

Vida con sentido y propósito, mediante la construcción de proyectos de vida. La importancia de contribuir con el bienestar de otros.

Sentido de vida y trascendencia



Para la teoría del bienestar, la vida trascendente tiene un espacio fundamental en la construcción del florecimiento humano. La trascendencia implica que consideremos que la vida tiene un propósito que va más allá de nuestro escenario personal, para proyectarse en un objeto de inspiración que haga que la vida tenga sentido, favoreciendo el bien en otras personas. *Es aquí donde se manifiesta a plenitud que los otros importan; importan*

porque desde nuestras fortalezas podemos contribuir a su bienestar, podemos dejar un legado. El otro, que es diferentes a mí, que me complementa y yo lo complemento.

Esta experiencia de ofrecernos desde nuestras fortalezas, es profundamente gratificante y de gran impacto para el bienestar personal y de otros, ya que hace del despertar cada día, una experiencia con significado que nos anima a seguir adelante; nos retroalimenta en la sensación gratificante de vivir, no solo para nosotros mismos, sino también para el bien de otros.

El sentido o propósito podemos renovarlo en diferentes momentos de la vida, lo importante es que mantengamos la característica de esa doble dirección, que va de la esfera personal hacia la esfera del otro y viceversa. El sentido mantiene la inspiración en la vida y hace que sintamos que vale la pena ser vivida.

Las **fortalezas humanas** son un excelente recurso para mantener un sano propósito de vida, especialmente las asociadas a la virtud del **coraje** (valentía, honestidad, perseverancia y entusiasmo), la virtud de la **templanza** (perdón, humildad, autorregulación y prudencia) y la virtud de la **trascendencia** (aprecio por la belleza y la excelencia, gratitud, humor, esperanza y espiritualidad).

Estas aportan, respectivamente, las herramientas emocionales que nos exigen practicar la voluntad personal para alcanzar nuestras metas u objetivos encomiables, a pesar de las dificultades, externas o internas; los recursos de protección que necesitamos ante los excesos, favoreciendo la expresión moderada de nuestras necesidades, considerando el momento oportuno para satisfacerlas y el no perjuicio de nadie; y, por último, la fuerza emocional que va más allá de cada uno de nosotros, que contribuye a construir conexiones más elevadas y permanentes con otros, el sentido de la vida, lo divino y el universo (Díaz y Milano, 2011).

Las virtudes trascendentales permiten al individuo establecer una conexión con el universo, proporcionando sentido a su vida (Peterson y Seligman, 2004). La espiritualidad, fortaleza prototípica de este grupo, se define como la creencia y el compromiso con los aspectos trascendentales de la vida, llámese divino, sagrado, ideal o universal.

La apreciación de la belleza y la excelencia conecta a la persona con la belleza y la excelencia del mundo y de las demás personas; la gratitud, con la bondad; la esperanza, con el futuro imaginado; y el humor, con los problemas y contradicciones de la vida, de tal manera que suple la angustia, con una forma más llevadera de afrontar las situaciones (Martinez, 2006).

El ejercicio de las fortalezas trascendentales genera emociones positivas. Según ha señalado Fredrickson (2009), las emociones positivas son elementos esenciales en el funcionamiento óptimo del ser humano, ya que amplían los repertorios de pensamiento-acción, reducen las emociones negativas prolongadas, estimulan la resiliencia psicológica y provocan espirales de estado de ánimo positivo, aumentando el bienestar emocional.



La autorrealización y el bienestar psicológico son componentes muy importantes, si no la finalidad última, de la salud mental. Los valores de una persona y sus objetivos median entre los hechos externos y cómo se vive la experiencia; en ese sentido, las fortalezas trascendentales pueden promover múltiples efectos deseables que contribuyen eficazmente al bienestar y a una vida más plena (Martinez, 2006).

Para profundizar en los beneficios de las fortalezas trascendentales en el bienestar, te invitamos a realizar la lectura:

Los siguientes enlaces son externos a la Universidad Tecmilenio, al acceder a éstos considera que debes apegarte a sus términos y condiciones.

Martinez, M.L. (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva. *Crítica y Salud*, 7(13). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180613871003>

Por otra parte, vivir con un propósito consciente no solo es positivo para que sintamos la gratificación en el presente, sino que representa un recurso esencial para que salgamos adelante en la adversidad, para construir un significado que sume en experiencia y aprendizaje.

La **vida con sentido es nuestro aporte al bien común**, es el ofrecimiento de nuestras posibilidades y conlleva al bienestar del otro y al propio; es la plena expresión de la diversidad, nos ayuda a ser resilientes y aprender de las adversidades, como parte del desarrollo humano; obteniendo, como producto final, la claridad de nuestras fortalezas,

cómo crecer con ellas y aportar al bien común, siendo el foco que nos ilumina para la construcción de nuestros proyectos de vida y uno de los objetivos que, en conjunto, familia y escuela, ayudan a construir en los adolescentes.

Autores de diferentes perspectivas, como Jung, Frankl, Maslow o Assagioli, han recalcado que en el bienestar del ser humano influyen, por un lado, la individuación o desarrollo máximo de la propia personalidad; y por otro, el ajuste de esa individualidad con algún proceso espiritual trascendente, hasta el punto en que una persona no encuentra la identidad si no se compromete o entrega a algo más allá de él mismo (Martínez, 2006).

Para la comprensión del sentido de vida, te proponemos que veas dos videos. El primero, del pionero de los estudios en el área, Victor Frankl, el autor del libro *La vida en búsqueda de sentido*:

Atienza, P. (2011, 12 de septiembre). *Entrevista al Dr. Viktor Frankl. El sentido de la vida* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=k6JeEkaaBt4>

Te recomendamos el webinar del Doctor Efrén Martínez, director del programa de Maestría en Logoterapia y en Coaching Existencial. Actualmente es el presidente de la Sociedad para el Avance de la Psicoterapia Centrada en el Sentido (SAPS) y de la Fundación Colectivo Aquí y Ahora:

Martínez, E. (2016, abril 19). *Vivir con un propósito* [Webinar]. Recuperado de <https://efrenmartinezortiz.com/webinar/>

La fortaleza de la espiritualidad cobra un valor muy relevante en el desarrollo del sentido de la vida; por esta razón haremos una presentación de la misma, resaltando sus características y diferenciándola de la religiosidad.

La fortaleza de la Espiritualidad



La espiritualidad es la fortaleza modelo de la virtud **transcendencia**, definida de diversas maneras, pero siempre haciendo referencia a la creencia y compromiso hacia los aspectos trascendentales (no materiales) de la vida. Las fortalezas del carácter que acompañan a la espiritualidad en esta virtud, se acercan a esta fortaleza modelo de la siguiente manera: el aprecio a la belleza es la fortaleza que conecta a alguien con la excelencia, la gratitud conecta a una persona con el bien, la esperanza lo conecta con el sueño a futuro, el humor conecta a un individuo con los problemas y contradicciones, de forma que produzca placer en lugar de terror u odio (Peterson y Seligman, 2004).

La fortaleza de espiritualidad (religiosidad, fe, propósito) es la más humana y sublime de todas. Peterson y Seligman (2004) la definen como aquella que comprende creencias coherentes acerca del propósito y significado del universo, y del lugar de uno mismo en él. La teoría de que existe un significado último en la vida, moldea la conducta y provee comodidad a las personas que presentan esta fortaleza. La espiritualidad y religiosidad están conectadas a un interés en los valores morales y la búsqueda del bien.

Durante varias décadas, los psicólogos dudaron de adentrarse en un área tan controversial y aparentemente no científica. Sin embargo, en estos últimos años la situación ha cambiado, ya que es una locura ignorar un aspecto tan importante de la condición humana. Los psicólogos hacen una distinción entre la religiosidad, que se refiere a las prácticas religiosas convencionales, como asistir a la iglesia; y la espiritualidad, que se refiere a la experiencia psicológica y al significado de creencias superiores.

Esta distinción es importante, pero no debe esconder el hecho de que, para la mayoría de las personas, la religiosidad y espiritualidad coexisten cómodamente; mientras que, para otros, un sistema de creencias coherente acerca de los aspectos trascendentales de la vida puede ser forjado fuera de religiones tradicionales (Peterson y Seligman, 2004).

Considerando la distinción anteriormente expuesta, Peterson y Seligman (2004) explican que la espiritualidad y la religiosidad satisfacen los siguientes criterios, para ser una fortaleza del carácter:

- Criterio 1. *Satisfactoria*: Las personas que tienen seguridad en su fe, se encuentran satisfechas; es por esto que es tan obvio que la espiritualidad es satisfactoria.
- Criterio 2. *Valorada moralmente*: Ambas, espiritualidad y religiosidad, son valoradas moralmente, incluso para aquellas personas que tienen diferentes creencias o ninguna creencia en absoluto.
- Criterio 3. *No degrada a otros*: La espiritualidad, en su práctica, no degrada a otras personas; solamente puede elevarlos.
- Criterio 4. *Opuesto desafortunado*: Los opuestos a esta fortaleza incluyen una espiritualidad vacía, falta de Dios, anomia, vivir una vida en desespero silencioso e inquietud hasta la muerte. El ateísmo y agnosticismo son creencias coherentes, mas no se conciben como opuestos psicológicos.
- Criterio 5. *Rasgos*: La espiritualidad es un rasgo con fuerte estabilidad y generalidad. Los intentos por medir la espiritualidad con elementos como, “Mi vida tiene un propósito fuerte”, “Mi fe me hace quién soy”, revelan a este rasgo como una diferencia coherente e individual.
- Criterio 6. *Peculiaridad*: La espiritualidad no se reduce ante ninguna otra fortaleza de la clasificación. Las fortalezas de trascendencia pueden ser vistas como casos especiales de la espiritualidad.
- Criterio 7. *Modelos*: Los modelos de la espiritualidad incluyen a los mártires religiosos y a aquellos individuos que han vivido la vida desde su creencia, a través

de buenos actos y ejemplo moral, tales como Albert Schweitzer, la Madre Teresa y el Dalai Lama.

- Criterio 8. *Prodigios*: Los prodigios en la espiritualidad existen una vez que se reconoce que la fe en los niños, es diferente a la de los adultos. Ciertamente, la inocencia y simplicidad en los niños puede hacer, a su espiritualidad, ciegamente pura.
- Criterio 9. *Ausencia selectiva*: Existen personas que nunca se hacen la pregunta, “¿es esto todo lo que existe?” Ellos pueden estar actuando de forma automática o pueden estar en un estado de desamparo, mientras buscan su alma sin éxito.
- Criterio 10. *Instituciones y rituales*: Para aquellas personas religiosas y no religiosas pero espirituales, existen abundantes instituciones y rituales que mantienen y cultivan esta fortaleza, aunque sea por un trabajo voluntario en un refugio o por una caminata silenciosa.

La espiritualidad es considerada una fortaleza del carácter, ya que representa una característica positiva que cumple con los diez criterios establecidos por Peterson y Seligman (2004) para pertenecer a su clasificación. Cuando abordamos el tema *espiritualidad y fe*, lo hacemos reconociendo la variedad de propuestas que existen en la actualidad y lo prolijo que resultaría querer abarcarlas a todas; hemos escogido la que consideramos ha tenido mayor influencia en la cultura occidental, como lo es la originada en la *tradición judeo-cristiana*, tal como la concebimos actualmente.

La captación de lo sagrado implica, entre otras cosas, los sentimientos de reconocimiento, confianza, seguridad, amor y humilde entrega. La vigencia del tema radica en entender que el bienestar de una persona abarca varios dominios, tal como expresa la OMS (1998), cuando hace mención al concepto de salud: “Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia”, donde la dimensión espiritual toma cada vez mayor reconocimiento.

Por ende, se entiende que la espiritualidad impacta en la salud y esta postura busca transformar el paradigma actual de la salud/enfermedad, abordando la sanación y el bienestar de forma más integral. Las enseñanzas espirituales promueven un trabajo interno. Las prácticas aportan herramientas para obtener alivio; se proponen estilos de vida, actitudes y experiencias que llevan al despertar espiritual. En el contexto de la Psicología Positiva, Martin Seligman (2002) propuso, dentro de las fortalezas personales, la importancia de la espiritualidad/propósito/fe/religiosidad.

Lo espiritual abarca un conjunto de sentimientos, actos y experiencias de la persona en solitud y cómo se percibe en relación con lo divino; nace un sentimiento de integración dinámica con la vida: la espiritualidad como la búsqueda de lo sacro o lo divino, a través de cualquier ruta o experiencia de vida. Así, la espiritualidad se asume como la experiencia de lo divino y puede ser entendida como la aspiración profunda e íntima del ser humano por integrar su ser con una realidad más amplia que él sí mismo, conectando, trascendiendo y dando sentido a la existencia.

Para la Organización Mundial de la Salud (1998) lo espiritual está referido a los aspectos de la vida humana que tienen que ver con experiencias que van más allá de los fenómenos sensoriales. La espiritualidad no puede definirse en términos estáticos, sino a partir de elementos comunes (sea cual sea la práctica empleada); la experiencia de búsqueda, en la consciencia del hombre como ser inacabado; un anhelo de sentido, a través de la creación de una particular filosofía vital, que permita actuar en congruencia entre ser y hacer; la conexión de *todo con todo*, desde lo intra, inter y transpersonal.

Además, trascender con la apertura a nuevas perspectivas desde criterios distintos a la lógica racional y los valores éticos centrales de la persona, tal como la psicología positiva ha insistido a través de sus aportes.

Hay necesidades espirituales que buscan satisfacerse continuamente, ya que son inherentes al ser humano, emergen del mundo interior y se manifiestan de forma transversal en cada cultura, a saber: ser reconocido como persona, hacer una relectura de la vida, encontrar sentido a la existencia y el devenir, liberarse de la culpabilidad, reconciliación (sentirse perdonado), establecer la vida más allá de sí mismo, necesidad de continuidad, auténtica esperanza, expresar sentimientos y vivencias religiosas, amar y ser amado (Benito, Barbero y Payás, 2008).

Con relación a la salud/enfermedad, las personas tienen cuatro necesidades espirituales fundamentales: significado y propósito en la vida, dar y recibir amor, esperanza, y creatividad y perdón. ¿Qué significa ser una persona espiritual? Implica permitir que la vida se produzca y fluya a través de nosotros, apreciar la importancia de la vida interior, redescubrir lo que no es *evidente a los ojos* y que emerge de la experiencia cotidiana, hallar algún indicio de significado en las adversidades.



Desde la postura novedosa de *inteligencia espiritual* se vincula con: capacidad de ser flexible, poseer un alto nivel de consciencia de sí mismo(a), afrontar y usar el sufrimiento y el dolor, tener una mirada holística de los fenómenos y ser capaz de estar *contra las convenciones*. En resumidas cuentas, abarca la consciencia introspectiva, la observación de los propios sentimientos y acciones.

Estas demandas implican la nutrición del espíritu de una verdad esencial, de esperanza, del sentido de la existencia y el deseo de transmitir un mensaje más allá de la finitud de la vida. La espiritualidad, junto con la religión, la ética y el arte, resulta una fuerza de expresión que suele basarse más en la intuición que en el razonamiento. Las relaciones del individuo con el entorno y consigo mismo no se quedan en el plano de la corporeidad, sino que penetran en el mundo de la interioridad, acompañada del silencio como gran aliado. La

autosuficiencia, como meta anhelada por la mayoría de las personas de nuestra sociedad, pareciera no relacionarse con la satisfacción de las necesidades espirituales del individuo.

Por esta razón, la espiritualidad tiene su mayor expresión en darse a los otros, lo que en Psicología Positiva se traduce en: “Entregarles a los otros mis fortalezas”; lo que en la escuela se traduce en que todos los niños se ayuden entre sí desde sus fortalezas y habilidades más desarrolladas.

La meditación y el *mindfulness*

Una de las prácticas que promueven el despertar y crecimiento espiritual en la modernidad es una modalidad derivada de la meditación de las filosofías orientales, conocida como atención plena o *mindfulness*. La meditación es una práctica milenaria en oriente; en occidente, el interés por su estudio ha aumentado en estos últimos años. Habitualmente, estaba ligada a experiencias religiosas, pero hoy en día es utilizada y comprendida dentro de un marco estrictamente psicológico. El *mindfulness* consiste en estar atento, de manera intencional, a lo que hacemos, sin juzgar, apegarse o rechazar en alguna forma la experiencia.



Según Selva, el *mindfulness*, como forma de meditación, ha conseguido suscitar “hipótesis acerca de su utilidad o beneficio, tanto para aprender y memorizar mejor, como para enseñar mejor e, incluso, realizar entrenamientos programados [...] que permitan mejorar déficits en la atención que interfieran con el aprendizaje de los niños en el colegio” (Mora, 2016). Afortunadamente, la práctica de la atención plena ha demostrado contrarrestar los efectos negativos del estrés.

En los últimos 30 años ha habido más de 10.000 estudios de investigación publicados, sobre los efectos de la atención plena. Esta ha demostrado mejorar el desarrollo cognitivo, optimizar el enfoque y la concentración, reducir la agresión, promover la calma, proporcionar mayor control de los impulsos, aumentar la conciencia social y la empatía, apoyar el funcionamiento inmune y fomentar el comportamiento pro-social, lo que optimiza el aprendizaje de los estudiantes. En estudios con alumnos, la práctica de la atención plena ha demostrado elevar los puntajes de las pruebas, mejorar los síntomas del TDAH, reducir la depresión, aumentar la autoestima y mejorar la calidad del sueño (Rechtschaffen, 2014; Race, 2013).

Te proponemos realizar las siguientes lecturas para profundizar sobre este tema:

- Arguís Rey, R., Bolsas Valero, A.P., Hernández Paniello, S., Salvador Monge, M.M. (2012). Programa “Aulas Felices”. *Psicología Positiva aplicada a la Educación*. Recuperado de <http://educaposit.blogspot.com/>
- Selva, M.S. (2010). “La meditación”. En Caruana, A. (2010). *Aplicaciones educativas de la psicología positiva*. Recuperado de https://diversidad.murciaeduca.es/orientamur/gestion/documentos/aplicaciones_educativas.pdf

Referencias bibliográficas citadas en esta explicación

- Benito, E., Barbero, J. y Payás, A. (2008). *El acompañamiento espiritual en cuidados paliativos. Una introducción y una propuesta*. España: Arán Ediciones.
- Díaz, A., y Millano, M. (2010). *Percepción de fortalezas en padres y madres maltratadores, en contraste con los resultados obtenidos del Cuestionario VIA de Fortalezas Personales*. Venezuela: Universidad Metropolitana.
- Fredrickson, B. (2009). *Vida Positiva*. Colombia: Norma.
- Martínez, M.L. (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva. *Crítica y Salud*, 7 (13). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180613871003>
- Mora, F. (2016). *Neuroeducación. Solo se puede aprender aquello que se ama* (7ª ed.). España: Alianza.
- Organización Mundial de la Salud. (OMS,1998). *Promoción de la Salud. Glosario*. Recuperado de <https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/glosario.pdf>
- Peterson, C. y Seligman, M.E.P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Estados Unidos: Oxford University Press.
- Selva, M.S. (2010). "La meditación". En Caruana, A. (2010). *Aplicaciones educativas de la Psicología Positiva*. España: Generalitat valenciana. Recuperado de http://www.lavirtu.com/eniusimg/enius4/2010/11/adjuntos_fichero_695709_a48810d27731bb0b.pdf
- Race, K. (2013). *Mindful parenting: Simple and powerful solutions for raising creative, engaged, happy kids in today's hectic world*. Estados Unidos: St. Martin's Griffin.
- Rechtschaffen, D. (2014). *The way of mindful education: Cultivating wellbeing in teachers and students*. Estados Unidos: W.W. Norton & Company.
- Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. España: Ediciones B.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION 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.