





# Credencial 3 Vida con propósito

Microcredencial 9.  
Significado y construcción  
del propósito de vida

Semana 9



## Sesión 1, primera parte (magistral)

**Tema 33:** ¿Qué es el propósito de vida?

**Tema 34:** ¿Cómo construyo mi propósito de vida?

## Sesión 1, primera parte

1. Bienvenida y presentación de agenda.
2. Práctica de bienestar.
3. Desarrollo de primeros dos temas de la semana.

## Sesión 1, segunda parte

1. Aplicación de conceptos en contextos reales.
2. Actividad(es).
3. Cierre de temas.





**Nombre:** La mejor versión de ti mismo.

**Descripción:** Escribir acerca de la mejor versión de sí mismo en su labor docente.

**Instrucciones:**

Imagínate dentro de 10 años más y piensa cómo has crecido y mejorado en tu labor docente.

1. Con base en el escenario anterior, reflexiona sobre las siguientes preguntas:

¿Cómo es esa versión?

¿Qué hace él o ella por sus estudiantes?

¿Qué opinan los estudiantes de él o ella?

# Desarrollo de primeros dos temas de la semana por experto



## Tema 33

¿Qué es el propósito de vida?



“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”.

(Sócrates)





"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).



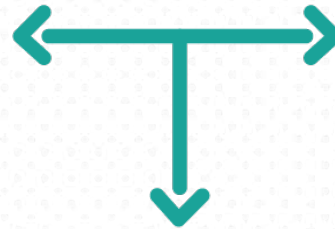
## Comprensión

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



## Propósito

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



## Sentido de vida

(Frankl, 2019).



Fuentes del sentido de vida:



(Schnell, 2009).





Fuentes del sentido de vida:

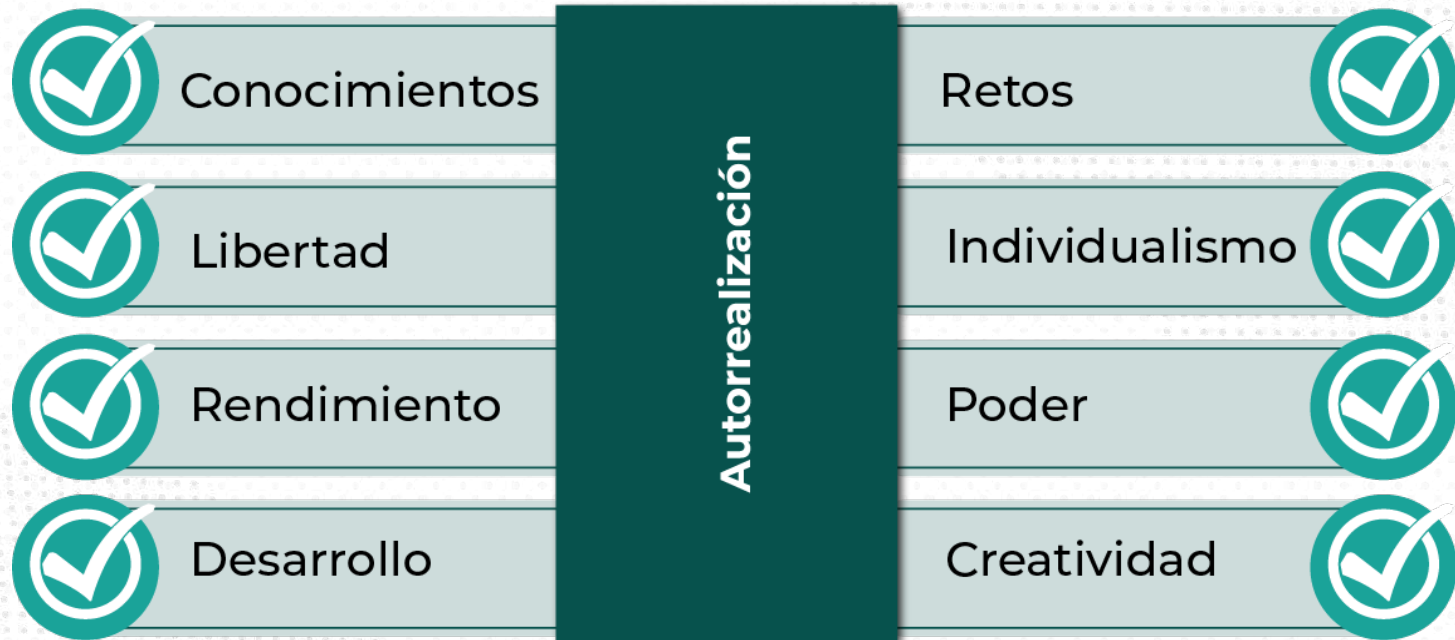


(Schnell, 2009).





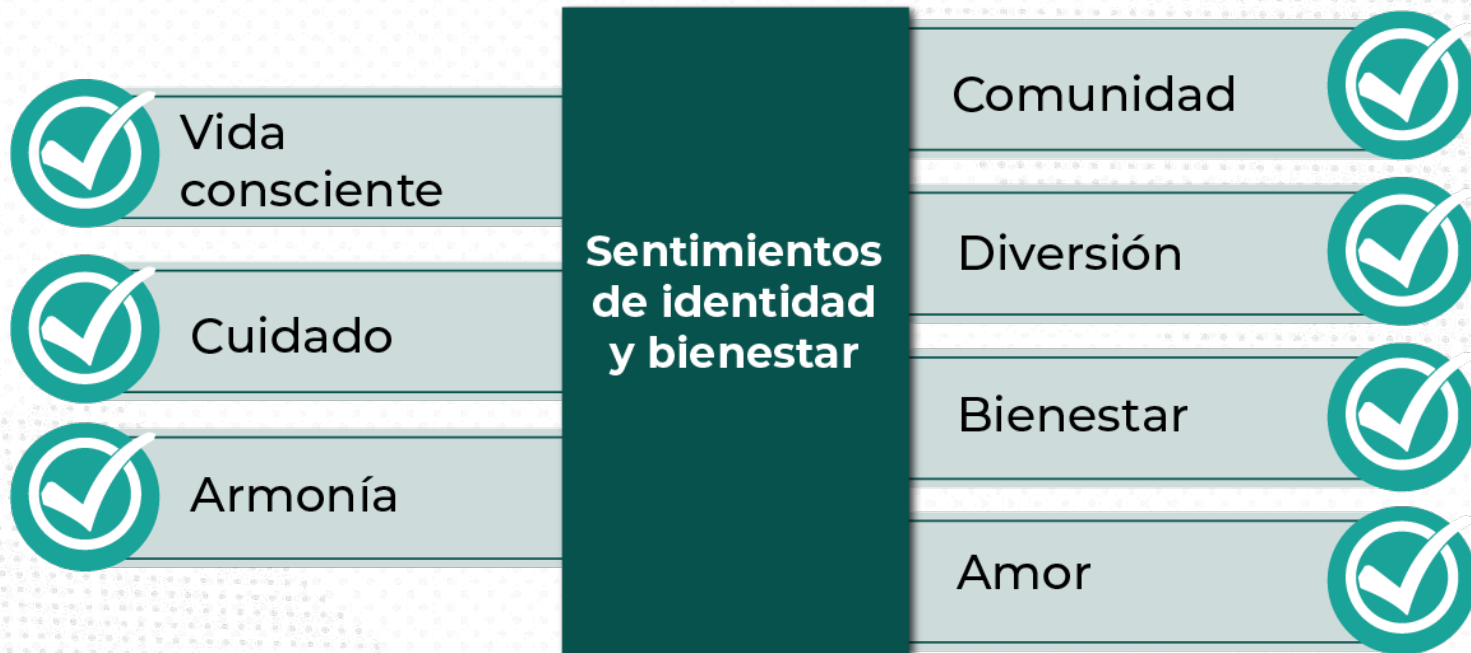
Fuentes del sentido de vida:



(Schnell, 2009).



Fuentes del sentido de vida:



(Schnell, 2009).





## Propósito

“Establecer y perseguir sueños que le dan forma y dirección a nuestra vida”.

(Steger et al, 2011).



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

(Kashdan y McKnight, 2009).





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).





Aristófanés y Platón. (1984). *Apología de Sócrates*. Argentina: Hyspamérica.

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. 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)

Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6). Recuperado de <https://doi.org/10.1080/17439760903271074>

Steger, M. F., Oishi, S., & Kesibir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *Journal of Positive Psychology*, 6, 173-180.



## Tema 34

¿Cómo construyo mi propósito de vida?





La autorreflexión permite discernir qué es lo verdaderamente importante o más significativo para cada persona.



(Steger et al, 2011).





## Tema 34. ¿Cómo construyo mi propósito de vida?



Fórmula para la construcción de la definición del propósito de vida:

Fortalezas + Valores + Personas (Tribu)=  
Propósito de vida

(Steger, 2020).

**VIRTUD:**  
**CONOCIMIENTO Y  
SABIDURÍA**

- ▶ Creatividad
- ▶ Curiosidad
- ▶ Juicio
- ▶ Amor por el aprendizaje
- ▶ Perspectiva

**VIRTUD:**

**VALOR**

- ▶ Valentía
- ▶ Perseverancia
- ▶ Honestidad
- ▶ Entusiasmo

**VIRTUD:**

**AMOR Y HUMANIDAD**

- ▶ Amor
- ▶ Bondad y Amabilidad
- ▶ Inteligencia Social

# FORTALEZAS DE CARÁCTER BÁSICAS

*Seligman (2011)*

## UNIVERSIDAD TECMILENIO



**VIRTUD:**  
**JUSTICIA**

- ▶ Trabajo en equipo
- ▶ Ecuanimidad
- ▶ Liderazgo

**VIRTUD:**  
**TEMPLANZA**

- ▶ Perdón
- ▶ Humildad
- ▶ Prudencia
- ▶ Auto-regulación

**VIRTUD:**  
**TRASCENDENCIA**

- ▶ Apreciación por la belleza y la excelencia.
- ▶ Gratitud
- ▶ Esperanza
- ▶ Humor
- ▶ Espiritualidad



Valores





Tribu



Steger, M. F., Oishi, S., & Kesibir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *Journal of Positive Psychology*, 6, 173-180.

Peterson, C., y Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Estados Unidos: Oxford University Press.

## Sesión 1, segunda parte (grupos pequeños)

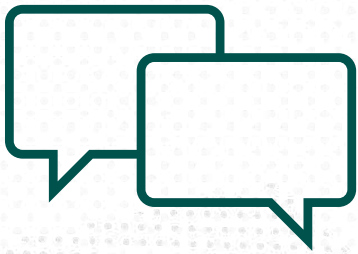
**Tema 33:** ¿Qué es el propósito de vida?

**Tema 34:** ¿Cómo construyo mi propósito de vida?



## Instrucciones:

1. De manera individual drea una gráfica de pastel. Dibuja un círculo en una hoja o en un documento y divídelo para representar los diferentes elementos o áreas de tu vida actual, mientras más tiempo le dediques a esa área, más grande tendrá que ser el “pedazo del pastel” que le representa:



- a. Familia directa
- b. Familia extendida
- c. Comunidad (grupos de amigos, clubs, entre otros)
- d. Espiritualidad
- e. Trabajo
- f. Diversión y recreación
- g. Creatividad
- h. Desarrollo personal
- i. Metas y valores
- j. Romance y amor
- k. Voluntariado y ayudar a otros
- l. Dinero (estatus socioeconómico, poder adquisitivo)
- m. Salud y ejercicio



**Objetivo:** Identificar cómo nuestra vida actual se alinea con nuestra vida ideal.

### Instrucciones:

1. Repite el ejercicio anterior, solo que esta vez divide el círculo de acuerdo con la cantidad de tiempo que te gustaría dedicarle a cada una de esas áreas en tu vida. Piensa en tu vida ideal.
2. Comparte tus dos gráficas de pastel con tus compañeros y contesta:
  - a. ¿Qué diferencias ves entre las dos gráficas?
  - b. ¿Cuál es el principal obstáculo entre pasar de tu gráfica de tu “vida actual” a la de tu “vida ideal”?
  - c. ¿Qué podrías hacer para alinear tu vida más a tus prioridades?





### Sobre los siguientes temas:

Propósito de vida

Fortalezas de carácter

Valores

Tribus

Ingresa a la siguiente liga <http://bit.ly/3hWQ8J8> o a través del QR y contesta lo que se te solicita.

**Tres** cosas que aprendiste en esta sesión.

**Dos** cosas sobre las que te gustaría saber más.

**Una** cosa en la que aún tienes dudas.







### Comparte ante el grupo lo siguiente:

1. Expresa la duda que planteaste a través de Mentimeter, tu profesor podrá responderla e incluso tus compañeros. ¡Conviertan su grupo en una comunidad de aprendizaje!
2. ¿Cuáles son tus fortalezas, valores y tribu?
3. Comparte tus respuestas con tus compañeros.



## Sesión 2, primera parte (magistral)

- Tema 35:** ¿Cómo se relacionan las metas y el propósito?
- Tema 36:** El significado de lo cotidiano





## Sesión 2, primera parte

1. Bienvenida y presentación de agenda.
2. Práctica de bienestar.
3. Desarrollo de últimos dos temas de la semana.

## Sesión 2, segunda parte

1. Aplicación de conceptos en contextos reales.
2. Actividad(es).
3. Cierre de temas.



**Nombre:** Objetivos claros.

**Descripción:** Identificar los objetivos de mi labor y definir estrategias ante los desafíos.

**Instrucciones:**

1. Reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- Como docente ¿cuáles son mis metas al finalizar este ciclo escolar?
- ¿Cómo puedo ser más resiliente ante los desafíos de mi labor?

# Desarrollo de últimos dos temas de la semana por experto





## Tema 35

¿Cómo se relacionan las metas y el propósito?



"El propósito de vida es único, personal, intransferible y situado para cada persona".

(Frankl, 1994).

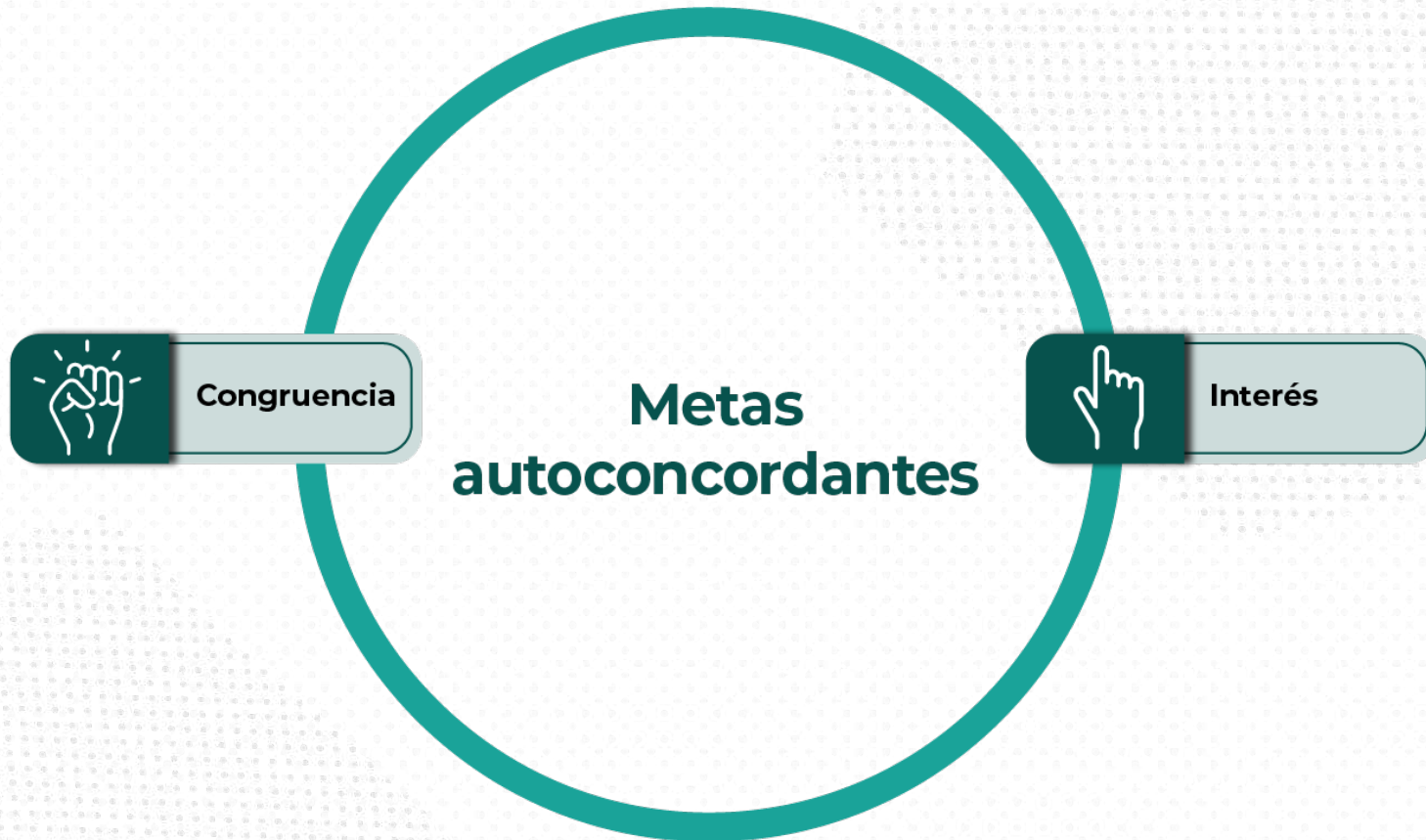


## Tema 35. ¿Cómo se relacionan las metas y el propósito?



(Ben-Shahar, 2007).





(Sheldon y Houser-marko, 2001).



## Tema 35. ¿Cómo se relacionan las metas y el propósito?



Las metas no deben verse como la cima de la montaña, sino como el camino por recorrer para llegar hacia la misma.

(Locke y Latham, 2002).



### Tipos de metas:

- 01 Metas a corto plazo
- 02 Metas a mediano plazo
- 03 Metas a largo plazo



(Baumgarten, 2016).



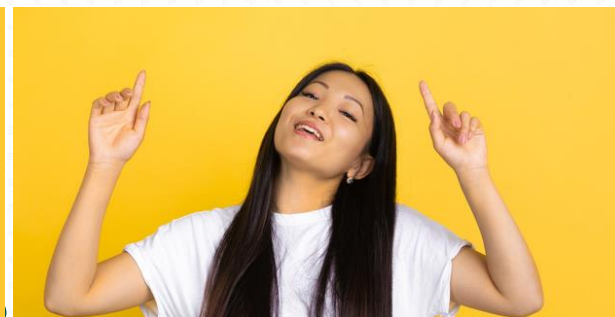
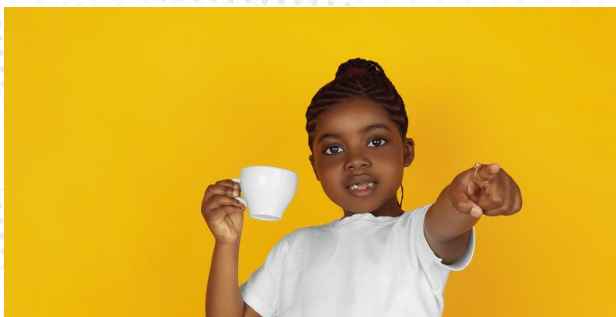


## Tema 35. ¿Cómo se relacionan las metas y el propósito?



Para tener metas que le añadan valor a tu vida, es muy importante tener claridad en cómo contribuyen a los resultados significativos que esperas tener. Significativo quiere decir que posee un sentido y tiene un valor importante para ti.

(Baumgarten, 2016).





### Trabajo significativo

Un trabajo se vuelve significativo en la medida en la que permite a la persona identificar cuál es su contribución al mundo a través de las funciones que realiza, por lo que el trabajo significativo tiene una sinergia armoniosa y energética con el individuo.

(Steger, 2017).





Baumgarten, J. (2016). *Metas. Secretos y técnicas para alcanzar tus sueños y metas*. Babelcube Books.

Ben-Shahar, T. (2007). *Happier*. EE. UU.: McGraw-Hill.

Frankl, V. (1994). *Psicoterapia y humanismo. ¿Tiene un sentido la vida?* México: Fondo de Cultura Económica.

Steger, M. (2017). Creating Meaning and Purpose at Work. *The Wiley Blackwell Handbook of the Psychology of Positivity and Strengths-Based Approaches at Work*. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/310598648\\_Creating\\_Meaning\\_and\\_Purpose\\_at\\_Work](https://www.researchgate.net/publication/310598648_Creating_Meaning_and_Purpose_at_Work)





## Tema 36

# El significado de lo cotidiano



El ser humano siempre ha estado interesado por la búsqueda de la **felicidad** y el **significado de la vida**.



(Smith, 2017).



## Los cuatro pilares del sentido

**Pertenencia**



**Narrativa**



**Propósito**



**Trascendencia**



(Smith, 2017).





“El propósito es la flecha que nos indica el futuro y que motiva nuestra conducta; y es el principio organizador de nuestras vidas”.

(Smith, 2017).



### **Coeficiente de adversidad**

Un método que se utiliza para medir y fortalecer la resiliencia humana. Este coeficiente evalúa cómo los individuos responden ante los problemas o adversidades, a través de la integración de conocimientos y habilidades.

(Stoltz, 2000).



El coeficiente de adversidad se mide a través de:

01

Control

02

Origen

03

Alcance

04

Aguante



(Stoltz, 2000).





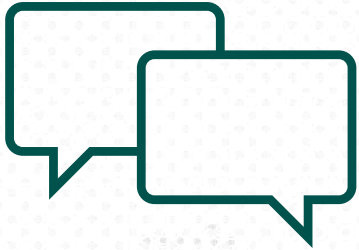
Reivich, K., y Shatté, A. (2002). *The resilience factor*. Estados Unidos: Three Rivers Press.

Smith, E. (2017). *El arte de cultivar una vida con sentido: Los cuatro pilares para una existencia rica y satisfactoria*. España: Ediciones Urano.

Stoltz, P. (2000). *Adversity Quotient: @Work: Make Everyday Challenges the Key to Your Success--Putting the Principles of AQ Into Action*. Estados Unidos: Harper Collins.

## Sesión 2, segunda parte (grupos pequeños)

- Tema 35:** ¿Cómo se relacionan las metas y el propósito?
- Tema 36:** El significado de lo cotidiano



## Instrucciones:

1. Crea un currículum que represente a un docente positivo. Comienza describiendo en un documento cinco funciones esenciales con las que tiene que cumplir un docente. (Ejemplo: “Ser paciente y comprensivo para mantener relaciones positivas con alumnos y padres de familia”).





**Objetivo:** Identificar las características de un docente positivo.

**Instrucciones:**

1. Comparte tu lista de funciones con tus compañeros.
2. Seleccionen las cinco funciones que consideren representan las funciones de un docente positivo.



3. Tomando en cuenta las cinco funciones seleccionadas, en una hoja llena de manera individual la siguiente tabla. Sé honesto con tus respuestas y reflexiona:

<b>Función</b>	<b>¿Siento que cumplo satisfactoriamente con esta función?</b>	<b>Considerando lo aprendido en el curso, ¿qué estrategias puedo utilizar para mejorar o mantener mi cumplimiento en esta función?</b>
1.		
2.		

4. Comparte con tus compañeros una estrategia a comprometerte.



### Sobre los siguientes temas:

Vida con sentido

Metas

Resilencia

Significado

Ingresa a la siguiente liga <http://bit.ly/3gf2TOQ> o a través del código QR y contesta lo que se te solicita.

**Tres** cosas que aprendiste en esta sesión.

**Dos** cosas sobre las que te gustaría saber más.

**Una** cosa en la que aún tienes dudas.







### Comparte ante el grupo lo siguiente:

1. Expresa la duda que planteaste a través de Mentimeter, tu profesor podrá responderla e incluso tus compañeros. ¡Conviertan su grupo en una comunidad de aprendizaje!
2. ¿Cuál es tu propósito de vida?
3. Comparte tus respuestas con tus compañeros.



---

*Tecmilenio no guarda relación alguna con las marcas mencionadas como ejemplo. Las marcas son propiedad de sus titulares conforme a la legislación aplicable, estas se utilizan con fines académicos y didácticos, por lo que no existen fines de lucro, relación publicitaria o de patrocinio.*

*Todos los derechos reservados @ Universidad Tecmilenio*

*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.*