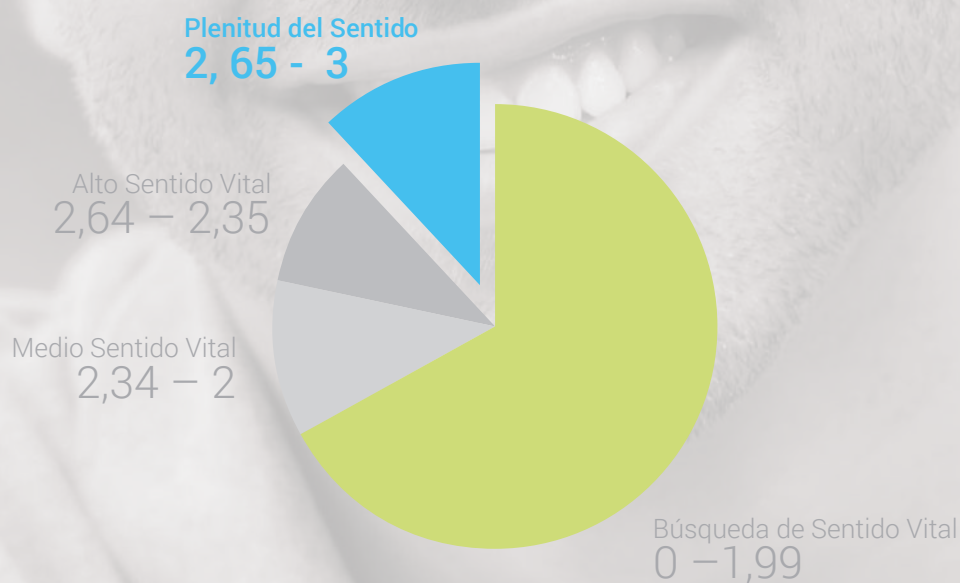
El sentido en la vida es una percepción que se da en el panorama existencial, es una figura que se capta sobre el fondo de eso que se llama vida, es una vivencia que brinda plenitud y motivos para vivir, son los “para qué” cotidianos que le dan valor a lo que vivo y que si bien se reconocen en las emociones profundas de sentirse completo, no necesariamente tienen que ver con el placer que produce hacer algo, pues el sentido se descubre también en situaciones que no son placenteras pero que brindan la sensación del “deber cumplido”; dichas experiencias de sentido van configurando un hacia dónde, una dirección hacia la cual tiende la vida y específicamente mi vida; brindan coherencia e identidad personal encaminando las metas y consolidando el proyecto de vida, esta sumatoria, este camino de huellas de sentido, va constituyendo el sentido de la vida, sentido que se consuma al finalizar la existencia.

El sentido en la vida construye mi identidad, el sentido de la vida es la mejor versión de mí mismo. Tener sentido de vida implica sentirse y saberse enrutado en ese camino de automejoramiento, de desarrollo de la mejor versión de uno mismo.

Dr. Efrén Martínez PhD.
Presidente SAPS

Tu Resultado: Plenitud del sentido Score: (2, 65 - 3)

Estás en la calificación
más alta en el sentido de vida:



Un nivel pleno habla de personas que experimentan su vida llena de sentido y propósito, con metas claras y la sensación de progresar en el avance hacia las mismas, se entusiasman con sus tareas cotidianas, sintiéndose satisfechos con lo que han logrado hasta al momento.

Su capacidad para encontrar un sentido en su vida es bastante buena. Son personas que teniendo claras las metas en su vida, experimentan una gran compaginación con las mismas, sintiéndose plenos con lo que hacen y actuando de acuerdo a los valores con los que se identifican, los valores que hay en su vida suelen llenarlos de razones para existir. Son personas que se sienten integrados y coherentes con la vida que llevan y el proyecto que quieren para la misma. Son personas de “una sola pieza”.

Se sienten orientadas en la vida, identificándose con claridad con sus deberes y proyectos, reconociendo con facilidad su “sello personal” en las acciones que llevan a cabo.

Comprenden plenamente las razones por las que actúan de la manera como lo hacen, experimentando la sensación de valiosidad de su proyecto vital.

Recomendaciones:

- Recuerda que la pasión y el sentido de la vida se contagian, asume liderazgo en los contextos en los que estas siendo un agente de sentido para quienes te rodean. El sentido suele conservarse en la medida en la que se le contagia a otros.
- Ten en cuenta que el sentido no se puede imponer, pues no todas las personas van al mismo ritmo ni tienen una experiencia similar a la tuya. Tu ejemplo ya es un buen aporte.
- Diversifica las fuentes que te dan sentido y alimenta aquellas que tienes, pues el sentido es como una planta que requiere agua.
- Tener este nivel de sentido es un enorme honor, nunca debe volverse una carga. También tienes el derecho de estar aburrido o triste en algún momento.

Tips

Estar en este nivel significa experimentarse conectado y apasionado con la vida!



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

+57 (1) 656 2368
+57 313 249 2271

escalas@saps-col.org
www.saps-col.org



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

Panamá
Punta Pacífica
Edificio OceanAire
Suite 1203
Ciudad de Panamá

www.meaningcorp.com
info@meaningcorp.com