

Certificado Global Propósito de vida

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

**Bloque 3.
Formación del
propósito**

¿Qué es un propósito de vida?

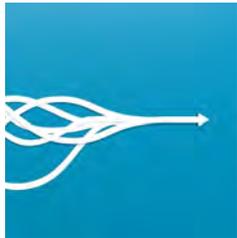


El motivo fundamental que dirige a la persona al cumplimiento de sus metas; metas que inspiran y apasionan.

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.**

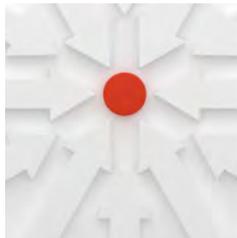
Diferencia entre propósito de vida y plan de vida

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



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

”

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.

“

Nada puede resistirse a la voluntad humana capaz de poner en juego hasta la propia existencia con tal de perseguir su propósito.

Benjamin Disraeli

”

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

¿Cómo te visualizas en 20 o 30 años?



“

El sentido de la vida difiere de persona a persona, de día a día y de hora en hora. Lo que importa entonces, no es el sentido de la vida en general, sino el sentido de la vida específico a una persona en un momento determinado.

Viktor E. Frankl

”

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.

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



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>



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.).

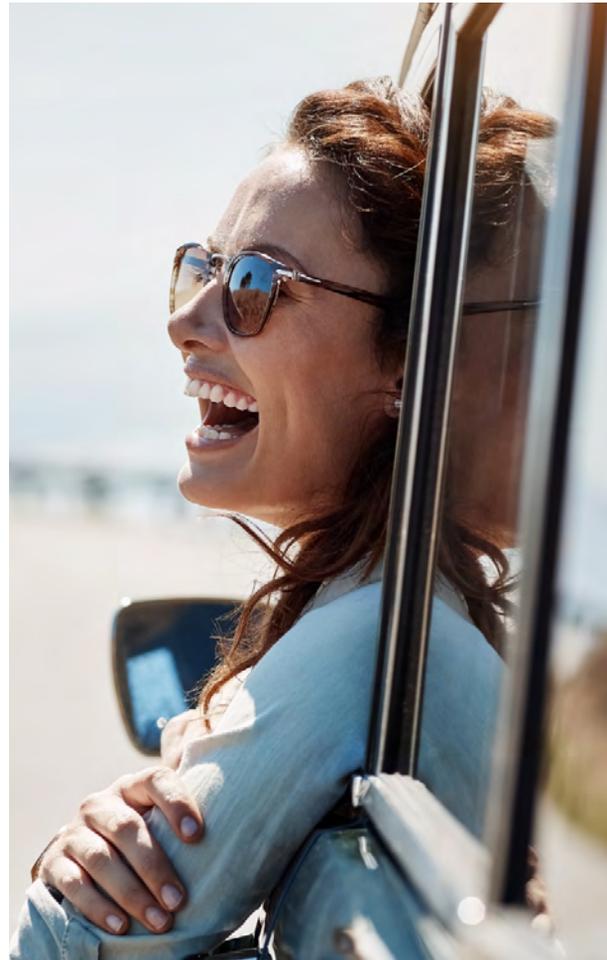


Niemiec, R. (n.d.). What Matters most? [Blog]. Recuperado de <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/what-matters-most>

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.



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:



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



Producido en colaboración con TROLLBÄCK COMPANY | TheGlobalGoals@trollback.com | +1.212.528.1010
Para cualquier duda sobre la utilización, por favor comuníquese con: dpcampaigns@un.org

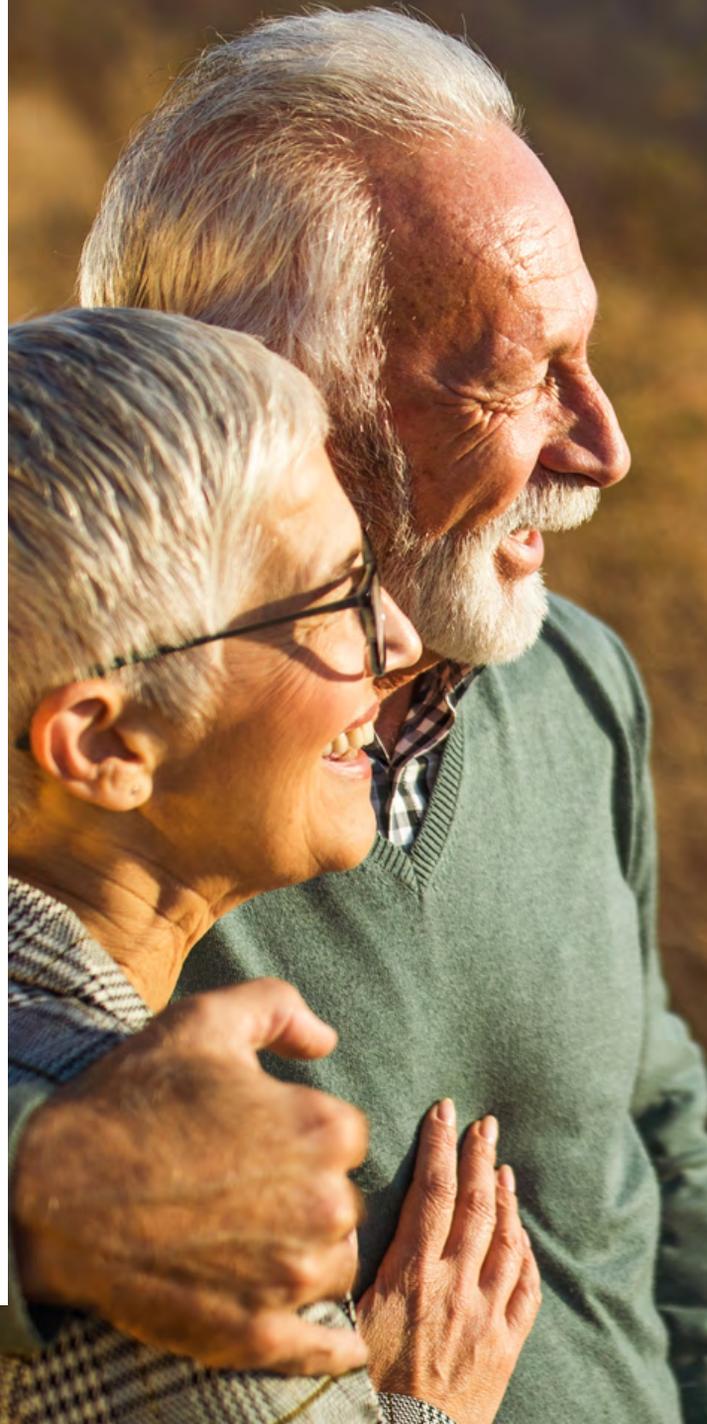
Fuente: ONU. (s.f.). *Objetivos de Desarrollo Sostenible*. Recuperado de <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>

¡Cada vez estás más cerca!

Declara tu propósito

Hablar sobre los beneficios de enfocarse en ser feliz, más que en ser famoso o millonario, toma un rol protagónico. Asimismo, es más común escucharlo en los ciclos de conferencias, congresos, blogs, 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), permitiendo 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/>
- 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.