

## **Bloque 4.**

Bienestar como  
vía para alcanzar  
mi propósito

# Metas y logros

---



¿Sabías que con el simple hecho de escribir una meta ya estás más cerca de lograrla? Las **metas** y el impacto de los **logros** en la vida son temas de interés para la psicología positiva. Los logros son automotivantes ; es decir, que cada vez que logramos una meta, hay una sensación de bienestar y satisfacción que nos lleva a buscar más y mayores retos.

Sonja Lyubomirsky (2008), experta en diversos temas de felicidad y bienestar, sugiere las siguientes recomendaciones para plantear metas de forma acertada, en armonía con los valores, intereses y expectativas personales:

---

---

---

---

---

---

---

● **Metas derivadas de una motivación interna:** que sean una motivación personal y no por una imposición externa.

Por ejemplo, estudiar la carrera que te gusta por voluntad propia, no por imposición cultural o de personas cercanas a ti.

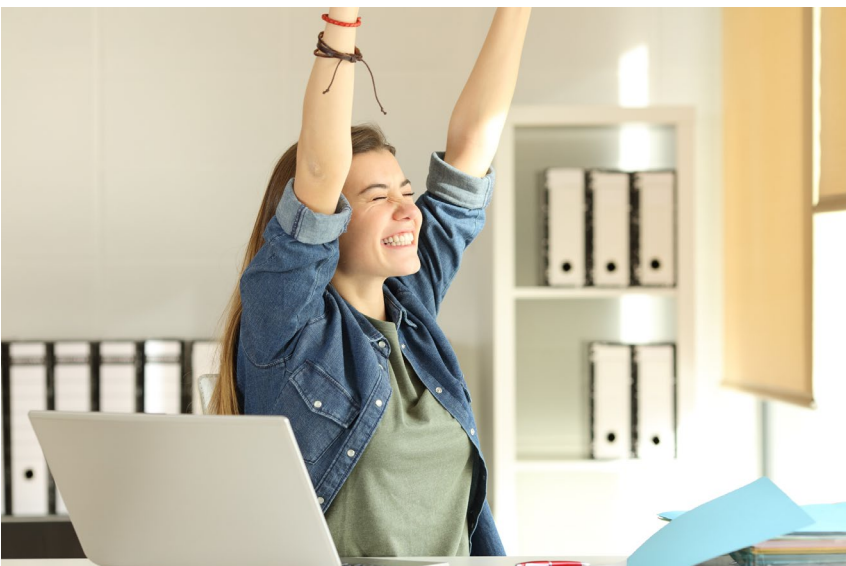
- **Metas de acercamiento:** que la meta tenga como objetivo acercarse a un resultado deseado en lugar de alejarse o evitar un resultado no deseado.

Por ejemplo, dejar de fumar para mejorar el estado de salud (acercamiento) frente a evitar una enfermedad (alejamiento).

- **Metas flexibles y apropiadas:** que la meta pueda cambiar dependiendo de las circunstancias y etapas de vida.

Por ejemplo, establecer la meta de correr un kilómetro diario y ajustar la distancia a 800 metros debido a que la meta estaba más allá de la resistencia actual.

Como se observa, el enfoque que se le da al planteamiento de una meta marca la diferencia que determina su éxito o fracaso.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Para saber más sobre **estrategias para establecer metas de la experta en la ciencia del éxito, Caroline Miller**, revisa el siguiente artículo:

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



Miller, C. (s.f.). [La ciencia de alcanzar tus metas](https://bit.ly/2z5twvo). Recuperado de https://bit.ly/2z5twvo

## Experiencias óptimas o de flow

El término *flow* expresa el sentimiento de fluidez y continuidad en concentración y acción sobre una actividad. Se ha asociado a tareas suficientemente desafiantes que requieren el uso de las capacidades personales (Delle Fave, 2013). Cuando el desafío es equivalente a la capacidad, se alcanza el estado de experiencia óptima. Cambios en estas variables provocan estados emocionales como la apatía y la ansiedad.

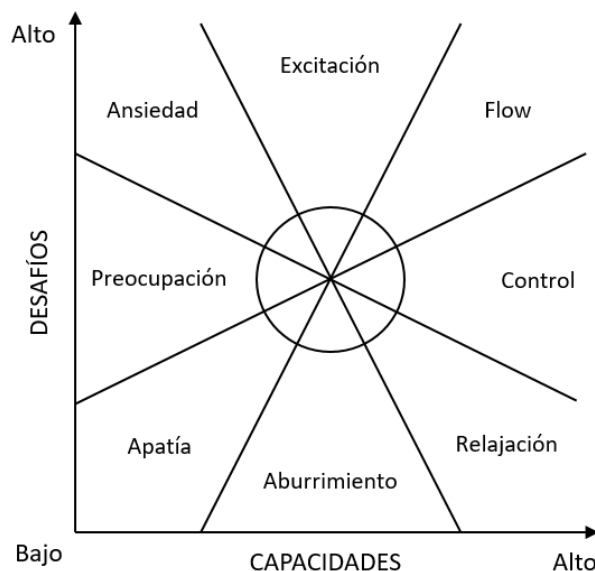


Imagen 1. Modelo de flow. Combinaciones entre ambas variables y los estados de la experiencia resultantes. Fuente: Csikszentmihalyi, M. (2016). *Aprender a fluir*. España: Editorial Kairós.

El estado de experiencia óptima se puede definir de la siguiente manera:

El estado que tiende a producirse cuando las capacidades de una persona están plenamente involucradas en superar un reto que es posible afrontar ... cuando las metas son claras, la retroalimentación relevante y los desafíos y capacidades se hallan en equilibrio, se ordena y se invierte plenamente la atención. Csikszentmihalyi (2016)

Podemos ajustar cualquier actividad de acuerdo con el nivel de desafío o capacidad para hacer más satisfactoria la experiencia y que proporcione mayor bienestar. Por ejemplo, actividades de ocio, del trabajo, la escuela, deportes, relaciones sociales, etcétera. Entre mayor es el número de horas en este estado, mayor es la satisfacción en la vida y, por lo tanto, mayor bienestar.



Para saber más sobre **personas que experimentan este estado de experiencia óptima en sus actividades, características de este estado y su relación con el bienestar**, revisa el siguiente video:



TED. (2008, 24 de octubre). [Mihaly Csikszentmihalyi: Flow, the secret to happiness](#) [Archivo de video]. Recuperado de <https://bit.ly/1sBI2oL>

---



---



---



---



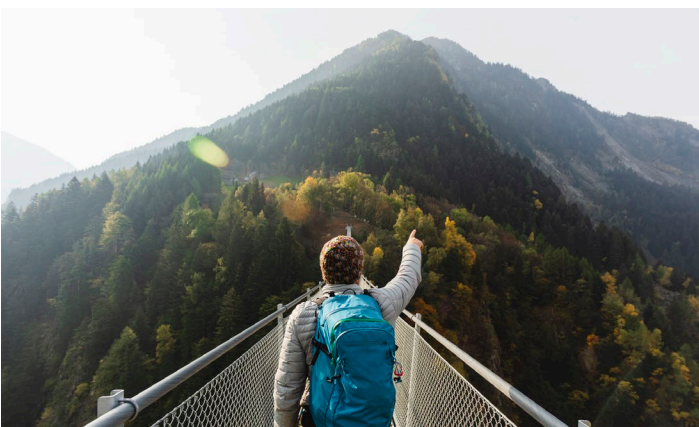
---



---

# Propósito y significado

Tener una vida con significado nos hace sentir conectados a algo más grande que nosotros mismos. Para lograr esa conexión, Steger (2009) ha distinguido estos dos conceptos en varias de sus publicaciones científicas:



- **Propósito:** motivos que nos impulsan y nos guían hasta lograr una meta. Es el camino que lleva al significado.
- **Significado:** interpretación que hacemos sobre el mundo, la manera personal de comprenderlo y cuál es nuestro lugar e influencia dentro de él.

Cuando somos niños, descubrimos propósitos a través de la curiosidad, la exploración, el interés por el mundo y la necesidad natural de conectarse con él. A medida que crecemos hasta edades más avanzadas, nuestros intereses iniciales se van convirtiendo en metas, especialmente en la adolescencia, periodo en donde desarrollamos la capacidad de establecerlas y darles prioridad. Esto favorece la capacidad de producir, crear y contribuir en el mundo, ayudando a convertirlo en un lugar mejor a través de acciones constructivas (Steger, Beeby, Garrett y Kashdan, 2013).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Por supuesto, una persona puede descubrir su propósito a través de diversos caminos (Steger, 2009).

- **De manera proactiva:** a través de la exploración del mundo, el interés en la mayor cantidad de experiencias posibles y el descubrimiento.
- **De manera reactiva:** a través de eventos vividos que moldean su vida y la ajustan en función de dichas experiencias.
- **De manera social:** a través de la observación de otras personas, replicando comportamientos que se consideran valiosos.

Tener claro el propósito y sentido de vida ayuda a incrementar las emociones positivas (Pinquart, 2002), amortiguar los efectos negativos del estrés (Park, 2011) y predecir mejores comportamientos y resultados en la salud en general (Brassai, Piko y Steger, 2015; Steger, Fitch-Martin, Donnelly y Rickard, 2015).

Para saber más sobre **el propósito básico que debe seguir cada persona, comunidad y gobierno según Richard Layard**, revisa el siguiente video:



TEDx Talks. (2014, 23 de septiembre). [Our basic purpose | Richard Layard | TEDxOxford](https://www.ted.com/talks/richard_layard_our_basic_purpose) [Archivo de video]. Recuperado de <https://bit.ly/1vg2WaS>




---



---



---



---



---



---



---



---

# Comentarios finales



Las metas, las experiencias óptimas, el propósito y el significado de vida son componentes que estudia la psicología positiva que impactan en el bienestar de las personas. El planteamiento de metas, la capacidad de adaptarlas y tener la disposición de ajustar los comportamientos a lo largo del tiempo según contextos, circunstancias y desafíos son aspectos de extrema importancia, al igual que contar con un esquema de valores que no nos hagan perder de vista que, más allá del crecimiento personal, se puede impactar de forma positiva a la sociedad y mejorarla.

No hay que olvidar que muchas de estas áreas dependen directamente de cada una de las acciones personales. Entre más claras estén, mayor felicidad habrá en la vida.

## Referencias

- Brassai, L., Piko, B., y Steger, M. (2015). A reason to stay healthy: The role of meaning in life in relation to physical activity and healthy eating among adolescents. *Journal of Health Psychology*, 20(5).
- Csikszentmihalyi, M. (2016). *Aprender a fluir*. España: Editorial Kairós.
- Delle Fave, A. (2013). Past, present, and future of flow. En S. David, I. Boniwell, y A. Ayers (Eds.), *The Oxford Handbook of Happiness*. Reino Unido: Oxford University Press.
- Frankl, V. (2015). *El hombre en busca de sentido*. España: Herder Editorial.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The How of Happiness: A Practical Guide to Getting the Life You Want*. Reino Unido: Sphere.



- Park, C. (2011). Meaning and growth within positive psychology: Toward a more complete understanding. En K. Sheldon, T. Kashdan, y M. Steger (Eds.), *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward*. Estados Unidos: Oxford University Press.
- Pinquart, M. (2002). Creating and maintaining purpose in life in old age: A meta-analysis. *Ageing International*, 27(2).
- Steger, M. (2009). Meaning in life. En S. López, y C. Snyder, *Oxford Handbook of Positive Psychology*. Estados Unidos: Oxford University Press.
- Steger, M. (2012). Making Meaning in Life. *Psychological Inquiry*, 23(4).
- Steger, M., Beeby, A., Garrett, S., y Kashdan, T. (2013). Creating a Stable Architectural Framework of Existence: Proposing a Model of Lifelong Meaning. En S. David, I. Boniwell, y A. Ayers (Eds.), *The Oxford Handbook of Happiness*. Reino Unido: Oxford University Press.
- Steger, M., Fitch-Martin, A., Donnelly, J., y Rickard, K. (2015). Meaning in Life and Health: Proactive Health Orientation Links Meaning in Life to Health Variables Among American Undergraduates. *Journal of Happiness Studies*, 16(3).
- Steger, M., Sheline, K., Merriman, L., y Kashdan, T. (2013). Acceptance, commitment, and meaning: Using the synergy between ACT and meaning in life research to help. En T. Kashdan y J. Ciarrochi (Eds.), *Cultivating well-being: Treatment innovations in positive psychology, acceptance and commitment therapy, and beyond*. Estados Unidos: New Harbinger.

# Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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.