


Certificado Global Propósito de vida

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



**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 para 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.

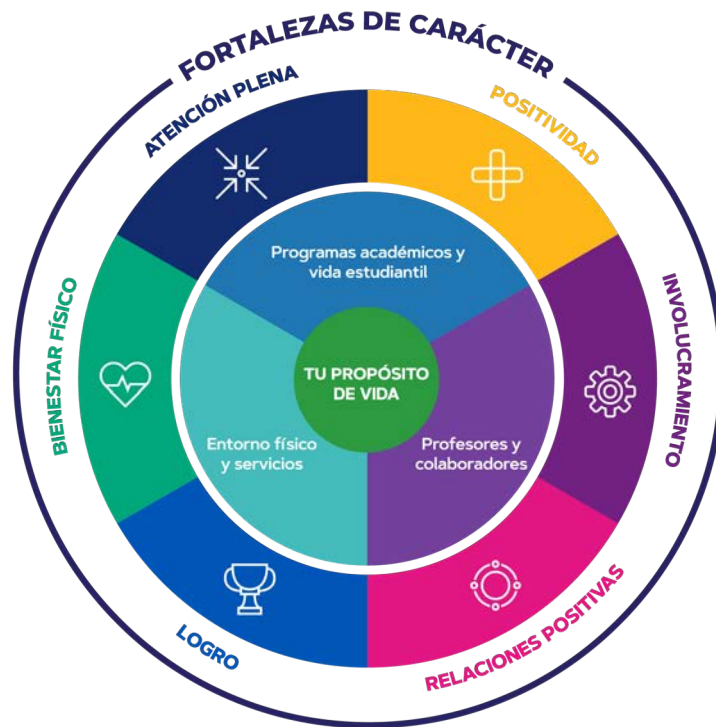
El involucramiento (engagement) es uno de los elementos base del Ecosistema de Bienestar y Felicidad de la Universidad Tecmilenio, basado en el modelo PERMA y que incluye dos elementos adicionales: **atención plena** y **bienestar físico**, propuesto originalmente por Martin Seligman (2011), reconocido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

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.



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/>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- 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>
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press
- Universidad Tecmilenio. (s.f.). *¡Ponle color a tu vida!* Recuperado de <http://cienciasdela felicidad.mx/blog/ponle-color-a-tu-vida>

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.