



La formación de un propósito

Propósito de Vida



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



Universidad **Tecmilenio**

Las características del propósito de vida

Es importante recordar que, un propósito de vida es el motivo fundamental que nos orienta al cumplimiento de metas que son inspiradoras y apasionantes. Es la razón primordial por la cual te levantas en las mañanas con ánimo y energía a pesar de probablemente tener enfrente de ti un día lleno de aquello que, al menos aparentemente, no lo hace tu favorito. Tener un propósito de vida claro ayuda a incrementar los niveles de bienestar y felicidad e impulsarte a tomar las decisiones correctas en todo momento.



Según las teorías conjuntas de diferentes autores el propósito de vida tiene las siguientes características:

- Nos motiva a actuar.
- Indica la meta final.
- Genera la posibilidad de desarrollo.
- Es constante.
- Necesita ser declarado.
- Se logra a través de los usos de nuestras fortalezas de carácter y nuestros valores.



- Conforme entendemos los componentes de un propósito de vida, nos habilita para construirlo.

A partir de este momento irás descubriendo el camino para comprender más el significado de lo que has vivido hasta ahora, reconocer en qué punto de tu vida te encuentras y sobre todo se te proporcionará una guía para construir el camino que desees seguir a futuro para lograr llegar a tu propósito de vida.

Paso a paso haremos juntos un proceso de reflexión con la metodología de construcción que hemos desarrollado, basándonos sobre los cuatro ejes: tus valores, tus fortalezas, tus gustos e intereses y cómo los vives para acercarte a tu propósito. El objetivo principal de esta experiencia es que al terminar escribas una declaración de tu propósito de vida.

Para la construcción de tu propósito debes hacerte una primera pregunta: ¿Cómo te visualizas en 20 o 30 años?



El propósito de vida es constante

Decir que cuando somos niños soñamos con lo que queremos ser de grandes y esto ya no va a cambiar, es negarles a las experiencias de vida que se juntan con los años la posibilidad de influir en la construcción de nuestro futuro. Pasamos por los años de niñez y juventud acumulando aprendizajes y experiencias que nos van preparando para tomar decisiones cada vez más complejas al tomar en cuenta una mayor cantidad de variables.

Martin Seligman (2011) afirma que el poder de la proyección es lo que nos hace sabios. La capacidad de ver en el futuro está basada, al menos en parte, en cómo somos capaces de interpretar el pasado para tomar decisiones futuras con respecto no solo a nuestro actuar sino a nuestra emocionalidad. Esta capacidad de prospectar que lo que planeamos ocurra en el futuro nos ayuda a incrementar nuestros niveles de felicidad.



Las fortalezas de carácter y nuestro propósito de vida

Considerando que, las fortalezas de carácter son las características positivas de tu personalidad que impactan en cómo piensas, sientes y te comportas, son una forma de entendernos y visualizar nuestro rol en la vida de manera positiva, esto debido a la base de las fortalezas de carácter.

En todo el mundo y en todo tipo de personalidades y contextos, las personas desarrollamos rasgos que nos diferencian de los demás, sin embargo, los científicos del Instituto VIA a lo largo de sus investigaciones identificaron 24 fortalezas de carácter universales; es decir, que todos las tenemos. Lo interesante de estas 24 fortalezas de carácter es que reflejan la mejor versión de ti cada vez que las utilizas (VIA Institute on Character, s.f.).

Las fortalezas aparecen clasificadas de la 1 (*signature strengths*) a la 24. Las primeras son aquellas que tenemos presentes, aunque sea de forma inconsciente y no requerimos esfuerzo en usarlas, las que aparecen en los últimos lugares también están ahí, pero necesitamos acostumbrarnos y aprender a utilizarlas. Hay diversos ejercicios para ello.

Las fortalezas también son rasgos positivos de tu personalidad, estables en el tiempo, que te permiten cultivar tu vida interior para que la felicidad dependa de ti mismo y no tanto del exterior.

Nuestras fortalezas y virtudes trabajan en contra de la desgracia y en contra de los trastornos psicológicos y son la clave para aumentar la resiliencia. Te invitamos a que reflexiones cada momento del día para que descubras de qué manera las fortalezas de carácter facilitan el desarrollo de tus actividades.

Viviendo nuestros valores

Los valores son todo aquello que observas con aprecio. Salvador Alva (2020), presidente del Tecnológico de Monterrey, escribe en su libro *Tu vida, tu mejor negocio*, que los valores son creencias, normas e ideas que nos forman el criterio para tomar las decisiones que consideramos más adecuadas. Los valores son compartidos por una cultura o grupo social y sirven como elemento de cohesión en ese grupo.



Al igual que ocurre con las fortalezas, en ocasiones no somos conscientes de cómo vivimos nuestros valores en el día a día. Sin embargo, al momento de traer la atención hacia ellos, podemos observar cómo muchas de nuestras decisiones se ven influenciadas por aquello en lo que creemos y aquello que defendemos "a capa y espada".

Contar con valores sólidos es pavimentar el camino hacia nuestro propósito de vida, pues siempre estarán con nosotros y nos acompañarán a lo largo del camino, orientando nuestras decisiones y brindándonos una forma de interpretar la realidad.

--- Nuestros intereses

Las personas somos guiadas por nuestros gustos, buscamos actuar de acuerdo con nuestros valores y nuestra naturaleza es aprovechar nuestras fortalezas para simplificar las tareas y disfrutar más nuestro quehacer diario. Sin embargo, hay un punto que debemos atender para tener un perfil más completo sobre nuestro propósito de vida. De una u otra manera, las actividades que nos interesan seguramente van ligadas a resolver algunos de ellos.

¡Cada vez estás más cerca!

Para ser felices, debemos conocer nuestras fortalezas de carácter y valores, hacer uso de ellos en las situaciones de nuestro día a día. Esto, es la estrategia más efectiva para identificar y declarar nuestro propósito de vida. Los investigadores en el tema enfatizan que: cuando utilizamos nuestros mejores rasgos y nos enfocamos en dar más que recibir, la felicidad crece en nosotros.





Referencias

- Alva, S. (2020). *Tu vida tú mejor negocio*. Editorial Digital del Tecnológico de Monterrey.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Estados Unidos: Free Press
- VIA Institute on Character. (s.f.). *Character Strengths*. Recuperado de <https://www.viacharacter.org/character-strengths-via>
- VIA Institute on Character. (s.f.). *Dr. Ryan Niemiec*. Recuperado de <https://www.viacharacter.org/about/people/ryan-niemiec>

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.