

# SENTIDO DE VIDA

(Cuarto elemento del PERMA)

Intervenciones Positivas  
Fortalezas del Carácter asociadas

# 1. ANTECEDENTES

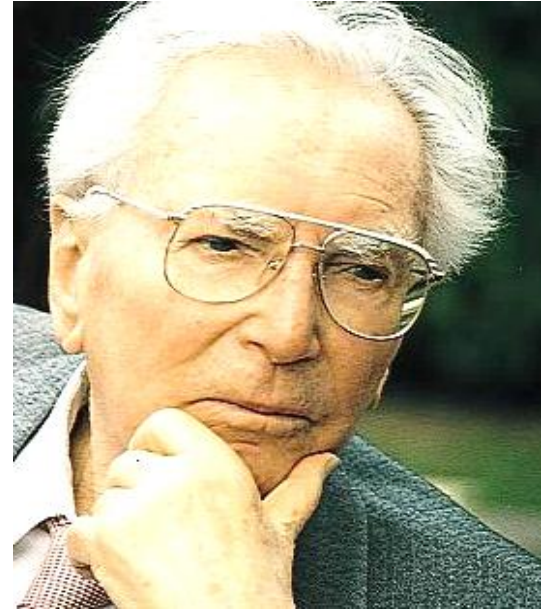
- » Paradigma humanista.
- » Análisis existencial y la Logoterapia de Viktor E. Frankl.

# Viktor Emil Frankl

Nació en Viena, Austria el 26 de Marzo de 1905.

Murió en Viena de fallo cardiaco el 2 de Septiembre de 1997. Segundo de tres hermanos, judío, vivió las dos guerras mundiales, alumno que destacaba. . Ingresó a la facultad de medicina de la Universidad de Viena y se especializó en neurología y psiquiatría.

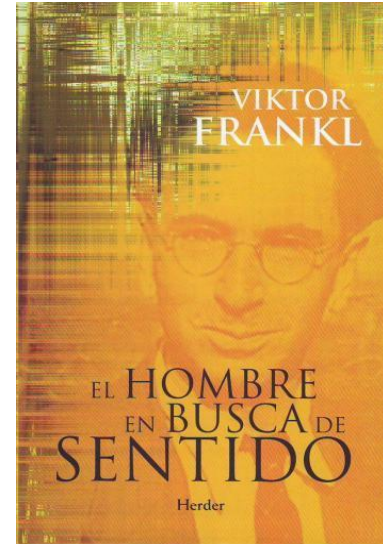
Fundó la tercera escuela de psicoterapia vienesa a la que llamó Logoterapia.



# Viktor Emil Frankl

Considera el aspecto doloroso de la existencia como algo intrínseco a nuestra naturaleza humana y como oportunidad de desarrollo, aprendizaje y sentido.

*"Me encontraba sólo con mi existencia literalmente desnuda" dice Frankl . Todo su sentido anterior estaba perdido en ese momento....y apareció un nuevo sentido: ¡Sobrevivir!"*



# Viktor Emil Frankl

- » Se prometió a sí mismo que no se quitaría la vida como muchos de sus compañeros.
- » Se propuso aprender algo de aquél terrible lugar para después ponerlo al servicio de la humanidad.
- » Frankl se apoyó en varios aspectos para lograr sobrevivir:



# Viktor Emil Frankl

- a) La experiencia del amor: "el amor es la meta más elevada y esencial a la que puede aspirar el ser humano...la plenitud de la vida humana está en el amor y se realiza a través de él".
- b) La vivencia de la naturaleza - esperaba con ansia el momento del atardecer en el bosque bávaro- ya eso daba sentido a su día.
- c) La experiencia del arte: se reunían en los pocos ratos libres a recitar poesías, a cantar o recordar obras de teatro.
- d) El sentido del humor: contaban chistes y se reían de la alegría que les daba escuchar las sirenas.

# Viktor Emil Frankl

- e) El sentido del pasado: no para quedarse en él sino para poder soportar la pobreza espiritual del aquí y del ahora, enriqueciéndolo con vivencias anteriores.
- e) La vivencia de la espiritualidad: Oraba cotidianamente, rezaban en grupo y cantaban los salmos en hebreo.
- e) La soledad: breves momentos en que podía recuperar algo de su intimidad y privacidad

- » Forma de psicoterapia "existencial-humanista".
- » Centrada en el sentido de la persona.



# Logoterapia



# Fortalezas del carácter

## Coraje:

" Son las Fortalezas Emocionales que exigen la práctica de la voluntad personal para alcanzar metas u objetivos encomiables, a pesar de las dificultades, externas o internas".

(Valentía, Honestidad, Ilusión y Perseverancia)

# Fortalezas del carácter

Trascendencia:

" Son Fortalezas Emocionales que van más allá de la persona, que construyen conexiones más elevadas y permanentes con otros, el sentido de la vida, lo divino y el universo".

(Aprecio por la Belleza, Gratitud, Humor, Espiritualidad y Esperanza-Optimismo)

Logoterapia

Joan Borysenko

"Vive con visión de futuro y propósito definido"



# Joan Borysenko

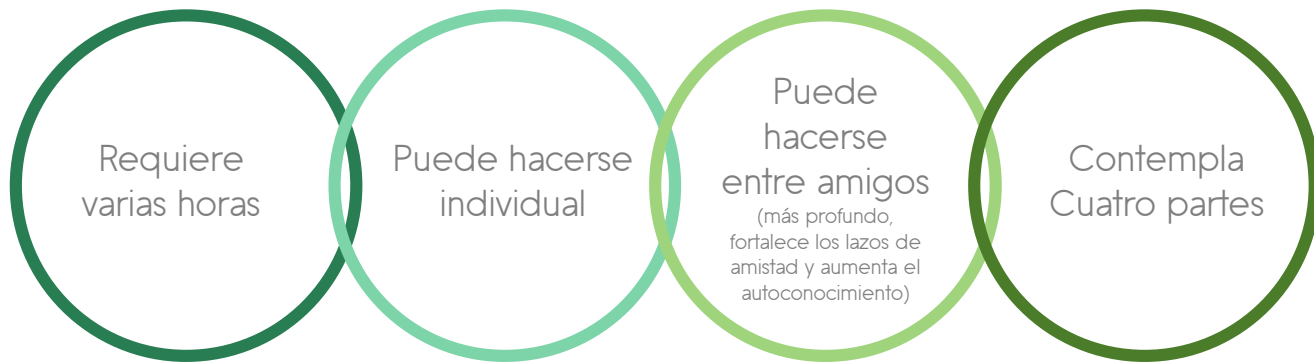
## "El presente está cargado de posibilidades"

- » ¿Qué es lo más importante para mí?
- » ¿Cuáles son mis mejores cualidades?
- » ¿Cuáles de mis habilidades adquiridas son las que puedo transferir más fácilmente a una nueva situación?
- » ¿Qué clase de habilidades nuevas necesito y cómo puedo aprenderlas?
- » ¿Quién puede aconsejarme?
- » ¿Qué contactos tengo que pueden ayudarme?
- » ¿Existe alguna red de personas con intereses parecidos a los míos a la que pueda unirme?

# Joan Borysenko

"Las épocas de cambio son una oportunidad"  
"Crea el mejor futuro para ti"

Proceso



# Joan Borysenko

1

Piensa en lo que es más importante para ti:  
escribe sobre tus valores.

Pregúntate:

Al final de tu vida ¿Cuál quieres que sea tu legado?; ¿Cuál crees que es el propósito de tu vida?; ¿Qué es lo que te gusta, cuáles son tus talentos... y debilidades?; ¿Cómo quieres que te recuerde tu familia? (1 hora).

# Joan Borysenko

## 2

Pídele a tu mentor interior que te guíe:  
conectarte con una inteligencia superior.

- » Estado relajado.
- » Sentarse en lugar cómodo, ojos cerrados, respirar hondo 10 veces, bajar peldaños cada vez que espiras (20 min.).
- » Cruzas puerta, un camino, bosque, banco y el encuentro con el mentor.
- » Preguntar cómo se llama, dar las gracias y preguntar lo que se quiere saber. Dar las gracias y regresar.
- » Abrir los ojos y a escribir.

# Joan Borysenko

3

Escribe cuál es tu visión de futuro y tu misión:  
afirmaciones para ver el Centro de tu Intención

- » La Declaración de tu Visión de Futuro es la vida ideal que quieres manifestar (amor, trabajo, propósito y sentido, emociones, espiritualidad, economía, etc.).
- » La Declaración de tu Misión es una oración que describe lo que haces (Actividad con objetivo).



# Joan Borysenko



Elabora un Tablero de los Deseos: collage con las imágenes del futuro que quieres

- » Colgarlo
- » Mantendrá viva tu visión de futuro

Joan Borysenko

## "Tu eres tu propio experimento"

- » Renuncia a intentar cambiar el pasado.
- » Acepta la realidad, encuentra un sentido positivo e improvisa soluciones.
- » Abandona la Mentalidad de Víctima.
- » Haz ejercicio con regularidad.
- » Haz algo!!!!
- » Medita.
- » Implícate en la vida.
- » Agradece.
- » Conecta con un amigo.