

MEXICANA
UNIVERSAL

Bloque 1. Módulo 3.

Sesión sincrónica 3



Bienvenida y agenda

- Dinámica de bienestar
- Tema 9. ¿Qué es el propósito de vida?
- Tema 10. ¿Cómo construyo mi propósito de vida?
- Tema 11. ¿Cómo se relacionan las metas y el propósito?
- Tema 12. La elaboración del significado
- Actividad 1
- Reflexión final

Dinámica de bienestar

Duración: 5 minutos.

Nombre de la práctica: Experiencias difíciles.

Descripción de la práctica: En esta práctica podrás analizar las estrategias que seguiste para afrontar problemáticas y cómo aprendiste de tales sucesos.

Palabras clave: Resiliencia.

Instrucciones para el aprendiz: Todos hemos pasado por situaciones complejas, no solo en lo laboral, sino también en el ámbito familiar y personal. La manera en que enfrentamos dichos obstáculos es muy diferente, algunas personas continúan con su vida sin problema alguno, a otras tantas se les complica esa transición, pero también hay quienes no pueden sobreponerse a las experiencias difíciles.

Dinámica de bienestar

La resiliencia es la capacidad de reponerse tras la adversidad, de recuperarse después de vivir experiencias difíciles, dolorosas o traumáticas. Para algunos la resiliencia implica no solo salir adelante después de una situación muy dura, sino incluso crecer o ser mejor a raíz de esta experiencia (Tarragona, 2012).

Dinámica de bienestar

La siguiente práctica te ayudará a fomentar esta importante cualidad:

1. Crea una tabla con tres columnas.
2. En la primera columna escribe un evento difícil o desagradable al que te hayas enfrentado en tu vida.
3. En la segunda columna menciona cuáles son tus creencias sobre esa adversidad.
4. En la tercera columna describe las consecuencias que tiene esa creencia.
5. Cuando termines, lee toda la tabla y reflexiona sobre cómo te ha cambiado cada evento y cómo lo enfrentaste.
6. Al final, escribe cómo enfrentarías cada evento hoy en día.

Fuente:

- Metodología ABC (Adversity, Belief, Consequence).
Ellis, A., y Abrahms, E. (2005). *Terapia Racional Emotiva*. México: Editorial Pax.

Tema 9.

¿Qué es el propósito de vida?

En este tema, asegúrate de:

- Comprender qué es el **propósito de vida**, siendo una de las facetas del significado.
- Reconocer la **importancia** del propósito para el **bienestar**.



Significado y propósito

El propósito organiza los objetivos a los que las personas eligen dedicar tiempo y energía, así como las decisiones que toman al verse confrontadas con opciones opuestas a las metas que eligen.

Tener un propósito claro ayuda a ser más resiliente a lo largo del tiempo, ya que apoya en el afrontamiento de retos difíciles al saber que hay una misión más grande (Kashdan y McNight, 2009).



Tema 10.

¿Cómo construyo mi propósito de vida?

En este tema, asegúrate de:

- Comprender **cómo se construye el propósito** a través de reflexionar lo que es importante para ti en cada uno de sus elementos.



¿Cuáles son las fortalezas de carácter?

Para definir tu **propósito** de vida, debes integrar tus valores y fortalezas y pensar en el grupo o comunidad en donde quieres ponerlos en acción. Al definirlo, es necesario tener un mayor **autoconocimiento** para identificar estos elementos con claridad (Steger, 2020).



Fortalezas

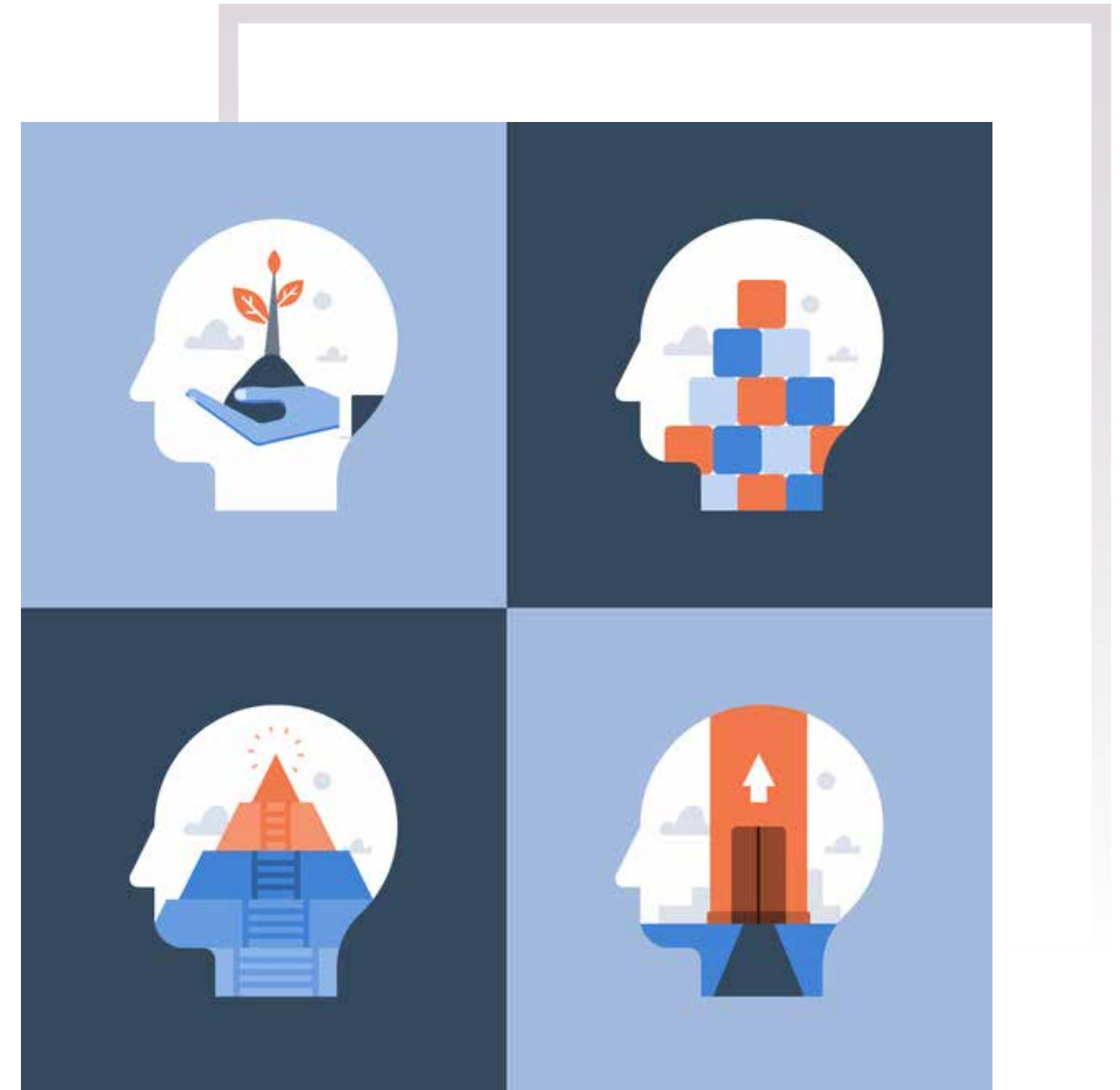
Peterson y Park (2009) definen las **fortalezas de carácter** como una serie de virtudes universales que son compartidas por todas las personas, en todas las culturas. Cada persona utiliza y desarrolla de manera distinta sus fortalezas.

Sabiduría	Valor	Humanidad	Justicia	Templanza	Trascendencia
Creatividad	Valentía	Amor	Ciudadanía	Perdón	Apreciación de la belleza y la excelencia
Curiosidad	Perseverancia	Amabilidad	Justicia	Humildad	Gratitud
Juicio	Integridad	Inteligencia social	Liderazgo	Prudencia	Esperanza
Amor por aprender	Vitalidad			Autorregulación	Humor
Perspectiva					Espiritualidad

Valores

Los valores pueden definirse como **actitudes fundamentales** que guían nuestros procesos mentales y comportamiento y producen la creencia de que la vida tiene sentido (Vyskocilova et al., 2015).

Algunos ejemplos de valores son el logro, la creatividad, la prosperidad financiera, la salud, la tolerancia, la responsabilidad, la honestidad, el altruismo, etcétera.



Tribu

Tu **tribu** son las personas con las que compartes valores, son quienes te pueden ayudar a cumplir tu propósito o los beneficiarios de este.

Poner tu **propósito** al servicio de otros te refiere a la **trascendencia**



Tema 11.

¿Cómo se relacionan las metas y el propósito?

En este tema, asegúrate de:

- Comprender qué son **las metas autoconcordantes**.
- Distinguir los **tipos de motivación** que guían tus metas.
- Reflexionar acerca de tus **metas** más **importantes** en las diferentes áreas de tu vida.
- Que tu **propósito** esté **guiado** por metas autoconcordantes.



Metas autoconcordantes

Para que las metas contribuyan al propósito, estas deben expresar los intereses profundos y valores centrales de la persona (Sheldon y Elliot, 1999). A este tipo de metas se les conoce como metas autoconcordantes, las cuales describen el conjunto de metas personales que se persiguen con un “sentimiento de interés intrínseco” y en “congruencia con su propia identidad”.



Tema 12.

La elaboración del significado

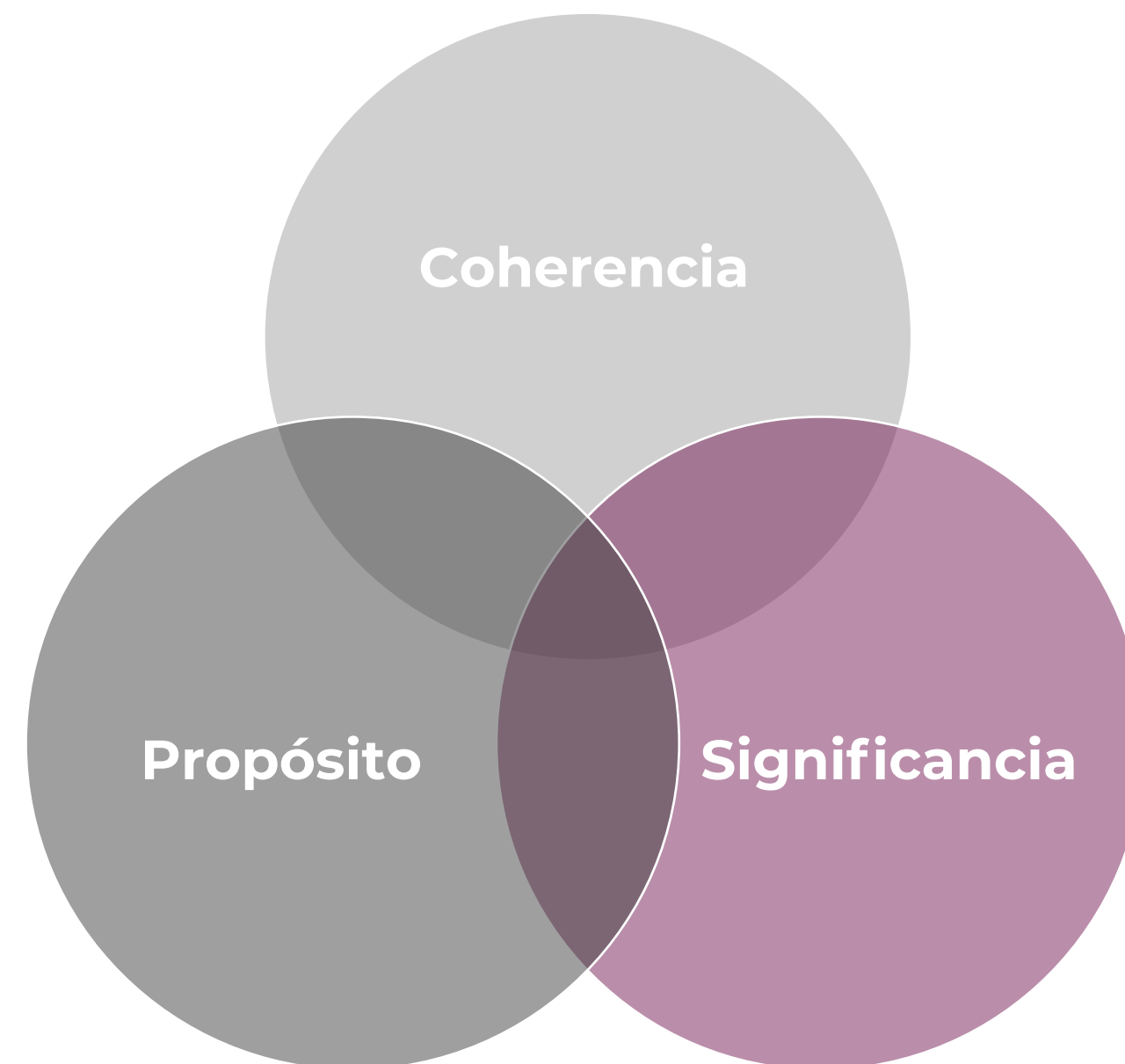
En este tema, asegúrate de:

- Distinguir las tres **facetas** que componen la **experiencia** de **significado**.
- Comprender los **procesos** de **elaboración** de significado.
- Identificar las diferentes **variables** que contribuyen a la experiencia de significado de vida.



Construcción del significado

El significado se compone de tres facetas estrechamente relacionadas: la comprensión de la propia vida (coherencia), el propósito y la importancia (Martela y Steger, 2016).



¿Qué hace que la vida sea significativa?

La investigación señala que las cosas que hacen que la vida sea significativa están dentro del día a día. King y Hicks (2021) proponen la siguiente lista de fuentes de significado:

- Afecto positivo
- Conexiones sociales
- Religiosidad
- El sí mismo
- Viaje mental en el tiempo
- La consciencia de la muerte



Actividad 1.

Mi propósito de vida

Parte 1. Valores

Los valores son aquello que apreciamos y consideramos más importante en la vida.

- Ordena tus valores en orden de importancia e identifica los tres más relevantes para ti.
- Construye una frase para cada uno en la que definas a través de qué acciones los pones en práctica en tu vida.

Ejemplo:

Yo valoro _____ y lo pongo en práctica en mi vida a través de _____ .

Actividad 1.

Mi propósito de vida

Parte 2. Entrevista de fortalezas

Las fortalezas se refieren a aquello que funciona bien en nosotros. Todas las personas somos buenas o nos sentimos plenas realizando algunas tareas mejor que otras.

En parejas realizarán una entrevista, ambas realizarán el papel de entrevistada y entrevistadora. Usen las siguientes preguntas como guía:

- a. ¿Cuándo te sientes más libre y natural?
- b. ¿Por qué te felicita la gente?
- c. ¿Qué cosas sabes que haces bien?
- d. Si tuvieras la opción, ¿cómo elegirías contribuir a un esfuerzo grupal?
- e. ¿Cuáles crees que son tus puntos fuertes?
- f. ¿Cómo podrías ser más útil para trabajar con un grupo?

Actividad 1.

Mi propósito de vida

- Del reporte de tu test VIA de fortalezas de carácter, selecciona las 5 fortalezas insignia.
- Enuncia qué actividades realizas con cada una de las 5 fortalezas insignia en una frase:
 1. Yo utilizo la fortaleza de _____ para hacer _____ .
 2. Yo utilizo la fortaleza de _____ para hacer _____ .
 3. Yo utilizo la fortaleza de _____ para hacer _____ .
 4. Yo utilizo la fortaleza de _____ para hacer _____ .
 5. Yo utilizo la fortaleza de _____ para hacer _____ .

Receso



Actividad 1.

Mi propósito de vida

Parte 3. Conecta tus fortalezas con tus valores

Elige 3 de tus 5 fortalezas principales y escribe cómo las usas para vivir tus valores:

Yo uso mi fortaleza de _____ para vivir mi valor de _____ .

Yo uso mi fortaleza de _____ para vivir mi valor de _____ .

Yo uso mi fortaleza de _____ para vivir mi valor de _____ .

Actividad 1.

Mi propósito de vida

Parte 4. Identifica tu grupo o tribu

Reflexiona y responde las siguientes preguntas:

- i. ¿A quiénes o a qué te gustaría contribuir?
- ii. ¿Qué responsabilidades tienes hacia ese grupo?
- iii. ¿De qué forma puedes poner tus valores y fortalezas al servicio de ellos?

Parte 5. Enunciado de propósito

- Combina tus valores, fortalezas y tribu en un enunciado que declare tu propósito, juega con la redacción hasta que te identifiques con el enunciado.

Mi propósito de vida es:

Actividad 1.

Mi propósito de vida

Parte 6. ¡Comparte tu propósito!

- En grupos pequeños, comparte con tus compañeras:
 - I. ¿Cuál es tu propósito de vida?
 - II. ¿Qué te inspiró para definirlo?
- Brinda una retroalimentación positiva a tus compañeras
 - I. ¿Qué te gusta de su propósito?

Referencias

- Kashdan, T., y McKnight, P. (2009). Origins of Purpose in Life: Refining our Understanding of a Life Well Lived. *Psihologijske teme*, 18(2).
- King, L., y Hicks, J. (2021). The science of meaning in life. *Annual Review of Psychology*, 72.
- Martela, F., y Steger, M. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5).
- Peterson, C., y Park, N. (2009). El estudio científico de las fortalezas humanas. En C. Vázquez y G. Hervás (Coords.), *La ciencia del bienestar: fundamentos de una psicología positiva*. España: Alianza.
- Sheldon, K., y Elliot, A. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3).
- Steger, M. (2020). *Pursuing a Life of Purpose. Lecture activities and resources*. Meaningcraft LLC.
- Vyskocilova, J., Prasko, J., Ociskova, M., Sedlackova, Z., y Mozny, P. (2015). Values and values work in cognitive behavioral therapy. *Activitas Nervosa Superior Rediviva*, 57.

Recursos

Lecturas

Para conocer más acerca de **cómo establecer metas**, revisa el siguiente artículo:

- Beres, D. (2020). *'Mindful' people are better goal-setters according to new research*. Recuperado de <https://bigthink.com/neuropsych/mindfulness-goal-setting/>

Videos

Para conocer más acerca de **cómo encontrar tu propósito**, revisa los siguientes videos:

- TEDx Talks. (2016, 21 de noviembre). *Resetea tu vida y encuentra tu propósito | Cristina Muñoz | TEDxCuestadelBailío* [Archivo de video]. Recuperado de <https://youtu.be/DuC2n9ImaMA>
- Producción Audiovisual. (2020, 22 de mayo). *Michael Steger Proposito de vida* [Archivo de video]. Recuperado de <https://youtu.be/cmQU1wRsP1A>

Reflexión final

