

Hoja 1 de propósito de vida

A continuación, se presenta una entrevista sobre tu propósito de vida (Reilly y Damon, 2013).

- Trabajen en pareja y tomen turnos para entrevistarse.
- Uno de los dos tomará el rol de entrevistador con el fin de obtener la mayor cantidad de información posible y asegurarse de entender lo que le dice la otra persona. Es importante tratar de no influir ni presionar a la persona entrevistada.
- El entrevistador tomará notas de las palabras más importantes del entrevistado. Al final de la entrevista, se las entregará al entrevistado y las revisarán juntos.
- El entrevistado solo debe compartir la información con la que se sienta cómodo.

Preguntas:

1. ¿Qué es importante para ti? ¿Qué temas te preocupan o motivan?
2. ¿Cómo pasas tu tiempo? ¿Qué actividades haces?
3. ¿Qué te gustaría que fuera diferente en el mundo?
4. ¿Qué podrías hacer para que el mundo fuera así?
5. ¿Podrías ordenar los valores y metas de los que has hablado de acuerdo con su importancia para ti?

Para cada uno de los valores o metas, contesta las siguientes preguntas:

- ¿Cómo demuestras que esta (meta o valor) _____ es importante?
- ¿Desde cuándo ha sido importante para ti? _____
- ¿Planeas seguir involucrado con _____ (meta o valor)? ¿Por cuánto tiempo? _____
- ¿Cómo influye esta _____ (meta o valor) en tu vida?

Referencias

Reilly, T., y Damon, W. (2013). Understanding purpose through interviews. En J. Froh, y A. Parks (Eds.), *Activities for Teaching Positive Psychology: A Guide for Instructors*. Estados Unidos: American Psychological Association.