

MANTENIENDO EL SENTIDO EN LA VIDA

(...) Así pues, lo que importa no es el sentido de la vida en términos generales, sino el significado concreto de la vida de cada individuo en un momento dado. "El hombre en busca de sentido" (1946), Viktor Frankl.

Percibir que la propia **vida tiene sentido**, es una fuente de **satisfacción, bienestar y salud**. Para alcanzar ese sentido, es esencial elegir las actividades que ocupan nuestro tiempo, poniendo la atención en nuestros valores y en lo que es importante para nosotros. Esto dará sentido a la actividad y facilitará la sensación de tener una vida que merezca la pena ser vivida, proporcionando mayor motivación y significado vital.

Quizá, en determinados momentos, sea necesario **adaptar las actividades** que vamos a realizar a la energía y circunstancias que en ese momento estemos viviendo, **permaneciendo activos** y consiguiendo que nuestras rutinas sean **coherentes con nuestras fuentes de importancia**. Este modo de actuar, a su vez fomentará que mantengamos nuestras capacidades y habilidades el mayor tiempo posible.



RECOMENDACIONES

- Ten en cuenta tus **valores, intereses, talentos, propósitos**, lo que es importante para ti, y elige **ocupaciones significativas**.
- Realiza actividades, contactos, conversaciones relacionadas con la sensación de ser **parte de algo más grande**, p. ej. *da un paseo por la naturaleza, observa obras de arte, detente a admirar y valorar lo especial en lo cotidiano...*
- **Incluye en tus rutinas diarias actividades en las que muestres tus habilidades para aportar bienestar a otros**, p. ej., *participa en alguna actividad de la comunidad, cuida una mascota, prepara una comida...*
- **Plantéate retos personales**, pequeños desafíos, alineados con tus intereses, alcanzables, que aumenten tu sensación de capacidad. Algunos ejemplos pueden ser: *da un paseo unos metros más que ayer, coloca unas piezas en un puzle, lee una noticia del periódico...*
- Si recibes **consejos o propuestas de actividades por parte de tu entorno**, participa en la toma de decisiones, manteniendo tu capacidad para controlar tu propia vida.

