

HOSPITAL PROVINCIAL GENERAL DOCENTE  
"DR. ANTONIO LUACES IRAOLA"  
CIEGO DE AVILA

**El sentido de la vida y la salud.**

**The sense of life and health.**

Norma Carbonell Ferrer (1), Annelys Zamora Novoa (2), Hilda Ching Tang (3), Hilda Izquierdo Suárez (4), Javier García Veliz (4).

**Resumen**

Con la finalidad de mejorar la calidad de vida de las personas se ofrecen valoraciones sobre el sentido de la vida, reflexiones para ocuparnos y reocuparnos de cada cual y que el ser humano dé una respuesta digna de acuerdo con los grandes desafíos de estos tiempos. Es muy común entre los jóvenes y también entre los adultos conversar sobre qué estamos haciendo o sobre nuestros planes futuros, sin embargo, cuando nos preguntan de manera directa para qué y por qué vivimos no sabemos responder con certeza. Sobre los deseos y modos de pensar en la vida y el significado de esta queremos reflexionar.

**Palabras Claves:** CULTURA, SOCIEDAD, SENTIDO DE LA VIDA, SALUD,

1. - Licenciada en Español Literatura. Profesora asistente.
- 2.- Licenciada en Historia y Ciencias Sociales. Profesora instructora.
- 3.- Licenciada en Química. Profesora instructora.
4. - Licenciada en Educación Primaria. Profesora instructora.

**Introducción**

El sistema de salud cubano, universal, gratuito y al alcance de todos los ciudadanos sin distinción de razas, procedencia social y religión, se ha conformado y desarrollado a partir de un concepto social de la salud que, en el momento actual, es preciso decir que va más allá de la ausencia de la enfermedad, que rebasa los límites del individuo y que abarca su relación e interacción con el medio donde éste se desarrolla. La salud es un estado de bienestar físico, mental y social. (1).

Se requiere que nuestras acciones vayan dirigidas a la lucha en la calidad de la vida. El mundo de hoy, agobiado por una progresiva restricción económica, con un desarrollo unipolar y una marcada tendencia a la globalización, alcanza nuestro sistema de salud, pero tenemos que lograr eficiencia, eficacia y equidad. (2).

Pensamos que la salud en el hombre debería considerar niveles de la conciencia y estados espirituales. ¿Cómo podrá asumir la sociedad en su conjunto la responsabilidad sobre el sentido de la vida? Este ha sido objeto de preocupación de las ciencias médicas y otras instituciones, se han pronunciado en relación con el sentido de la vida, su importancia en la salud no como el objetivo sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana. (1).

El MINSAP trata de acercar cada vez más a la población a la solución ágil y eficiente de sus problemas, esto potenciaría el trabajo integral de todos. Se han difundido declaraciones, la más conocida es la Carta de Ottawa para la promoción de salud, dirigida a la consecución del objetivo "Salud para todos en el año 2000" (1,3)

Dejando por sentada que no es el médico de familia el único que debe desempeñar un papel decisivo, esto requiere de la acción coordinada de todos: gobierno, sector salud, sectores económicos y sociales como educación, cultura, transporte, comercio, industria y otras, las organizaciones benéficas, las gentes de todos los medios sociales, en fin, de toda la comunidad.

## Desarrollo

El conocido escritor ruso Nikolai Ostrovsky, ya enfermo e inválido le dictaba a su esposa su famosa novela "Así se templó el acero", y en boca de su héroe principal dice que "lo máspreciado para el hombre es la vida y ésta se da sólo una vez. Hay que vivirla de modo tal que no sean torturantes y dolorosos aquellos años vividos sin sentido y que arda la vergüenza por un pasado mezquino que ya ha pasado, para que al morir se pueda decir: toda la vida y todas las fuerzas fueron dadas a los más bello del mundo: a la liberación de la humanidad". (4)

¿A cuáles aspectos nos referimos cuando hablamos de sentido de la vida?

-Conducta del hombre con sus actos y responsabilidades ante ellos.

-Sistema de valores que motiven su conducta individual y colectiva.

¿Qué es sentido de la vida?

Es un concepto amplio. Se refiere a la conducta humana. El especialista en medicina general integral tiene que ser un educador y conocedor de la personalidad de cada sujeto para intentar cualquier cambio en la conducta de este. Educar es mucho más que informar, significa transmitir valores, ayudar a desarrollar sus cualidades de independencia, firmeza y perseverancia y autonomía para llevar adelante la práctica de su decisión de salud. (4)

La vida es un valor universalmente reconocido con signos positivos. La mayoría de los hombres aman la vida. La responsabilidad a favor de la vida es tarea de todo hombre porque somos seres sociales. Reflexionemos sobre estas frases:

"Todo aquel que tiene el sentimiento de que su propia vida y la de sus semejantes están desprovistas de sentido, no solo es desdichado, sino apenas capaz de vivir". Albert Einstein

"Quien siente su vida vacía de sentido, no solamente es desgraciado sino apenas capaz de sobrevivir". Albert Einstein

"Nuestra conciencia la inspira la época, el ejemplo. El temperamento y la reflexión"(5)

Voltaire

Todas las personas poseen determinada cultura de salud, pero es el trabajo de la salud pública en Cuba quien desempeña el papel rector en el arte de prolongar la vida y fomentar la salud, educar al individuo para que desarrolle un nivel de vida adecuada para el mantenimiento de esta. La promoción de salud constituye una estrategia que permite recuperar la importancia del entorno social propiciando cambios en los estilos de vida.

Les corresponde a todos estimular, proponer, ejecutar, crear, orientar para llevar adelante acciones donde todos puedan participar y buscar un sentido a sus vidas. (1)

La búsqueda del sentido de la vida, constituye una fuerza cabal que nos desvela y al tiempo es la clave justificadora de la voluntad de vivir.

Cuando para el individuo la vida tiene un sentido, este es capaz de movilizarse, de transformarse haciendo aflorar sus capacidades, la búsqueda y reafirmación de este sentido es un reto al que se enfrenta y que delimita su quehacer presente y futuro.

¿Qué valor tiene la vida? ¿Vale la pena vivir o no?

Un ideal es un propósito, algo por lo cual vivir, por lo cual luchar, la ausencia de ideales hace que en la vida demos menos de nosotros mismos que seamos más susceptibles a ser abatidos.

La presencia del sentido de la vida es sinónimo de salud mental y física. La libertad de pensar, de decir y valorar puede constituir nuestra tabla de salvación, los que pierden su capacidad para sobrevivir son aquellos para los cuales la vida no tiene sentido, en cambio los que tienen trazados un sentido para su vida se convierten en personas capaces de sobrevivir incluso en condiciones extremas. (1,4)

El desarrollo de las motivaciones no sólo depende de las necesidades innatas del individuo, sino también de la actividad que se realice en su vida, de la comunicación con otras personas y sobre todo el proceso educativo y socializador que trasmite al individuo nuevas realidades y necesidades. Por eso la necesidad de ser útil y feliz en la vida y la forma de lograrlo no está presente en nosotros desde el nacimiento. Sólo se adquiere en su proceso de aprendizaje social arduo y complejo. Las actitudes conformistas perjudican la conducta humana y las metas en la vida. La manera optimista de pensar es fundamental para reafirmar el sentido de la vida. Es muy importante que los intereses, aspiraciones y fines coincidan con el desarrollo de la sociedad, también influyen mucho el clima afectivo y cultural de la familia que determina en gran medida el desarrollo sentimental, moral y cultural de la persona. Alejo Carpentier, conocido escritor cubano en su novela "El reino de este mundo" pone en boca de su personaje Ti- Noel unas últimas reflexiones, dice:

-“El hombre único sabe por quién padece y espera. Padece y espera y trabaja para gente que nunca conocerá y que, a su vez, padecerán y esperarán y trabajarán para otros que tampoco serán felices pues el hombre ansía siempre una felicidad situada más allá de la porción que le es otorgada. Pero la grandeza del hombre está precisamente en querer mejorar lo que es. En imponerse tareas. En el caso de los profesionales puede suceder que no exista interés en poseer profundos conocimientos, mantener una relación con los pacientes y familiares, sino que el móvil principal de su vida sea alcanzar elevados estándares de consumo y buena vida, que se tratan de lograr sin grandes sacrificios y a expensas de cualquier costo. En otras ocasiones hay grandeza de conquistar, puesto que allá todo es jerarquía establecida, incógnita despejada, existir sin términos, imposibilidad de sacrificio, reposo y deleite. Por ello agobiado de penas y tareas, hermoso dentro de su miseria, capaz de amar en medio de las plagas, el hombre sólo puede hallar su grandeza, su máxima medida, en el Reino de este mundo.” (4,6)

El amor palpita en cuanto vive, rebosa el ser de amor cuando contempla lo existente. José Martí siempre se manifestó en defensa de la vida, su actitud de lucha por la vida es una vía para alcanzar un crecimiento espiritual que ayude a que emerjan las mejores cualidades y las actitudes positivas del ser humano. El humanismo de Martí ante el dolor en el plano psicosocial y como admite una intervención correctora del hombre ante un defecto, la discapacidad como acción virtuosa y benefactora.

Cuando la interrelación entre todos esté signada por el equilibrio y la armonía, el ser humano habrá dado una respuesta digna de su linaje a los grandes desafíos de todos los tiempos porque habrá logrado vencerse a sí mismo y darle así una oportunidad al amor edificante que esgrime la solidaridad como deber elemental que siente en su propia mejilla “el golpe que reciba cualquier mejilla de hombre” y que hace suyo el permanente llamado martiano a la tolerancia y respeto entre los seres humanos, él tuvo fé en la utilidad de la virtud y marcó el rumbo con su vida y con su muerte, rumbo difícil para nuestra imperfecta naturaleza humana, pero único rumbo seguro porque: el amor administrado por la vigilancia es el único modo seguro de felicidad.

Reflexionar sobre el sentido de la vida es una cuestión puramente filosófica. Podemos y debemos preocuparnos y ocuparnos de cada cual por la dirección que toman nuestras vidas. Interpretar, comprender, expresar, dar, recibir hacen camino de vida (4,7)

Pensemos: “la más fundamental de todas las necesidades humanas en la afirmación de la vida, el deseo de seguir viviendo. Bastará con recordar al lector que el deseo de vivir es la determinante más poderosa de la acción que se pueda conocer, no obstante, una persona puede decidir sacrificar su vida, por el amor a otra, o por la patria. Paradójicamente, una persona puede convencerse de que la vida ya no tiene significado y tampoco es posible, un largo período de sufrimiento o tristeza puede descorazonar a alguien hasta el punto de que renuncie a vivir” Sydney M Jourard, Tedlansman. (4-5) El libro “El hombre en busca de sentido” de Víctor Franfl, sobreviviente de los campos de concentración nazi durante la segunda guerra mundial recoge esta cita: “Es mucho lo que hace un ser humano cuando

de pronto, se da cuenta de que no tiene nada que perder excepto su ridícula vida desnuda”. (4)  
Reflexionemos:

“El bien que hemos hecho nos da una satisfacción interior que es la más dulce de todas las pasiones”.  
Renato Descartes. (5)

El trabajo sistemático y unido guiará la política de salud para todos y con todos en el siglo XXI. El modelo biopsicosocial es el propugnado por la mayoría de las organizaciones de salud internacionales. La estrategia global y la acción actual de los servicios sanitarios en el mundo está francamente orientada a la promoción y protección de la salud del pueblo y contribuyente a mejorar la calidad de vida y la paz mundial (1,8).

En el ámbito educativo hay que estar atentos a las sugerencias desmovilizadoras que emanan de ideologías vacías de contenido como el postmodernismo, pues de un tiempo a la fecha han enfocado su reflexión hacia el clima de desencanto. El término postmodernidad hace referencia a la pérdida de confianza de la razón, al desencanto frente a los ideales científicos, tecnológicos y sociopolíticos, al individualismo que se complace en la contemplación. En tiempo de desencanto y melancolía se plantean múltiples retos a quien busca comprometerse en la obra educativa, es incuestionable que la postmodernidad recrea un ambiente que provoca un estilo de vida escéptica, pesimista, individualista, se expresa con desinterés, vacío, apatía. La labor del educador muchas veces parece “arar en el agua”. Nos dice Armando Hart “la degradación ética está en el vórtice del drama postmoderno”, se observa en el caos intelectual de la sociedad internacional contemporánea, en la atomización espiritual del hombre que se esconde tras la ilusión globalizadora.

El punto de partida es la razón integrada por la inteligencia y la voluntad. La franja de salida es justamente el otro. Por eso este embate que ha experimentado el mundo conduce a una búsqueda de aquello que tiene valor.

El reto hoy es conservar los valores conquistados a la vez que desarrollarlos y minimizar el costo espiritual que las necesarias transformaciones del país y la coyuntura universal pueden generar. Urge hoy la acción educativa a través de todas las instancias a la vez que concientizamos y afrontamos las contradicciones existentes, manteniendo así nuestra sociedad.

El mundo vive inverso en una profunda crisis de valores que se ha ido acrecentado en la misma medida en que se ha ido afianzando la globalización neoliberal, nuestro país ha desarrollado reflexiones vinculadas a contextos específicos como: los valores, la vida, el humanitarismo. (9) Los valores nos producen paz, felicidad, gratificación, bienestar, entusiasmo, sentimientos positivos, crecimiento personal. Muchas de las cosas que hacemos, las decisiones que tomamos ante las complejas situaciones de la vida se apoyan en nuestros valores. Estos se forman en marcos tan amplios como la humanidad o en espacios tan reducidos como la familia.

Actualmente estamos viviendo un mundo muy dinámico, se instala cierta desesperanza, pierden fuerza los sueños, la solidaridad. La principal riqueza humana es precisamente el hombre mismo, pues para mejorar el mundo lo primero que ha de hacerse es forjar y cultivar al hombre. De lo que se trata es de crear un estilo de vida diferente, donde se proporcione calidad a la vida de los seres humanos.

Dijo Rubén Darío “desarrollar en los niños la imaginación, sembrar en el buen terreno virgen ideas útiles para la vida que viene, granos prácticos, pero regarlos con una lluvia clara y fresca de poesía, de la necesaria poesía...” (10).

Urge formar una alta espiritualidad fuente esencial del virtuosismo humano.

Coordinar esfuerzos comunes llamados a unir también es sumamente importante encontrar respuestas que expliquen el sentido y el valor de la vida humana. Unas últimas frases para reflexionar:

“Cada individuo tiene algo especial por lo que vive y trabaja...” Allport

“... Pero la existencia para el ser humano es imposible sin algo por lo cual vivir... si pierdo el amor, pierdo el sentido. La lucha por la excelencia, es una motivación poderosa en la sociedad actual y por ello una de las necesidades básicas. Una persona es afortunada si ha elegido bien su vocación y encuentra actos y recompensas en las actividades cotidianas que caracterizan su trabajo. Sydney.  
“Pórtate con los demás como quisieras que ellos se porten contigo”. Aristóteles.

“Nuestra conciencia la inspira la época, el ejemplo, el temperamento y la reflexión”. Voltaire. (10)

En realidad, el tema del sentido de la vida, es una de los más reiterados y no por ello más aclarada, pero hay razones muy fuertes por la importancia que tiene para el desarrollo de un individuo definir y determinar el sentido de su vida, existe la tendencia a buscar el placer y la utilidad personal y algunas conductas de los seres humanos es el deber que se relaciona mucho con el sentimiento de responsabilidad.

Que estas reflexiones nos sirvan para completar el proceso de socialización del ser humano, debemos exigirnos y exigir para que nuestro país sea mejor y más bello.

## **Conclusiones**

El hombre busca incansablemente el sentido de la vida, siempre ha tratado de entender su esencia, el “por qué de cada cosa, juzgamos y comparamos todo, nos parece que las situaciones son justas o injustas, dependiendo en gran medida de la información que tengamos o de cómo hayan sido nuestras experiencias anteriores.

A veces nos asaltan preguntas trascendentales cómo ¿Quiénes somos? ¿Cuál es nuestra misión? Pero también nos hacemos preguntas más personales cómo ¿Por qué a mí?, ¿Por qué nadie me entiende? Unos buscan afuera, investigan, experimentan, razonan o especulan, otros meditan, sienten y practican infinidad de técnicas para alcanzar deferentes caminos para llegar al fondo de ese gran fenómeno que es el sentido de la vida.

Pero en verdad no necesitamos entender la vida en su totalidad para poder ser felices ¡Basta con qué estés vivo y tomes todo lo bueno que la vida generosamente te ofrece!

Observa detenidamente todo a tu alrededor, sorpréndete y aprende, adopta el ritmo de la vida, disfrútala y vívela con entusiasmo. Aprendamos en paz y armonía de lo que segundo a segundo se nos ofrece: un amanecer, la sonrisa, la satisfacción de una meta lograda, un helado, el ayudar a un amigo, un baño de agua caliente, una palmadita en la espalda ese día que tanto lo necesitábamos, nuestra pareja que nos acompaña a compartir la vida, de este estupendo país en el que convivimos y del cual a veces renegamos, el placer del trabajo bien hecho. Usualmente miramos y sólo vemos las rodillas de la jirafa ¡Levantemos nuestras vistas! y observemos el gran milagro que tenemos en frente, con la certeza de que la vida funciona de una manera sabia, justa y equilibrada, siempre a favor de nosotros. (11,12)

El análisis del amor, las formaciones sociales y formas de gobierno son aspectos relevantes de la presencia de la razón en la sociedad.(13)

## **ABSTRACT**

With the purpose of improving the quality of life of the people, important aspects are offered on the sense of life, reflections to be concerned and to care for everyone and that the human being gives a worthy answer in agreement with the great challenges of these times. It is very common between young people and also between adults to talk on what we are doing or on our future plans.

Nevertheless, when we are asked directly , why and what we live for, we do not know how to answer with certainty. On desires and ways to think about life and its meaning, then we want to meditate.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

1. Álvarez Sintés R. Temas de medicina general integral. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2000.
2. Dotres Martínez C. Conferencia Magistral II Congreso de Directores Municipales de salud en las América. Rev Cubana Salud Pú. 1999; 25(2):105-11.
3. Carta de Ottawa para la salud. I Conferencia Internacional sobre promoción de salud. Ottawa: OMS; 1986.
4. Colectivo de autores. Lectura de filosofía, salud y sociedad. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2000.

5. Colectivo de autores. El saber ético de ayer y de hoy. La Habana: Editorial "Félix Varela"; 2004.
6. Carpentier A. El reino de este mundo. La Habana: Editora Política; 1976.
7. Knapp Rodríguez. E. Psicología de la salud. La Habana: Editorial "Félix Varela"; 2005.
8. Guardarrama González P, Suárez Gómez C. Filosofía y Sociedad. La Habana: Editorial "Félix Varela"; 2001.
9. Muñoz de Bustillo R. El estado de bienestar en el cambio de siglo. La Habana: Editorial "Félix Varela"; 2004.
10. Colectivo de autores. El saber ético de ayer y de hoy. La Habana: Editorial "Félix Varela"; 2004.
11. El sentido de la vida. (página en Internet) 2000 (Citado 20 Feb 2007). Disponible en <http://www.es.wikipedia.org/>
12. Cuál es el sentido de la vida. (página en Internet) 2004 (Citado 20 Feb 2007). Disponible en: <http://www.tubrevespacio.com./reflexiones>
13. El sentido de la vida. (página en Internet) 2005 (Citado 20 Feb 2007) Disponible en: [http://www.helios3000.net/desarrollo/sentido\\_vida.shtml](http://www.helios3000.net/desarrollo/sentido_vida.shtml).