

Certificado Global Propósito de vida

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

**Bloque 2.
Importancia
del propósito**

Involucramiento

¿Qué es?

Recuerda cómo te sientes cuando te das cuenta en los medios que por fin se pone atención a los problemas que tú piensas son los más importantes a resolver. Quizás te encuentres con un reportaje para resolver temas de seguridad, de contaminación o de pobreza y pones especial atención a esa noticia y construyes en tu mente una solución alterna mejor y de mayor profundidad que la presentada, pues es algo que tú tienes mucho tiempo planteando, aunque no lo hayas realizado aún.

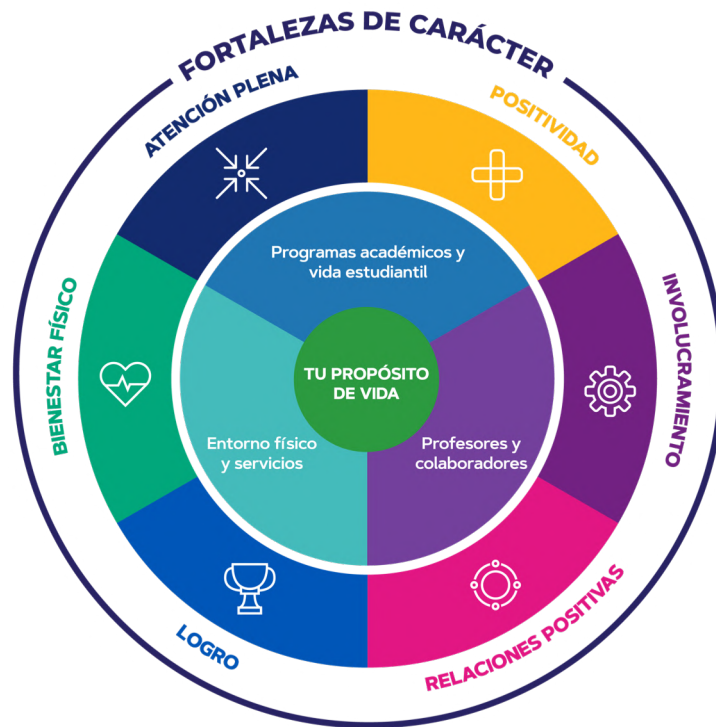
El involucramiento (engagement) es uno de los elementos base del Ecosistema de Bienestar y Felicidad de la Universidad Tecmilenio, basado en parte en el modelo PERMA y que incluye dos elementos adicionales: **atención plena** y **bienestar físico**, propuesto originalmente por Martin Seligman (2011), reconocido como el padre de la psicología positiva.

Esta reacción tuya a los temas que son relevantes para ti se llama **involucramiento o engagement** y es una característica de las personas que logran incrementar sus niveles de bienestar: se involucran en temas que son de su interés y son los que buscan dedicar la mayor parte de su tiempo.

Los siguientes enlaces son externos a la Universidad Tecmilenio, al acceder a estos considera que debes apegarte a sus términos y condiciones.



TED-Ed. (2013, 6 de julio). *On positive psychology - Martin Seligman* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=5CpLEOO5oyo>



El **involucramiento** ocurre en las personas cuando están tan absortos en algo que pierden la noción del tiempo, lo que coincide al menos en parte con la definición de flow de Mihaly Csikszentmihalyi (1990), padre de la teoría del flujo (flow) y experto en psicología positiva.

Además, el involucramiento también puede reconocerse cuando estamos altamente comprometidos con un tema sin perder el sentido del tiempo al realizar esa actividad.

Hay ocasiones donde disfrutamos las actividades que realizamos, sentimos que fluimos en lo que hacemos y esto ocurre cuando a pesar de que el tiempo pasa nos pueden dar las horas haciendo aquello que sentimos que nos representa un reto y para el cual contamos con las habilidades necesarias para resolverlo. Cuando estamos en estas situaciones nuestros niveles de felicidad se incrementan.

¿Cómo saber que estoy comprometido con un tema? pues precisamente porque:

- Estos temas te llaman la atención.
- Liberas tiempo de otras tareas para participar en ellas a través de una actividad.
- Aprendes más sobre ellos.

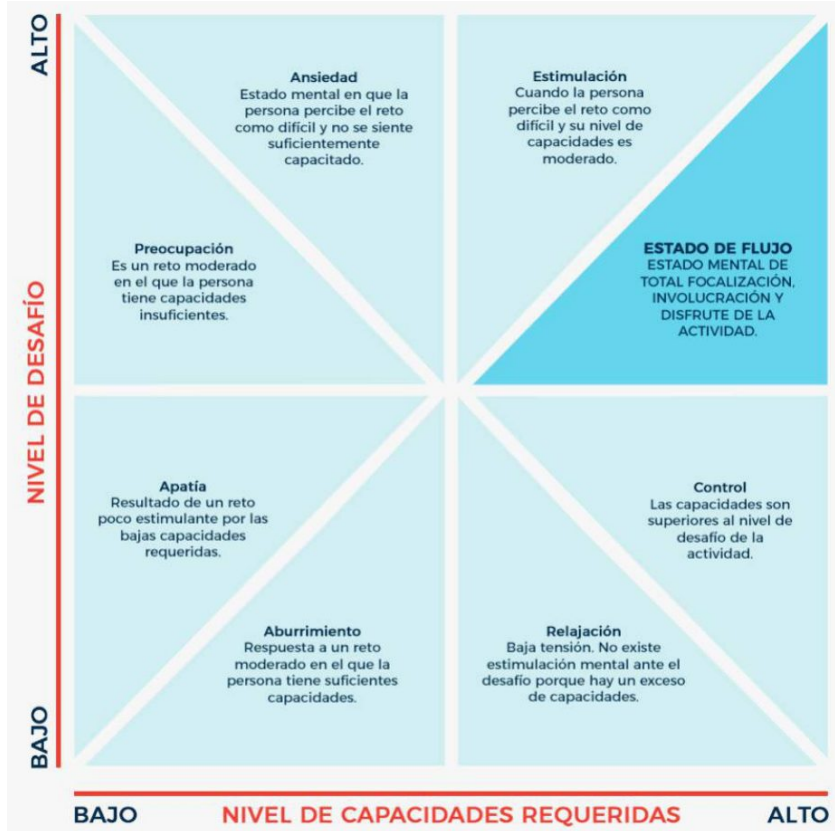


Vogue. (2019, 2 de julio). *73 Questions with Roger Federer* / Vogue [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=nd5--EqzLPY>

“
Cuando haces algo que es
lo mejor de tu vida,
realmente no quieres
renunciar a eso. Para mí,
eso es el tenis.
Roger Federer
”



Modelo de flow propuesto por Mihaly Csikszentmihalyi



Fuente: Machado, J. (s.f.). *¿Qué es fluir o estado de flow?* Recuperado de: <https://www.upituddigital.com/fluir-csikszentmihalyi/>



Eudaimonia

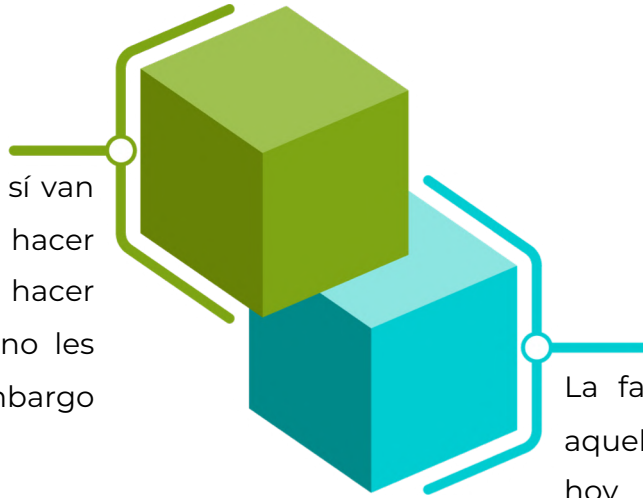
La felicidad según Aristóteles

Las personas felices saben que sacrificar los placeres inmediatos puede volverse un disfrute en lugar de un martirio, que cuando se tiene claro el futuro, se está dispuesto a trabajar más en el presente.

Tu declaración de propósito de vida se convierte en tu mejor aliado para hacer aquello que has estado postergando. La mayoría de las personas que conozco se han visto forzadas a dejar para mañana aquello que quieren realizar hoy.

Esto tiene que ver con dos factores principales:

El creer que mañana sí van a tener tiempo para hacer aquello que quieren hacer (versus aquello que no les gusta y que sin embargo van a realizar hoy).



La falta de dar sentido a aquello que van a hacer hoy y que no logran comprender cómo les contribuye para lograr su propósito.



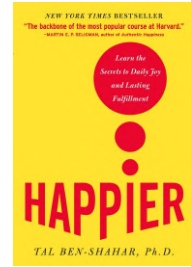
UBAXXI. (2018, 14 de septiembre). *Filosofía: La eudaimonía aristotélica* (14/09/2018) [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=kXLcaqbtFqc&t=88s>



Arquetipos de la felicidad

Tal Ben-Shahar

En su libro, Tal Ben-Shahar plantea cuatro distintos arquetipos de felicidad Fabian (s.f.):



Amazon. (n.d.). Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment (Inglés) Pasta dura – 31 mayo 2007. Recuperado de <https://www.amazon.com.mx/Happier-Learn-Secrets-Lasting-Fulfillment/dp/0071492399>

Nihilismo

Los nihilistas pierden la alegría en su vida (tanto presente como futura). No encuentran placer en su trabajo o vida privada y no esperan futuros beneficios o recompensas. Se rinden y renuncian a su destino.



Hedonismo

Los hedonistas viven en el momento y no piensan en las consecuencias y planes futuros. Debido a que no se sienten desafiados por objetivos o propósitos futuros, generalmente estos mismo no se cumplen.



Rat race

En este arquetipo, a menudo se sacrifican los placeres y beneficios actuales en previsión de algunas recompensas futuras. Este es probablemente el arquetipo más común para muchos de nosotros (continuamente estableciendo nuevas metas, nunca satisfecho, siempre ocupado). Cuantos más logramos, más queremos.

Felicidad

La verdadera felicidad consiste en mantener el equilibrio saludable entre el presente y el futuro. Es cuando somos capaces de disfrutar tanto el viaje como el destino, enfocándonos en los regalos de hoy, así como en nuestros sueños, metas y deseos.



Trascendencia

Es muy positivo que queramos apoyar a diversas causas a través de dejar nuestro granito de arena para mejorar la vida de quienes nos rodean. Este deseo de contribución **trascendental** (y por trascendental entendemos aquello que va más allá de uno mismo) en nuestra vida no puede verse satisfecha más que con un impacto real en mejorar la calidad de vida de aquellos en quienes queremos influir. Ver que otros están mejor gracias a nuestras acciones, contribuye a nuestra felicidad.

“
Solo aquellos que han aprendido el poder de la contribución sincera y desinteresada experimentan la más profunda alegría en la vida: **la verdadera autorrealización.**
Anthony Robbins
”



SoulPancake. (2013, 15 de octubre). *Random Acts of Kindness Triathlon | The Science of Happiness* [Archivo de video].

Recuperado de

<https://www.youtube.com/watch?v=M4ALRY5LyBM>

Las emociones positivas

La Dra. Barbara Fredrickson, principal investigadora de las emociones positivas, ha realizado numerosos estudios para conocer el papel que juegan las emociones positivas en la vida humana. Propone que **las emociones positivas nos permiten abrirnos nuevas experiencias y construir, crear** (Universidad Tecmilenio, s.f.).

En sus investigaciones, ha encontrado que las diez emociones positivas más frecuentes son las siguientes:

- Alegría**
- Gratitud**
- Serenidad**
- Interés**
- Esperanza**
- Orgullo**
- Diversión**
- Inspiración**
- Asombro**
- Amor**



Cuando construimos un **propósito de vida**, no tomamos en cuenta los cómo lograrlo o cuestionamos si podemos lograrlo. Al contrario, establecemos una mentalidad de crecimiento en su creación, donde sabemos que quizás necesitaremos un esfuerzo adicional para llegar a él (al propósito) y requeriremos aprender cosas nuevas, enfrentar retos que no teníamos contemplados y superar obstáculos que se presentarán en el camino.



Marcelo Aguirre – Psicodestino. (2019, 15 de septiembre). *LAS EMOCIONES POSITIVAS NOS TRANSFORMAN* Barbara Fredrickson [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=iRMyE5ibluQ&feature=youtu.be>

Carol Dweck



Fuente: EdCentral. (s.f).
A beginner's guide to:
Professor Carol Dweck.
Recuperado de:
<https://edcentral.uk/edblog/beginner-guides/a-beginner-s-guide-to-doctor-carol-dweck>

“

*El propósito de vida
resuena tan fuerte que no
permite que escuchemos
los ruidos que nos alejan
de él.*

”

La mentalidad de crecimiento se basa en la creencia de que tus cualidades básicas son cosas que puede cultivar a través de tus esfuerzos, tus estrategias y la ayuda de los demás. Aunque las personas pueden diferir en todas las formas, en sus talentos y aptitudes, intereses o temperamentos iniciales, todos pueden cambiar y crecer a través de la aplicación y la experiencia. (Cavey, 2017)

Sin lugar a dudas todos tenemos días buenos y otros no tanto, experiencias positivas y experiencias negativas, momentos en que amamos lo que hacemos y momentos en que no estamos seguros de por qué estamos haciendo aquello que realizamos.

También es seguro afirmar que todos queremos más de los primeros que de los segundos. Sin embargo, estos momentos no son tan frecuentes como quisiéramos cuando nuestra toma de decisiones está mal dirigida.





AprendemosJuntos. (2018, 13 de octubre). V.O. *The mindset that can change a child's life*. Carol Dweck, psychologist and researcher [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=5z3QEwsBm74>

“
No es lo que pensamos o lo que sentimos, sino lo que elegimos o hacemos lo que da forma a nuestras vidas y determina nuestro destino.
Paul TP Wong
”

Son los momentos que nos generan emociones positivas aquellos que nos ayudan a llegar más lejos, a dar un mayor esfuerzo por conseguir una meta y aquellos que logran incrementar nuestros niveles de bienestar y felicidad.

El efecto heliotrópico de los seres vivos se replica a nivel emocional al buscar que las personas tiendan a encontrar aquello que les genera energía positiva y a rehuir de lo que genera emociones negativas.



Reflexión

Queremos compartirte un tip o recomendación y una reflexión que te ayudará a generar en ti emociones positivas. Toma tu teléfono celular, ve a la galería de fotografías y selecciona alguna de ellas. Hazlo ahora.




Te aseguro que al menos 9 de cada 10 veces que hagas este ejercicio encontrarás que la emoción generada es una emoción positiva, una carga de felicidad representada por un recuerdo que decidiste guardar porque genera para ti amor, alegría, serenidad, paz o cualquier otra emoción que beneficia tu salud emocional.

Ahora bien, reflexiona sobre una de tus fotografías favoritas de tu celular y responde:

¿Qué emociones sentías en ese momento?	
---	--



Te comparto esta tabla de autores que te sería muy útil conocer:

 <p>Fuente: Oppland, M. (2020). <i>8 Ways to Create Flow According to Mihaly Csikszentmihalyi</i>. Recuperado de https://positivpsychology.com/mihaly-csikszentmihalyi-father-of-flow/</p> <p>Mihaly Csikszentmihalyi</p>	<p>Ha investigado las experiencias óptimas o flow, la creatividad, el desarrollo de los talentos y el bienestar en el trabajo.</p>
 <p>Fuente: Houston, E. (2019). <i>Other People Matter: Christopher Peterson's Work in Positive Psychology</i>. Recuperado de https://positivpsychology.com/christopher-peterson-other-people-matter/</p> <p>Christopher Peterson</p>	<p>Investigó las fortalezas y virtudes, las relaciones interpersonales positivas y el optimismo.</p>
 <p>Fuente: Eddiener. (s.f.). Ed Diener. Recuperado de https://eddiener.com</p> <p>Edward Diener</p>	<p>Es considerado como el padre del estudio de la felicidad, el bienestar subjetivo y la satisfacción con la vida.</p>
 <p>Fuente: Institute of Coaching. (s.f.). <i>George Vaillant MD</i>. Recuperado de https://instituteofcoaching.org/george-vaillant-md</p> <p>George Vaillant</p>	<p>Realizó un estudio sobre las personas que se recuperan de adicciones y trastornos mentales, así como la investigación longitudinal más larga que se ha hecho sobre el desarrollo de los adultos.</p>



Te comparto esta tabla de autores que te sería muy útil conocer:



Fuente: The pursuit of happiness. (s.f.). *Barbara Fredrickson*. Recuperado de <https://www.pursuit-of-happiness.org/history-of-happiness/barb-fredrickson/>

Barbara Fredrickson

Ha estudiado la psicofisiología de las emociones positivas y su papel en el florecimiento humano.



Fuente: Hachette. (s.f.). *Martin E. P. Seligman*. Recuperado de <https://www.hachettebookgroup.com/contributor/martin-e-p-seligman/>

Martin Seligman

Padre de la psicología positiva. Ha estudiado primordialmente las fortalezas de carácter y las virtudes.

Referencias:

- Cavey, T, (2017). 29 Essential Quotes from Mindset: The New Psychology of Success. Recuperado de <https://timcavey.wordpress.com/2017/08/20/29-essential-quotes-from-mindset-the-new-psychology-of-success/>
- Domínguez, R., e Ibarra, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. Razón y Palabra, 21(96). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1995/199551160035.pdf>
- EdCentral. (s.f). A beginner's guide to: Professor Carol Dweck. Recuperado de <https://edcentral.uk/edblog/beginner-guides/a-beginner-s-guide-to-doctor-carol-dweck>
- Eddiener. (s.f). Ed Diener. Recuperado de <https://eddiener.com>
- Fabian, S. (s.f). The 4 Happiness Archetypes and How to Get Out of the Rat Race. Recuperado de <https://tinybuddha.com/blog/the-4-happiness-archetypes-and-how-to-get-out-of-the-rat-race/>
- Hachette. (s.f). Martin E. P. Seligman. Recuperado de <https://www.hachettebookgroup.com/contributor/martin-e-p-seligman/>
- Houston, E. (2019). Other People Matter: Christopher Peterson's Work in Positive Psychology. Recuperado de <https://positivepsychology.com/christopher-peterson-other-people-matter/>
- Institute of Coaching. (s.f). George Vaillant MD. Recuperado de <https://instituteofcoaching.org/george-vaillant-md>
- Machado, J. (s.f). ¿Qué es flow o estado de flow? Recuperado de <https://www.uptitudigital.com/flow-csikszentmihalyi/>
- Oppland, M. (2020). 8 Ways to Create Flow According to Mihaly Csikszentmihalyi. Recuperado de <https://positivepsychology.com/mihaly-csikszentmihalyi-father-of-flow/>
- The pursuit of happiness. (s.f). Barbara Frerickson. Recuperado de <https://www.pursuit-of-happiness.org/history-of-happiness/barb-fredrickson/>
- Universidad Tecmilenio. (s.f). ¡Ponle color a tu vida! Recuperado de <http://cienciasdelafelicidad.mx/blog/ponle-color-a-tu-vida>

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECNILENIO), 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 TECNILENIO.

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 TECNILENIO. 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.