

INSTITUTO DE CIENCIAS
DEL BIENESTAR INTEGRAL
TECMILENIO

Módulo 1.

Autoconocimiento y desarrollo



Tema 4.

Propósito de vida: Plan de crecimiento y desarrollo personal.



Ikigai: la razón de vivir.



En la isla **Okinawa** se encuentra la mayor población de centenarios a nivel mundial. La razón de su larga vida se debe al placer de poder dedicarse a lo que más les gusta. Diversos investigadores han estudiado este tema particular y cuáles son aquellos hábitos que prevalecen en esta población que les permiten tener esa calidad de vida. La principal razón recae en que son personas que conocen muy bien cuál es su motivo o razón para vivir, por la cual se despiertan cada mañana.

El *ikigai* se compone por cuatro áreas básicas de la vida: la **pasión**, la **vocación**, la **misión** y la **profesión**, las cuales unidas brindan un perfecto equilibrio y bienestar a las personas.



Referencia: Lemke, B. 2017. *Encuentra tu Ikigai*. Ediciones Urano.

Para descubrir tu ikigai o propósito debes preguntarte por lo siguiente:

- **Aquello que amas:** ¿qué es lo tuyo?, ¿qué disfrutas hacer?, si te quisieran describir por aquello que amas ¿qué sería?
- **Lo que crees que el mundo necesita:** si tuvieras el poder o los recursos ¿qué le darías o quitarías al mundo para que fuera mejor?
- **Aquello por lo que te pueden pagar:** imagina que te pueden pagar muy bien por aquello que realizas, ¿qué ocupación elegirías?
- **¿En qué eres buena y te gustaría ser una de las mejores?:** imagina que tu país, comunidad o equipo de trabajo tiene una crisis tremenda y te busca para una solución, ¿por qué motivos te gustaría que acudieran a ti?

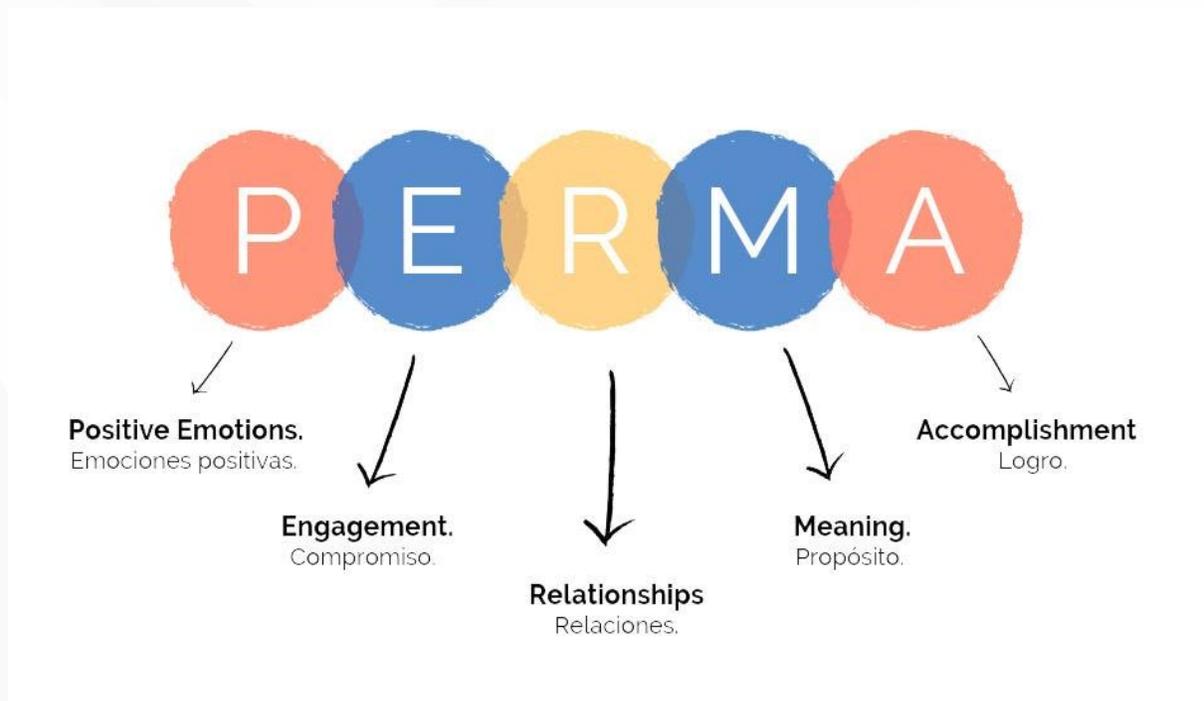
Date la oportunidad de responder las preguntas anteriores y al finalizar conecta cada uno de los pilares para **descubrir tu ikigai**.

- Tu **MISIÓN** es: LO QUE AMAS + LO QUE EL MUNDO NECESITA.
- Tu **VOCACIÓN** es: LO QUE EL MUNDO NECESITA+ AQUELLO POR LO QUE TE PODRÍAN PAGAR.
- Tu **PROFESIÓN** es: AQUELLO POR LO QUE TE PUEDEN PAGAR+ EN LO QUE ERES MUY BUENA.
- Tu **PASIÓN** es: EN LO QUE ERES MUY BUENA+ AQUELLO QUE AMAS HACER



¿Qué le da sentido a la vida?

Martin Seligman nos habla del elemento “*meaning*” en el **Modelo PERMA de bienestar**, el cual se refiere especialmente a **tener una vida con sentido**. Seligman propone que **tener una vida con significado** o sentido tiene que ver con sentirnos conectados a algo “más grande que nosotros mismos” como la sociedad, la naturaleza, Dios, la familia, una causa política, un proyecto artístico o deportivo. Incluso algo pequeño, como cuidar a una mascota o a una planta, puede contribuir al sentido de la vida.



Referencia: Instituto Europeo de Psicología Positiva. Recuperado de <https://www.iepp.es/modelo-perma/>

El propósito de vida en el trabajo

Desde el enfoque que nos brinda la **psicología positiva** se manifiesta que tanto la vida personal y familiar, como el trabajo, pueden reforzar y nutrirse entre sí. Barnett (1998, citado en Vera, 2017) sostiene que las incongruencias que existen entre la interrelación trabajo-familia pueden llevar a un conflicto originado por tomar múltiples roles, lo cual genera estrés y afecta el bienestar de las personas. Mantener el equilibrio no suele ser una tarea fácil, sin embargo, existen algunas estrategias, propuestas por Ryff (1989), que ayudan a mejorar el balance vida



- **Tener un propósito de vida definido:** aquella persona que sabe el por qué hace lo que hace presenta menos ansiedad ante lo que se espera que realice en un trabajo. Si el propósito de vida no está claramente definido, puede afectar al logro de los objetivos al tener la sensación de no tener un rumbo definido.
- **Autonomía:** tener el poder de decidir por sí mismo en lo que respecta a la administración del tiempo y las responsabilidades que se deben cumplir en el trabajo.
- **Crecimiento personal:** el progreso que se tiene y el poder experimentar nuevas cosas favorece el logro de los resultados. Es necesario no dejar de lado todo aquello que nutre el propio desarrollo de habilidades y competencias.
- **Relaciones positivas con los demás:** mantener sanas relaciones con los otros permite crecer juntos de forma constructiva, teniendo una red de apoyo en la cual se pueden facilitar los retos y las necesidades que se suscitan en el trabajo.

El Dr. Michael Steger, de la Universidad de Colorado, se especializa en estudiar el **sentido de vida**. Para él las personas interpretamos nuestras experiencias de tal manera que tenemos una sensación de que somos valiosos, identificamos lo que es importante y enfocamos nuestras energías en eso. "El sentido en la vida se refiere a la creencia de la gente de que su vida tiene significado y trasciende el presente efímero" Steger (2012).

El modelo que propone Steger consta de tres niveles, en los cuales se aborda el trabajo significativo:

1. El trabajo visto como una oportunidad para beneficiar a otros o a un bien mayor.
2. El trabajo como una herramienta que enriquece el propósito de vida personal.
3. El trabajo cumple un propósito visible para la organización.



Modelo de tres niveles de trabajo significativo (Steger et al, 2012, citados en Steger, 2017).

REFERENCIAS

- Castro, S. (2023). *Modelo PERMA*. Recuperado de <https://www.iepp.es/modelo-perma/>
-
- Lemke, B. (2017). *Encuentra tu Ikigai*. Ediciones Urano.
-
- Seligman, M. E. (2011). *Florecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Océano.
-
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Steger, M., Dik, B., Duffy, R., (2012). *Measuring Meaningful Work: The Work and Meaning Inventory (WAMI)*. Recuperado de <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1069072711436160>
- Vera, I. (2017). *Balance Vida-Trabajo*. Departamento Académico de Ciencias de la Gestión- PUCP. Recuperado de <http://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/111951>

