



Importancia del propósito

Propósito de Vida



Universidad **Tecmilenio**
Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad



Universidad **Tecmilenio**



Importancia del propósito

En investigaciones que se dedican a observar la relación entre el propósito de vida y el bienestar se encontró que estos tienen una estrecha relación, ya que, los elementos del bienestar ayudan a desarrollar una autonomía, tener mayores niveles de relaciones positivas con los demás y produce una autoaceptación que crea un sentido de pertenencia y responsabilidad con la vida propia y la comunidad, lo que nos acerca al cumplimiento de nuestro propósito de vida (Robinson, 2021). Por lo que es importante conocer sobre los elementos clave del bienestar que tienen esta relación para ayudarnos a cumplir nuestro propósito de vida.



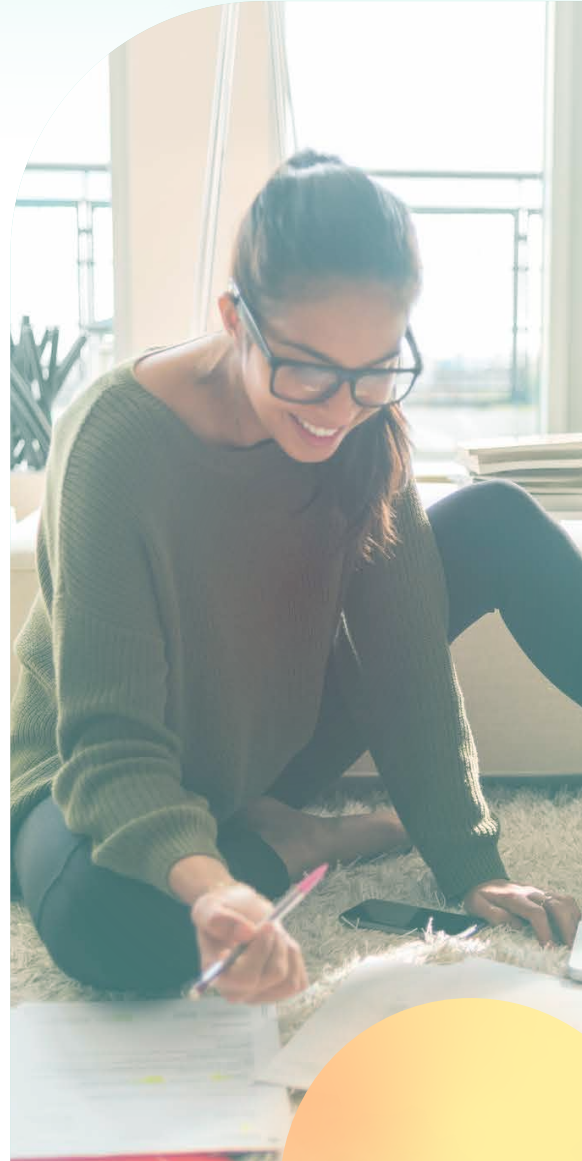
Involucramiento

El involucramiento (engagement) es uno de los elementos base del Ecosistema de Bienestar y Felicidad de la Universidad Tecmilenio, basado en el modelo PERMA y que incluye dos elementos adicionales: atención plena y bienestar físico, propuesto originalmente por Martin Seligman (2011), reconocido como el padre de la Psicología positiva.

- Quienes se involucran en temas de interés y dedican la mayor parte de su tiempo a actividades en las que se sienten inmersos tienen un mayor nivel de bienestar.

El involucramiento ocurre en las personas cuando están tan absortos en algo que pierden la noción del tiempo, lo que coincide al menos en parte con la definición de *flow* de Mihaly Csikszentmihalyi (1990), padre de la teoría del flujo (*flow*) y experto en psicología positiva.

Además, el involucramiento también puede reconocerse cuando estamos altamente comprometidos con un tema sin perder el sentido del tiempo al realizar esa actividad. Hay ocasiones donde disfrutamos las actividades que realizamos; sentimos que fluimos en lo que hacemos y esto ocurre cuando a pesar de que el tiempo pasa, nos pueden dar las horas haciendo aquello que sentimos que nos representa un reto y para el cual contamos con las habilidades necesarias para resolverlo. Cuando estamos en estas situaciones nuestros niveles de felicidad se incrementan.



Trascendencia

Es muy positivo que queramos apoyar a diversas causas a través de dejar nuestro granito de arena para mejorar la vida de quienes nos rodean. Este deseo de contribución trascendental (y por trascendental entendemos aquello que va más allá de uno mismo) en nuestra vida no puede verse satisfecha más que con un impacto real en mejorar la calidad de vida de aquellos en quienes queremos influir. Ver que otros están mejor gracias a nuestras acciones, contribuye a nuestra felicidad.

Las emociones positivas

La Dra. Barbara Fredrickson, principal investigadora de las emociones positivas, ha realizado numerosos estudios para conocer el papel que juegan las emociones positivas en la vida humana. Propone que las emociones positivas nos permiten abrirnos nuevas experiencias, construir y crear (Universidad Tecmilenio, s.f.).

En sus investigaciones, ha encontrado que las diez emociones positivas más frecuentes son:

Alegría

Serenidad

Esperanza

Diversión

Asombro

Gratitud

Interés

Orgullo

Inspiración

Amor



El propósito de vida y la mentalidad de crecimiento

Cuando construimos un propósito de vida, no tomamos en cuenta los cómo o ni nos cuestionamos si podemos lograrlo. Al contrario, establecemos una mentalidad de crecimiento en su creación, donde sabemos que quizás necesitaremos un esfuerzo adicional para llegar a él (al propósito) y requeriremos aprender cosas nuevas, enfrentar retos que no teníamos contemplados y superar obstáculos que se presentarán en el camino.

La mentalidad de crecimiento se basa en la creencia de que tus cualidades básicas son habilidades que puedes cultivar a través de tus esfuerzos, tus estrategias y la ayuda de los demás. Aunque las personas pueden diferir en todas las formas, en sus talentos y aptitudes, intereses o temperamentos iniciales, todos pueden cambiar y crecer a través de la aplicación y la experiencia (Cavey, 2017).

Sin lugar a duda, todos tenemos días buenos y otros no tanto, experiencias positivas y experiencias negativas, momentos en que amamos lo que hacemos y momentos en que no estamos seguros de por qué estamos haciendo aquello que realizamos. También es seguro afirmar que todos queremos más de los primeros que de los segundos. Sin embargo, estos momentos no son tan frecuentes como quisiéramos cuando nuestra toma de decisiones está mal dirigida.

Son los momentos que nos generan emociones positivas aquellos que nos ayudan a llegar más lejos, a dar un mayor esfuerzo por conseguir una meta y aquellos que logran incrementar nuestros niveles de bienestar y felicidad. El efecto heliotrópico de los seres vivos se replica a nivel emocional al buscar que las personas tiendan a encontrar aquello que les genera energía positiva y a rehuir de lo que genera emociones negativas.



Referencias

- Cavey, T, (2017). *29 Essential Quotes from Mindset: The New Psychology of Success*. Recuperado de <https://timcavey.wordpress.com/2017/08/20/29-essential-quotes-from-mindset-the-new-psychology-of-success/>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Estados Unidos: Harper & Row.
- Robinson, Y. (2021). *Psychological Wellbeing and Sense of Community Among African Americans: Does Purpose In Life Matter?* Recuperado de <https://scholarworks.wmich.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=4721&context=dissertations>
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Estados Unidos: Free Press
- Universidad Tecmilenio. (s.f.). *¡Ponle color a tu vida!* Recuperado de <https://blog.tecmilenio.mx/cienciasdelafelicidad/ponle-color-a-tu-vida>

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.