

Propósito y significado como vía para el bienestar

Módulo 3 / Tema 1

Introducción

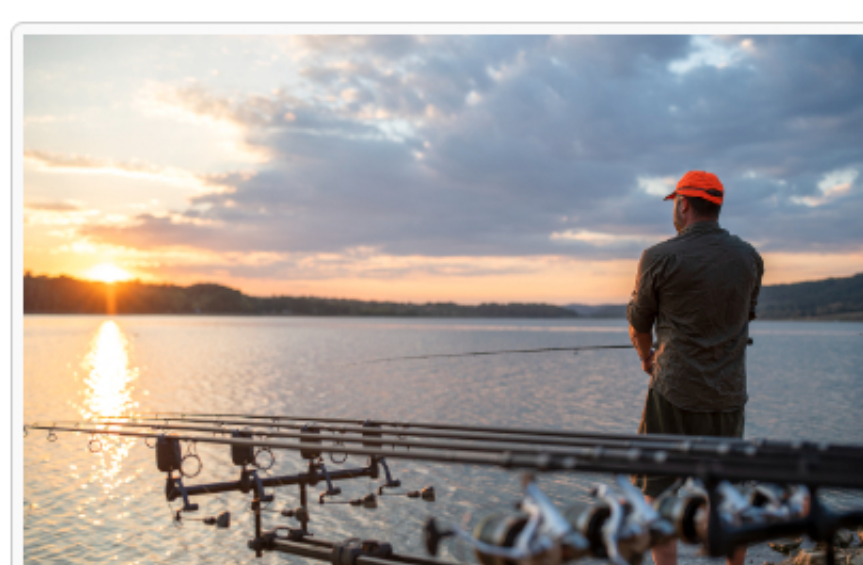
Comprender el significado y propósito en la vida es una búsqueda que ha acompañado a la humanidad y se ha abordado desde perspectivas filosóficas y religiosas, y de forma más reciente, también desde la perspectiva psicológica.

Comprender por qué hacemos lo que hacemos y encontrar valor y significado en las experiencias que vivimos es una necesidad para muchas personas, así como encontrar respuesta a las preguntas ¿qué hace que tu vida valga la pena? y ¿qué hace que cada uno de tus días valga la pena?

El interés científico acerca del significado en la vida está inspirado en la propuesta de Víctor Frankl (2015), hecha a mediados del siglo XX. Según King y Hicks (2021), tras la experiencia vivida en campos de concentración, Frankl concluyó que aquellos que lograron sobrevivir a este suceso, lo hicieron gracias a que tenían la creencia de que había una *razón por la cual continuar vivos* y esa creencia interior les proveía de un propósito a su existencia, sin importar qué tan dura fuera.

Es así como los seres humanos buscan significado en todo lo que experimentan y también se preguntan por el significado más global de la existencia, ¿qué se quiere lograr en la vida? y ¿cómo con las acciones y objetivos que se elige perseguir, se contribuye a algo más grande que sí mismo? Estas preguntas son de relevancia para el bienestar y para la experiencia de una vida bien vivida, es decir, una vida plena.

Por ello te invitamos a conocer las respuestas que los investigadores dan a ellas, con el fin de apoyarte en tu proceso de autorreflexión acerca del significado y propósito de vida.



Explicación

El sentido, su conceptualización, medición y desarrollo ha sido un tema relevante para varios investigadores, pues 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, según Bower (2023).

Castro (2023), en su modelo PERMA de bienestar incluye al significado como uno de los componentes, entendiéndolo como la capacidad de conectarse con una causa o algo más grande que sí mismo. También afirma que una vida plena o una vida que vale la pena consiste en experimentar emociones positivas acerca del pasado y futuro, saboreando las experiencias positivas del presente, obteniendo abundante gratificación del uso de las fortalezas insignia y usarlas al servicio de algo más grande para obtener significado.

Por su parte Tovar (2023), indica que la vida plena o una buena vida no es algo que se presente de forma natural o fortuita, sino que se debe tomar responsabilidad de la dirección que se toma, pues de lo contrario, la vida será controlada por el exterior y estará sirviendo al propósito de agentes externos.

Otra definición que complementa a las anteriores es la propuesta por Heintzelman (2017), quienes afirman que el sentido de vida puede definirse como *la medida en que una persona experimenta que su vida tiene propósito, importancia y coherencia*. Esta definición se alinea con la ofrecida por Martela y Steger (2016), quienes proponen que el sentido (significado) está compuesto de tres elementos:



- La *coherencia* es el sentido de comprensión de que la propia vida y las experiencias vividas, tienen sentido.
- El *propósito* es el sentido de las metas centrales y dirección en la vida. Es la visión clara de lo que queremos lograr en la vida.
- La *significancia* se refiere al sentido del valor inherente de la vida y a tener una vida que valga la pena vivirse.

Tener una vida con significado o sentido tiene que ver con *sentirnos conectados* con algo más *grande* que nosotros mismos.

Desde el punto de vista de Castro (2023), las cosas más grandes pueden ser de diversos tipos:

- La *ecología*
- La *naturaleza*
- *Un ser supremo*
- La *familia*

¿Qué es el propósito de vida?

El propósito con frecuencia se entiende como sinónimo del significado, sin embargo, es importante separar ambos conceptos, pues en los diferentes modelos del significado se señala al propósito como un componente de éste. A continuación, conocerás las definiciones del propósito de diferentes autores:

- Ryff (1989), lo integra en el modelo de bienestar psicológico e indica que cuando una persona tiene una ponderación alta en este concepto puede indicar tener metas en la vida y un sentido de dirección, sentir que hay significado para la vida presente y pasada, además de tener creencias que le dan un propósito a la vida y contar con metas y objetivos para vivir.
- Kashdan y McKnight (2009), afirman que el propósito es un tema central en la identidad de la persona. También 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. Señalan que un propósito claro da motivación para dedicar recursos hacia ciertas metas. Además, 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. Estos investigadores también argumentan que una persona puede tener más de un propósito en la vida.



Martela y Steger (2016), definen al propósito como tener una dirección y metas orientadas a futuro en la vida.

Las definiciones anteriores tienen en común el contar con metas orientadas al futuro y objetivos que dan dirección a la vida. ¿Has pensado en cuál es tu propósito de vida? Las personas deben cultivar y elaborar su propósito al elegir, involucrarse y comprometerse con metas que sean personalmente significativas. Esto deriva en un sentido de agencia, es decir, la capacidad de tomar decisiones y tener un papel en la dirección de la propia vida. También da estructura en la vida y contribuye al significado, además de ser un vehículo para el autoconocimiento, según Shin y Steger (2014).

Cómo se desarrolla el propósito

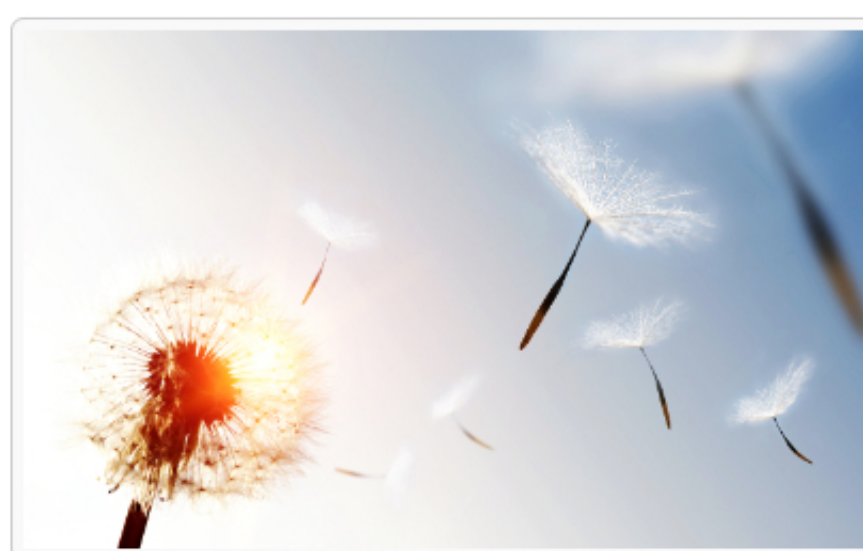
Kashdan y McKnight (2009), sostienen que el propósito se puede formar de manera proactiva, reactiva o a través de un proceso de aprendizaje social. La manera proactiva de desarrollar el propósito es aquella en que las personas dedican un esfuerzo sostenido a lo largo del tiempo y que después de un refinamiento gradual se convierte en propósito. Involucra el ejercicio de la curiosidad para hacer una búsqueda deliberada de comportamientos que a la persona le resulten significativos y gratificantes. Esto puede darse a través de un proceso de ensayo y error en que la persona participa en eventos retadores, reconociendo y capitalizando situaciones que permiten la síntesis de experiencias potencialmente iluminadoras.

Por otro lado, el propósito se forma de manera reactiva cuando surge como resultado de un evento transformador en la vida, como una experiencia cercana a la muerte, el fallecimiento de un ser querido, recibir un diagnóstico de una enfermedad terminal, o pasar por una experiencia traumática donde la persona reevalúa sus prioridades; se vuelve más introspectiva, obteniendo así un propósito que agrega claridad a su vida.

El aprendizaje social es también un camino en el que el propósito se forma a través de un proceso vicario de observación e imitación de comportamientos que generan resultados gratificantes.

Ahora que has comprendido qué es el propósito como componente del significado en la vida, piensa en alguna persona que conozcas en la que percibas un propósito claro:

¿Podrías definir cuál es? ¿Cómo se llega a desarrollarlo?



Cierre

Diversas investigaciones concluyen que tener un propósito facilita otros elementos del bienestar, tales como la satisfacción con la vida y la serenidad, también se considera que puede compensar la disminución de otros elementos del bienestar durante los períodos de dificultad y adversidad, según Kashdan y McKnight (2009).

Las personas con un propósito definido en la vida tienen valores que se reflejan tanto en su comportamiento como en su manera de pensar. Una de las estrategias más importantes para el bienestar, consiste en orientar la vida hacia un propósito, en lugar de aspirar a una felicidad rápida y superficial basada solo en las experiencias positivas.

La autorreflexión nos ayuda a diferenciar lo que es verdaderamente importante y lo que 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 tener claridad y saber hacia dónde vamos, si estamos caminando rumbo a nuestro propósito y si vamos avanzando exitosamente en nuestras metas.

Referencias Bibliográficas

- Bower, T. (2023). *Tres razones por las que el propósito puede ser la clave de la felicidad*. Recuperado de <https://forbes.es/lifestyle/251404/tres-razones-por-las-que-el-proposito-puede-ser-la-clave-de-la-felicidad/>
- Castro, S. (2023). *Modelo PERMA*. Recuperado de <https://www.iepp.es/modelo-perma/>
- Heintzelman, S. (2017). *Eudaimonia in the contemporary science of subjective well-being: psychological well-being, self-determination, and meaning in life*. NobaScholar. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/323267548_Eudaimonia_in_the_Contemporary_Science_of_Subjective_Well-Being_Psychological_Well-Being_Self-Determination_and_Meaning_in_Life
- Kashdan, T., y McKnight, P. (2009). Origins of purpose in life: refining our understanding of a life well lived. *Psihologjske teme*, 18(2). Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/43170672_Origins_of_Purpose_in_Life_Refining_our_Understanding_of_a_Life_Well_Lived
- King, L., y Hicks, J. (2021). The science of meaning in life. *Annual review of psychology*, 72. Recuperado de <https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev-psych-072420-122921>
- 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). Recuperado de <https://psycnet.apa.org/record/2016-30427-009>
- Shin, J., y Steger, M. (2014). *Promoting meaning and purpose in life*. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/277692354_Promoting_Meaning_and_Purpose_in_Life
- Tovar, J. (2023). *Mihaly Csikszentmihalyi, el padre de la teoría del flujo*. Recuperado de <https://nixer.com/index.php/2023/08/25/mihaly-csikszentmihalyi-y-la-teoria-del-flujo/>

Checkpoints

Asegúrate de:

- Comprender cuál es el propósito de la vida.
- Conocer los tres elementos del sentido (significado): coherencia, propósito y significancia.
- Conocer cómo se desarrolla el propósito.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la creación 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 el Instituto Tecnológico de México.

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.