

Alcaldía de

Manizales

Más Oportunidades



SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
UNIDAD DE SALUD PÚBLICA

TEMA: SENTIDO DE VIDA

ENTORNO: COMUNIDAD

QUÉ ENTENDEMOS POR SENTIDO DE VIDA?

DEFINICIÓN DE SENTIDO DE VIDA

- El sentido de la vida es lo que le da significado y ayuda a encontrar un soporte interno a la existencia (Maribel Rodríguez).
- Es hallar un propósito, asumir una responsabilidad para con nosotros mismos y para el propio ser humano (V. Frankl).

«Quien tiene un **porque** para vivir, soporta cualquier **como**»

Friedrich Nietzsche

CUÁL HA SIDO TU **COMO** MÁS DESAFIANTE EN
LA VIDA?

LA SITUACIÓN QUE PUSO A PRUEBA TU
CAPACIDAD DE AFRONTAMIENTO

QUÉ APRENDISTE DE ESA SITUACIÓN Y DE TÍ MISMO?

CUÁL SERÍA LA SITUACIÓN QUE PONDRÍA MÁS A PRUEBA TU CAPACIDAD DE AFRONTAMIENTO?

LOGRARÍAS SUPERARLA?

QUÉ REQUERIRÍAS?

**ALGUIEN, INCLUIDO TU MISMO, TE PODRÍA DECIR
CON EVIDENCIAS CLARAS, QUE NO SERÍAS CAPAZ
DE SUPERARLO?**

BIOGRAFÍA DE V. FRANKL



*Las Circunstancias
externas pueden
despojarnos de todo,
menos de una cosa: la
libertad de elegir cómo
responder a esas
circunstancias.*

Viktor Frankl

SENTIDO DE VIDA

Todo ser humano se enfrenta, como condición natural en la vida, en diferentes momentos y etapas de la vida, a los interrogantes:

¿Qué hacer?

¿Qué quiero hacer?

¿Cómo quiero vivir?

¿Tendrá sentido esto?

VALORES

ACTITUD

(Sufrimiento)



¿Has sido responsable de tu forma de reaccionar frente a alguna situación inevitable?

EXPERIENCIA

(Amor)



¿Te permites experimentar en lo profundo de tu ser un atardecer?

CREACION

(Trabajo)



¿Has hecho algo en donde sientas que eres "verdaderamente" tú?

LOGO-TEST

Tengo ideas definidas sobre lo que quiero ser y sobre aquello en que quisiera triunfar e intento realizar estas ideas en la medida de lo posible?

Preste atención a la breve descripción de estos tres casos:

A- Un hombre ha conseguido mucho en su vida. Es cierto que, hablando propiamente, no ha podido conseguir lo que siempre había deseado, pero, en compensación, se ha construido con el tiempo una buena posición y puede mirar sin demasiada preocupación al futuro.

B- Un hombre se ha obstinado en una tarea que se propuso como objetivo. A pesar de sus continuos fracasos, se mantiene firme en su empeño. Por causa de esto, ha tenido que renunciar a muchas cosas y ha obtenido al fin poco beneficio.

C- Un hombre ha establecido un compromiso entre sus gustos e inclinaciones, por una parte, y las circunstancias inevitables de la vida, por otra. Aunque no especialmente a gusto, cumple con sus obligaciones, pero, en la medida que le es posible, se ocupa de sus propios intereses.

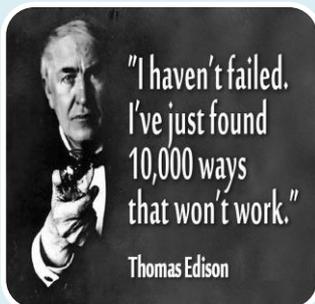
Cuál sufre más y cuál es más feliz?

CUANDO



QUE HACER

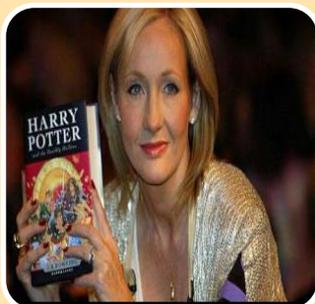




Thomas Edison

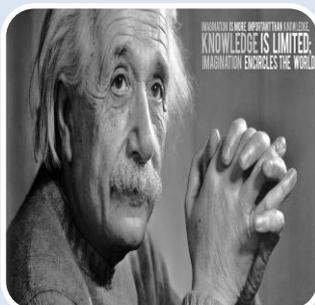
No he fracasado, solo he encontrado 10,000 formas que no funcionan.

- Desarrolló muchos dispositivos que influyeron enormemente en la vida en el siglo XX.
- Edison está considerado como uno de los inventores más prolíficos de la historia, con hasta 1.093 patentes a su nombre.
- Cuando era un niño su profesor le dijo que era demasiado estúpido para aprender cualquier cosa. Antes de crear la primera bombilla de luz con éxito, realizó más de 9.000 experimentos.



JK Rowling, una auto líder de éxito

- Entre 1990 y 1996, **Rowling** presentó su escrito a 12 **casas editoriales** sin ningún éxito. Fue hasta que se acercó a una editorial naciente, **Bloomsbury Publishing** que logró que se publicará **Harry Potter**, después de que el director de la editorial le diera a leer el primer capítulo a su hija y recibiera una gran respuesta.
- La autora de Harry Potter enfrentó pobreza y enfermedad antes de encontrar el éxito, experiencias que según los expertos la impulsaron a llegar a la cima.
- La revista **Forbes**, clasificó a Rowling como la 48ª. celebridad más poderosa del mundo.



Albert Einstein

- Cuando Einstein era joven sus padres pensaban que tenía alguna deficiencia mental. Sus calificaciones en el colegio eran tan pobres que un maestro le instó a que se marchara diciendo: "Einstein, ¡nunca llegarás a nada!" Además, no empezó a hablar hasta los 4 años, ni a leer hasta que tuvo 7.
- Se le considera el científico más importante del s. XX, y es conocido por su brillante trabajo como físico teórico. Fue galardonado con el Premio Nobel 1921 de Física por su explicación del efecto fotoeléctrico en 1905 y "por sus servicios a la Física Teórica".

A VECES EN LA VIDA TODO FUNCIONA BIEN



Y A VECES OCURREN IMPREVISTOS.



LO IMPORTANTE ES SABER REACCIONAR



TRANSFORMANDO LOS PROBLEMAS EN OPORTUNIDADES.

f DANIEL SUCHAR ZOMER

Siempre ten
presente que...



NUESTRO MAYOR ENEMIGO SUELE SER...

NOSOTROS MISMOS

TRES AUTOSABOTAJES – CREENCIAS IRRACIONALES

Condenación o Evaluación Global es la tendencia a verse a sí mismo o a los demás como una persona "BUENA" o "MALA", basándose en unas pocas de sus características o comportamientos.



Tremendismo es la tendencia a ver la situación, o A, como 100% mala o hasta peor.



Baja Tolerancia a la Frustración o BTF es la tendencia a sobre-enfatizar la incomodidad, a percibirla como imposible de soportar.

Leonor Lega. DiMattia

TRES AUTOSABOTAJES – CREENCIAS IRRACIONALES

EJEMPLOS - CONTENIDO

DEBO DE...
(Absolutista y rígido)

Ej.: "Si no hago las cosas perfectamente, no sirvo para nada."

Ej.: "Lo mas horrible que puede suceder es que Fulanito(a) no me ame"

Ej.: "No puedo soportar que las cosas no salgan como yo quiero"

ACEPTACIÓN



ÉXITO



COMODIDAD



Importante!

EL SENTIDO DE VIDA DEBER SER

PERSONAL
INTERNO
INCONDICIONAL
NO MATERIAL
CON IMPACTO SOCIAL

- “Cuando desperté, el dolor era insoportable. No sabía dónde estaba. Tenía un tubo en la garganta y estaba reseca y con náuseas. Me sacaron de la UCI después de cuatro días y me dijeron que el gran obstáculo era superar las dos primeras semanas. Si lo conseguía sin complicaciones, era posible una buena recuperación. Una noche, **después de haber pasado esa marca de las dos semanas**, una enfermera me despertó y, como parte de una serie de ejercicios cognitivos, me preguntó cómo me llamaba. Mi nombre completo es Emilia Isobel Euphemia Rose Clarke. **Pero no podía recordarlo.** De mi boca salían palabras sin sentido alguno y entré en pánico. **Nunca había experimentado un miedo como ese. Podía ver mi vida pasar por delante y no valía la pena vivirla.** Yo soy actriz, necesito recordar mis textos y ahora no podía recordar ni mi nombre”... “En mis peores momentos, **llegué a pedir a los médicos que me dejaran morir.** Mi trabajo, todos mis sueños, están centrados en el **lenguaje y en la comunicación. Sin eso, estaba perdida**”, relata.

Art. The New Yorker



Si la vida no es como ustedes quieren,
entonces que van a hacer?

RECUERDA

*Si buscas resultados
distintos, no hagas
siempre lo mismo.*

-Albert Einstein

“Cuando no puedes hacer lo que
quieres entonces dedícate a
querer lo que haces”

“Fracasado es:
el que se la pasa luchando
contra lo que la vida le da”

DESIDERATA

ROBERT WALDINGER QUE NOS MANTIENE SANOS Y FELICES

ESTUDIO DE DESARROLLO DE ADULTOS
DE HARVARD

1938-HOY

724-2000 PERSONAS

Adagio japonés

ES MEJOR VIAJAR LLENO DE ESPERANZAS, QUE
LLEGAR

Stevenson

Alcaldía de

Manizales

Más Oportunidades

