



El significado de lo cotidiano



Universidad **Tecmilenio**.
Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad

La búsqueda incesante del significado

A lo largo de la historia de la humanidad, se han buscado respuestas a las preguntas: ¿Qué sentido tiene la vida? ¿Cuáles son los valores que deben regirla? ¿Qué camino es mejor? La filosofía, la sociología y la psicología, entre otras disciplinas, han dado respuesta a esas preguntas. La mayoría afirma que a través de actos cotidianos podemos darle un gran significado a la vida. Conozcamos más a fondo por qué se afirma esto.

El ser humano siempre ha estado interesado por la búsqueda de la felicidad y el **significado de la vida**. Un estudio realizado en el 2004 por Oishi de la Universidad de Virginia y Ed Diener de Gallup, responde a la pregunta acerca del alto índice de suicidios en Estados Unidos. Los investigadores preguntaron a los participantes si se sentían satisfechos con sus vidas y sentían que tenían un propósito o sentido. Analizaron a su vez datos como la riqueza y otros factores sociales. Ellos encontraron que las personas que viven en las zonas más ricas, como Escandinavia, eran más felices que las de regiones como el África subsahariana, pero cuando se refieren al tema del sentido, los indicadores cambian, las zonas como Francia y Hong Kong resultaron ser algunos de los lugares más bajos en el tema de sentido de vida, mientras países como Togo y Niger obtuvieron niveles altos. ¿A qué se debe esto? La respuesta está en el sentido de la vida, o la falta de este, ya que el ser felices no es garantía de que las personas no lleguen a ocupar un lugar en el índice de suicidios (Smith, 2017).



Aunque en ocasiones parece que no comprendamos el **sentido de nuestra vida**, la vida cotidiana está conformada por situaciones y procesos dinámicos que están bajo la influencia de aspectos provenientes de factores externos, como factores sociales, económicos, políticos y culturales en general, los cuales a su vez están determinados por diferentes sentidos y simbolismos y esto hace que exista la subjetividad, creando una realidad única para cada individuo. Es por esta subjetividad, que lo que puede dar sentido a la vida de una persona, para otra puede no resultar significativa (Uribe, 2014).

Cuando construimos un propósito de vida quizás no tomamos en cuenta cómo lo vamos a lograr o no nos cuestionamos sobre si seremos capaces de lograrlo. Las **emociones positivas** nos ayudarán a dar ese esfuerzo adicional en el camino para llegar a él, aprendiendo cosas nuevas, enfrentando retos que no teníamos contemplados y superando los obstáculos que se presentarán. Las emociones positivas sirven para amortiguar las reacciones que disparan las emociones negativas y son fundamentales para el bienestar y la felicidad.



Los cuatro pilares del sentido

Emily Smith (2017) en su libro “El arte de cultivar una vida con sentido” define **cuatro pilares para encontrar sentido en la vida**, los cuales son:

1. Pertenencia
2. Propósito
3. Narrativa
4. Trascendencia

Smith menciona que estos pilares están al alcance de todos, indistintamente de los valores y creencias que posean, estos pueden generar una **fuentes de sentido** en la vida de todas las personas.

La **pertenencia** se puede experimentar al ser parte de un grupo, por ejemplo, la familia, la escuela, el grupo de amigos o el trabajo. En ocasiones no somos conscientes de lo importante que son las interacciones que mantenemos con otras personas hasta que dejamos de tenerlas. Todas las personas tenemos la necesidad de sentirnos comprendidos, reconocidos y afirmados, sobre todo por las personas más cercanas (Smith, 2017). Dentro del sentido de pertenencia, la **compasión** toma un papel muy importante, cuando abrimos el corazón a los demás y nos acercamos con amabilidad, los efectos de ese acto de compasión persisten mucho más de lo que se haya dicho o se haya realizado a favor del otro.

“El **propósito** es la flecha que nos indica el futuro y que motiva nuestra conducta; y es el principio organizador de nuestras vidas” (Smith, 2017). Las personas que por algún motivo no pueden encontrar sentido en sus vidas terminan viviendo sin rumbo y dejando pasar oportunidades que pueden ser de gran aporte a sus vidas.

Una forma muy sencilla de encontrar sentido inicia con conocerte a ti mismo, de esta forma podrás elegir caminos que tengan relación con tus valores y habilidades, presta atención a qué tipo de actividades disfrutas hacer más en tu rutina, qué emociones tuviste presentes, qué efectos percibiste en las personas con las que te relacionaste y cómo te sentiste antes de que terminara cada día.

La capacidad de poder encontrar un propósito en las tareas cotidianas que hacemos en la casa, la escuela, el trabajo, el vecindario, etc. nos permite avanzar en la búsqueda de un sentido mayor en nuestras vidas, sin descartar cualquier gesto positivo que podamos tener para nosotros mismos y para los demás.



El elemento de la **narrativa** se refiere a la historia que podemos contar sobre lo que nos sucede, destacando las cosas que tuvimos que hacer para poder ser quienes somos en el presente, de manera que permita la reflexión sobre la experiencia vivida y extraer el significado de la misma (Smith, 2017).

Así como le sucede a un músico de jazz cuando está improvisando y cambia constantemente de melodía, así nos puede suceder si decidimos cambiar un camino por otro. La narrativa nos ayuda a definir nuestra identidad, comprender quiénes somos y cómo es que hemos llegado a ser lo que somos.

Durante siglos, mujeres y hombres se han maravillado elevando la mirada al cielo por la noche y han admirado la luna y las estrellas, preguntándose qué eran y qué significaban. ¿Cómo empezó todo y cuándo se terminará? Son preguntas que rondan por la cabeza de muchos, aunque seguramente hoy en día ya contemos con una explicación de cómo están formadas las estrellas, a diferencia de nuestros antepasados, estas preguntas siguen siendo uno de los temas de mayor interés para el ser humano. Trascender significa “ir más allá” o “ascender” y muchas personas han tenido experiencias trascendentes en su vida que les han dado una gran dosis de sentido; y las definen como los acontecimientos más importantes o significativos, por ejemplo: un nacimiento, la unión entre dos personas, la creación de una obra de arte, un descubrimiento tecnológico o científico, la construcción de un patrimonio, la formación de una familia, la apertura de una fundación a favor de una causa, etc.



Resiliencia para perseverar en la vida

En física, la **resiliencia** es una cualidad que tienen los materiales para volver a su estado normal después de haber sufrido presiones muy fuertes. Para los psicólogos, esta es una de las características fundamentales de las personas que superan la adversidad y crecen a través de ella, pues ayuda a las personas a controlar el estrés cotidiano, superar las desventajas de la infancia, recuperarse de la adversidad y buscar oportunidades. Se puede definir como la "capacidad de perseverar y adaptarse cuando las cosas salen mal" (Reivich y Shatté, 2002).

Como vimos en el tema 1 de esta microcredencial, Viktor Frankl habla de la importancia de encontrar sentido en todo lo que acontece, incluso en el sufrimiento, él narra en su libro, *El hombre en busca del sentido*, que cuando estaba en los campos de concentración, fue terapeuta de dos prisioneros suicidas y trataba de hacerles comprender que, a pesar de la adversidad, la vida todavía esperaba algo de ellos, para uno de los hombre ese motivo era su hijo que aún estaba con vida y, para el otro, una colección de libros que deseaba terminar de escribir.

Hoy en día hay mucha evidencia de que la mayoría de las personas pueden salir adelante a pesar de enfrentarse a situaciones traumáticas, esta capacidad llamada resiliencia puede tener un componente innato, pero hoy sabemos que también depende de elementos contextuales a nivel social, familiar, escolar, laboral y de características personales que se pueden cultivar y desarrollar.

Stoltz (2000) introdujo el concepto de **coeficiente de adversidad**, un método que se utiliza para medir y fortalecer la resiliencia humana. Este coeficiente evalúa cómo los individuos responden ante los problemas o adversidades, a través de la integración de conocimientos y habilidades.



El coeficiente de adversidad se mide a través de los siguientes cuatro elementos clave:

- **Control:** elemento percibido que experimentan las personas ante la adversidad. Sienten que tiene un impacto sobre la situación, pensando que se puede hacer algo para alterar la situación adversa.
- **Origen:** medida en que una persona se identifica o no como el origen de la adversidad. Niveles altos de coeficiente de adversidad sugieren un balance para este elemento.
- **Alcance:** medida en que una persona percibe que la adversidad impacta en todos los aspectos de su vida.
- **Aguante:** percepción sobre la duración del evento adverso. Para una persona con bajo coeficiente de adversidad, es difícil imaginar el final de una situación adversa. En el caso opuesto, el problema se ve como algo temporal.

Tener una vida saludable y productiva a pesar de las experiencias difíciles que se pueden vivir, el estrés y los problemas que existan, son un claro ejemplo de que la resiliencia permite creer que habrá siempre una mejor oportunidad, que no todo está perdido y apreciar lo que nos sucede desde diferentes perspectivas, redescubriendo un nuevo sentido que nace a partir de la adversidad.

Referencias

Reivich, K., y Shatté, A. (2002). *The resilience factor*. Estados Unidos: Three Rivers Press.

Smith, E. (2017). *El arte de cultivar una vida con sentido: Los cuatro pilares para una existencia rica y satisfactoria*. España: Ediciones Urano.

Stoltz, P. (2000). *Adversity Quotient: @Work: Make Everyday Challenges the Key to Your Success--Putting the Principles of AQ Into Action*. Estados Unidos: Harper Collins.

Uribe, M. (2014). La vida cotidiana como espacio de construcción social. *Procesos Históricos*, pp. 110-113. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/200/20030149005.pdf>

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.