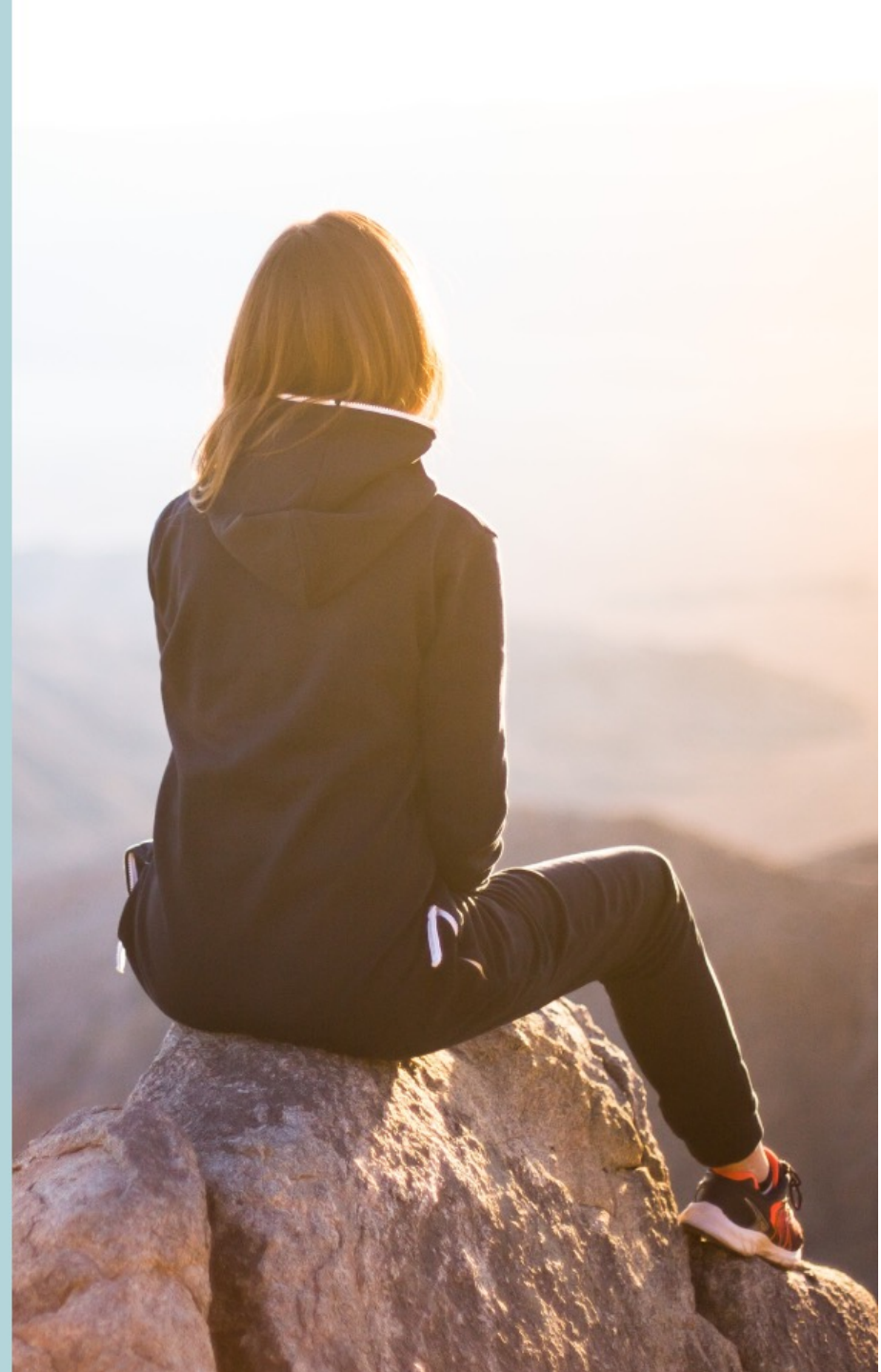




 **TECMILENIO**

Certificado en Liderazgo y Proyección de Imagen Profesional

Tema 5. ¿Qué es el propósito de vida?



Introducción

Los seres humanos buscan significado en todo lo que experimentan y también se preguntan por el significado más global de la existencia, ¿qué hace que la propia vida valga la pena?, ¿qué se quiere lograr en la vida?, ¿cómo con las acciones y objetivos que se eligen perseguir se contribuye a algo más grande que sí mismo? Estas preguntas son de relevancia para tu bienestar y para la experiencia de una vida bien vivida, una vida plena

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



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)



Cierre

La autorreflexión nos ayuda a discernir qué es lo verdaderamente importante o qué 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 hacia dónde vamos y si estamos caminando rumbo a nuestro propósito, avanzando exitosamente en las metas que tienen como fin cumplir con él.

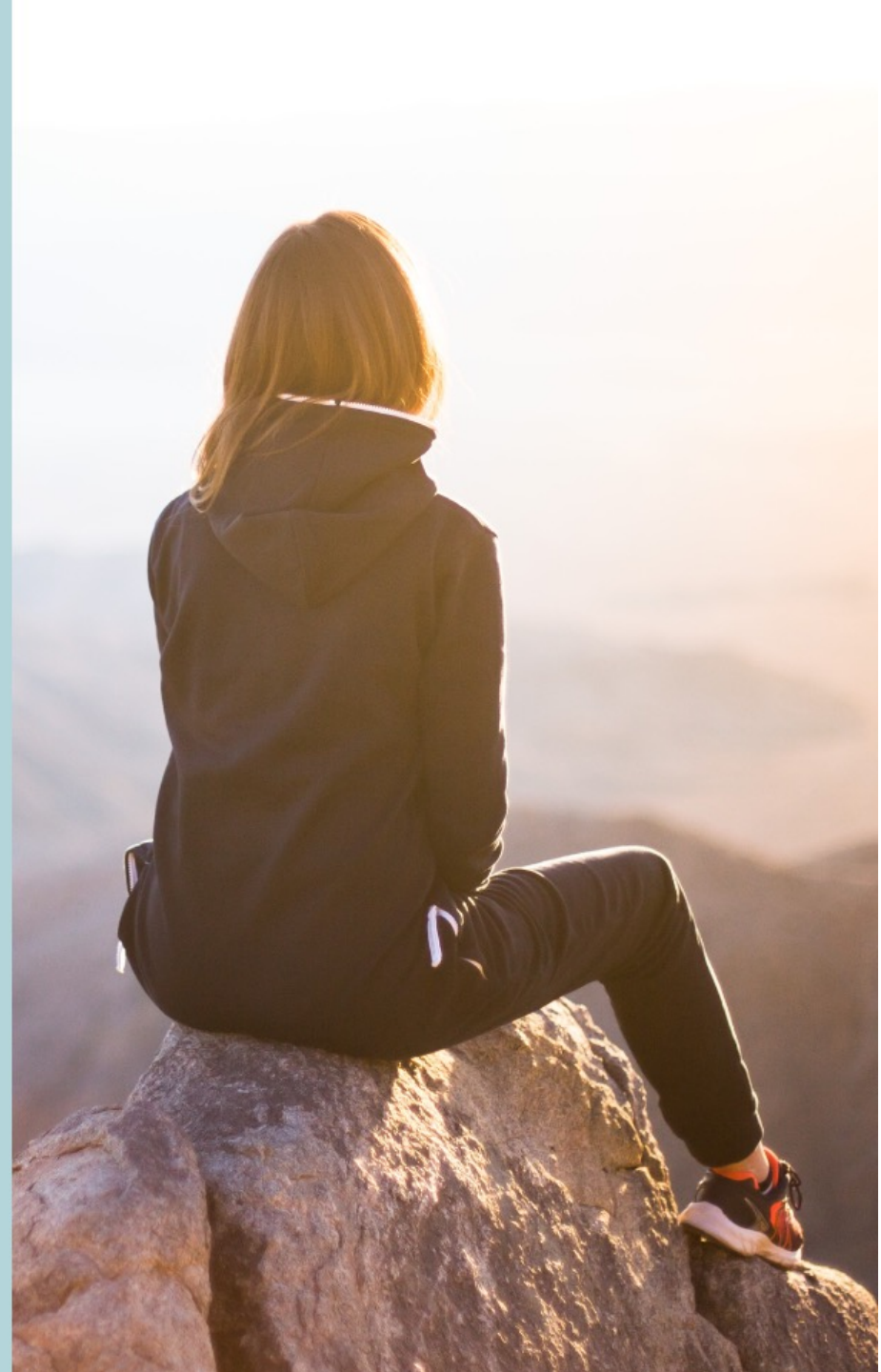


Bibliografía

- Kashdan, T., y McKnight, P. (2009). Origins of Purpose in Life: Refining our Understanding of a Life Well Lived. *Psihologijske teme*, 18(2). 303–316. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/record/2010-23922-008>

Certificado en Liderazgo y Proyección de Imagen Profesional

Tema 6. ¿Cómo construyo mi propósito de vida?



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.

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 a hacer del mundo un mejor lugar.



¿Cómo se construye el propósito?

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 + Valores + Tribu = Propósito de vida

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 |
|--|---|--|--|---|---|
|  <p>Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento.</p> |  <p>Fortalezas emocionales que implican el ejercicio de la voluntad para la consecución de metas ante dificultad externa o interna.</p> |  <p>Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás.</p> |  <p>Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable.</p> |  <p>Fortalezas que nos protegen contra los excesos.</p> |  <p>Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado a la vida.</p> |

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**



Actividad

| | |
|---------------------------------|--|
| Objetivo de la actividad | Comprender la importancia que tiene el propósito de vida para tu bienestar y los elementos necesarios para definirlo. |
| Instrucciones | <ol style="list-style-type: none">1. Identifica las semejanzas y diferencias que tienen las definiciones de propósito de los diferentes autores mencionados en el tema: Ryff, Kashdan y McKnight, George y Park y Martela y Steger.2. Realiza un diagrama de Venn, puedes hacerlo digital o manual, para que puedas observar los puntos en común y las diferencias que plantean los teóricos mencionados.3. Si tienes dudas para realizarlo, puedes consultar la siguiente página: https://miro.com/es/graficos/que-es-diagrama-de-venn/4. Escribe tu propósito de vida basándote en el modelo de Michael Steger: Fortalezas + Valores + Tribu.5. Es recomendable realizar el test VIA para que puedas identificar cuáles son tus fortalezas de carácter e incluirlas en tu propósito. La liga para realizar el test VIA es la siguiente: https://www.viacharacter.org/6. Comparte con tu red de apoyo tu propósito de vida y escucha sus comentarios para que realices una breve reflexión acerca de su percepción de tu propósito de vida |
| Checklist | <p>Asegúrate de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Presentar un diagrama de Venn en el que se hace referencia a las cuatro propuestas teóricas.• Escribir su propósito de vida respetando la fórmula: Fortalezas + Valores + Tribu.• Realizar el test VIA y presentar su evidencia.• Escribir una reflexión sobre la percepción de la red de apoyo a partir del propósito de vida que se compartió. |

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, es posible que no llegues a completar la meta que te propongas a largo plazo, eso está bien, pero recuerda saborear y valorar los pequeños y grandes logros que vayas alcanzando en el camino.

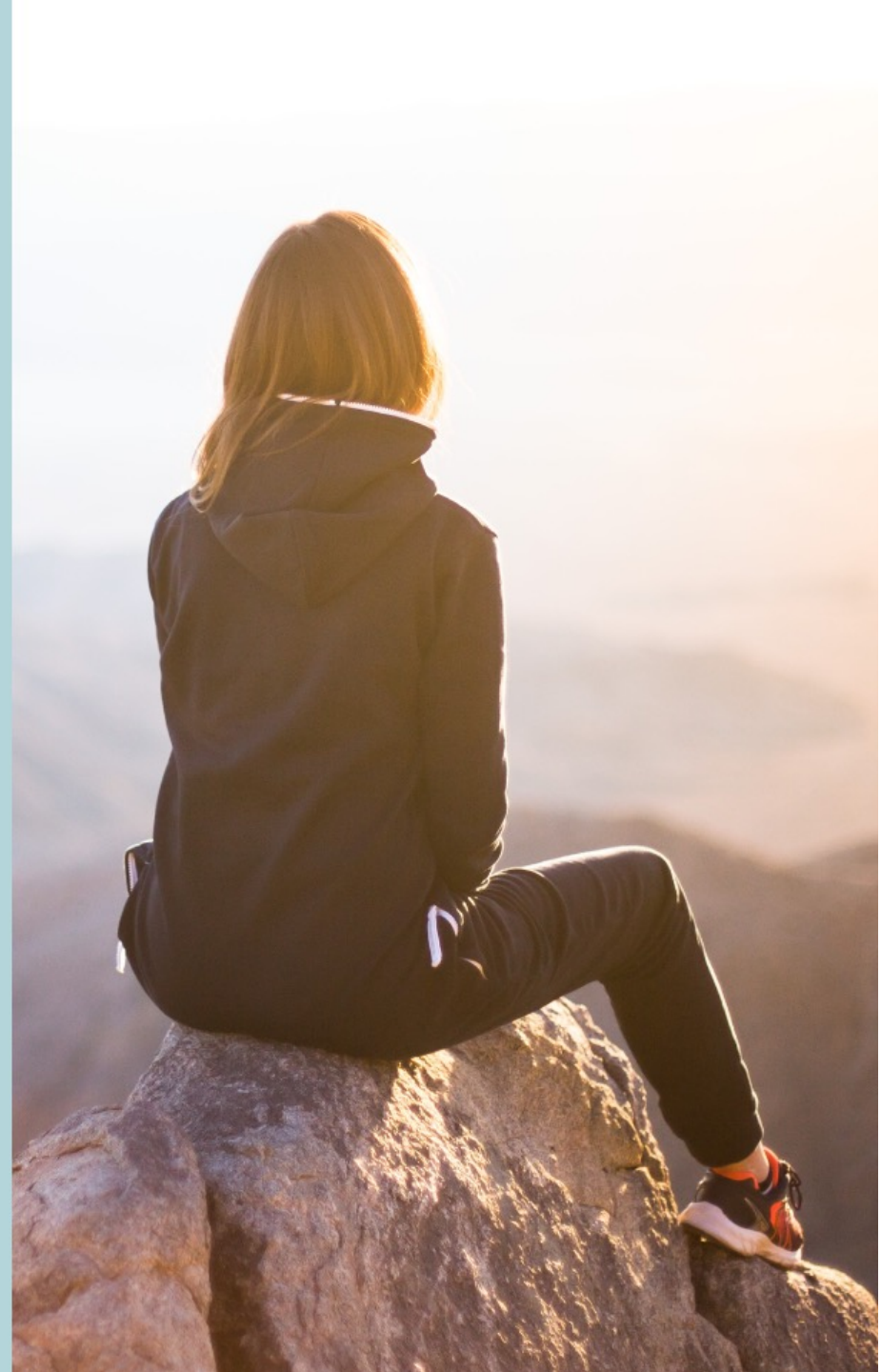


Bibliografía

- 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.
- 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. Recuperado de <https://www.cambridge.org/core/journals/european-psychiatry/article/abs/values-and-values-work-in-cognitive-behavioral-therapy/1B7528E79C239E74D2044B33904F7A19>

Certificado en Liderazgo y Proyección de Imagen Profesional

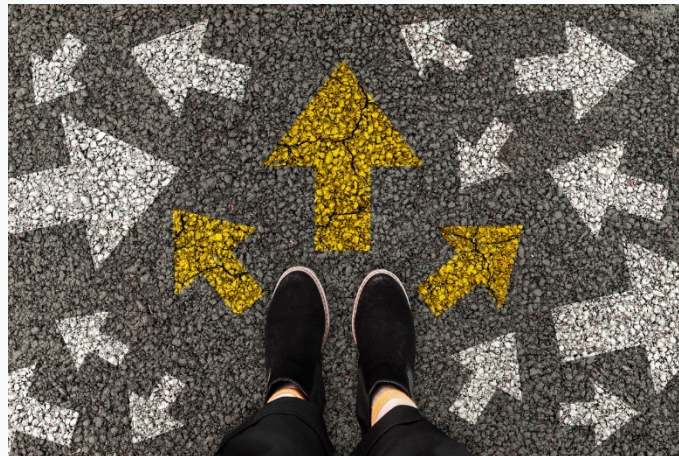
**Tema 7. ¿Cómo se
relacionan las metas y el
propósito?**



Introducción

Está en la naturaleza del ser humano proponerse metas, y al hacerlo sabe que puede dirigir su vida e influir en su entorno, en lugar de solo dejarse llevar por fuerzas externas.

Para avanzar hacia tu propósito, es importante que aprendas a identificar qué tipo de metas reflejan lo que es más importante y significativo para ti, de forma que obtengas satisfacción en cada logro y cada paso que das.



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”.



Cierre

Si quieres vivir tu propósito, es fundamental que te detengas a definir los objetivos que te ayudarán a acercarte a él. Para ello, no olvides incluir objetivos en las diferentes áreas de tu vida, objetivos a de corto, mediano y largo plazo que te reten para aprender y crecer, que estén motivadas por tus intereses y valores centrales, de forma que logres el impacto positivo que deseas para tu entorno.

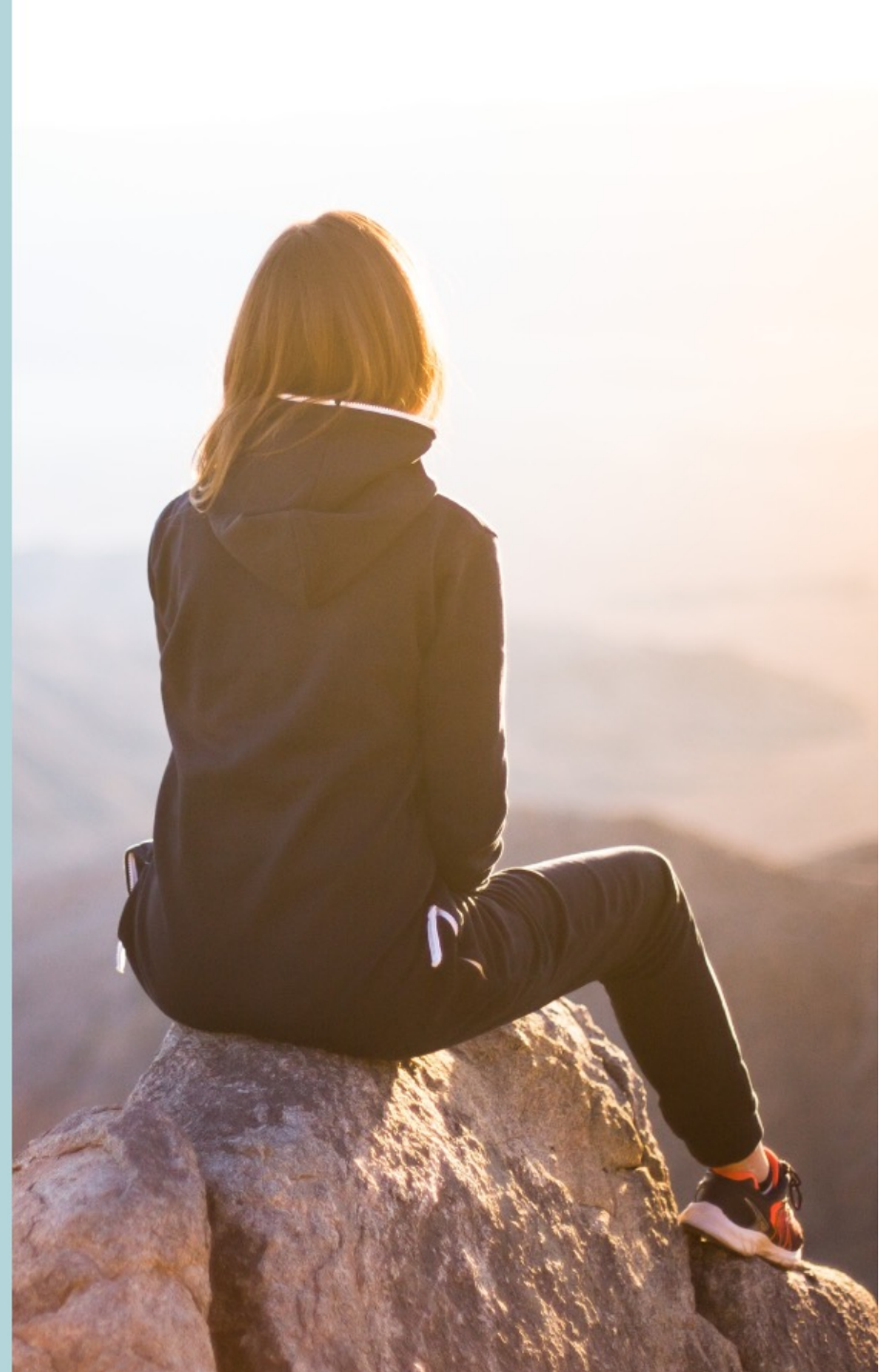


Bibliografía

- 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). Recuperado de <https://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev-psych-072420-122921>

Certificado en Liderazgo y Proyección de Imagen Profesional

Tema 8. La elaboración del significado



Introducción

Encontrar y experimentar sentido en la vida es una búsqueda necesaria para llevar una vida equilibrada y plena, sentir que eres parte de algo más grande que tú mismo y poner las fortalezas al servicio de ello, aporta de manera importante al bienestar.

Comprender para qué haces lo que haces, cuál es el hilo conductor que da coherencia a tus elecciones y experiencias, así como aquello que hace que sientas que tu presencia en el mundo es importante, requiere decisión y conocimiento de los caminos que te lleven a experimentar significado en las diferentes etapas de tu vida. En este tema se explican las diferentes facetas que integran este elemento del bienestar y los recursos que te pueden servir de guía en esta búsqueda.



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

| | |
|---------------------------------|--|
| Objetivo de la actividad | Distinguir los tipos de motivación que guían tus metas e identificar las diferentes variables que contribuyen a la experiencia de significado de vida. |
| Instrucciones | <ol style="list-style-type: none">1. Piensa en una meta que hayas logrado a nivel profesional o personal y analiza cómo estuvieron presentes los cuatro tipos de motivación (externa, introyectada, identificada e intrínseca).2. Representa en un <i>storytelling</i> tu experiencia, en el que incluyas fuentes de significado como el afecto positivo, las conexiones sociales, la religiosidad, el sí mismo, el viaje mental en el tiempo y la consciencia de la muerte. Deberás elegir al menos tres fuentes.3. La extensión de tu historia debe ser una cuartilla. |
| Checklist | Asegúrate de: <ul style="list-style-type: none">• Explicar de manera clara y coherente la meta, especificando los cuatro tipos de motivaciones en la meta.• Narrar de manera clara con un principio, desarrollo y final una situación personal o profesional.• Incluir tres fuentes de significado que se identifiquen con claridad.• Presentar sus resultados en al menos una cuartilla. |

Cierre

Recuerda que el significado es el grado en que se experimenta que la propia vida tiene sentido, importa y está dirigida y motivada por metas valiosas. Es por eso que, en este tema revisamos cómo distinguir las tres facetas del significado para comprender los procesos de su elaboración, así como identificar las diferentes variables que contribuyen a la experiencia de significado de vida.

Porque, para tener equilibrio en tu vida, es clave que elabores tu significado, lo que te llevará a tener interpretaciones más positivas de tus experiencias y a tomar decisiones más orientadas con lo que es realmente importante para ti.



Bibliografía

- 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>

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.