

Sentido de vida y éxito

María Inés Gómez del Campo del Paso

Belem Medina Pacheco

Deyanira Aguilar Pizano¹

Facultad de Psicología

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

Resumen

En este trabajo se investiga el concepto de éxito que tienen las personas, así como las situaciones que les hacen sentirse exitosos y las estrategias que utilizan para lograrlo para poder establecer estrategias terapéuticas y de intervención que propicien en las personas el sentirse exitosas y por lo tanto satisfechas.

La investigación se realizó desde una perspectiva cualitativa, con enfoque humanista, utilizando el método fenomenológico. El objetivo que se persigue es el de relacionar el éxito con el sentido de vida entendiendo éste como el logro de un nivel de vida económicamente satisfactorio y equilibrado en los ámbitos social, personal y laboral. Se manejará el sentido de vida implícito, así como el explícito que la persona expresa tener.

La técnica utilizada fue la entrevista a profundidad. Se entrevistaron 13 participantes, seleccionados previamente, los cuales reunieron las características consideradas de una persona exitosa (profesionistas adultos de 25 a 60 años, estables económicamente, con equilibrio en su trabajo, familia, salud y relaciones sociales). El sustento teórico se toma principalmente de Carl Rogers y Viktor Frankl. El construir un sentido de vida permite que las personas se sientan más satisfechas de sí mismas en todas las actividades que realizan. El encontrar los mecanismos para construir este sentido, proporciona al psicólogo un valioso elemento de trabajo tanto en el ámbito del desarrollo humano como de la psicoterapia. Dentro de los *hallazgos* se encontró que tanto hombres y mujeres coinciden con el

¹ Correspondencia: igomezdelcampo@hotmail.com, belemed@yahoo.es, deyaapizano@yahoo.com.mx,

concepto de éxito; así mismo, que la familia y una actividad laboral agradable son factores determinantes en el sentido de vida.

Palabras clave: Adultos, motivación, sentido de vida, éxito, satisfacción.

Abstract

This paper investigates the concept of success with people and situations that make them feel successful and the strategies they use to do in order to establish therapeutic strategies and interventions that are more conducive to people feeling successful and therefore met.

The research was conducted from a qualitative perspective, with the humanistic approach, using the phenomenological method. In order to relate success with the meaning of life is taken to be the achievement of an economically satisfactory standard of living and balanced social, personal and professional life with a sense of implicit or explicit that the person owns.

The technique used was the in-depth interview. We interviewed 13 participants, selected in advance, which met the characteristics considered a successful person (professional adults aged 25 to 60 years, financially stable, with a balance in their work, family, health and social relations). The theoretical basis is taken mainly from Carl Rogers and Viktor Frankl. Building a meaning of life allows people to feel more satisfied with themselves in all their activities. Finding mechanisms to build this sense, the psychologist provides a valuable work both in the field of human development and psychotherapy. Among the findings was found that both men and women agree with the concept of success, likewise, that family and pleasant working activity are factors in the meaning of life.

Keywords: Adults, motivation, life meaning, success, satisfaction.

Introducción

Esta investigación está basada en la teoría de Viktor Frankl, llamada Logoterapia, en la cual se plantea el concepto de sentido de vida así como aquello que le es más significativo al hombre en cuanto a motivación existencial; es decir, cuáles son sus principales motivos en la vida y cuál es el papel de la voluntad en estos temas de importancia en la vida humana.

Desde esta lógica, la falta de sentido de vida puede provocar en las personas desmotivación y ansiedad, lo que les lleva a buscar alternativas que resultan perjudiciales para su vida; mientras que el construir un

sentido de vida permite que las personas se sientan más satisfechas de sí mismas en todas las actividades que realizan. En la actualidad la mayoría de las personas que se insertan en el campo laboral, lo hacen buscando mejorar su calidad de vida y continuar con su desarrollo personal; sin embargo al pasar el tiempo se ven presionados por el trabajo y las obligaciones familiares con las que se debe cumplir, lo que les puede llevar a perder el sentido de vida, a vivir insatisfacción y en algunos casos, depresión.

Las autoras consideran que el sentido de vida es el eje principal del éxito personal, el cual a su vez se encuentra influido por el equilibrio de otras variables que resultan importantes de analizar como lo son, la familia, la pareja, el trabajo y la frustración, (en tanto oportunidad para encontrar el sentido de vida), ya que el desarrollo humano, tal como lo concibe Rogers (1981), contempla el descubrimiento de la persona, asumiendo sus propias limitaciones y potencialidades para abrir mayores posibilidades de cambio personal.

Esto también implica aceptar la condición de vida, incluyendo las situaciones dolorosas y difíciles, entendiendo que también éstas son parte de la vida y dan la oportunidad de continuar avanzando en el desarrollo personal. Se afirma lo anterior, con base en Lukas (2006), quien señala que cuando aparece el sufrimiento en la vida, cuando adquiere un sentido superior y se acepta como un hecho normal de nuestra existencia, se transforma en trascendencia. Viktor Frankl (2004) afirma de manera contundente que si el sufrimiento, la muerte, la enfermedad, no tuvieran un sentido más allá de nosotros mismos, la vida no merecería ser vivida.

El sufrimiento crea en el hombre una tensión fecunda, lo cual parece irónico; sin embargo, no es el dolor en sí lo que se valora, sino la actitud que el ser humano toma ante una situación que le causa dolor, ya que percibe que su mundo se desvanece de un momento a otro. Es ahí donde surge aquella tensión fecunda que lleva a encontrar sentido a su vida a partir del dolor que está experimentando. Mientras este sentimiento se encuentre en la vida, da muestra que se está vivo y que se tiene el valor para no evitarlo o tratar de huir, sino enfrentar el dolor, crecer y madurar en él (Frankl, 1990).

Partiendo de este postulado, el objetivo general de esta investigación es analizar cómo el éxito personal y laboral influyen en la satisfacción del

ser humano, propiciando con ello la construcción o el fortalecimiento de su sentido de vida, entendiendo este último como el significado existencial que le da una persona a su propia vida.

El encontrar los mecanismos para construir este sentido de vida, proporciona al psicólogo elementos de trabajo aplicables a cualquier ámbito del desarrollo humano, así como de la psicoterapia. Además, las aportaciones de este proyecto les puede servir a las organizaciones en general, ya que en las actuales condiciones económicas y sociales es imperativa la necesidad de proporcionar información sobre los aspectos que hacen sentir a la gente satisfecha sin perder de vista ningún aspecto de su vida o a las personas que tiene alrededor. A las personas en particular, les ayudará para reflexionar sobre su vida y el sentido que ésta tiene, reorientando así sus acciones de una manera consciente. Por lo tanto el impacto que puede tener esta investigación es a nivel de propiciar la reflexión personal y mejorar la calidad de vida de las personas.

La elaboración del objetivo y el desarrollo de los constructos teóricos planteados anteriormente, tienen como punto de partida el siguiente cuestionamiento: ¿cómo influye el éxito en la satisfacción personal, generando implicaciones en el sentido de vida en profesionistas adultos de la ciudad de Morelia?

El concepto de éxito no es único, más bien corresponde a una representación social tal como la define De Alba (2004), es decir, una reconstrucción de la realidad hecha de acuerdo con el contexto de valores, normas y convenciones sociales, que tienen un fin práctico: forman y orientan los comportamientos, permiten a los individuos dominar su ambiente material y social, así como comunicarse socialmente. Es un conocimiento de sentido común, elaborado y compartido colectivamente, que depende de las características de quienes lo crean, varía de un grupo a otro y forma parte del sistema simbólico que mediatiza las relaciones sociales y la comunicación.

Por lo anterior, se define el éxito como la representación social que la sociedad moreliana de clase media tiene de dicho concepto. Los aspectos que precisan entonces el éxito son: una buena posición económica, es decir, un nivel de ingresos que permita un estilo de vida desahogado y proporcione a la persona tranquilidad; un trabajo que proporcione ese ingreso, pero que además resulta agradable para la persona; una relación

de pareja estable que satisfaga las necesidades afectivas y sexuales de la pareja, y por último, tener hijos.

Método

El método para dar respuesta a este planteamiento del problema y a su vez alcanzar los objetivos expuestos fue realizado desde una perspectiva cualitativa, con enfoque humanista, de tipo descriptivo y utilizando el método fenomenológico.

De acuerdo con Vasilachis (2006), el enfoque cualitativo se centra en la experiencia de vida del individuo, en el significado subjetivo de sus manifestaciones, se pretende captar reflexivamente el significado de la acción atendiendo a la perspectiva del sujeto o grupo estudiado. A través de la fenomenología se describen las estructuras de la experiencia tal y como se presentan en la conciencia. Este método hace énfasis en lo individual y la experiencia subjetiva, siendo este último el objetivo primordial de la investigación, pues se pretende abordar las experiencias personales.

Los participantes de la investigación fueron 13 personas en la edad de adulta (30 a 50 años) que reunían las siguientes características: profesionistas, con un trabajo estable, con nivel socioeconómico de medio a alto, con una relación de pareja estable y con hijos. Por motivos de confidencialidad dichos participantes serán identificados por letras.

	NOMBRE	SEXO	EDAD	ACTIVIDAD LABORAL
1	A	Femenino	52 años	Comerciante
2	B	Masculino	50 años	Dueño de una agencia de publicidad
3	C	Masculino	55 años	Maestro de música
4	D	Femenino	47 años	Psicoterapeuta
5	E	Masculino	44 años	Consultor en sistemas de cómputo
6	F	Femenino	34 años	Contadora
7	G	Masculino	36 años	Abogado
8	H	Femenino	51 años	Psicoterapeuta
9	I	Masculino	45 años	Profesor Investigador Universitario
10	J	Femenino	35 años	Encargado de laboratorio de computo
11	K	Masculino	40 años	Profesor Investigador Universitario
12	L	Femenino	39 años	Psicoterapeuta
13	M	Masculino	30 años	Psicoanalista

Tabla 1. Características de los participantes

La técnica utilizada para la recopilación de información fue la entrevista a profundidad. Dentro de las entrevistas se preguntan aspectos como:

- *¿Cómo defines el éxito en una persona?*
- *¿Para lograr el éxito que proceso sigue una persona?*
- *¿Qué tan exitoso te consideras y por qué?*
- *¿De qué manera el trabajo enriquece tu vida?*
- *Además de tu trabajo, ¿qué otros aspectos te hacen sentir exitoso? ¿Cuál es el más importante?*
- *¿Dirías que eso es tu sentido de vida? ¿Por qué?*
- *¿De qué manera tu sentido de vida ha influido para superar tus dificultades?*
- *¿Crees que en algún momento de tu vida te sentirías totalmente satisfecho?*

Hallazgos y discusión

La información que los participantes de esta investigación aportaron en las entrevistas, fue analizada a través de la técnica del análisis del discurso, constituyendo así un estudio de los conceptos de éxito y sentido de vida. Los hallazgos que se desprenden de dichas entrevistas se plasman en las categorías: trabajo, familia, pareja y frustración, explicadas a continuación.

Los participantes asocian el éxito principalmente con satisfacción, con logros y con una buena familia. También con: triunfo, esfuerzo y buen trabajo.

El trabajo lo asocian con satisfacción y necesidad, superación y seguridad. La calidad de vida se encuentra asociada a salud, satisfacción y trabajo, así como con armonía, equilibrio, felicidad y educación. La frustración se identifica con sentimientos de tristeza y enojo o bien con situaciones de fracaso y ansiedad. El sentido de vida lo relacionan con: la familia, el trabajo, los hijos, los amigos, la felicidad y Dios.

Se encontró que el éxito va a ser distinto en cada persona puesto que cada una persigue cosas diferentes; pero finalmente el éxito es lograr u obtener lo que les haga sentirse bien, satisfechos y realizados.

Para lograr el éxito, los participantes consideran que no existe un proceso en sí, sino que este se da por el planteamiento y realización de metas, lo cual conlleva un trabajo y un disfrute de lo que se realiza. Se halló que es de suma importancia para las personas el establecimiento de una familia y realizarse profesionalmente, ya que de esa manera se perciben equilibrados tanto en el ámbito familiar como emocional y económico. Y eso pareciera ser parte de tener un plan de vida establecido.

Los participantes consideran su trabajo como un factor fundamental para la construcción de su sentido de vida, ya que desde el hecho de tener la oportunidad de haberlo adquirirlo y ser capaces de mantenerse en sus diferentes puestos, o incluso ascender en su organización laboral, les hace sentirse exitosos y plenos. Así mismo, para la mayoría de ellos el ejercicio de su trabajo es parte de su sentido de vida, ya que las actividades que realizan les produce satisfacción; puesto en términos de la participante H:

“mi sentido, es estar con los muchachos (alumnos) y mis pacientes, me dan el poder de darle un sentido de vida a todo lo que hago”.

El trabajo es una faceta importante en la vida de las personas, no sólo porque una gran parte del tiempo se dedica a actividades laborales, sino porque gracias a él, la persona obtiene una serie de compensaciones económicas, materiales, psicológicas, sociales, y logra desarrollar su propia identidad, así como sus roles en la sociedad, contribuyendo a la creación de bienes y servicios; tal como manifestó la participante L:

“el trabajo me ha dado muchas satisfacciones además del dinero que me da para vivir, me da la satisfacción de sentirme justamente eso exitosa.”

El trabajo es fuente de enriquecimiento y satisfacción, las personas se sienten útiles y productivas al tener una actividad laboral; asimismo, es una oportunidad de aprendizaje en todas las áreas humanas y de satisfacer necesidades de interacción social, los participantes lo expresaron de la siguiente manera:

“Mi trabajo me enriquece porque me da satisfacciones de de todo tipo..... el trabajo es relacionarte socialmente, es tener satisfacciones en cuanto al trabajo, sentirte útil de colaborar económicamente y aprender cada día más, porque en el trabajo cada día aprendes algo nuevo” (K).

“El trabajo es la única forma de desarrollar nuestra capacidad de servir, y en el compartir radica nuestra más sencilla y pura forma de gozo individual” (B).

El trabajo es un elemento crucial para establecer quién es la persona, es decir, el sentido de la identidad personal (Schaie y Wills, 2003). Los participantes expresan que su actividad laboral es un espacio muy personal donde pueden plasmar tangiblemente un logro, de tal manera que contribuye positivamente al desarrollo de su autoestima, ya que cuando la adaptación de la persona a su trabajo es funcional, se producen efectos tales como facilitar el desarrollo personal y profesional del individuo, y generar incrementos o mejoras en su marco social de desarrollo (aumento del prestigio social, del estatus y mejoras e incrementos en sus redes sociales). Como se observa en el siguiente discurso del participante C:

“El trabajo es el que rinde los frutos para que tú puedas tener o lograr cualquier otra de tus metas”.

El trabajo garantiza la supervivencia de los individuos y el desarrollo y crecimiento de los grupos y estructuras sociales. De hecho, hoy en día la fuente de ingresos económicos necesarios para la satisfacción de las necesidades básicas y el incremento de los niveles de bienestar y calidad de vida procede, para la inmensa mayoría de las personas, de su trabajo (Guillén y Guil, 2000).

Según Peiró y Prieto (1996), las implicaciones psicosociales positivas del trabajo más relevantes consisten en que el trabajo tiene una implicación psicosocial integral o significativa en el sentido de que por medio del trabajo las personas pueden realizarse, dar sentido a sus vidas y ser creativas. En palabras de los participantes:

“Yo creo que una parte central y periférica en mi vida, viene siendo el trabajo, el trabajo es algo que yo adoro” (H).

“Cuando el trabajo realizado es verdaderamente útil y los demás lo valoran como una aportación, la satisfacción de compartir con otros el cumplimiento de tus logros, incrementa tu gozo pero también tu compromiso” (K).

El éxito se encuentra asociado con un equilibrio laboral y personal, por lo cual es considerado que el tener un trabajo estable y una profesión, proporciona dicha estabilidad. Con base en lo anterior, dentro de los criterios de inclusión de los participantes, se encontraba el ser profesionistas y tener una edad comprendida entre los 30 y los 50 años. Estos criterios se tomaron en cuenta ya que se considera que una persona con tales características tiene claro su sentido de vida, a este respecto Cabodvilla (2004), refiere que en la actualidad nos encontramos con la necesidad de obtener éxito y no es que sea malo conseguir lo que se desea, pero centrarse en el producto más que en el trabajo en sí, nos conduce a un empobrecimiento del proceso de creación, esto hace relevante conocer la vivencia y el proceso que estos participantes han llevado para identificar lo que da sentido a su vida. Ninguna vida es sencilla, implica un desafío constante consigo mismo para seguir lo que realmente importa en la vida de cada persona.

El concepto de sentido de vida que propone Viktor Frankl (2004) dimensiona al hombre en cuatro esferas: biológica, psicológica, social y espiritual, afirma que éste posee un sentido de libertad y responsabilidad, que debe ejercer para otorgarle a su vida ese significado que le da sentido a su existencia y genera la necesidad de descubrir cuál es su situación en el mundo para darle una dirección a su vida y llegar a ser lo que él mismo se ha propuesto. Fabry (2006), por su parte argumenta que el sentido de vida es buscar significado a la propia existencia, para lo cual se deben tomar en cuenta tres aspectos importantes: a) La existencia misma, como el modo de ser específicamente humano; b) El sentido de la existencia que implica ser consciente que se tiene una misión que cumplir en la vida; c) El afán por encontrarle un sentido a su vida apoyándose de la voluntad de sentido que propicia la búsqueda de significado.

En esta búsqueda de ese sentido que es una responsabilidad personal, el ser humano se interroga acerca de su origen y destino. De tal modo

que la tarea fundamental de la existencia consiste en la capacidad del ser humano para responder responsablemente a las demandas que la vida le plantea.

El sentido de vida puede forjarse a través de lo que decide hacer cada ser humano, de lo que experimenta, también mediante la actitud que toma en las situaciones que la vida le pone enfrente. Una persona que conoce su sentido de vida tiene una meta identificada y sabe que camino debe recorrer para llegar a ella, vive con satisfacción, sintiéndose auto-realizado y persiguiendo trascender.

Sin embargo, no basta con saber que se tiene un sentido de vida o una misión que cumplir, ya que estaríamos hablando sólo de un acto de fe, este se concreta con hechos, en el enfrentamiento con la propia existencia, donde surge la primer fuerza motivante que lo lleva a iniciar esta búsqueda, con la libertad para rechazarla o luchar por conseguirla.

Viktor Frankl (2004) menciona que esta voluntad de sentido apela a la libertad para elegir entre aceptar o rechazar una oportunidad que la vida plantea. Al respecto Lukas (2004), opina que esta voluntad es un criterio fiable de salud mental, con la convicción de que no cobra valor en sí misma sino en función de las necesidades que satisface, es decir es sólo el medio o instrumento que la persona utiliza de acuerdo a los fines que persigue. Por lo tanto, esta voluntad de sentido apunta hacia una existencia intencional y significativa. Esto se puede observar en lo referido por los participantes:

“Mi sentido de vida yo creo que es la vida misma” (C).

“Mi sentido de vida, pues parte de mi sentido de vida es ser una persona feliz, ser una persona plena, ser una persona que está logrando metas que todavía faltan muchas otras pero que van, van alcanzándose, siento que es parte” (A).

“Bueno realmente el sentido de la vida va mas allá de una tarea específica, yo considero que el sentido de vida tiene que ver con realizar cosas ... creo que el sentido de vida existe en función a una realización en base a un proyecto que te construyes o que se va construyendo como parte de tu vida” (B).

“Más que hablar de mi sentido de vida yo diría que es un eje importante en mi vida, yo creo que no podría estar bien con mi familia si no estoy bien conmigo misma, estar bien conmigo misma nutre mi red de amigos, mi red laboral, social” (D)

Frankl (2004) afirma que la búsqueda por parte del hombre del sentido de su vida constituye una fuerza primaria y no una racionalización secundaria de sus impulsos instintivos. Este sentido es único y específico, en cuanto es uno mismo y uno solo es quien ha de encontrarlo; únicamente así el hombre alcanza un fin que satisfaga su propia voluntad de sentido. A ese respecto los participantes mencionan que su sentido de vida se encuentra puesto en:

“Pues yo creo que entre mi familia y mi trabajo son los más importantes, la relación, el viajar con mi esposo... el trabajo forma parte de mi sentido de vida” (C).

“Probablemente, el más importante pues la familia, siento que estoy muy bien con la familia y mi trabajo” (A).

“Pues por el sentido de que se depende de mí yo creo que el de madre ¿no?, porque todavía en tu trabajo pueden en algún momento no depender de ti, si el trabajo sale o no, no depende de ti porque tal vez hay otras personas, pero si como madre, por el hecho de la dependencia que existe hacia mí, pues sería en el aspecto que yo tengo que dar más de mí en el sentido de superación y de crecimiento de mi familia” (H).

“Mi familia... el trabajo porque la organización que tengo está en función a la serie de actividades que tengo que cumplir y que me permiten realizarme” (B).

“Mi familia... el trabajo es un espacio donde puedo crecer como profesionalista, donde puedo dar y recibir bastante, yo no me concebiría sin mi trabajo, yo creo que es una parte elemental en mí” (D).

El sentido de vida de estos participantes se encuentra sustentado en su familia y trabajo. A esto Kroeff (2008) les llama valores de creación ya que una persona considera significativo lo que hace, o lo que le propor-

ciona al mundo por su hacer, generando sensaciones de satisfacción y realización personal.

Bertalanffy (1991), menciona que dentro de la familia se encuentra un complemento para sentirse satisfechos, como observamos en los participantes, ya que algo que les da mayor satisfacción y que los hace sentir realizados aparte del trabajo, es la familia.

Los participantes no sólo valoran tener una familia establecida, sino que se esfuerzan para mantenerla unida y proveerla de estabilidad emocional, esto los lleva a ser mejores, tanto como personas, como en su trabajo, que es lo que representa su segunda motivación. Esta labor que desempeñan los hace sentirse autorrealizados e indudablemente satisfechos con la familia que han construido, siendo esto un reflejo de los valores vivenciales, que son la experiencia de amor, visto no como un acto emotivo sino intencional, en la relación padres-hijos (Kroeff, 2008). Al respecto Viktor Frankl (2004), afirma que el sentido del amor consiste en posibilitar al ser amado a que manifieste sus potencias, al hacerle consciente de lo que es y lo que puede llegar a ser.

En las entrevistas, apareció además la importancia que tiene para los participantes, su relación de pareja, como un aspecto elemental asociado al éxito, dentro de la construcción social de éxito se considera que casarse y permanecer casado con una pareja con quien te sientes pleno es una forma de tener éxito. En las personas entrevistadas se evidencia este aspecto ya que todos hablaron de su familia como un factor de éxito, y ocho de ellos mencionan específicamente el hecho de tener una buena relación de pareja como algo que los hace sentirse exitosos, algunos comentan:

“Mi matrimonio con la mujer que amo” (B).

“El mantenerme en la relación matrimonial ha sido un logro grande” (M).

“Pues esto que te comentaba yo creo que mi relación de pareja” (F).

“En el ámbito familiar el hecho de tener una familia con dos hijos y mi esposa y todo eso también como que me hace sentir bien” (G).

Torres y Ortega (2006) establecen que la relación de pareja es una parte muy importante en la vida del ser humano porque en ella se mues-

tran sentimientos de afecto que permiten lograr una identidad personal y satisfacer sus necesidades de seguridad, confianza y pertenencia, así como las de orden sexual.

Además de que tener una pareja hace que la gente se sienta exitosa, la pareja también proporciona apoyo en las dificultades, la posibilidad de tener proyectos comunes, amor y compañía, elementos indispensables para que la persona se sienta satisfecha consigo misma y con su vida:

“Tener a mi mujer como socio” (B).

“Desde muy joven con mi pareja, al parecer buscábamos desde un principio esa estabilidad” (E)

“A veces se me hizo difícil pero con el apoyo de mi marido no me detuve y seguí hasta terminar mi carrera. Cuando tengo problemas, confío en él y me ayuda, a veces a solucionarlos y si no al menos me deja desahogarme y me pone las pilas para seguir adelante, no me deja darme por vencida” (F).

Toda pareja, dice Satir (2002), consiste en tres partes, dos personas (tú y yo) y la relación entre ellos (nosotros). Las parejas saludables dan cabida a cada una de estas partes; cada parte tiene un valor equivalente. Además cada elemento de la pareja debe ofrecer apoyo voluntario y consciente al otro y, a su vez, recibirá sostén.

Una vida de pareja satisfactoria al parecer proporciona a los participantes la sensación de equilibrio entre distintos aspectos:

“Creo yo que lograr una estabilidad, estabilidad emocional, una estabilidad económica” (E).

“Haber formado una familia, estabilidad emocional, social y económica” (C)

“Creo que pude poner en equilibrio el sí quiero ser profesionalista pero también quiero ser mamá y también quiero ser esposa, también quiero ser amiga, y entonces como a lo mejor le di así la cantidad exacta a cada cosa” (L).

Al respecto, Rogers (1981) dice que en un proceso de pareja, uno de los factores más importantes para un verdadero desarrollo es que cada

uno de los cónyuges progrese en su propio ser, ya que esto reedita en beneficio y enriquecimiento de la pareja.

Otro de los aspectos que se manifiestan en las relaciones de pareja de las personas entrevistadas es el amor que sienten por la pareja, el cual expresan de distintas formas:

“Mi matrimonio con la mujer que amo” (B)

“Porque soy compañera de mi marido” (L)

“Apoyo igual a mi esposo para conseguir las cosas” (D)

“Poder hacer las cosas cotidianas y detalles insignificantes como el comer con mi esposo” (H)

Powell (1997) dice que el amor existe en el momento en que la satisfacción del otro, su seguridad y su desarrollo, se vuelven tan importantes y significativos como la propia satisfacción, seguridad y desarrollo.

Un último aspecto interesante de mencionar en estas personas es que visualizan la vida de pareja y de familia como un proyecto en sí mismo, no estático sino en que van progresando y desarrollándose y que implica compromisos a corto y largo plazo. Lo manifiestan de la siguiente manera:

“El haberme casado con quien yo escogí como compañero de mi vida” (A).

“Esa estabilidad familiar, y desde muy, muy jóvenes planteábamos esa situación a la fecha llevamos 15 años de matrimonio y parece que vamos a llegar a otros tantos” (E)

“El ir creciendo como persona, como madre, como pareja y como profesionalista” (H).

“Pues como esposa, como amiga trato de identificar esos aspectos en mi vida que me ayudan a superarme cada día más, a ser buena madre, buena esposa, buena amiga” (L).

Sternberg (1990) explica que la relación de pareja implica tomar una decisión y compromiso a corto y a largo plazo. En el corto plazo es la decisión de amar a otra persona. El compromiso a largo plazo, es el compromiso de mantener la relación amorosa, es decir, es la decisión de

amar a otra persona y el compromiso de hacer que funcione la relación para mantener ese amor y además permanecer con el ser amado.

Con base a lo anterior, se puede decir que para las personas entrevistadas la relación de pareja es un factor que los lleva a sentirse exitosos pero que además les da sentido a su vida puesto que construyen su vida en función de hacer de esta un proyecto de pareja y en ella encuentran una fuente de crecimiento personal y de satisfacción

Otro aspecto importante a considerar en esta investigación, es que el sentido de vida cambia conforme transcurren las etapas del desarrollo humano y las circunstancias o experiencias que la acompañan, trazan un camino sobre el cual dirigir nuestros pasos.

Lukas (2004), refiere que el sentido de vida se construye también a través de los momentos difíciles, no es sólo aquella vida llena de bienaventuranzas y placeres, de la cual se puede obtener un crecimiento interno, es aquella vida que ha tenido tropiezos, errores, fracasos, pérdidas y caídas. Es así como la frustración es manejada como una oportunidad para encontrar el sentido a la vida.

Así, la vida no puede ser vista como un punto a donde se quiere llegar, es el camino como tal, es una travesía, presentándose a lo largo de la existencia de cada persona desde el día de su nacimiento hasta la muerte.

El sentido de vida implica afrontar la vida con una actitud de aprendizaje, no cuestionando a la vida ¿por qué nos paso esto?, ¿por qué a mí? sino respondiendo a la vida ¿para qué me paso esto?, ¿para qué a mí? Puesto que la vida nos puede regresar la pregunta ¿por qué a ti no? Y es que ninguna persona tiene la garantía de que su vida estará rodeada de vivencias gratas. Esta actitud implica disponibilidad para aceptar lo que la vida pone enfrente, sabiendo que algunas cosas no se pueden controlar ni dependen de la persona, son situaciones límite que el destino trae consigo (muertes, accidentes, que no son susceptibles de cambio).

Otra actitud es asumir, todas las situaciones que la vida otorga sin evadirlas, ignorarlas o rechazarlas, ya que tenemos la última actitud que es transformar lo que a partir de esas vivencias nos obliga a ser de una manera diferente, lo que brinda a la persona la oportunidad de reorientar su existencia (Frankl, 2004). Esto lo podemos observar en los participantes al mencionar que alguna vez han replanteado su sentido de vida:

“Yo no sé si tú sabes que yo estuve en terapia intensiva por una operación y el hecho de haber sobrevivido a eso yo creo que me hace disfrutar todavía más de las cosas ... el trabajo lo replante en un momento de mi vida, después de la operación que te comente, fue como le sigo o no le sigo, algunas de mis funciones cerebrales se vieron deterioradas, como el habla, el movimiento del lado izquierdo, y que bueno, le sigo o no le sigo, yo creo que fue un reto que me planteé y pues yo creo que me pude recuperar y seguir trabajando y voy a luchar por ello” (H).

“La última vez que lo replanteé fuerte, bueno ha habido varias veces, pero yo antes estudiaba música, sentía que no iba a ser buen músico y fue cuando replanteé la profesión y a lo que me quería dedicar y ahí fue cuando decidí estudiar psicología y creo que ha sido una decisión importante... Otra decisión importante fue el hecho de vivir con mi pareja y formar una familia y esas dos decisiones si han replanteado mucho mi forma de ser, una tercera decisión importante es cuando decidimos venir a vivir a Morelia dejar todo lo que teníamos en el DF y venir aquí también ha modificado parte de lo que yo hacía, de lo que yo era, pero para bien, creo que sí mejoró mucho mi calidad de vida y el tipo de cosas que hacía en México” (M)

“Pues a lo mejor en un momento a pesar de la satisfacción que es ser madre, el mundo en que se vive, si llegas a pensar, si fue lo mejor traer hijos a que vivan en el mundo que se está viviendo” (L).

“Sí, varias veces creo que esto tiene que ver con el sentido de lo que uno hace, entonces uno va buscando esquemas por donde puede uno realizarse, y eso pues tiene que ver con redirigirse o redireccionar el sentido de vida, porque no es lo mismo el ser papá a ser soltero, significa un replanteamiento, lo mismo implica que si te separas o no” (K)

“Muchas veces, muchas veces, yo creo que el darte cuenta de que las cosas no te están funcionando o no te están haciendo sentir bien, yo teniendo mucho a escucharme, cuando hay algo que no me hace sentir bien es el momento de replantear que está sucediendo para replan-

tear el sentido de vida, yo creo que si no tenemos la capacidad de replantearlo no tenemos opción de crecer” (I).

Ante esto podemos afirmar que las personas a lo largo de su vida se replantean varias veces su sentido de vida, principalmente cuando se encuentran ante situaciones o circunstancias en las que tienen que tomar decisiones, que modificaran su vida buscando su crecimiento y realización personal, esto implica que las personas tienen la capacidad de comprender su vida en un contexto más amplio, redescubrir el valor de la libertad y asumir proyectos con responsabilidad.

Frankl (citado por Fabry 2003), establece que cada ser humano es un individuo extraordinario que transita por la vida en medio de una serie de situaciones únicas, y que a cada momento ofrece un sentido que satisfacer, es decir, una oportunidad de actuar de forma significativa. Esto nos lleva a hablar del sentido del momento, entendiéndose este como el momento de experiencia que se vive al máximo y al instante.

Cada situación de la vida cotidiana con la que nos enfrentamos coloca una exigencia ante nosotros a la cual nos vemos obligados a satisfacer. Cuando se logra, se vive un sentido del momento y de manera natural va a surgir otra situación; esto es lo que hace el transitar por la vida como un continuo proceso de búsqueda de sentido, es como el horizonte, se intenta llegar a él, pero nunca se alcanza, Frankl (2003) denominó a este continuo, el sentido último.

El sentido último nos dirige a la autotrascendencia, que Fabry (2003) define como la capacidad específicamente humana de llegar más allá de sí mismo, ya sea procurando el bienestar de alguien que depende de uno mismo, o por alguna otra causa que significa algo para el individuo y va más allá del sentido del momento. Los participantes lo refieren de la siguiente manera:

“No creo sentirme nunca totalmente satisfecho, yo creo que eso es algo que vas construyendo pero que es infinito, que nunca acaba, que probablemente hay un área con la que no te sientas tan bien pero pues siento que estoy en un muy buen momento, pero hay que trabajar y hacer trabajar, de hacer las cosas bien para seguir en ese buen momento” (K).

“Yo creo que siempre buscas más de donde estas, pensando por ejemplo en lo profesional, pues sigues aprendiendo algo nuevo, sin embargo entre mas aprendes te sigues dando cuenta que te faltan muchas cosas por aprender, entonces en ese sentido poniendo como ejemplo te darás cuenta que en cualquier otro aspecto querrás estar mejor de cómo estas, económicamente, cuando una persona sube de categoría pues quiere más, entonces definitivamente nunca vas a estar totalmente satisfecha, yo le llamaría incluso conformismo” (L).

Yo creo que como condición humana siempre el hombre aspira a más cosas... yo prefiero hablar de realización, porque la realización no tiene parámetros” (M).

“Yo espero nunca llegar a sentirme completamente satisfecha, porque yo creo que el día que me sienta completamente satisfecha no voy a tener nada que hacer, yo espero tener cosas al frente: piedras o piedritas o piedrotas que tenga que vencer para poder ir cambiando e ir evolucionando, definitivamente yo espero nunca sentir esa plenitud, voy camino a ella creo yo, los seres humanos por naturaleza van rumbo a esa pirámide, pero yo espero nunca lograrlo” (H).

Por lo anterior se puede observar que el sentirse satisfecho no es algo que las personas estén anhelando, por lo contrario esperan nunca sentir una satisfacción total, sólo sentirse bien con lo que tienen. Así, desde el planteamiento que se ha venido haciendo a lo largo del artículo, podemos afirmar que quien no lucha por descubrir su sentido de vida se conforma de una manera pasiva con lo que hasta ahora tiene y puede permanecer en la frustración existencial, muriendo incluso en ella, porque deja de luchar por una meta que le merezca la pena vivir, olvidando que siempre hay un sentido último que conquistar.

Conclusión

Con base a lo anterior, se concluye que, si bien es cierto que todas las personas buscamos el éxito, éste tiene un significado diferente para cada una, en ello se incluyen objetivos que han regido las decisiones que se van tomando a lo largo de la vida. Y que se vinculan a la necesidad humana de crecimiento y la conciencia de su potencial. Este potencial

humano que se puede denominar “deseo de autorrealizarse” se basa en la necesidad de crecer, de volverse cada vez más lo que uno está destinado a ser. Implica por lo tanto, alcanzar las metas que previamente se han determinado, sin importar lo que haya que enfrentar en el camino porque al final, la satisfacción que ello produce, es la recompensa a todos los esfuerzos.

Los participantes de la investigación se consideran personas con éxito porque, buscan para sí mismas y para sus cercanos tener calidad de vida, encontrando el equilibrio en las actividades y roles que desempeña, cubriendo con los requerimientos y disfrutando de cada momento.

El éxito refleja que la persona ha sido capaz de alcanzar sus ideales, de autotrascender. De esta manera la persona que ha logrado encontrar el sentido que tiene su vida, sabe que es responsable de su destino y que todo lo que hace es trascendental, ha logrado identificar lo que le motiva a continuar viviendo con entrega y pasión.

En el presente estudio se encontró que hombre y mujeres coinciden al definir el éxito como, satisfacción y logro. La presencia de hijos y las edades de estos es un factor determinante en el sentido de vida, ya que entre más pequeños se encuentren estos, los padres se ven orientados a cubrir sus necesidades, tratando de equilibrarlo con su proyecto de vida personal, en tanto mayor edad e independencia de los hijos, los padres retoman su proyecto de vida personal, atendiendo a su sentido de vida, el cual va cambiando a lo largo del desarrollo del ser humano.

En cuanto al sentido de vida, éste se asocia con las personas cercanas a la vida de los participantes (familia, pareja, hijos, amigos), así como con el trabajo que desempeñan, sus creencias religiosas profundas y la búsqueda de la felicidad.

El éxito está ligado al sentido de vida ya que tiene un objetivo claro y se establece de manera consciente en búsqueda de una mejor calidad de vida.

A partir de esta investigación, además, se puede desprender que el trabajo es para las personas mucho más que una actividad para ganarse la vida, la satisfacción que proporciona un ingreso suficiente para cubrir las necesidades no es lo único que la gente busca en el trabajo, sino que más bien el trabajo proporciona identidad, sentido de logro, satisfacciones y por lo tanto, construye un sentido de vida. Por tanto, es muy im-

portante visualizar la actividad laboral desde una dimensión más amplia que solamente el medio para subsistir, y propiciar que el medio laboral independientemente del tipo y complejidad del trabajo a realizar fomente en las personas la construcción de su sentido de vida propiciando que se sientan plenas y autorrealizadas.

El sentido de vida de los participantes está sustentado en los valores de creación, los cuales son aquellos que se realizan por medio de actos donde se crea o construye algo, no solo por la acción misma, sino con la intención de que esto dote de significado la existencia de la persona, lo cual implica hacer algo significativo y entregarlo a la vida de los demás (Garera, 2007).

Estos valores de creación en los participantes se ven reflejados en su familia, ya que en ella está puesto el amor, que posibilita a la persona amada a que manifieste lo que puede ser ya que toca lo más profundo de su personalidad comprometiendo su tarea existencial.

Dentro de esta categoría de familia existen dos aspectos importantes que se consideran necesarios de señalar, el primero de ellos es la relación entre el éxito y la pareja como parte fundamental en la vida de los participantes para su sentido de vida, y el segundo aspecto es la familia como institución. En lo que concierne a la pareja se encontró que la relación es un factor que los lleva a sentirse exitosos pero que además les da sentido a su vida, puesto que construyen su vida en función de hacer de esta un proyecto de pareja y en ella encuentran una fuente de crecimiento personal y de satisfacción.

En cuanto a la familia como tal, es un punto de gran importancia para los participantes, la ubican en primer plano. La familia es un fuerza motivante para que los participantes pueden desarrollar sus potencialidades, ya que esta provee de amor y el amor es una forma de autorrealización, un medio para vivir de manera significativa cada evento que la vida les presenta.

Otro valor de creación presente en los participantes como ya se mencionó es el trabajo, el cual desarrolla sus capacidades al máximo y los obliga a proponer metas nuevas que se traducen en la tendencia autoactualizante. El trabajo puede representar, en particular, el espacio en que la peculiaridad del individuo se enlace con la comunidad, cobrando con ello su sentido y su valor. Sin embargo, este sentido, y este valor corres-

ponde a cada caso, no a la profesión concreta en cuanto tal; por lo tanto, valoran y reconocen su trabajo como una forma de realización personal, una manera de servir y ser útil a los demás, no únicamente como un medio para proveerse de bienes materiales.

También tienen claro que el sentido de vida va cambiando con forme su vida transcurre ya que esta les plantea nuevas metas que redireccionan su camino, construyendo un horizonte de libertad con responsabilidad.

Muestran una tendencia hacia un desarrollo más completo y complejo, sin dejar de disfrutar su vida y sentirse satisfechos con ella en este momento. Saben que la felicidad es una responsabilidad personal, nadie buscará por ellos su sentido de vida.

Además, la frustración se encuentra presente en todos los seres humanos en alguna etapa de la vida, la diferencia entre las personas exitosas y las que no entran dentro de esta definición, radica en la manera de hacer frente a las situaciones frustrantes que se les presentan en su vida y de obtener de una crisis, una oportunidad de crecimiento. La vida como existencia no es algo ya dado, sino algo que va convirtiéndose en la realidad a la que esa existencia está llamada a ser. Gracias a las frustraciones, los seres humanos podemos entender la vida como una misión o tarea. La misión o tarea básica es la de responsabilizarse de la propia existencia. Esta responsabilidad es personal y le da su color específico a cada momento, a cada decisión, construyendo así un sentido de vida.

Finalmente, en lo que respecta al concepto de autorrealización, se identificó que las personas entrevistadas cumplen el concepto de éxito de su grupo social, sin embargo no lo viven como algo estático, sino como una constante búsqueda de satisfacciones y de logros que los lleven a ser mejores como personas y en ese sentido se considera que son personas autorrealizadas o bien que tienden a la autorrealización.

En este sentido las personas entrevistadas prefieren no considerarse exitosas sino que utilizan términos que les resultan menos amenazantes, como satisfacción o realización. Sobre todo para evitar el aspecto competitivo que la palabra éxito representa y también el sentido de inmovilidad que se puede asociar con éste concepto.

Además consideran que para sentirse satisfecho con la propia vida es indispensable tener metas, y valorar los logros que se van consiguiendo por pequeños o diferentes que sean.

La autorrealización no es cuestión de un gran momento. Es cuestión de grados de pequeñas acciones acumuladas una por una.

Por lo tanto el poder vivirse como alguien exitoso y autorrealizado tiene más que ver con una actitud personal que con las situaciones externas a las que se enfrentan las personas. Una parte importante del trabajo psicológico y psicoterapéutico debe encaminarse entonces a facilitar en las personas el descubrimiento de sus potencialidades, no sólo el remedio de sus malestares, y ayudar al logro de las metas individuales que permitirán que cada persona se sienta satisfecha de su vida y, por lo tanto, con una mayor motivación al logro y la autorrealización.

Desarrollar al máximo las potencialidades de las personas debe ser tarea fundamental no sólo de la psicología sino también de las ciencias encargadas del estudio del ser humano. Ya que promoviendo las potencialidades individuales podremos propiciar los cambios sociales que son tan necesarios en nuestra época.

Adicionalmente a este criterio se propone implementar: Talleres con enfoque logoterapéutico que promuevan la búsqueda de sentido en las diferentes áreas laborales; espacios que promuevan la reflexión acerca del sentido de la vida; conferencias al público en general que promuevan la búsqueda de sentido y trabajo terapéutico bajo el enfoque de la Logoterapia.

Referencias

- Bertalanffy, L. (1991); *Teoría General de Sistemas*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Cabodevilla, I. (2004); *Vivir y morir conscientemente*. España: Desclee De Brouwer
- De Alba, M. (2004) *Representaciones sociales*. México: Eulogio Rodríguez Editor, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.
- Fabry, J. (2003); *La búsqueda del significado*. México: LAG
- Fabry, J. (2006); *Señales del camino hacia el sentido: descubriendo lo que realmente importa*. México: LAG
- Frankl, V. (1990); *Ante el vacío existencial*. Barcelona: Herder
- Frankl, V. (2004); *El hombre en busca de sentido*. Barcelona España: Herder
- Frankl, V. (2003); *El sentido último de la vida*. Barcelona: Herder
- Garrera, C. (2007); *La humanidad posible*. México: LAG

- Guillén y Guil (2000); *Psicología del trabajo para relaciones laborales*. México: Mc Graw Hill.
- Jourard, S. & Ladsman T. (2001); *La personalidad saludable. El punto de vista de la psicología humanística*. México: Trillas
- Kroeff, P. (2008); Logoterapia, sentido de vida y la tríada trágica: sufrimiento, culpa y muerte. *Revista Mexicana de Logoterapia*, 19 (1), 16-24.
- Lukas, E. (2004); *Logoterapia. La búsqueda de sentido*. México: Paidós
- Lukas, E. (2006). *También tu sufrimiento tiene sentido. Alivio en crisis a través de la Logoterapia*. México: LAG
- Peiró y Prieto (1996); Aspectos psicosociales del trabajo. En: Peiró y Prieto (eds). *Tratado de Psicología del trabajo*. México: síntesis psicológica
- Powell J. (1997); *El secreto para seguir enamorado*. México: Diana
- Rogers C. (1981); *El poder de la persona*. México: Manual Moderno
- Satir V. (2002); *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. México: Pax
- Schaie y Willis (2003); *La adultez*. México: Prentice Hall
- Sternberg R. (1990); *El triángulo del amor, intimidad, amor y compromiso*. México: Paidós.
- Torres y Ortega (2006); Análisis de la relación de pareja. *Revista Psicología*. 90 (3), 26-32
- Vasilachis, I. (2006); *Estrategias de investigación cualitativa*. España: Gedisa.