

# Propósito y significado en el contexto laboral

## Módulo 3 / Tema 2

### Introducción

Ahora sabes que tener un propósito y vivirlo genera bienestar en las personas, les brinda dirección y contribuye a que perciban que su vida se vuelve más significativa en la medida en la que encuentran coherencia entre lo que viven y el propósito de vida que desean.

El empleo es un dominio de la vida que da forma a la manera en que las personas experimentan su vida. Desde temprana edad, los niños sueñan con lo que quieren ser de grandes, más adelante, el empleo representa un desafío e incita a tomar una decisión sobre el camino que se quiere seguir; además, es tanta su influencia que, al momento del retiro, muchas personas tienen dificultades para reestructurar su vida en ausencia del empleo, según Contract Workplaces (2022). Siendo el trabajo tan importante en la vida, ¿cómo influye la manera en que se percibe y vive el empleo con relación a la experiencia del bienestar? Más importante aún, ¿cómo podría el empleo ser una vía de desarrollo y significado?

En este tema revisarás los elementos que necesitas definir para que puedas, de manera proactiva, redactar un enunciado de tu propósito, que refleje aquello que es importante para ti y en lo que puedes contribuir para hacer del mundo un mejor lugar.

### Explicación

*"Esta es la verdadera alegría de la vida, el ser utilizado para un propósito que tú reconoces como poderoso".*  
Bernard Shaw

El significado o sentido de vida es un elemento que tiene impacto sobre el bienestar de las personas; aumenta la longevidad, genera involucramiento, disminuye la depresión, mejora las relaciones personales e incrementa el sentido de pertenencia, según Barrantes (2017).

#### 2.1 Sentido de vida

El sentido de vida se logra a través de dos formas: la comprensión o interpretación de nuestro entorno y la definición de un propósito. La primera tiene que ver con la percepción de nuestro contexto, es decir, cómo identificamos y explicamos nuestras propias experiencias y qué significado le damos a esas experiencias. La segunda tiene que ver con el motivo que las lleva a plantearse metas a largo plazo, que les inspiren y apasionen.

Figura 1. Sentido de vida.



La definición de un propósito tiene que ver con lo que se quiere lograr, aquello a lo que prestamos más atención, así como con lo que consideramos como lo más importante en nuestra vida y con una alineación de nuestras fortalezas, valores, intereses y gustos puestos en acción.

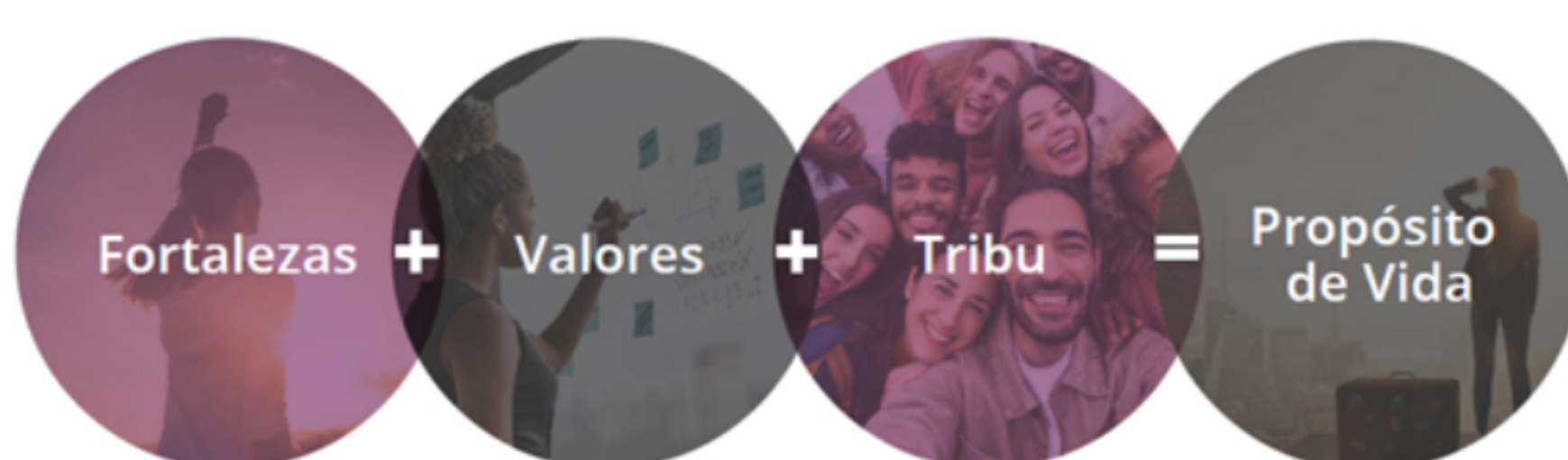
En cambio, la comprensión del entorno tiene que ver con la habilidad de poder rediseñar nuestras experiencias. Las personas constantemente buscan dar sentido a todo lo que les sucede y lo hacen a través del entendimiento y la interpretación de sus experiencias, es decir, que el sentido que damos a lo que nos pasa proviene de la forma en cómo pensamos acerca de ello y no de la experiencia objetiva.

Esto sugiere que al cambiar la manera en que se piensa sobre algo también podría encontrarse otro significado a la misma experiencia.

Morten et al., (2019) explican que *el propósito es una guía* indispensable para navegar el mundo complejo, volátil y ambiguo, en el que los cambios suceden con rapidez. El propósito se vuelve la brújula que orientará tus objetivos y acciones para lograr un impacto positivo y hacer la diferencia que deseas en tu entorno. Tu propósito no necesariamente se centra en una causa justa o inspiradora, sino que se trata de lo que tú valoras y se centra en lo que es significativo para ti y está al centro de quién eres.

Para que definas tu propósito, puedes basarte en el modelo de la figura 2, que propone la siguiente fórmula para la construcción de la definición del propósito de vida, según Steger (2016).

Figura 2. Fortalezas + Valores + Tribu = Propósito de Vida.



Fuente: Steger, M. (2016). *Creating meaning and purpose 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)

Mientras más desarrollado tengas tu autoconocimiento, mejor podrás identificar los elementos mencionados e integrarlos en la que será tu definición de propósito. Busca que tu propósito sea sencillo y claro, pues de esta forma tendrá mayor impacto y será más factible que lo lleves a la acción.

A continuación, puedes ver cada uno de los elementos de la fórmula:

#### Valores

De acuerdo con Selva (2018), los valores pueden definirse como actitudes fundamentales que guían nuestros procesos mentales y comportamientos y producen la creencia de que la vida tiene sentido. Clarificar el sistema de valores ayuda a tener consciencia de aquello que apreciamos y consideramos más importante en la vida, es decir, los elementos que buscamos proteger y defender.

Estos elementos pueden ser cualidades personales, tipos de relaciones, formas de actuar en el mundo, ideales y creencias o cualquier otra idea que exprese lo que es más importante para ti. Por ejemplo, la integridad, justicia, persistencia, responsabilidad, trabajo en equipo, entre otros.

#### Fortalezas

Hablar de fortalezas tiene que ver con identificar lo que funciona muy bien en nosotros y dar un giro al buscar potenciarlo. Todas las personas son buenas o se sienten plenas realizando algunas tareas mejor que otras. Nuestras fortalezas reflejan nuestras habilidades, pero también nuestros valores y creencias. Monsalvo (2023) define 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, por ejemplo, hay personas que dan un valor más grande a la creatividad, otras a la perseverancia o a la valentía, y pueden elegir la forma para desarrollar aquellas fortalezas que necesitan mejorar.

Para considerar las fortalezas que quieres que conformen tu propósito, puedes tomar como referencia la clasificación de 24 fortalezas que ofrece el Instituto VIA Character (<https://www.viacharacter.org/survey/account/Register>).

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

Es recomendable que consideres tus principales fortalezas y que ya las hayas explorado, conocer cómo las usas, cómo te ayudan a superar tus retos y cómo contribuyen a tu bienestar. Lo anterior es con el fin de que tengas una idea clara acerca de cómo pueden aportar a tu propósito, es decir, saber cómo, a través de tus fortalezas, puedes dar vida a tus valores.

#### Tribu

El propósito de vida tendrá un mayor impacto cuando se enfoque en el servicio a los demás y genere trascendencia (Steger, 2016). Tener un enfoque en trascender nos permitirá extender los propios límites internos en diversas actividades a través del uso de nuestras fortalezas en beneficio de los demás. La tribu se refiere a las personas con quienes se comparten los valores, quienes nos pueden ayudar a cumplir nuestro propósito o a los beneficiarios de este. Identifica a quién o a quiénes te gustaría impactar con tu propósito y ¿de qué forma podrías poner tus valores e intereses al servicio de este grupo de personas? Seleccionar tu tribu da enfoque a tu propósito.

#### Elabora una declaración de propósito

Escribir un enunciado de propósito es un ejercicio muy útil, pues además del proceso de reflexión que acompaña su elaboración, tenerlo a la mano sirve para motivarte y recordarte tu lugar en el mundo. Por otro lado, puede darte orientación y guía para alcanzar lo que realmente quieres en la vida. Si sientes deseos de escribir tu propósito de vida, puedes tomar lápiz y papel y escribirlo varias veces hasta que las palabras y frases vayan generando sentido para ti, solo recuerda que es importante incluir la fórmula: *fortalezas + valores + tribu*, expresando cómo usarás tus fortalezas para hacer algo que refleje tus valores y señalando en favor de quiénes las pondrás al servicio.

Steger (2016) afirma que nuestro propósito puede ser algo para toda la vida o cambiar conforme ésta vaya evolucionando. Si en el pasado ya lo habías definido, recuerda que este cambia mientras tú también lo haces. Nunca es tarde para definir un propósito de vida, así fuera el último día de tu vida, serás más feliz y harás mayor bien al mundo viviéndolo como realmente quieres.

### Cierre

Definir tu propósito de vida es un paso importante no solo para tu bienestar y una vida plena, sino también para tu liderazgo, pues es algo que sirve para inspirarte e inspirar a otros. El propósito es un viaje a largo plazo que puede refinarse y también cambiar. Considera que es posible que no llegues a completar la meta que te propongas a largo plazo y eso está bien, pero recuerda disfrutar y valorar los pequeños y grandes logros que vayas alcanzando en el camino.

### Referencias Bibliográficas

- Barrantes, K. (2017). *Efecto de intervenciones de Psicología Positiva y ejercicio en el bienestar y malestar psicológico de estudiantes universitarios*. Recuperado de <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/15063/Tesis%209177.pdf?sequence=1&i&iAllowed=y>
- Hansen, M., Amabile, T., y Snokk, S. (2019). *Propósito, sentido y pasión*. España: Reverté.
- Contract Workplaces (2022). *Trabajar con propósito*. Recuperado de <https://contractworkplaces.com/site/revista/102-marzo-2022/trabajar-con-proposito/#:~:text=El%20prop%C3%B3sito%20es%20el%20fundamento,toman%20en%20todas%20las%20C3%Areas>.
- Monsalvo, I. (2023). *Fortalezas de carácter. ¿Qué son? Ejemplos*. Recuperado de <https://neopraxis.mx/fortalezas-de-caracter-que-son-y-ejemplos/>
- Steger, M. (2016). *Creating meaning and purpose 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)
- Selva, J. (2018). *Values clarification in CBT and beyond: 18+ examples & tools*. Recuperado de <https://positivepsychology.com/values-clarification/>

### Checkpoints

Asegúrate de:

- Comprender los elementos que dan sentido a tu vida.
- Identificar tus fortalezas, valores y tribu para encontrar el propósito de vida.
- Detectar tus fortalezas de carácter.

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 Derechos 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.