

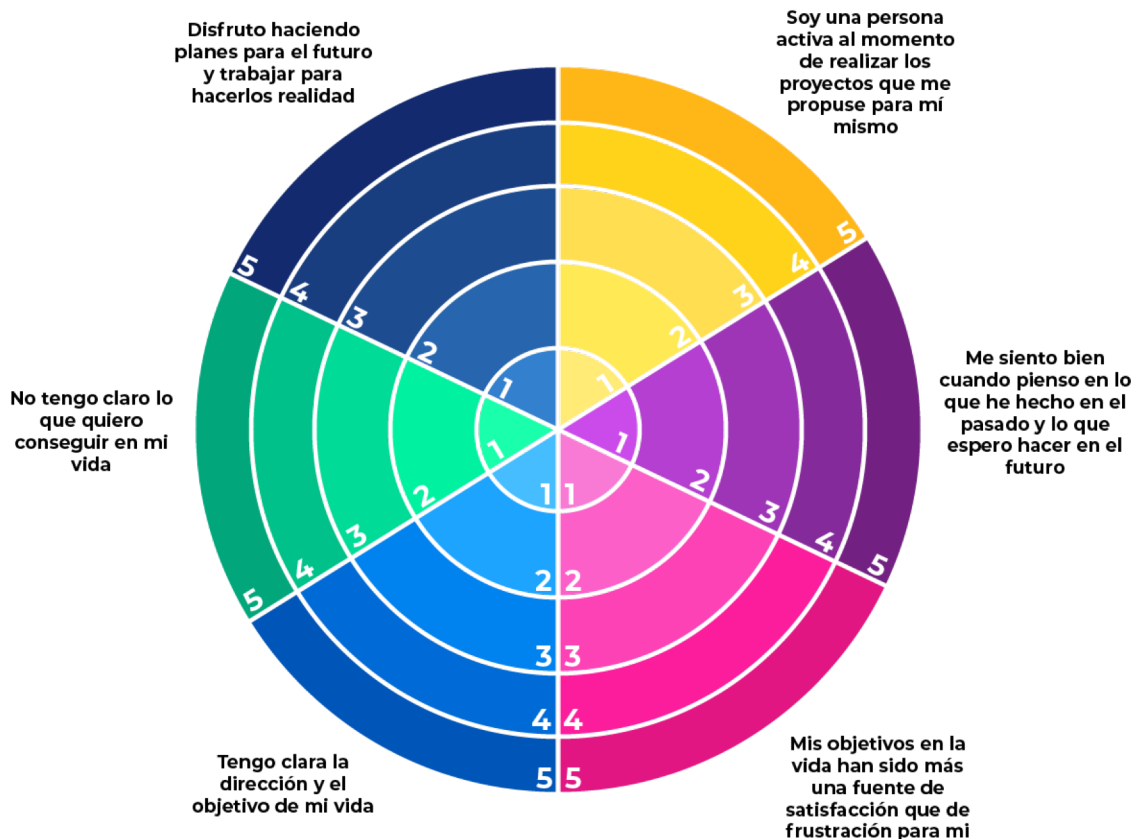
Certificado Global Propósito de vida

Competencia: Elaborar, diseñar y evaluar el propósito de vida.

Bloque 1.
¿Qué es
propósito?

Reflexión inicial

Antes de comenzar te invito a realizar una reflexión personal. En cada eje de la siguiente gráfica marca un número del 1 al 5 (siendo el 5 el grado más alto) que tanto te identificas hoy con el enunciado de ese eje, por ejemplo, si disfrutas siempre haciendo planes para el futuro y trabajas para hacerlos realidad marca el 5, si nunca lo haces o nunca lo disfrutas marca el 1. Los valores intermedios van del “casi nunca” al “casi siempre”.



¿Qué es propósito?



Existe una gran cantidad de literatura que trata sobre lo que es un propósito de vida. Una búsqueda en Google sobre el tema, arrojó más de 58 millones de resultados, muchos de ellos con técnicas y recetas de cómo encontrarlo. Amazon, por su parte, arroja más de 5,000 productos sobre ello, desde libros hasta posters y diversos artículos motivacionales que le recuerdan a uno para qué está en este mundo.

Aún y cuando es evidente que existe una gran cantidad de material que puede recordarnos lo importante que es vivir una vida con propósito, la propuesta en la que estás participando constituye un apoyo desde la base de la ciencia y lo definimos como un trabajo en proceso, sujeto a mejora continua en la medida que siga avanzándose en el tema y se beneficia de las contribuciones que en el campo de la investigación se realizan cada día con mayor frecuencia. Tienes aquí entonces un material serio, actual y que será seguramente útil para lograr un cambio en tu forma de ver tu vida.

Creemos también que la importancia de este material que tienes hoy radica en que es necesario ofrecer la solidez de la ciencia, pero usando un lenguaje sencillo, por lo que lo hacemos llegar a través de usar ejemplos de la vida diaria, situaciones cotidianas que nos hacen ver la vida de manera positiva, cordial y que contribuye a que seamos más felices cada día.



Puedes revisar todo el material en unas cuantas horas, pero te será más benéfico detenerte en cada ejercicio y en cada reflexión, procesar su impacto en tu forma de apreciar lo que tienes y lo que buscas para, a partir de ahí, poder aprovechar mejor cada momento invertido en la lectura.

Diferenciamos lo que definimos como tu propósito de vida de los propósitos que planteamos como buenos deseos y normalmente no se logran reflejar en acciones de la vida diaria.

Estos deseos que nos planteamos para mejorar en nuestra vida son saludables, pues nos indican que somos conscientes de una necesidad de cambio en algún aspecto de la vida. El primer paso para lograr un cambio es reconocer la necesidad del mismo y el simple hecho de plantearnos la necesidad de hacer las cosas diferentes es ya un gran logro.





¿Por qué fallan las declaraciones de propósito? Por ejemplo, cuando llega el fin de año en la cena del 31 de diciembre, tenemos una serie de rituales que realizamos a fin de recibir el nuevo con mayor entusiasmo y mejores condiciones que las que tenemos en el momento. Uno de estos rituales y quizás el más común en nuestra cultura es el de elaborar nuestros propósitos de año nuevo.

Los propósitos que elaboramos en esta situación no son mucho más que buenos deseos que estamos seguros que este año sí vamos a alcanzar y normalmente acabamos por olvidarlos a lo largo de las primeras semanas después de realizarlos (por cierto, varios sitios de salud reportan que hasta un 80% de las personas que incluyen ir al gimnasio como propósito de año nuevo dejan de acudir para la segunda semana de febrero).

Quizás debemos replantearnos el contar con menos propósitos de año nuevo, pero definirlos desde nuestro deseo intrínseco de cambio y no desde lo socialmente aceptado, pues la probabilidad de éxito está relacionada en este caso con la necesidad de plantearnos cambios que perduren a través del tiempo y no cuestiones que, ante las tribulaciones de la vida, abandonemos en pocas semanas.

Ikigai: el secreto japonés para una vida larga y feliz.

En Japón millones de personas tienen su Ikigai, que se define como *la razón de ser, la razón de levantarse de la cama cada mañana*. Este concepto tiene origen en la isla japonesa de Okinawa y se dice que es el lugar de la mayor población de personas centenarias en el mundo (Oppong, 2018).

Dan Buettner, autor de *Blue Zones: Lessons on Living Longer from the People Who've Lived the Longest*, recomienda hacer tres listas: tus valores, las cosas que te gusta hacer y las cosas en las que te consideras que eres competente. El punto de intersección de estas tres listas es tu Ikigai. Buettner también considera que tener un Ikigai contribuye a la longevidad (Oppong, 2018).

El equipo de expertos de National Geographic y Buettner sabían que la clave de la longevidad se encontraba en el estilo de vida y el medio ambiente. Debido a que varios estudios, por ejemplo, *The Danish Twin Study* encontraron que los genes determinan solo el 20% de la vida de una persona promedio, el otro 80% está determinado por nuestro estilo de vida y entorno.





Entonces buscaron lugares con la esperanza de vida más alta o con las proporciones más altas de personas que alcanzan 100 años. Encontraron cinco lugares en el mundo donde las personas viven más tiempo y son más felices y saludables. Llamaron a estos lugares **Zonas Azules** (Warmerdan, 2017).

Es interesante el hecho de que la mayoría de las culturas en las Zonas Azules no tienen una palabra para la jubilación. Siempre tienen una razón para levantarse cada mañana junto a su puesto de trabajo (Warmerdan, 2017). Invierten tiempo y energía en encontrar su Ikigai. ¡Pertenece a este mundo y tienen un papel que desempeñar!



Este tipo de investigación es interesante e inspirador porque muestra que lo que hacemos a diario es importante. Además, esto demuestra que puede ayudarnos a envejecer, ser más felices y más saludables si invertimos tiempo y energía en encontrar nuestra razón para levantarnos por la mañana.

“
Tu rutina diaria te dice si estás viviendo tu sueño.”



¿Por qué estamos seguros de que esta metodología sí te va a funcionar?

- Está basada en tus fortalezas de carácter y valores.
- Te ayuda a observarte como persona en todos los aspectos.
- Se enfoca en lo que sí está bien, lo que te gusta y tus intereses.
- Ver resultados para quienes te importan y para ti.

Los cambios perdurables requieren repetición para que sean duraderos, y para esto, **Tal Ben-Shahar (2018)**, uno de los autores más influyentes sobre la psicología positiva, propone diversas formas en que podemos encaminarnos a lograrlos. Este atributo (de ser perdurables) lo vemos como clave para lograr avanzar en el desarrollo de nuestro propósito de vida e incrementar las probabilidades de éxito.

Primero, es importante tomar en cuenta que menos, es más. Como lo escribimos antes, esa larga lista de propósitos de fin de año es muy poco probable que tenga éxito, pues fue creada pensando en cantidad y no en la calidad.

Si lo que buscamos es cambiar un hábito en nuestra vida, ponernos el reto de tener uno o dos propósitos bien pensados y que modifiquen una de nuestras conductas habituales que deseamos modificar será suficiente, pues sabemos que establecer modestas esperanzas y aspiraciones que conduzcan a pequeñas victorias, a un cambio gradual, incrementa tus niveles de felicidad.

Veámoslo así: establecer dos o tres cambios que podamos comprometernos a hacer por año, nos lleva a cambiar en apenas un lustro ¡más de 10 aspectos de nuestra vida!

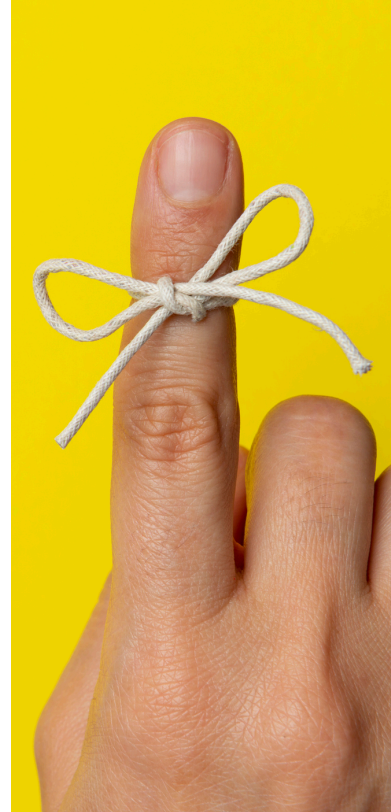
Segundo, no te preocupes si fallas. Cada vez que intentas introducir un cambio en tu vida, independientemente de si tienes éxito o no, estás reforzando las vías neuronales asociadas con el comportamiento en particular. Establecer metas y luchar por conseguirlas puede ser tan importante como alcanzarlas o no, así que el hecho de moverse a buscar un cambio es un gran paso.



El Dr. Ben- Shahr (2018) propone tres **etapas puntuales** para establecer rituales:

Recordatorios

Los recordatorios son señales externas en nuestro entorno que centran nuestra atención en un compromiso en particular que hicimos. Algunos de ellos son directos y simples, otros son más complicados y creativos, por ejemplo, si deseas llevar un estilo de vida más saludable, puedes recordarte que debes hacer ejercicio regularmente ingresando los horarios del gimnasio en tu agenda. Incluso, por ejemplo, puedes recibir un recordatorio con una imagen como fondo de pantalla de tu celular de la persona que más te motiva a levantarte de la cama.



Repetición

Los recordatorios regulares pueden amoldar el camino a la acción repetitiva, que es esencial para un cambio duradero. Además, es a través de recordatorios junto con la repetición que se llega a la tierra prometida del cambio: el cultivo de rituales (Ben-Shahar, 2018).

La repetición desde niños es una de las formas más comunes de aprendizaje. Si bien no vamos a entrar aquí a discutir sobre si es la mejor forma de aprender, es sin lugar a dudas, una útil para al menos temas cotidianos que los niños queremos memoricen para facilitarles la vida.

Aún como adultos podemos aprender a través de la repetición, ligada normalmente a un estilo conductual de premio-castigo, hemos aprendido a utilizar el cinturón de seguridad en los vehículos, a digitar correctamente nuestro password de correo electrónico, a tomar el autobús correcto para llegar a nuestra escuela o trabajo, a dar la vuelta en la esquina correcta para ir a nuestro restaurante favorito y a tantas y tantas situaciones gracias a repetir constantemente una conducta y descubrir que nos llevó a lograr lo que deseamos.



Rituales

Después de suficientes recordatorios y repeticiones se forma un ritual. Esto es cuando, fisiológicamente, se ha tallado una vía neuronal en tu cerebro asociada con un comportamiento particular, una vía que te lleva, te guía a actuar de cierta manera en un momento determinado (Ben-Shahar, 2018).

Es una serie de procedimientos o un proceso que realizamos como preparación a una acción. Esto es, por ejemplo, ir a dormir o empezar a trabajar. A diferencia de los hábitos, los rituales no implican que se hagan las cosas en automático, sino que cada paso está pensado para llegar a la meta y disfrutar de ella. Además, los rituales implican intencionalidad de la acción.

Por ejemplo, después de suficientes recordatorios y repeticiones, ya sea durante un periodo de uno o dos meses, ir al gimnasio tres veces por semana ya no requiere de gran esfuerzo, ya que se convierte en parte de tu vida cotidiana, un hábito, un ritual, como lo es el cepillarse los dientes.

Una forma de cómo puedes establecer repeticiones que se vuelvan rituales es a través de marcar rutinas con pequeñas recompensas por llevarlas a cabo, por ejemplo, ¿se te olvida sacar la basura de casa por las mañanas?, ¿qué tal si te propones no tomar tu café matutino sino hasta que hayas realizado esa actividad?



Reflexión

De recordatorio a repetición a establecimiento de rituales. Establezcamos ahora el plan para que podamos instaurar un nuevo ritual en tu vida, considera reflexionar lo siguiente:

¿Qué ritual sencillo, de poco esfuerzo te gustaría implementar en tu vida?,	
--	--

¿Qué tal algo valioso, por ejemplo, como tener una noche de juegos familiar una vez a la semana?

¿Qué recordatorio nos diría que es noche de juegos?	
--	--

¿Los jueves tienes junta con tu equipo de 3:00 a 5:00 pm? Entonces, esa junta semanal de los jueves con el equipo, nos recordará de ahora en adelante que debemos llegar a casa a jugar con la familia todas las semanas. Incluso, puedes programarlo en tu agenda de 7:00 a 9:00 pm cada jueves a partir de hoy.

Referencias:

- Oppong, T. (2018). *Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life Might Just Help You Live a More Fulfilling Life*. Recuperado de <https://medium.com/thrive-global/ikigai-the-japanese-secret-to-a-long-and-happy-life-might-just-help-you-live-a-more-fulfilling-9871d01992b7>
- Warmerdam, R. (2017). *What's your ikigai?* Recuperado de <https://medium.com/healthfirst-movement/whats-your-ikigai-a315ac6f9934>
- Ben-Shahar, T. (2018). *Tal Ben-Shahar shares advice for creating a resolution that will last all year*. Recuperado de <https://www.today.com/series/one-small-thing/tal-ben-shahar-shares-advice-creating-resolution-will-last-all-t144494>

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.