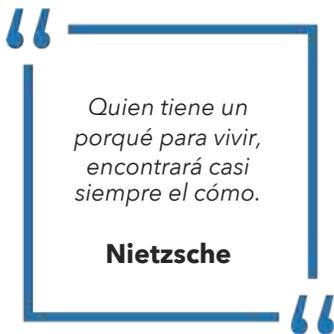


Certificado Global Propósito de vida

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

**Bloque 3.
Formación del
propósito**

¿Qué es un propósito de vida?

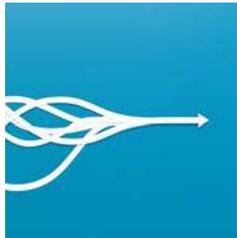


El motivo fundamental que dirige a la persona al cumplimiento de sus metas; metas que inspiran y apasionan.

Es la razón primordial por la cual te levantas en las mañanas con ánimo y energía a pesar de probablemente tener enfrente de ti un día lleno de aquello que, al menos aparentemente, no lo hace tu favorito. **Tener un propósito de vida claro ayuda a incrementar los niveles de bienestar y felicidad e impulsarte a tomar las decisiones correctas en todo momento.**

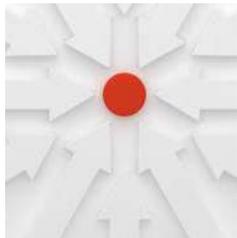
Diferencia entre propósito de vida y plan de vida

El propósito de vida es la meta, mientras que el plan de vida te da las indicaciones de lo que debes hacer para lograr tus metas.



Plan de vida

- Tiene hitos de corto plazo.
- Nos indica qué hacer.
- Requiere compromisos específicos.



Propósito de vida

- Nos motiva a actuar.
- Indica la meta final.
- Genera posibilidades de desarrollo.

“
La felicidad no se trata de
llegar a la cima de la
montaña ni de escalar sin
rumbo alrededor de ella;
la felicidad es la
experiencia de escalar
hacia la cima.
Tal Ben-Shahar
”

El estudio del propósito



Fuente: Woofenden, L., y Woofenden, A. (2013). *Viktor Frankl on Meaning in the Midst of Suffering*. Recuperado de <https://leewoof.org/2013/11/25/viktor-frankl-on-meaning-in-the-midst-of-suffering/>

(1905 - 1997)

Es considerado el más famoso psicoterapeuta del siglo pasado y el último de la gran generación de la Escuela de Viena.

Viktor Frankl, creador de la logoterapia y sobreviviente al holocausto en la Segunda Guerra Mundial, escribió en *El hombre en busca del sentido* sobre cómo la principal razón por la que este no es feliz no es por las circunstancias, sino por la falta de un sentido (propósito) de vida.

Cada día hay mayor evidencia científica que demuestra cómo las personas incrementan su bienestar psicológico y su bienestar físico al contar con un propósito en su vida. Plantea que la diferencia entre las personas que son capaces de levantarse, superar los problemas de la vida y de las personas que no lo son, es la decisión; la libertad de elegir y de arribar a una decisión, además propone que las condiciones de nuestra vida *solo parecen* determinar totalmente el comportamiento (Frankl, 2001).

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



Pedro Atienza. (2011, 12 de septiembre). *Entrevista al Dr. Viktor Frankl. El sentido de la vida* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=k6JeEkaaBt4>

Algunos de los beneficios de tener un propósito de vida:

- Las personas que tienen un propósito de vida cuentan con motivadores intrínsecos para laborar.
- Quienes han definido su propósito, incrementan su calidad de vida y mejoran su bienestar.
- Existen estudios que correlacionan el tener un propósito de vida con vivir más años.
- El propósito de vida incrementa la fortaleza física y mental de las personas.
- Contribuye a sentir que somos importantes.
- Nos brinda dirección y guía.
- Nos hace sentir más vivos.



Construyendo una declaración de propósito

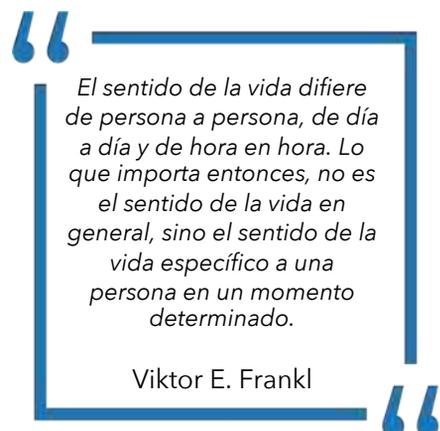
A partir de este momento irás descubriendo el camino para comprender más el significado de lo que has vivido hasta ahora, reconocer en qué punto de tu vida te encuentras y sobre todo te proporcionaré una guía para construir el camino que desees seguir a futuro para lograr llegar a tu propósito de vida.

Paso a paso haremos juntos un proceso de reflexión con la metodología de construcción que hemos desarrollado, basándonos sobre los cuatro ejes: tus **valores**, tus **fortalezas**, tus **gustos** e **intereses** y cómo los vives para acercarte a tu propósito. El objetivo principal de esta experiencia es que al terminar escribas una declaración de tu propósito de vida.



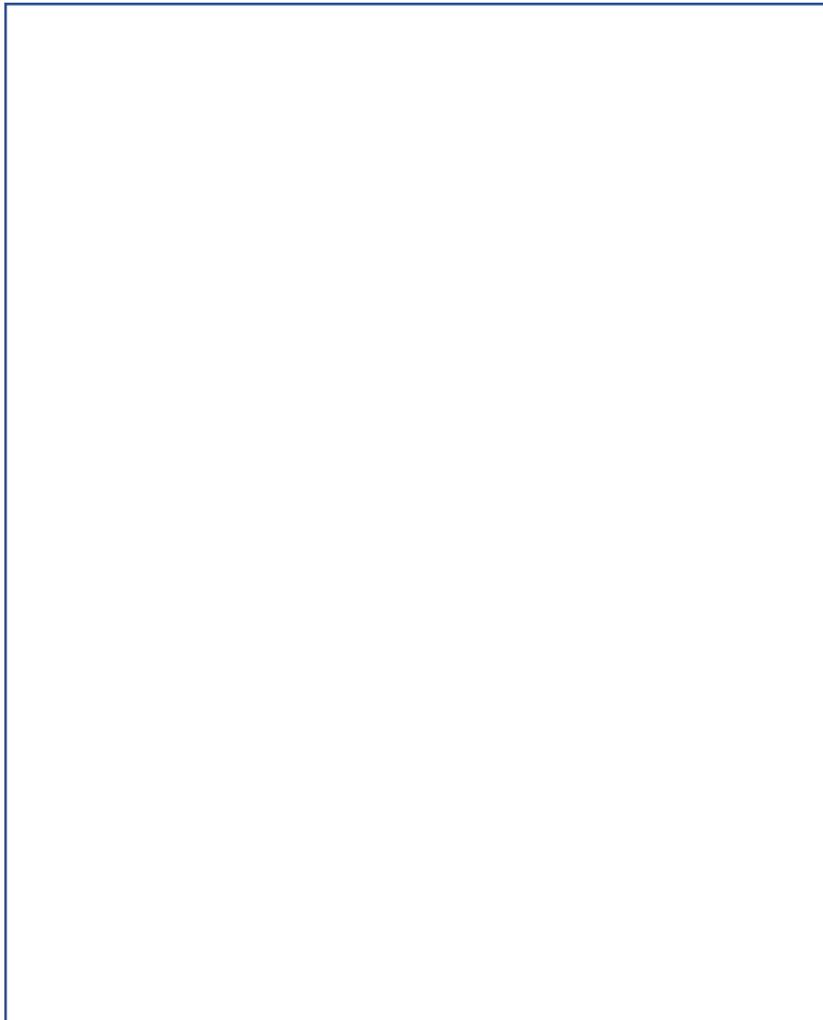
Para la construcción de tu propósito queremos hacerte una primera pregunta:

¿Cómo te visualizas en 20 o 30 años?



¿Cómo te ves en un futuro?

Te pedimos imagines cómo es tu vida en ese tiempo. Para ello, utiliza un espacio en blanco y diseña como tú quieras lo que sería la portada de una revista especializada en la que tú apareces como nota principal: **¿De qué temática trata la revista?, ¿por qué has logrado estar en ella?, ¿a qué te dedicas?, ¿con qué otras notas compartes la portada?** ¡Usa tu creatividad!



¿Te resultó fácil este ejercicio?

Lo que has ido descubriendo es que muchas veces cuando nos preguntan qué queremos hacer en el futuro, lo que expresamos son deseos. Son visualizaciones que de acuerdo con nuestro momento de vida elegimos para representar nuestro futuro deseado... pero, ¿qué crees? En realidad, tu propósito es mucho más que una declaración de un deseo.

El propósito de vida requiere **comparación**, **análisis**, **síntesis** y **selección de futuro**. Cuando las personas son presentadas con una sola realidad sus posibilidades se limitan; en cambio, las personas que pueden imaginar diferentes futuros tienen la capacidad de elegir aquel que permite cumplir no solo sus deseos, sino aquel en el que puede ser su mejor versión.

“
El propósito de vida
va cambiando
conforme crecemos.
”

Tu propósito va cambiando...



Decir que cuando somos niños soñamos con lo que queremos ser de grandes y esto ya no va a cambiar, es negarle a las experiencias de vida que se juntan con los años la posibilidad de influir en la construcción de nuestro futuro. Pasamos por los años de niñez y juventud acumulando aprendizajes y experiencias que nos van preparando para tomar decisiones cada vez más complejas al tomar en cuenta una mayor cantidad de variables.

Martin Seligman (2011) afirma que el poder de la prospección es lo que nos hace sabios. La capacidad de ver en el futuro está basada, al menos en parte, en cómo somos capaces de interpretar el pasado para tomar decisiones futuras con respecto no solo a nuestro actuar sino a nuestra emocionalidad. Esta capacidad de prospectar lo que planeamos ocurra en el futuro nos ayuda a incrementar nuestros niveles de felicidad.



Universidad Tecmilenio. (2013). *Entrevista a Martin Seligman, durante el primer Foro Internacional de Ciencias de la Felicidad* [Archivo de video]. Recuperado de

<https://www.youtube.com/watch?v=hpwR2PuJNIU>

Si pensamos en un niño, desde recién nacido y hasta los **4 o 5 años**, veremos que tiene deseos y necesidades y dependiendo de la edad, sus deseos o necesidades son básicos como comer, estar limpios, no sentir dolor y quizás lo más importante: sentirse seguros y queridos.

Entre los **5 y los 14 años**, los propósitos de vida son aspiracionales, basados en modelos a seguir (normalmente figuras conocidas). Así, una persona en su infancia querrá de grande ser futbolista (como su ídolo), bailarina, princesa, bombero, policía o astronauta.



HiHo Kids. (2017, 6 de julio). *100 Kids Tell Us What They Want to Be When They Grow Up* | 100 Kids | HiHo Kids [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=RUup841pZrs>

Siguiendo **la pirámide de Abraham Maslow**, quien fue un psicólogo muy influyente en el enfoque humanista, pareciera que las personas en este rango de edad dan por hecho que sus necesidades básicas están o estarán cubiertas por el adulto que es responsable de ellos y se enfocan entonces a cubrir sus necesidades de aceptación social y de autoestima.

¿Quién no quiere ser tan buen futbolista como Messi o Ronaldo? Y es que, de hecho, no existen limitantes para que pueda ser astronauta, cantante o futbolista.



Fuente: López, B. (2019). *Pirámide de Maslow: Qué es y sus aplicaciones prácticas*. Recuperado de <https://blog.cognifit.com/es/piramide-de-maslow/>

Luego viene otra etapa entre las edades de los **15 y 20 años**, cuando los jóvenes desarrollan su identidad. **Arthur Chickering (1969,1993)**, investigador educativo en el campo de los asuntos estudiantiles, desarrolló una teoría de siete vectores donde teoriza sobre cómo las personas en edad escolar tienen que pasar por diversas tareas para descubrir quiénes son en realidad. A través de esos vectores, el estudiante logra reconocerse y reconocer cómo es su relación con el mundo.

En esa etapa nos formamos una imagen del futuro más realista y es esta interpretación de nuestra realidad donde quizás definimos un futuro que creemos ideal, alentados a lograrlo por una necesidad económica futura, presiones sociales, presiones de los padres de familia o bien por lo que creemos que será aquello que nos asegurará económicamente nuestro futuro y que es socialmente aceptado pues, a fin de cuentas, queremos encajar en la sociedad.



Student Development Theory. (s.f.). *Chickering's Seven Vectors*.

Recuperado de

<https://studentdevelopmenttheory.weebly.com/chickering.html>





Generalmente después de los **20 años y hasta los 40 años**, las personas empiezan a integrarse al mundo laboral, forman parejas y luego familias, adquieren nuevas responsabilidades y esto hace que el propósito se vuelva más conservador. En general -hay cada día más excepciones- las personas buscan estabilidad normalmente familiar y profesional.

Esa búsqueda de la estabilidad hace que las personas consideren como su propósito el adquirir propiedades, asegurar la educación de sus hijos o mejorar su posición dentro de la empresa para tener mayores recursos y lograr esas metas a las que desean llegar.

Reflexión

Reflexiona y responde las siguientes preguntas:

<p>¿Recuerdas lo que querías lograr cuando eras pequeño?</p>	
<p>¿Qué ha cambiado?</p>	

Carol Ryff, psicóloga y reconocida por estudiar el bienestar psicológico y la resiliencia psicológica, y otros investigadores han logrado descubrir que el contar con un propósito de vida, con una labor “todavía por realizar” contribuye al bienestar tanto psicológico como físico de las personas.

La reflexión anterior es de suma importancia pues podríamos descubrir que a lo largo del tiempo nuestro propósito cambia, es normal y no debe causarnos estrés innecesario, pues a lo largo de la vida hemos ido recopilando experiencias que influyen en nuestra percepción de lo que queremos lograr en el mundo.

Sin embargo, en ocasiones nuestro propósito cambia no por motivadores internos a lo que aspiramos, sino por la opinión de agentes externos.



Es negativo si la influencia que ejercen sobre ti esas personas o situaciones van en contra de aquello que tú realmente quieres lograr

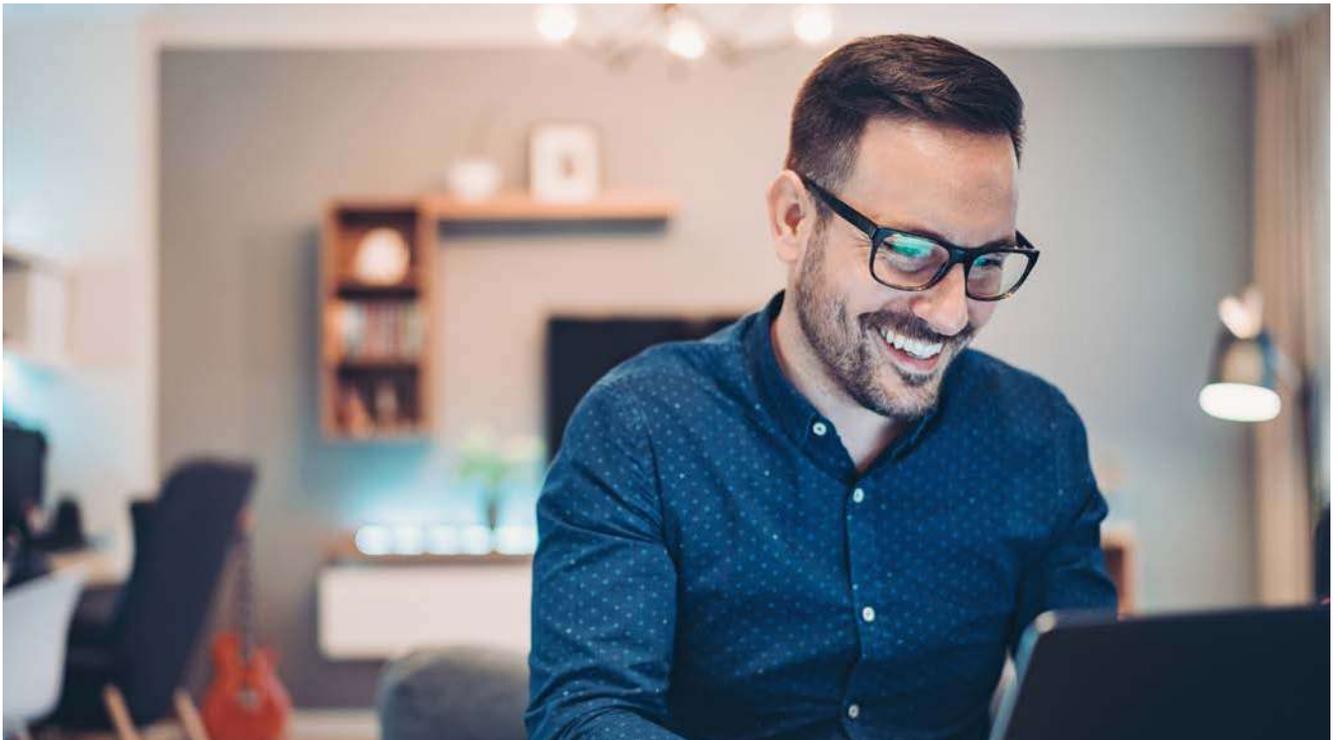


Para que un propósito de vida contribuya a tu felicidad, tiene que tener una motivación intrínseca (tuya). Quizá te recomendaron estudiar o ser alguien, si tú lo aceptas en verdad lo ves como una muy buena idea, entonces está bien.

Cuando nos damos cuenta que elegimos la profesión porque es lo que toda la familia esperaba de ti, porque esta persona es con la que la familia desea que te cases o porque si quieres demostrar tu nivel debes comprar ese carro o esa casa, entonces tus decisiones no han sido tuyas, sino de los agentes externos que van decidiendo por ti, tu propósito y tu forma de vivir.



SoulPancake. (2015, 23 de septiembre). *Best Advice You've Received / 0-100* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=ZfsyrNKhNTE&t=104s>





Acerca de las fortalezas de carácter



VIA Institute on Character. (s.f.). Dr. Ryan Niemiec. Recuperado de <https://www.viacharacter.org/about/people/ryan-niemiec>

Para comenzar a hablar de las fortalezas, me gustaría contarte un poco acerca de **Ryan Niemiec**, autor principal de las fortalezas de carácter.

Es una figura destacada en la educación, investigación y práctica de las fortalezas de carácter de los seres humanos. Además, es director de educación del VIA Institute on Character, una organización global sin fines de lucro en Cincinnati, que engloba la ciencia más reciente de las fortalezas del carácter (VIA Institute on Character, s.f.).

Las fortalezas de carácter son las características positivas de tu personalidad que impactan en cómo piensas, sientes y te comportas.

Los científicos han identificado 24 fortalezas de carácter. Las fortalezas de carácter son diferentes a tus otras fortalezas personales como tus habilidades, talentos e intereses, porque reflejan el verdadero tú. Estas fortalezas son clave para que seas tu mejor yo (VIA Institute on Character, s.f.).

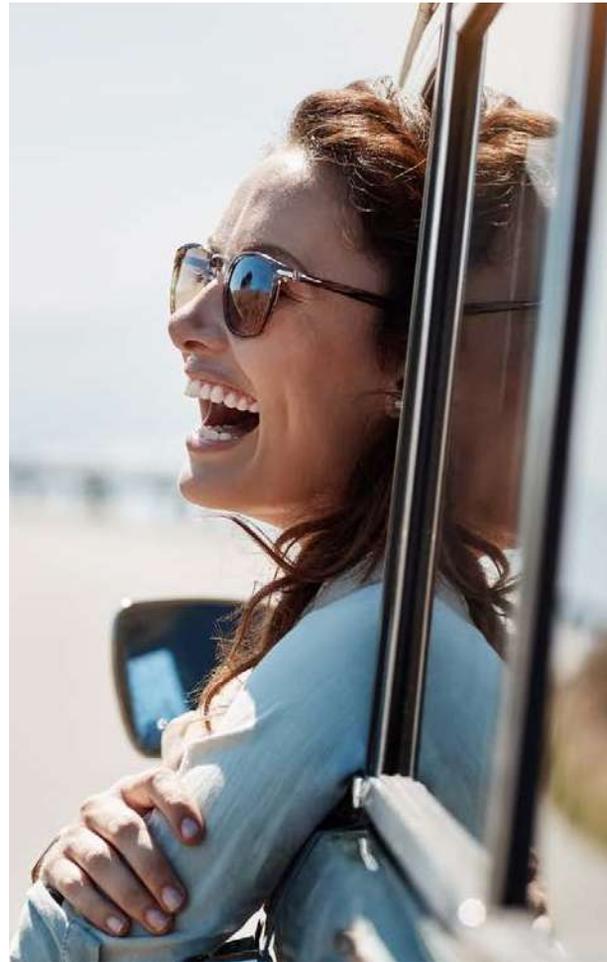


Niemiec, R. (n.d.). What Matters most? [Blog]. Recuperado de <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/what-matters-most>

Las **fortalezas** aparecen clasificadas de la 1 (signature strengths) a la 24. Las primeras son aquellas que tenemos presentes, aunque sea de forma inconsciente y no requerimos esfuerzo en usarlas, las que aparecen en los últimos lugares también están ahí, pero necesitamos acostumbrarnos y aprender a utilizarlas. Hay diversos ejercicios para ello.

Las **fortalezas** también son rasgos positivos de tu personalidad, estables en el tiempo, que te permiten cultivar tu vida interior para que la felicidad dependa de ti mismo y no tanto del exterior.

Nuestras fortalezas y virtudes trabajan en contra de la desgracia y en contra de los trastornos psicológicos y son la clave para aumentar la resiliencia.



Te invitamos a que reflexiones cada momento del día para que descubras de qué manera las fortalezas facilitan el desarrollo de tus actividades.

Sobre los valores



Para nosotros los valores son todo aquello que valoras.

Salvador Alva, presidente del Tecnológico de Monterrey, escribe en su libro *Tu vida, tu mejor negocio* que los **valores** son creencias, normas e ideas que nos forman el criterio para tomar las decisiones que consideramos más adecuadas. Los valores son compartidos por una cultura o grupo social y sirven como elemento de cohesión en ese grupo.

Salvador presenta una lista de valores gobernantes, en la cual podrás especificar los tuyos, que consideras más importantes y que te gustaría vivir con mayor apego.



Historias. (2014, 26 de octubre). *Sin Palabras, Este video Toco mi Corazón* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=GEV-8wnvves>

Al igual que ocurre con las fortalezas, en ocasiones no somos conscientes de cómo vivimos nuestros **valores** en el día a día. Sin embargo, al momento de traer la atención hacia ellos, podemos observar cómo muchas de nuestras decisiones se ven influenciadas por aquello en lo que creemos y aquello que defendemos “a capa y espada”.

Contar con valores sólidos es pavimentar el camino hacia nuestro propósito de vida, pues siempre estarán con nosotros y nos acompañarán a lo largo del camino, orientando nuestras decisiones y brindándonos una forma de interpretar la realidad.





Acerca de los gustos

Tenemos que aceptarlo, en este mundo hay cosas que nos gusta hacer y otras que no. Seguramente conoces personas que más que disgustarse por trabajar, hacen lo que más les gusta, mantienen un buen ánimo a pesar de las circunstancias, son muy consistentes en sus actividades y en su desarrollo personal y profesional.

El gusto por hacer algo se te nota a leguas y es que cuando hacemos algo que nos atrae, nuestros niveles de felicidad se incrementan. Bajo diferentes formas de nombrarlos: aficiones, gustos, pasatiempos, diversión... todos representan las sensaciones placenteras que obtenemos de realizar ciertas acciones.

Las personas tendemos a buscar aquello que nos genere emociones positivas y queremos repetirlas, escalar su frecuencia y su intensidad para llenar nuestra reserva de energía positiva.

Nuestros intereses

Las personas somos guiadas por nuestros gustos, buscamos actuar de acuerdo con nuestros valores y nuestra naturaleza es aprovechar nuestras fortalezas para simplificar las tareas y disfrutar más nuestro quehacer diario. Sin embargo, hay un punto que debemos atender para tener un perfil más completo sobre nuestro propósito de vida.

De una u otra manera, las actividades que nos interesan seguramente van ligadas a resolver algunos de ellos, por ejemplo, es importante mencionar que la ONU (s.f.) nombró 17 Objetivos Globales de Desarrollo Sostenible. Estos objetivos son tan relevantes que comúnmente los temas que nos interesan son fácilmente ligados a ellos.



ONU. (n.d.). *Objetivos de Desarrollo Sostenible*. Recuperado de <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>

Los **17 Objetivos Globales** de Desarrollo Sostenible propuestos por la ONU son los siguientes:



Producido en colaboración con TROLLBACK | COMFAM | TheGlobalDesk@trollback.com | +1.212.221.1111
Para cualquier dato sobre la utilización, por favor contactarnos: info@trollback.com

Fuente: ONU. (s.f.). *Objetivos de Desarrollo Sostenible*. Recuperado de <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>

Un propósito de vida debe centrarse hacia fuera de la persona, atender hacia su capacidad de **trascender** en la vida al impactar positivamente en la vida de otros. Así, las personas pueden realizarse a través de dar, de enfocarse no sólo en lograr aquello que desean, pero en aquello que otros necesitan e incrementar sus niveles de felicidad al generar bienestar en quienes les rodean.

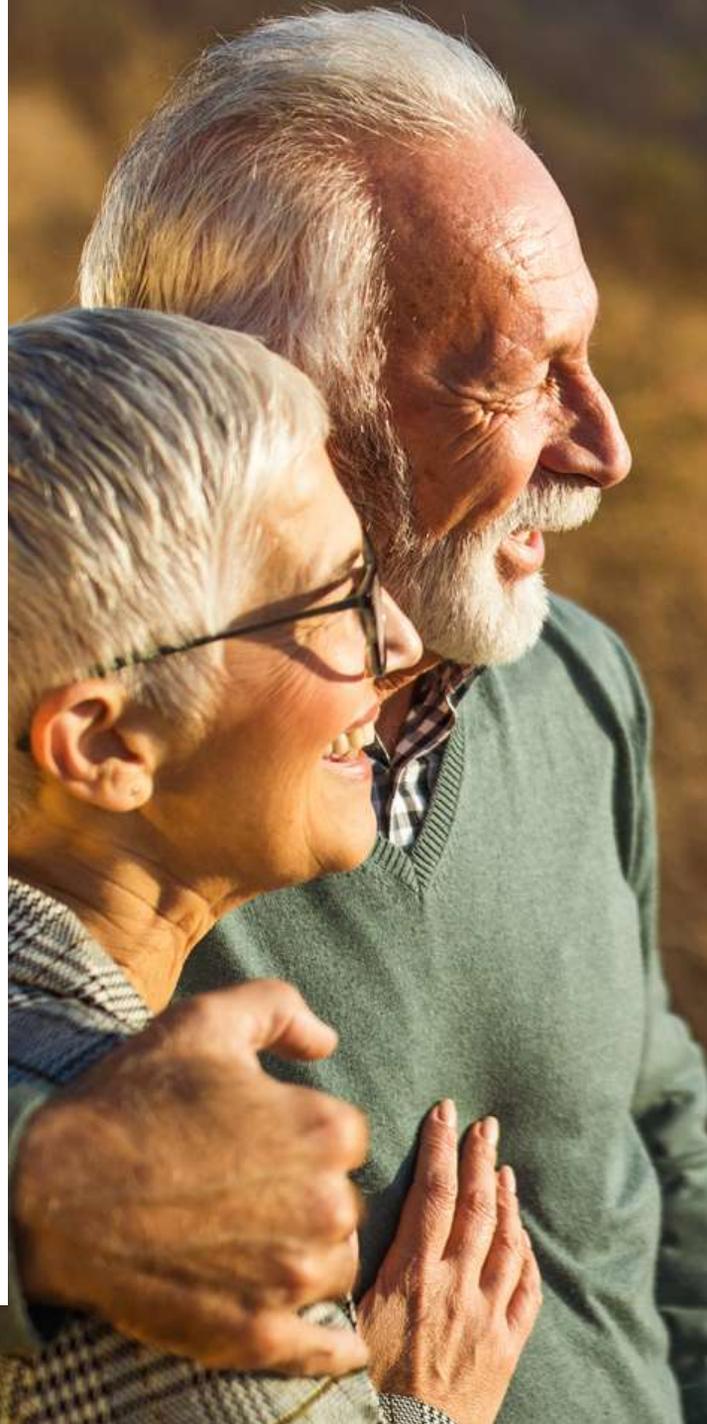


¡Cada vez estás más cerca!

Declara tu propósito

Hablar sobre los beneficios de enfocarse en ser feliz, más que en ser famoso o millonario, toman un rol protagónico y es más común en los ciclos de conferencias, los congresos, los blogs, los videos virales e incluso en los discursos de graduación. La gran mayoría de estos mensajes recalcan lo siguiente:

La felicidad se incrementa en el momento en que nos enfocamos a dar, más que a recibir.



La Dra. Barbara Fredrickson expone el **modelo de la ampliación y de la construcción** para explicar qué función tienen las emociones positivas y las emociones negativas (Castro, 2019).

Por una parte, las emociones negativas producen una reacción inmediata en determinada situación; nos preparan para tener una conducta de supervivencia en una situación peligrosa. Por otra parte, la función que cumplen las **emociones positivas** es que contribuyen a construir un conjunto de recursos personales que nosotros como seres humanos, podemos sacar provecho cuando atravesamos por momentos adversos. Por lo tanto, los beneficios se perciben más a largo plazo (Castro, 2019).

En este sentido, experimentar **emociones positivas**, contribuye a generar nuevas posibilidades de respuesta y nuevas posibilidades de proponer soluciones más creativas; sobrellevar esa experiencia y además brindarnos beneficios emocionales inmediatos (experimentar nuevas emociones positivas), nos permite afrontar con mejores garantías situaciones similares en otros momentos (Castro, 2019).



Según este modelo, hay tres efectos secuenciales de las emociones positivas (Castro, 2019):



Ampliación: las emociones positivas amplían las tendencias de pensamiento y acción.

Construcción: la expansión de recursos personales que ayudan a afrontar situaciones adversas.

Transformación: el crecimiento personal y crea más emociones positivas.



Referencias:

- Castro, S. (2019). Modelo Ampliación- Construcción. Recuperado de: <https://www.iepp.es/modelo-ampliacion-construccion/>
- Frankl, V. (2001). El hombre en busca de sentido. Barcelona, España. Editorial Herder.
- López, B. (2019). Pirámide de Maslow: Qué es y sus aplicaciones prácticas. Recuperado de <https://blog.cognifit.com/es/piramide-de-maslow/>
- ONU. (s.f.). Objetivos de Desarrollo Sostenible. Recuperado de <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>
- Seligman, M. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York, NY: Free Press
- VIA Institute on Character. (s.f.). Character Strengths. Recuperado de <https://www.viacharacter.org/character-strengths-via>
- VIA Institute on Character. (s.f.). Dr. Ryan Niemiec. Recuperado de <https://www.viacharacter.org/about/people/ryan-niemiec>

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.