

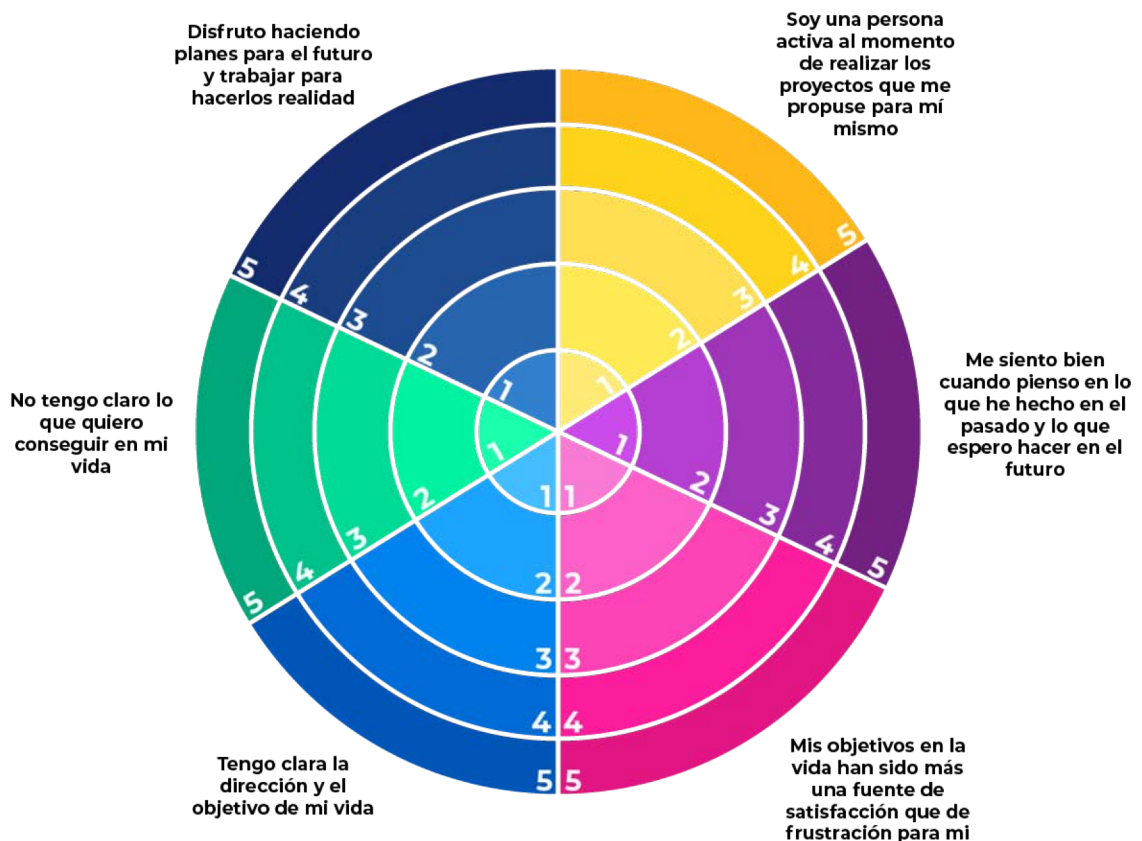
# Certificado Global Propósito de vida

Competencia: Comprender la importancia de un propósito de vida declarado.

**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, 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.

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

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 TECNOLÓGICO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educativo 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.