

## ACTIVIDAD INTEGRADORA

### Define tu propósito de vida

Para definir tu propósito utilizarás la metodología de la construcción de la declaración de tu propósito de vida, atendiendo los 4 ejes que establece Gutiérrez (2021) en su libro Propósito, descubre el tuyo. Es importante reflexionar sobre cómo vives estos cuatro elementos para acercarte a tu propósito.

Recuerda 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” (Gutiérrez, 2021)

El objetivo principal es que al terminar escribas una declaración de tu propósito de vida.

Los cuatro elementos son:

**Fortalezas.** Son las características positivas de nuestra personalidad que impactan en cómo pensamos, sentimos y nos comportamos.

**Valores.** Definidos como “creencias, normas e ideas que nos forman el criterio para tomar decisiones que consideramos más adecuadas” (Alva, 2020)

**Gustos.** Son las sensaciones placenteras que obtenemos al realizar determinadas acciones.

**Intereses.** Lo que quisiéramos ser o hacer, lo guían nuestros gustos, actuamos de acuerdo con nuestros valores y aprovechamos nuestras fortalezas para disfrutar el día a día.

### Identifica y potencializa tus fortalezas.

- Conoce tus fortalezas de carácter en este momento de tu vida. Con la ayuda de un test identificarás qué fortalezas de carácter utilizas más, es decir, tus fortalezas insignia. En la siguiente liga realiza el test VIA de fortalezas.  
<https://www.viacharacter.org/>
- Tus fortalezas insignia son las cinco que más utilizas y son las que definen tu carácter. Escribe, para cada una, una situación en la que hayas utilizado esa fortaleza.
- Ahora responde ¿Ya eras consciente de que tenías estas fortalezas? ¿En qué otros momentos las puedes utilizar?

## Reflexiona e identifica tus valores principales

- Haz una breve introspección, reflexiona sobre los valores más presentes en tu vida.
- Revisa el listado de valores para que los tengas más claros.
- De la lista selecciona diez valores, los valores que principalmente guían tus acciones.
- Trata de anotarlos en el orden de importancia para ti, aunque es muy posible que algunos tengan casi el mismo nivel de importancia, dales un orden.

Cuando le prestamos atención a nuestros valores guía, nos damos cuenta de que muchas de las decisiones que tomamos están influenciadas por estos valores.

• <b>Superación:</b> siempre me esfuerzo para dar lo mejor de mí. <input type="checkbox"/>	• <b>Humor:</b> reírse de uno mismo y de la vida misma. <input type="checkbox"/>	• <b>Audacia:</b> emprender acciones que parecen poco prudentes. <input type="checkbox"/>
• <b>Riqueza:</b> alto ingreso, éxito financiero, prosperidad. <input type="checkbox"/>	• <b>Afiliación:</b> interacción con otras personas, reconocimiento con un miembro de un grupo en particular, involucramiento, sentido de pertenencia. <input type="checkbox"/>	• <b>Austeridad:</b> cuidar los recursos, sin despilfarro de los mismos. <input type="checkbox"/>
• <b>Amistad:</b> relaciones personales cercanas con otras personas. <input type="checkbox"/>	• <b>Autonomía:</b> trabajar independientemente con pocas limitaciones, autosuficiencia, confianza en sí mismo. <input type="checkbox"/>	• <b>Persistencia:</b> búsqueda de soluciones sin perder el entusiasmo. <input type="checkbox"/>
• <b>Familia:</b> pasar tiempo con la pareja, hijos, padres u otros familiares. <input type="checkbox"/>	• <b>Balance:</b> estilo de vida que permite un balance para el tiempo propio, la familia, el trabajo y la comunidad. <input type="checkbox"/>	• <b>Puntualidad:</b> cumplir con los acuerdos establecidos. <input type="checkbox"/>
• <b>Salud:</b> estar bien física y mentalmente, vitalidad. <input type="checkbox"/>	• <b>Estética:</b> apreciación de la belleza en las cosas, ideas, alrededores y en el espacio personal. <input type="checkbox"/>	• <b>Paciencia:</b> darle el tiempo a cada cosa, respetando los tiempos de otros. <input type="checkbox"/>
• <b>Ayudar a otros:</b> ayudar a otros a lograr sus objetivos, brindar atención. <input type="checkbox"/>	• <b>Aventura:</b> nuevas y desafiantes oportunidades, entusiasmo, riesgos. <input type="checkbox"/>	• <b>Visionario:</b> ver hacia adelante, planteando escenarios y alternativas. <input type="checkbox"/>
• <b>Integridad:</b> actuar de acuerdo con estándares morales y éticos; honestidad, sinceridad, verdad, veracidad en la palabra. <input type="checkbox"/>	• <b>Logro:</b> un sentido de culminación, de dominio sobre un tema o área de especialidad y de logro de objetivos. <input type="checkbox"/>	• <b>Lealtad:</b> fidelidad al compromiso de defender lo que creemos y en quien creemos. <input type="checkbox"/>
• <b>Justicia:</b> ser justo, igualitario, hacer lo correcto. <input type="checkbox"/>	• <b>Seguridad económica:</b> empleo seguro y estable, recompensa financiera adecuada, bajo riesgo. <input type="checkbox"/>	• <b>Gratitud:</b> afecto personal,precio y amabilidad para quien nos ayuda. <input type="checkbox"/>
• <b>Amor:</b> relaciones afectivas, cercanas leales, fidelidad, dedicación a individuos, tradiciones u organizaciones. <input type="checkbox"/>	• <b>Creatividad:</b> descubrir, desarrollar o diseñar nuevas ideas, formatos, programas o cosas; demostrar innovación e imaginación. <input type="checkbox"/>	• <b>Competitividad:</b> rivalidad teniendo como objetivo ganar. <input type="checkbox"/>
• <b>Orden:</b> estabilidad, rutina, previsibilidad, líneas claras de autoridad, procedimientos estandarizados. <input type="checkbox"/>	• <b>Valentía/Coraje:</b> voluntad para defender las propias creencias. <input type="checkbox"/>	• <b>Fortaleza:</b> vencer los obstáculos con voluntad, trabajo e inteligencia. <input type="checkbox"/>
• <b>Generoso:</b> actitud de servicio y amabilidad con los demás. <input type="checkbox"/>	• <b>Desafío:</b> continuamente encarando tareas o problemas demandantes y complejos. <input type="checkbox"/>	• <b>Confiabilidad:</b> cumplimiento de cualquier compromiso, incluso antes de los prometido. <input type="checkbox"/>
• <b>Trabajo en equipo:</b> sumar esfuerzos con otras personas que enriquecen nuestra vida y los resultados alcanzados. <input type="checkbox"/>	• <b>Fama:</b> ser prominente, reconocido o famoso. <input type="checkbox"/>	• <b>Prudencia:</b> actuación justa, adecuada, con cautela y libre de pasiones. <input type="checkbox"/>
• <b>Optimismo:</b> admiro la belleza del mundo que hace que las imperfecciones se vean insignificantes. <input type="checkbox"/>	• <b>Placer:</b> diversión, alegría y risa. <input type="checkbox"/>	• <b>Compromiso:</b> responsabilidad para el logro de objetivos y metas establecidas. <input type="checkbox"/>
• <b>Humildad:</b> escuchar y aprender de los demás para aplicarlo en mi vida diaria. <input type="checkbox"/>	• <b>Conocimiento:</b> la búsqueda de nuevas habilidades y experiencias, aprendizaje continuo. <input type="checkbox"/>	• <b>Cambio:</b> una actividad de apertura a cosas nuevas, disfrutándolas. <input type="checkbox"/>
• <b>Estatus:</b> ser respetado en el trabajo y en la comunidad. <input type="checkbox"/>	• <b>Reconocimiento:</b> retroalimentación positiva y crédito público por el trabajo bien hecho; respeto y admiración. <input type="checkbox"/>	• <b>Apertura/Incluyente:</b> valorización de ideas y opiniones inusuales, puntos de vista que enriquecen las ideas. <input type="checkbox"/>
• <b>Espiritualidad:</b> fuertes creencias espirituales y religiosas que me llevan a una realización moral. <input type="checkbox"/>	• <b>Responsabilidad:</b> seriedad, confianza, responsabilidad de los resultados. <input type="checkbox"/>	
• <b>Desarrollo físico:</b> dedicación de maximizar el potencial de condición física, manteniéndose en forma a través del ejercicio y la actividad física. <input type="checkbox"/>	• <b>Autoestima:</b> orgullo, autoestima y sentido de identidad. <input type="checkbox"/>	
• <b>Armonía Interna:</b> alegría, regocijo, estar en paz con uno mismo. <input type="checkbox"/>	• <b>Sabiduría:</b> juicio sólido basado en conocimiento, experiencia y entendimiento. <input type="checkbox"/>	
• <b>Influencia:</b> tener impacto o producir efectos en las actitudes u opiniones de otra gente, persuasión. <input type="checkbox"/>		

## Analiza tus gustos

Identifica algunos de tus gustos, para conocerte mejor pon atención a que es lo que te gusta.

Cuando hacemos algo que nos atrae, nuestro nivel de felicidad aumenta y generamos emociones positivas.

Escribe tus gustos en cada concepto

Comida: \_\_\_\_\_

Ciudad o lugar: \_\_\_\_\_

Personas cercanas favoritas: \_\_\_\_\_

Personajes reales o de ficción: \_\_\_\_\_

Pasatiempo: \_\_\_\_\_

Estación del año: \_\_\_\_\_

Frase: \_\_\_\_\_

Nuestros gustos pueden modificarse o incrementarse. ¿Qué haces para desarrollar nuevos gustos?

## Clarifica tus intereses

En qué te interesa enfocar tu atención, responde:

- ¿Qué es lo que más te interesa?
- ¿Cómo descubriste estos intereses? ¿trabajas en profundizar estos intereses?
- ¿Has descubierto recientemente nuevos intereses? ¿estás dispuesto a trabajar en desarrollarlos?

## Define tu propósito de vida

Ahora puedes definir tu propósito de vida, haz una reflexión, una introspección, visualiza como sería tu día a día una vez que logres lo que te has propuesto. Al momento de definirlo no olvides considerar los 4 elementos, tu propósito de vida debe enfocarse en estos cuatro ejes rectores.

Tus fortalezas

Tus valores

Tus gustos

Tus intereses

Haz el siguiente ejercicio para ayudarte a definir tu propósito de vida, primero piensa que tu vida es una película, redacta en una hoja la sinopsis de tu historia. Al final de la historia logras tu

propósito y, durante el desarrollo de la historia, usas tus fortalezas, respetas tus valores y resuelves lo que crees que es importante en la vida, mientras disfrutas lo que haces.

*Escribe la sinopsis de la película de tu vida*

Ahora convierte tu sinopsis en una frase sencilla que haga que todo el mundo quiera conocer tu historia. En el siguiente recuadro escribe la frase que va a definir tu propósito de vida, que sea corta, sencilla y que te represente.

Ten esta frase visible, ya sea que la pegues o la tengas en tu celular, donde consideres mejor para estarla recordando.

*Escribe tu propósito en una frase*

### **Referencia bibliográfica**

Gutiérrez, L. (2021). *Propósito, descubre el tuyo*. México: BeGood