



Sentido de vida como herramienta de protección para la

SALUD MENTAL

Realizado por:
Comisión de Salud Mental del CPPCR, 2023.

Dr. Juan A. Calderón Rodríguez (Coordinador).
Dra. Susana V. Contreras Méndez (Secretaria).
Dra. Ana Catalina Calderón Jiménez.
Dra. Seydi Segura Garbanzo.
Dra. Laura V. Gutiérrez Orozco.



¿HAS TENIDO EN ALGÚN MOMENTO ESTOS PENSAMIENTOS o, los has escuchado en personas cercanas?

"hay situaciones que de pronto me gustaría cambiar"
"quisiera tener una meta nueva"

"a veces siento ganas de cambiar el lugar donde trabajo...mis proyectos... mis anhelos"

"me siento con ganas proyectar cambios para mi crecimiento personal"

"me siento estancado en lo que estoy haciendo"

Estos son pensamientos que pueden presentarse en las personas, sin embargo, en algún momento dan la posibilidad de dirigir las acciones y vivencias hacia nuevas metas y proyectos.





¿TE HAS PREGUNTADO QUÉ ES EL SENTIDO DE LA VIDA?

En algún momento has tenido que ir a algún lugar y le preguntas a alguna persona ¿dónde queda ese sitio que estás buscando?

Mientras se atraviesa ese camino no siempre es fácil, pero en mientras se transita en el mismo habrá un aprendizaje que te de una luz y orientación hacia la realización de metas en tu vida.

Sentido no es sólo dirección o meta, en muchas oportunidades le podemos preguntar a alguien ¿Dónde queda un lugar en específico? Y nos puede responder: “En ese sentido”, siendo una respuesta que nos ubica, que nos da un camino, una dirección, y el sentido en parte nos da eso, nos ilumina un camino, nos da un norte, una dirección (Martínez, 2013).



Sentido no es sólo sentimiento o emoción, pero si no emociona, no es sentido. En ocasiones, alguien nos trata de una mala manera y podemos decirle “estoy muy resentido contigo”, pero el sentido no es sólo algo que sentimos con relación a algo, el sentido es mucho más que eso, no es sólo percepción de algo, también es vivencia o sensación de algo; por ello, para que sea sentido, debe sentirse y no sólo pensarse. (Martínez, 2013)



¿CÓMO ENCONTRAMOS ESE **SENTIDO DE LA VIDA?**



VALORES DE CREACIÓN

Se concretan realizando una acción, a través de lo que el ser humano da al mundo, ejemplo: por el trabajo, el arte, entre otros.

Algunas estrategias son:

- Si tienes habilidades para el arte puedes hacer un cuento, una pintura, alguna artesanía o algo que te guste.
- Durante una semana dale diariamente a alguien un obsequio desarrollado por ti; puede ser una cena que has preparado, puede ser una pintura, un poema, etc.
- Identifica 3 grandes sueños o proyectos que quieras lograr y pregúntate ¿Qué ocupas hacer y qué necesitas para ello?

VALORES DE EXPERIENCIA

Es el significado de las experiencias a lo largo de la vida.

Algunas estrategias son:

- Todos los días lleva un registro diario de 10 cosas que te hayan parecido hermosas o de las que hayas aprendido algo.
- Desarrollar varias actividades de autocuidado que te den experiencias distintas.
- Evita conflictos o vacíos existenciales al tener claridad de lo que se quiere de la vida.



VALORES DE ACTITUD

Posturas o formas que adoptamos frente a las diversas situaciones de la vida que no están bajo nuestro control.

Viktor Frankl decía que: *"Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento"*

Algunas estrategias son:

- Lee un libro que te guste y que te dé estrategias para tomar en cuenta en tu vida.
- Escribe un cuento que se base en los aprendizajes que has tenido a lo largo de vida, y ¿qué actitudes has asumido ante estos?
- Piensa durante varios días de la semana ¿cómo me he sentido hoy, y qué puedo mejorar?

AFIANZANDO LAS RAÍCES DE MI ÁRBOL PROTECTOR



1. ¿Qué personas importantes hay en mi vida?

2. ¿Cuáles han sido mis logros?

3. ¿Qué cosas me motivan a salir adelante?

4. ¿Cuáles son mis valores personales?

5. ¿Cuáles son los aprendizajes de las experiencias de vida que he tenido?



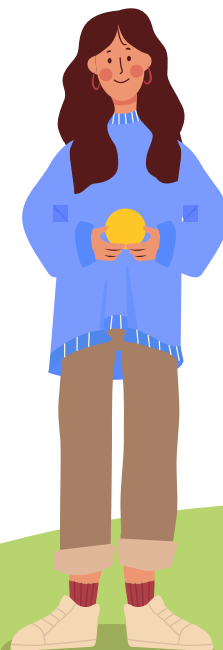
6. ¿Qué deseo cambiar o mejorar en mi vida?

7. ¿Considero que soy coherente con lo que pienso, siento y hago?

8. ¿Cuáles han sido mis decisiones más significativas?

9. ¿Qué cosas me permiten tener un autocuidado?

10. ¿De qué maneras me permito expresar lo que siento?



• ¿CÓMO MEJORAMOS LA SALUD MENTAL A TRAVÉS DEL **SENTIDO**?





LO QUE DEBEMOS SABER

La salud mental es algo más que la ausencia de síntomas.

"Es un proceso de bienestar y desempeño personal y colectivo caracterizado por la autorrealización, la autoestima, la autonomía, la capacidad para responder a las demandas de la vida en diversos contextos familiares, comunitarios, académicos, laborales y disfrutar de la vida en armonía con el ambiente"

Política Nacional de Salud Mental 2012-2021

Incluye un bienestar que puede relacionarse con la **resiliencia**, como una capacidad de mantenerse integrado y saber responder ante la adversidad en diferentes contextos psicosociales, lo cual se vincula con el sentido de vida, incluso cuando las situaciones que se enfrenta son difíciles, se puede aprender hasta incluso reconocer habilidades, capacidades y herramientas emocionales que se desconocía, tal como lo menciona Frankl: ***"el sufrimiento en cierto modo deja de serlo en el momento en que se encuentra un sentido"***





MEJORAMOS ENCONTRANDO:

SENTIDO DE PERTENENCIA

Se encuentra en la integración de los **valores, la relación con las demás personas y ante la importancia de reconocer a los demás.**

Esta capacidad de sentirse junto a otros abre a la posibilidad de solidaridad, de empatía y de compromiso.

Algunas estrategias son:

- Identificar personas a mi alrededor con quien tenga afinidad con **mis valores y creencias.**
- Propiciar espacios en donde pueda compartir con **personas significativas** en mi vida.
- Mantener una escucha atenta, sin juicios de valor y **reconociendo y respetando mis propias necesidades**, así como las de otros.





SENTIDO EN EL TRABAJO

El trabajo es una manera de generar un **estado de realización personal** en el que puedo poner en práctica mis habilidades y conocimientos. Además, es un espacio que permite generar relaciones interpersonales y contribuir al desarrollo de la sociedad

Algunas estrategias son:

- Darnos permiso de mostrar mis **habilidades y conocimientos** en las funciones que me fueron asignadas.
- Hacer con **pasión** mis tareas.
- Para conseguirlo es importante tener y conservar una **actitud positiva** ante cualquier situación laboral compleja que se me presente.

- **Motivarme** a ver de manera creativa las posibilidades de mejora de la actividad laboral.
- Visualizar qué **personas nos han influido más** en nuestra manera de trabajar.





SENTIDO EN LO QUE HACEMOS

“Sea lo que sea que hagamos, necesitamos una gran razón que organice nuestras vidas”

- Viktor Frankl

Algunas estrategias son:

- Entender que somos **parte importante de un bien mayor** que trasciende nuestra vida.
- Tomar nuestras experiencias y ver con claridad el **sentido de lo que hacemos**.
- Sentir que soy parte importante de las cosas que hago y que **mis pensamientos, sentimientos y acciones son valiosas**.

Podemos reflexionar:

- ¿Qué papel desarrollo en mi vida?
- ¿Qué quiero hacer con mi vida? ¿Con quién?, ¿dónde?
- ¿Qué obstáculos impiden estar en contacto con lo que quiero?
- ¿En qué aspectos me siento realizado como ser humano?





SENTIDO EN EL AMOR



"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"

- Viktor Frankl

- Algunas estrategias son:
 - 1) Aprender a vernos con compasión.
 - 2) Amarnos como somos.
 - 3) Dejar de juzgarnos y juzgar a otras personas.
 - 4) Saber reconocer y dar espacio a nuestras emociones, aceptarlas y aprender a gestionarlas.
 - 5) Comprender que el amor no es sinónimo de estabilidad sino de cambio y evolución.
 - 6) El amor implica: **cuidado, responsabilidad, respeto y conocimiento de sí mismo y de los otros.**





POR LO TANTO

- Si queremos lograr un sentido de vida como herramienta de protección para la salud mental es importante darnos la oportunidad de afrontar mejor las dificultades, tener mayores satisfacciones y procurar una mejor calidad de vida.

- A continuación, le invitamos a visitar el siguiente link que le permitirá desarrollar actividades para mejorar su salud mental:

<https://www.studocu.com/es/document/universidad-catolica-luis-amigo/fundamentos-de-psicologia-humanista/efren-martinez-buscando-el-sentido-de-la-vida/62111741>





(+506) 2271-3101 | www.psicologiacr.com