

Valores y Sentido de Vida

Escribo estas páginas con el objetivo de explicar el concepto y la función de los **valores** según la psicología. Al entender estas ideas y establecer una lista personal de valores con los cuales podás comportarte de manera congruente, tendrás mayor dirección y sentido de vida.

Rajat Gupta fue un hombre multimillonario para quien, al parecer, la riqueza alcanzada no fue suficiente, al punto de que llegó a participar en un caso de uso ilegal de información privilegiada, con la expectativa de obtener mayores beneficios económicos. Esto lo llevó a recibir una condena de dos años de prisión y a perder parte de su patrimonio y prestigio. ¿Cuánto habría sido suficiente para vivir satisfecho?

Hay personas que, teniendo mucho menos, parecen vivir muy satisfechas. Pareciera que alcanzan mayor plenitud al valorar otros aspectos de la vida.

Y vos, ¿cuándo y cómo sabés que vivís en plenitud? ¿Lo sabés? ¿Será que se puede descubrir qué es lo que da sentido y valor a nuestras vidas?

¿Por qué Dave Mustaine, después de construir una de las bandas de metal más exitosas de la historia (Megadeth), confesó que durante años no podía disfrutar plenamente de su éxito porque seguía resentido y comparándose con Metallica? ¿Por qué un gran atleta como Michael Phelps, después de alcanzar la cima de su deporte, habló de un gran sufrimiento psicológico y de cómo la terapia le salvó la vida? ¿Por qué personas como Chester Bennington o Robin Williams, a pesar de su enorme fama, reconocimiento y riqueza, murieron por suicidio? ¿Y por qué, según la tradición budista, Siddhartha Gautama, criado entre privilegios, decidió abandonar una vida de riqueza y eligió un camino para comprender el sufrimiento humano y enseñar una vía de liberación?

Desde la historia de Gupta hasta la de Buda, podríamos descubrir que el sentido de la vida no lo encontramos en lo que tenemos o en lo que alcanzamos, sino en lo que valoramos.

No existe la felicidad absoluta ni la tranquilidad perpetua. En la vida vamos a sufrir, sí o sí. El arte estaría en sufrir con sentido, para que logremos vivir con mayor sentido. Esto implica que cuando toque sufrir, nos aseguremos de hacerlo siendo fieles a nuestros valores.

«El sufrimiento, en cierto modo, deja de ser sufrimiento cuando encuentra un sentido, como ocurre en el sacrificio.»

-Viktor Frankl

Valores

En psicología, hablar de valores no se remite únicamente a lo moral, sino a todo aquello a lo que damos valor. Desde la “Terapia de Aceptación y Compromiso” (ACT, por sus siglas en inglés), el psicólogo Steven Hayes define los valores como **direcciones de vida elegidas**. Es decir, un valor no es un destino al que se llega, sino una dirección constante. Desde Costa Rica, podés llegar a Nicaragua, a México o a Estados Unidos; pero no podés llegar al norte porque siempre podés seguir avanzando hacia el norte. El respeto o la honestidad, por ejemplo, se mantienen, no se acaban en algún punto. Además, los valores son aquello a lo que damos mucho valor en nuestra vida y que determina cuáles luchas elegimos. ¿Qué es lo que más importa en tu vida? ¿Cuánto esfuerzo o sufrimiento podrías sobrellevar por causa de eso que tanto te importa? Si un valor es “ser un padre amoroso/una madre amorosa”, dedicarás muchísimo tiempo, energía y recursos a dicha tarea. Por otro lado, si un valor es “caerle bien a todos en la oficina”, vas a sufrir un desgaste innecesario y no tendrás control del resultado. Es sumamente importante elegir valores productivos en la vida. Gran parte de la insatisfacción y de los malestares psicológicos obedece a que vivimos resolviendo problemas asociados a valores que no dan sentido a nuestra existencia. Sufrimos al priorizar a personas o a cosas que no son lo que realmente importa. Las personas con mayor realización personal tienen una alta congruencia entre los valores elegidos y sus acciones. Te cuento un poco más a fondo.

Los valores no son metas ni resultados en el futuro:

Las metas son objetivos concretos que se alcanzan, pero los valores son direcciones constantes que permanecen. Uno de mis principales valores es “ayudar a las personas”. Cuando leo un nuevo libro o termino algún posgrado, he alcanzado una nueva meta en la dirección de “ayudar personas”. Pero el valor se mantiene continuo; no se acaba al alcanzar cierta meta. Nunca llego a un fin al ayudar a las personas; lo sigo haciendo siempre. Así como quien tiene el valor del autocuidado físico, quien lo mantendrá, aunque haya alcanzado diversas metas en competencias. Debemos entender que la estabilidad

psicológica y la satisfacción humana tienen gran relación con vivir fieles a nuestros valores, más allá de las metas que hayamos alcanzado o no. Nuestros valores están en el presente y en nuestras manos. Los resultados y las metas pueden que lleguen o no en el futuro, pero nuestra responsabilidad es actuar hoy de manera congruente con nuestros valores.

Los valores deben estar en nuestro control:

Un valor bien elegido depende de vos. Si no está en tus manos, no debe ser un valor ni un parámetro de medición de este. Mencione la ineffectividad de valorar el “caerle bien a todos en la oficina”, porque no tenés control sobre ello. Por otro lado, el valor de “ser respetuosa” o de “ser honesta” con tus compañeras y tus jefes en el trabajo es algo que sí podés controlar. El servicio, la humildad, la amabilidad y la vulnerabilidad son ejemplos de valores saludables que podés elegir y vivir de manera consciente. Evitá darle valor a “tener siempre la razón”, “siempre estar feliz”, “gustarle a todas las personas” y a cualquier expectativa que no esté en tus propias manos.

Nuestros dolores nos hablan de nuestros valores:

He escuchado a personas decir cosas como: «Me encantan los niños, pero no estudiaría Trabajo Social porque sufriría mucho». O también: «Ya no quiero volver a abrir mi corazón a ningún hombre y me quedaré soltera por siempre». Es probable que la persona que sufre por las injusticias sociales en la niñez tenga valores asociados a esto, y hacer algo al respecto le daría mucho sentido a su vida. Les aseguro que esa chica que dice que no quiere conocer a ninguna otra pareja, en el fondo, sí lo anhela, pero teme volver a sufrir. Para descifrarlo mejor, podrías preguntarte: ¿qué tendría que dejar de importarme para que esto no me doliera? Ahí descubrirás que duele porque tiene valor para vos.

En vez de huir del dolor, podríamos vivirlo y aprender de él. No solo desarrollaremos resiliencia al afrontar los sufrimientos, sino que descubriremos por qué nos duele, y en ese “porqué” hay propósito. Eso que nos duele nos evidencia algo que valoramos. Una persona en depresión, en el fondo, desea el vigor de salir y experimentar la vida. Alguien

con ansiedad social seguramente desearía conectar con vínculos y no evitar el contacto humano. Prestemos atención a nuestros dolores, porque nos hablan de nuestros valores.

Nuestros valores definen nuestras luchas:

La diferencia entre una vida vacía y una vida con sentido radica en aquello por lo cual tendríamos disposición a sufrir. Como mencioné anteriormente, el valor de “ser un padre amoroso o una madre amorosa” implicará gran entrega y sacrificio, así como el de “caerle bien a todos en la oficina” también. Pero ¿cuál valor y cuál lucha realmente te importan? Tener el valor de una “vida saludable”, con buenos hábitos alimenticios y actividad física, implicará la lucha de la disciplina y la postergación de la gratificación. Al tener el valor del “placer”, comiendo sin balance nutritivo y siendo sedentario, la lucha implicará afrontar malestares y enfermedades, pagar médicos y tratamientos, y tal vez sufrir cierta decepción personal y frente a quienes querés. Si el valor del “placer” te llevó a una infidelidad y la lucha fue reinventarte luego de perder tu matrimonio, no poder ver a tus hijos e hijas todos los días y desfinanciarte por un tiempo, podrías concluir que no fue un buen valor ni una buena lucha. La calidad de nuestros valores y de nuestras luchas impactará la calidad de nuestras vidas, permitiéndonos vivir y sufrir con o sin sentido.

Los valores deben tener un fruto objetivamente beneficioso:

Entendiendo que tus valores definen tus luchas, procurá que los frutos de dichos esfuerzos sean beneficiosos. Necesitás la información correcta y criterios sensatos para tomar las mejores decisiones. Yo no dudaría que el amor y la amabilidad hacia tus hijos e hijas son beneficiosos. Tampoco dudo que el exceso de placer y el egocentrismo son perjudiciales. Pero, al final, vos elegís a qué le das valor y cuáles luchas enfrentarás. En este aspecto, te invito a investigar un poco acerca de lo que realmente se correlaciona con una vida de alta satisfacción, para que escojás valores asociados a esto. Por ejemplo, la idea de que, obteniendo muchos bienes materiales e impresionando a otros, serás feliz es falsa; por el contrario, esta mentalidad se relaciona significativamente con mayores niveles de depresión y ansiedad, con una baja autoevaluación y con poca satisfacción en la vida. Ojalá que, al definir tus valores, los frutos sean bienestar integral, relaciones

interpersonales sanas y una vida con sentido. ¿Cuáles valores tendrías que elegir para obtener dichos resultados? Esos son los valores productivos.

Los valores aumentan la efectividad para alcanzar objetivos:

Aunque he aclarado que los valores y las metas no son lo mismo, los valores sí pueden ayudar a alcanzar metas. ¿Por qué una persona que no ha sido capaz de sacrificar una hora de sueño para levantarse temprano y hacer ejercicio puede pasar noches en desvelo por un familiar en el hospital? Porque el valor de “cuidar de sus seres queridos” es fuerte. Por eso, quien sí logra levantarse temprano y vencer el sedentarismo para ejercitarse tiene el “autocuidado físico” como un valor sólido. Si tenés metas que no has cumplido, sería bueno pensar a cuál valor querés ser fiel a la hora de ejecutar las acciones necesarias. En terapia encontramos mucha mayor efectividad cuando hay valores que subyacen a las tareas y ejercicios clínicos.

Una persona con fobia a los aviones tendrá mayor efectividad en la exposición a volar si el objetivo es visitar a alguien a quien ama y no ha visto en años, que si lo hiciera solamente por vencer el miedo.

Alguien que se ha incapacitado por sufrir ataques de pánico, pero que ama lo que hace y cree que hay un propósito en mejorar para retomar su vida y sus objetivos, tendrá mayor fuerza que si únicamente se enfocase en la extrema ansiedad que está experimentando. En los valores encontramos un porqué, un propósito. Si tenés metas, si vas a terapia para cambiar hábitos y comportamientos, definir tus valores es un gran punto de partida.

Escribí tus valores:

Sabemos que definir una lista de valores productivos mejora la calidad de vida. Además, la investigación sugiere que escribirlos aumenta la congruencia de nuestras acciones con estos. Por lo anterior, te animo a ponerlos por escrito.

Estadísticamente, las personas con mayores índices de satisfacción en la vida tienen valores asociados a las áreas que leerás en el cuadro de abajo. No estás en obligación de priorizar cada una de estas áreas, pero es un buen parámetro para analizar cuán productivos son tus valores.

Desarrollé el cuadro como una adaptación inspirada en el Cuestionario de Vida Valiosa, originalmente *Valued Living Questionnaire* (VLQ), de Kelly Wilson y colaboradores. La idea es que pienses cómo quisieras que fueran estas áreas en tu vida y que escribas cuáles serían los valores que te permitirían vivir de esa manera. Luego de escribir tus valores, en la siguiente casilla marca del 1 al 10 cuán importante es dicho valor en tu vida. En la casilla posterior, escribí del 1 al 10 cuán comprometido y congruente estás siendo con dicho valor.

Si te cuesta poner en palabras tus valores, te dejo una lista con algunos ejemplos que te ayude a descubrir los tuyos. Por otro lado, si preferís escribir valores generales y no por áreas, lee la sección de “Valores Generales” posterior al cuadro.

Lista ejemplo de valores por áreas de vida:

Matrimonio: afecto, fidelidad, honestidad, ternura, apoyo, respeto, vulnerabilidad.

Paternidad o maternidad: presencia, paciencia, protección, juego, guía, afecto, escucha.

Familia/amistades: lealtad, generosidad, conexión, disponibilidad, aceptación.

Trabajo/académico: aprendizaje, excelencia, creatividad, colaboración, responsabilidad.

Diversión: juego, aventura, exploración, humor, apreciación y/o expresión artística.

Espiritualidad: fe, gratitud, servicio, humildad.

Ciudadanía: justicia, solidaridad, participación, compasión y contribución.

Salud: autocuidado, disciplina, equilibrio, descanso.

Recordá que los valores productivos:

- Son direcciones de vida elegidas.
- Están en el presente y en nuestro control (no son metas ni resultados a futuro).
- Se evidencian en nuestros dolores genuinos.
- Nos llevarán a elegir luchas productivas y sufrimientos con sentido.
- Proveen frutos beneficiosos para nosotros mismos y para quienes valoramos.
- Aumentarán la efectividad en nuestras metas.

Entendiendo bien cómo establecer valores productivos, llená el siguiente cuadro:

Áreas	Valores	Importancia (1-10)	Compromiso (1-10)
Matrimonio, pareja, relaciones íntimas	- -		
Relación con los hijos (Paternidad/maternidad)	- -		
Relaciones con familia extendida	- -		
Amigos / Relaciones sociales	- -		
Carrera/Trabajo	-		
Académico/formación/ desarrollo personal	- -		
Ocio/Diversión	- -		
Espiritualidad	- -		
Ciudadanía/ayuda social	- -		
Salud física y mental	- -		

Si notás una brecha entre la importancia que le das a un valor y el compromiso con el que lo estás viviendo, definí **acciones concretas** que te ayuden a reducir esa distancia y experimentarás mayor calidad de vida.

Valores generales:

El cuadro es una manera de establecer valores asociados a áreas de importancia, pero también es válido definir **valores generales** que se apliquen en las diversas áreas de la vida; por ejemplo: **honestidad, vulnerabilidad, respeto, caridad, entre otros.**

O bien, podrías escribir algunos valores por áreas y algunos generales, por ejemplo:

Familia: apoyo, comprensión, afectividad.

Trabajo: esfuerzo, innovación, compartir conocimiento.

Pareja: fidelidad, ternura, apoyo.

Valores generales: determinación, creatividad, humildad, servicio.

Podés llenar el cuadro, escribir una lista de valores generales en una hoja en blanco o podés hacer una combinación de ambas. Cualquier forma puede ser efectiva y te dará claridad acerca de quién sos y de lo que da sentido y dirección a tu vida.

Ideas finales:

En la vida llegarán momentos cruciales en los que tendrás que tomar decisiones sensibles: cambiar de trabajo, mudarte de un país a otro, comprometerte para un matrimonio, buscar un embarazo, emprender un proyecto, o bien renunciar o terminar una relación. En esos momentos, aun si estuvieses emocionalmente sensible y el panorama se viese nublado, tus valores serán la guía para saber a qué decirle sí y a qué decirle no.

La congruencia entre tus acciones y tus valores es fundamental. Las acciones definen el resultado, no los pensamientos. Asegurate de comportarte de manera que seás fiel a tus valores y verás cómo tu vida tendrá sentido tanto en los momentos gratificantes como en el sufrimiento.

«No hay anhelo más importante para el ser humano que el de la libertad para elegir y emprender un rumbo propio en la vida. Tener la sensación de que nuestra vida tiene sentido y de que se trata de un sentido elegido por nosotros mismos es una fuente de motivación inagotable.»

-Steven Hayes

Referencias

- Brown, K. S. (2003, 1 de octubre). *Life of the Buddha*. The Metropolitan Museum of Art. <https://www.metmuseum.org/essays/life-of-the-buddha>
- Frankl, V. E. (2015). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- Hayes, S. C. (2023). *Una mente liberada: La guía esencial de la terapia de aceptación y compromiso (ACT)*. Paidós.
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2013). *Sal de tu mente, entra en tu vida: La nueva terapia de aceptación y compromiso*. Desclée de Brouwer.
- Linkin Park singer Chester Bennington dies at 41. (2017, 20 de julio). CBS Boston. <https://www.cbsnews.com/boston/news/chester-bennington-linkin-park-dies/>
- Manson, M. (2018). *El sutil arte de que te importe un carajo: Un enfoque disruptivo para vivir una buena vida*. HarperCollins.
- Matthews, M. (2018, 26 de octubre). Michael Phelps opens up about his struggles with depression and thoughts of suicide. *Men's Health*. <https://www.menshealth.com/health/a24268441/michael-phelps-depression/>
- Mustaine, D., & Layden, J. (2011). *Mustaine: La autobiografía*. Jedbangers.
- Richins, M. L. (2004). The Material Values Scale: Measurement properties and development of a short form. *Journal of Consumer Research*, 31(1), 209–219. <https://doi.org/10.1086/383436>
- Sandoz, E. K., & Hebert, E. R. (2015). Meaningful, reminiscent, and evocative: An initial examination of four methods of selecting idiographic values-relevant stimuli. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(4), 277–280. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.09.001>
- U.S. Attorney's Office, Southern District of New York. (2012, 24 de octubre). *Former chairman of consulting firm and board director, Rajat Gupta, sentenced in Manhattan federal court to two years in prison for insider trading*. U.S. Department of Justice. <https://www.justice.gov/archive/usao/nys/pressreleases/October12/GuptaSentencing.php>
- Williams, S. S. (2016). The terrorist inside my husband's brain. *Neurology*, 87(13), 1308– 1311. <https://doi.org/10.1212/WNL.0000000000003162>
- Wilson, K. G., Sandoz, E. K., Kitchens, J., & Roberts, M. E. (2010). The Valued Living Questionnaire: Defining and measuring valued action within a behavioral framework. *The Psychological Record*, 60(2), 249–272. <https://doi.org/10.1007/BF03395706>