



¿Qué es el propósito de vida?



INSTITUTO DE CIENCIAS
DEL BIENESTAR INTEGRAL
TECMILENIO

Descubrir el sentido de la vida

Algunos de los grandes cuestionamientos de los filósofos durante siglos han sido: ¿quién soy?, ¿qué hago aquí?, ¿de dónde vengo?, ¿a dónde voy?, ¿cuál es la razón de vivir? O la pregunta compartida por Sócrates, Platón y Aristóteles, “¿cómo debemos de vivir?” (Warburton, 2011).

Los seres humanos con frecuencia nos cuestionamos de qué sirve tanto correr, de qué sirve tanto esfuerzo y empeño por hacer, por lograr y por acumular. Sócrates declaró: “La vida, solamente vale la pena ser vivida si tú piensas en lo que estás haciendo. Una existencia no examinada está bien para el ganado, pero no para los seres humanos” (Warburton, 2011).

El filósofo español Fernando Savater (2008) explica que la filosofía falla al querer responder a la pregunta ¿cuál es el sentido de la vida?, pues sostiene que este es un cuestionamiento más bien religioso, y “que tiene sentido aquello que quiere significar algo por medio de otra cosa o que ha sido concebido de acuerdo con determinado fin”, y explica que lo que da origen a todo esto es precisamente la búsqueda del cuidado y de la preservación de la vida.

La importancia de la búsqueda de significado recae en la necesidad de encontrar la forma de interpretar el propósito más profundo de lo que hacemos, en relación con todas las áreas de la vida como la familia, el trabajo o el placer. (Wrzesniewski, 2003).

Una gran aportación al tema de significado es la que hace Viktor Frankl, quien después de haber pasado por tres campos de concentración, concluyó que aquellos que lograron sobrevivir a esta experiencia lo hicieron gracias a que tenían la creencia de que había una razón por la cual continuar vivos, esa creencia interior les proveía un propósito a su existencia, sin importar qué tan dura fuera esta.

“No hay nada en el mundo que sea tan capaz de consolar a una persona de las fatigas internas o de las dificultades externas, como el tener conocimiento de un deber específico o de un sentido muy concreto, no en la totalidad de su vida, sino aquí y ahora, en la situación concreta en la que se encuentre” (Frankl, 2019).

En su obra “El Hombre en búsqueda de sentido”, enseña que los seres humanos tienen la capacidad y la libertad, entendida como “independencia de la mente”, de utilizar la razón para aprender de todo lo que sucede en la vida (Frankl, 1991). Por lo que, ante las dificultades, es mejor optar por entender que existe una razón de ser de todo lo que nos sucede y no querer descubrir alguna que pueda existir, ya que en muchos casos no la encontraremos, y esto puede frustrar el impulso que tenemos de encontrar el sentido de la vida (Frankl, 2019).



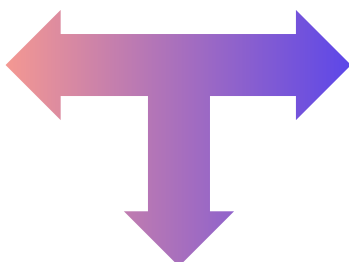


Regresemos al tema de las grandes preguntas de la vida, en este sentido Frankl (2019) dice “tenemos que dejar de preguntar por el sentido de la vida y en su lugar percatarnos de que es la vida la que nos plantea preguntas, cada día y a cada hora”. Las respuestas a esas preguntas que la propia vida nos plantea las responderemos cumpliendo con las tareas que nos corresponden y sabiendo que no existe una respuesta generalizada al sentido de la vida. Cada uno tiene su propio significado y su propia contribución.

Para poder encontrar el sentido o significado a la vida son necesarias dos cosas: Interpretar nuestro mundo y definir un propósito. La primera tiene que ver con cómo se interpretan las cosas que pasan día a día, es decir, cómo se perciben, la segunda tiene que ver con el motivo por el cual una persona se plantea una meta, con las cosas que le apasionan o le inspiran, es decir un propósito.



- Identificar experiencias importantes.
- Encontrar significado a las experiencias.
- Encontrar factores motivantes.



- Metas a largo plazo por las que las personas sienten pasión y compromiso.



Las personas constantemente buscan dar sentido a todo lo que les sucede y lo hacen a través del entendimiento y la interpretación de sus experiencias, es decir que el sentido que damos a lo que nos pasa viene de cómo pensamos acerca de ello y no desde la experiencia objetiva en sí misma. Esto sugiere que, al cambiar la manera en que se piensa de algo, también podría ser que se encuentre otro significado a la misma experiencia.

Tatjana Schnell, psicóloga experta en el sentido de la vida de la Universidad de Innsbruck, encuentra una gran cantidad de factores de los que depende el sentido que le damos a nuestra existencia, lo que llama “las 26 fuentes del sentido de la vida”, divididas en 5 categorías como se muestra a continuación: (Retzbach, 2018).

Autoaceptación	Fuentes del sentido
Autotrascendencia horizontal	Generatividad Unión con la naturaleza Implicación social Autoconocimiento Salud
Autotrascendencia vertical	Religiosidad explícita Espiritualidad
Orden	Moral Sentido común Arraigo Tradición
Autorrealización	Retos Individualismo Poder Creatividad Conocimientos Libertad Rendimiento Desarrollo
Sentimientos de identidad y bienestar	Comunidad Diversión Bienestar Amor Vida consciente Cuidado Armonía

Una de las estrategias más importantes para el bienestar, consiste en orientar la vida hacia el sentido en lugar de aspirar a una felicidad rápida y superficial. Cuando la felicidad ya no constituye un estado de ánimo que va y viene, quiere decir que está orientada al sentido de la vida. En la actualidad existe una gran cantidad de personas que suelen ocultar el sufrimiento y el dolor pasando de largo lo que les sucede en la vida real con la esperanza de que la propia existencia se convierta en algo más bello (Retzbach, 2018).

Propósito de vida

Michael Steger es un reconocido autor que aborda el tema del propósito de vida y él explica que el propósito es parte del significado, definiéndolo como “establecer y perseguir sueños que le dan forma y dirección a nuestra vida” (Steger, 2020). Te has preguntado si ser docente ¿forma parte de tus sueños?

La **definición de un propósito de vida** puede surgir por distintas razones, como lo es la pérdida de un ser querido, cambiar de trabajo

o jubilarse, sufrir un accidente, la aparición de una enfermedad con cierto grado de gravedad, cumplir 40 años, por decisión personal, o al encontrarse con este tema mientras estudias este curso, como es tu caso en este momento. Incluso podría ser por una invitación, quizá alguien te invitó a compartir su propósito a través de una actividad social o de voluntariado y sin darte cuenta esa invitación pavimentó el camino para estar viviendo tu propio propósito. También puede surgir de escuchar un testimonio de vida inspirador que te permita ver a otros viviendo su propósito.

Los **valores**, las **pasiones**, las **fortalezas de carácter** y las **personas**, son elementos que pueden servir como puentes para la definición de un propósito de vida (Kashdan y McKnight, 2009; Steger, 2020). Los **valores** juegan un papel protagónico al momento de **definir el propósito de vida**, y se manifiestan en los comportamientos y la conducta (Kashdan y McKnight, 2009). Se comprenden a los valores como una brújula moral que le permite a la persona advertir si está actuando de manera correcta y positiva, de acuerdo con el conjunto de valores que haya establecido como aceptables para ella. Estos valores pueden tener su origen en la religión que se profesa o en la cultura prevaeciente en el lugar en el que uno vive, solamente por citar algunos tipos.

Los **intereses** y las **pasiones** son definidas como “fuentes confiables de alegría y significado, buscadas intencionalmente” (Kashdan y McKnight, 2009), constituyen un motor que impulsa hacia el propósito.

Steger (2020), explica que las **fortalezas de carácter** son las herramientas a utilizar para vivir de acuerdo con tus valores.

Por último, hablemos de **las personas**, mismas que constituyen esa fuente de inspiración que responde a la pregunta, ¿a quiénes quieres impactar positivamente a través de tu propósito? Por su parte, requerirás del apoyo de gente que te acompañe, aconseje e impulse en todo lo que deberás vivir para progresar en él (Steger, 2020).



La autorreflexión nos ayuda a discernir qué es lo verdaderamente importante o qué es muy significativo para cada individuo. En ocasiones, la vida va tomando un curso distinto al que habíamos proyectado, por lo tanto, para construir una vida significativa, es importante recordarnos hacia dónde vamos y si estamos caminando rumbo a nuestro propósito, avanzando exitosamente en las metas que tienen como fin cumplir con él.

Puede existir un conflicto al decidir a qué objetivos darles prioridad, pues los pequeños representan una satisfacción inmediata, o al menos más rápida, que la que se obtendrá de los más grandes objetivos (Duckworth y Gross, 2014). El propósito no es permanente, vive con nosotros, por lo tanto, puede ir modificándose ligera o radicalmente. Es recomendable tenerlo muy presente, de ser posible a la vista, para leerlo con cierta frecuencia y revisar si vamos dando pasos sólidos e incluso cuidando que nuestro entorno no conspira contra él (Csikszentmihaly, 2012).

Referencias

Duckworth, A., y Gross, J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current directions in psychological science*, 23(5), 319-325. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4737958/>

Frankl, V. (2019). *El hombre en busca de sentido*. España: Editorial Herder.

Kashdan, T., y McKnight, P. (2009). Origins of purpose in life: Refining our understanding of a Life Well Lived. *Psychological Topics*, 18, 303-316. Recuperado de [http://toddkashdan.com/articles/Kashdan%20&%20McKnight%20\(2009\)%20Origins%20of%20purpose%20in%20life.pdf](http://toddkashdan.com/articles/Kashdan%20&%20McKnight%20(2009)%20Origins%20of%20purpose%20in%20life.pdf)

Retzbach, J. (2018). La felicidad se construye con sentido. *Mente y Cerebro*. Recuperado de <https://www.investigacionyciencia.es/revistas/mente-y-cerebro/el-sentido-de-la-vida-736/la-felicidad-se-construye-con-sentido-16365>

Savater, F. (2008). *Las preguntas de la vida*. México: Editorial Ariel.

Steger, M. (2020). *Pursuing a Life of Purpose*. Lecture activities and resources. Meaningcraft LLC.

Warburton, N. (2011). *A little history of Philosophy*. EE. UU.: Yale University Press.

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.