

# Añade años a tu vida y vida a tus años

Por Alejandro Juan-Marcos Barocio  
[www.alejandrojuanmarcos.com](http://www.alejandrojuanmarcos.com)

Cultivar un fuerte sentido de propósito en la vida puede ser beneficioso para tu salud. Según una publicación por el Journal of Psychological Science, los participantes del estudio que reportaban un fuerte sentido de propósito y que fueron monitoreados durante 14 años después de la evaluación inicial, experimentaron una disminución del 15% en el riesgo de muerte prematura en comparación con los sujetos del estudio que informaron un menor sentido de propósito.



## ¿Es posible que las personas tengan vidas más largas cuando se esmeran para desarrollar un sentido de vida?

Crecer profesionalmente, en lugar de pasar la vida yendo de un trabajo a otro es una excelente manera de iniciar un sentido de propósito en la vida, no obstante, debe hacerse con cierto balance. Centrar todo nuestro tiempo y energía en desarrollar un puesto (y llenar nuestras cuentas bancarias) hasta el punto de que es la única parte de nuestra identidad que nos da sentido de ser, puede crear sentimientos de falta de rumbo cuando llegemos a una jubilación.

La falta de objetivos integrales llega a ser perjudicial para nuestra salud, de acuerdo a un estudio de salud y jubilación de la Universidad de Michigan, los bajos niveles sentido de vida después de la jubilación condujeron a un aumento en fallecimientos de 2.4 veces debido a los efectos a largo plazo del estrés y ansiedad (dando camino a la depresión). Los sujetos del estudio, reportaban una pérdida de empatía, compasión y remordimientos, ya que dar prioridad durante muchos años al trabajo trajo graves consecuencias para su vida y también para quienes vivían y colaboraban con ellos.

## La misma investigación, rebela que la gente obtiene un propósito de vida satisfactorio de las siguientes áreas:

- 1er lugar familia y amigos
- 2do lugar trabajo
- 3er lugar pasatiempos
- 4to lugar nuevos aprendizajes/educación

Personalmente, considero que enfocarnos más en nuestro trabajo en ciertos momentos de la vida es necesario, sin embargo, es importante no dejar en segundo plano las relaciones personales; existen diversas películas (El lobo de Wall Street, El diablo viste a la moda, etc) las cuales demuestran como el éxito laboral puede ser satisfactorio, pero al final del día, lo que nos da sentido se basa en las relaciones que cultivamos y con quién nos relacionamos. Forjar un sentido de propósito puede agregar años a tu vida y vida a tus años al tener diversas fuentes de motivación las cuales eviten que padezcamos a una depresión al llegar a la jubilación.