



Cómo crear un propósito de vida

Propósito de Vida

Cómo crear un propósito de vida

Durante este curso, se revisó la estrecha relación de elementos clave del propósito de vida y cómo la ciencia; en específico, la Psicología positiva, ha comprobado que estos elementos promueven nuestro bienestar.

Fenómenos, técnicas y estrategias como el Ikigai, las zonas azules; el método del Doctor Tal-Ben Shahar, que implica el uso de recordatorios, repetición y rituales, cómo el involucramiento, la trascendencia, las emociones positivas y una mentalidad de crecimiento aportan a nuestra felicidad y nos orientan a una vida en bienestar con un propósito de vida (Parmar, 2021; Early, 2020; Ben-Shahar, 2018).

También fueron revisadas las características de nuestro propósito de vida, en el que deben ser utilizadas las fortalezas de carácter, alrededor de actividades que sean parte de nuestros intereses siempre considerando nuestros propios valores, y una de las características más importantes, el propósito de vida debe ser declarado (Seligman, 2011; Universidad Tecmilenio, s.f.).

En este tema harás una revisión sobre la teoría del viaje del héroe y la utilizarás como base para diseñar un propósito de vida que pueda ser declarado y lo tengas siempre en mente y al alcance, que sea sencillo, creativo, útil y lo más importante que te acerque a tu bienestar y genere en ti felicidad.



• El viaje del héroe

Joseph Campbell, quién fue un mitólogo, escritor y conferencista, se volvió conocido por su trabajo en el que utiliza la mitología comparada y la religión comparativa, que ha sido utilizada en una gran cantidad de historias de la literatura y el cine, la cual tiene tres etapas claramente definidas:



El primero es cuando el mundo en el que vive el protagonista (o el héroe) se mantiene normal. Normal puede significar cualquier cosa que implica una estructura conocida para nuestro héroe, ya sea un mundo donde los juguetes hablan o un mundo donde se establece una rutina conocida con entradas y salidas esperadas, es decir, a una entrada esperada, se obtiene una respuesta conocida.



El segundo momento en el viaje ocurrirá cuando nuestro héroe esté cara a cara con una situación diferente a su normalidad. Algunos le llaman que “cruza el umbral a lo desconocido” y se refiere a que se enfrenta a algo nuevo, algo diferente ya sea que la situación ha cambiado realmente, o bien, porque se ha abierto su forma de ver las cosas o la vida desde otra perspectiva que no veía antes. Esta etapa en el viaje (al menos en la mayoría de las historias que usan la estructura del viaje del héroe), tendrá características distintas en cada historia que se cuente en cuanto a su duración e intensidad y se mantendrá mientras la historia considere que todavía hay aprendizajes y encuentros con personajes que él debe tener para asegurar su crecimiento.



El tercer y final momento del viaje ocurre cuando el héroe regresa al punto del cual partió. Podría parecer simple, pero la realidad y que da un gran valor en la propuesta de estructura, es que el protagonista nunca regresa igual que como se fue. El héroe regresa con aprendizajes, capaz de tener miradas diferentes sobre la realidad y sus expectativas, por tanto, tiene un autoconocimiento mayor que lo hacen capaz de actuar, pensar y decir distinto para obtener resultados diferentes, que lo lleven a obtener lo que en realidad quiere y que probablemente no era capaz de reconocer o lograr antes de emprender el viaje.

Tu vida en una película

Una vida con propósito de vida necesita del camino del héroe en el que el viaje debe emprenderse. Inicialmente no conoces sobre los elementos que tienen un efecto en el bienestar y la felicidad, ahora, los conoces, esto incluye las emociones positivas, las fortalezas de carácter la vivencia de tus propios valores.

El entorno en el que vives sin un propósito de vida se mantiene normal, pero ahora que conoces como diseñar tu propósito de vida, conoces cómo emprender el viaje. Después, deberás establecer un propósito de vida que oriente tu día a día, con una perspectiva de la búsqueda de tu bienestar y felicidad que está comprobado científicamente que están estrechamente relacionados como lo vimos en temas anteriores.

Visualiza tu Ikigai, sigue los consejos del Doctor Tal Ben-Shahar con base en tus gustos e intereses, establece tu propósito de vida y visualízate cumpliéndolo, el punto en el que el héroe regresa al punto del cual partió. No serás la misma persona que inició el viaje, algo deberá cambiar en ti. Mirarás con aprendizajes, tendrás diferentes perspectivas de la realidad y el contexto que vivías originalmente, tendrás autoconocimiento y mayor autoconfianza. Tendrás la capacidad para actuar, pensar y argumentar diferente para tener resultados diferentes. Estos conocimientos y habilidades te darán las herramientas para alcanzar la mejor versión de ti.





El proceso creativo del propósito de vida

Considerando la estructura del camino del héroe, la declaración de tu propósito de vida debe seguir el siguiente proceso creativo estructurado en tres etapas:

En la primera etapa, imagina que tienes que contar en menos de un minuto la película *Toy Story*. Se diría lo siguiente: había una vez unos muñecos que tomaban vida cuando nadie los veía, el líder era un vaquero llamado Woody. Todos vivían felices hasta que llegó Buzz Lightyear, un astronauta muy cool, que pronto tomó el liderazgo del grupo. Woody hará todo lo posible para que su amigo desaparezca del grupo y cuando casi lo logra, se da cuenta que la amistad es más importante y que pueden convivir.

Ahora piensa en que tu vida fuera una película. Si la tuvieras que contar en un resumen así, donde el final es que logras tu propósito de vida y durante esta usa tus fortalezas, respetas tus valores y resuelves lo que crees que es importante en el mundo, mientras haces lo que disfrutas.

En la etapa final, tus ideas y reflexiones deben convertirse en un párrafo, una frase sencilla, fácil de recordar y pegajosa que haga que las personas que la escuchen quieran saber más sobre ti y terminar de ver la película de tu vida. Siguiendo el ejemplo de *Toy Story*, la frase sería: “Una película de juguetes que va al infinito y más allá”.



El inicio

Ahora que has recorrido este curso de propósito de vida, es tu turno de responder a tus propias reflexiones, aprender sobre tus intereses, identificar tus valores y fortalezas de carácter. Haz tu frase impactante que te oriente a alcanzar tu mejor versión y que logre que todo mundo quiera saber más sobre ti.



Referencias

- Ben-Shahar, T. (2018). *Tal Ben-Shahar shares advice for creating a resolution that will last all year*. Recuperado de <https://www.today.com/series/one-small-thing/tal-ben-shahar-shares-advice-creating-resolution-will-last-all-t144494>
- Early, J. M. (2020). *How to Live Longer & Better, According to Blue Zones*. Recuperado de <https://medium.com/age-of-awareness/how-to-live-longer-better-according-to-blue-zones-81cdcaeb3569>
- Parmar, A. (2021). *Ikigai: The Most Misunderstood Secret to A Happy Life*. Recuperado de <https://medium.com/mind-cafe/ikigai-the-most-misunderstood-secret-to-a-happy-life-5b47df466f1c>
- 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.