

# Tema 4. Propósito de vida

## Introducción

“Las personas son como los arqueros, que necesitan un objetivo claro al que apuntar” Aristóteles.



Los japoneses tienen un término que describe el propósito y el sentido de vida: *IKIGAI*. La traducción de este término tiene un peso muy importante, ya que es “la razón por la cual te levantas en la mañana”.

Del mismo modo, diferentes culturas y creencias buscan encontrar las razones y los motivos de la existencia humana.

Por su parte, el sentido de vida tiene un impacto en diferentes aspectos de nuestra vida, por ejemplo, en nuestras relaciones y objetivos de vida, así como en nuestras creencias, e inclusive en el trabajo. Alguna vez te has preguntado lo siguiente: ¿para qué hago esto?, ¿para qué me levanto en las mañanas?

Las respuestas a estas preguntas son particulares para cada persona. Sin embargo, reflexionar sobre estas nos ayuda a identificar aquellas cosas que son importantes, así como a encontrar la motivación para vivir en

bienestar.

## Explicación

### Propósito y sentido de vida

“Los esfuerzos y el coraje no son suficientes sin un propósito y una dirección” John F. Kennedy.



A lo largo del tiempo, el ser humano se ha interesado por entender el significado de su propia vida, es decir, de encontrar la manera de entender su existencia.

Seligman considera el sentido, desde sus primeras investigaciones, como un dominio de la vida que contribuye al bienestar de los seres humanos. Su teoría establece que “una vida significativa es aquella que se une a algo más grande de lo que somos, y cuanto más grande es ese algo, más significado tienen nuestras vidas, e integra la idea de pertenecer y servir a ese algo” (Seligman, 2011).

Por ende, el **propósito de vida** y el **sentido de vida** forman parte de diferentes modelos del bienestar que tratan de dar luz a este cuestionamiento. Estos conceptos son elementos del modelo PERMA de Martin Seligman y del modelo SPIRE de Tal Ben Shahar.

Los términos **propósito** y **sentido de vida** a veces se usan de forma intercambiable, sin embargo, existen diferencias sutiles que les proporcionan individualidad. A continuación, se revisará con mayor detalle las diferencias entre cada uno de estos conceptos.

### Sentido (o significado) de vida

El **sentido puede ser considerado como un constructo más amplio que el propósito**, pues este último forma parte del primero.

Generalmente, el propósito hace referencia al logro de metas u objetivos. Estos propósitos se traducen en conductas, es decir, las acciones que se realizan para alcanzar a estas metas.

Por su parte, el sentido no necesariamente se conecta con una o varias metas ni con ciertas conductas específicas, sino que pertenece al ámbito del sentido, es decir, con la manera en la que se interpreta y se busca coherencia a las propias experiencias (Llamas, 2017).

Seligman (2011) manifiesta que el sentido de vida tiene componentes objetivos y subjetivos, ya que hay un grado de subjetividad en valorar el sentido de significado que una persona tiene de sí misma. Sin embargo, al ver el fruto de sus obras, se hace objetivamente palpable su contribución a algo mayor que sí mismo.

Uno de los principales exponentes del sentido de vida es Viktor Frankl, quien después de haber pasado por tres campos de concentración, concluyó que aquellos que lograron sobrevivir esta experiencia lo hicieron gracias a que tenían la creencia de que había una razón por la cual continuar viviendo, misma que le proveía un propósito a su existencia, sin importar qué tan dura fuera.

Frankl propone que las personas necesitan tener un sentido de vida y tener una constante motivación para buscar y descubrir su sentido de vida (Huo et al., 2020).

Asimismo, Frankl indica que:

No hay nada en el mundo que sea tan capaz de consolar a una persona de las fatigas internas o las dificultades externas como el tener conocimiento de un deber específico de un sentido muy concreto, no en el conjunto de su vida, sino aquí y ahora, en la situación concreta que se encuentra.  
(Frankl, 2019)

### Propósito de vida

Tener un propósito de vida impulsa al ser humano a concentrarse y enfocarse en lo que en realidad es importante, especialmente de cara a algún reto significativo o adversidad (Madeson, 2021). Michael Steger explica que el propósito es parte del sentido, definiéndolo como la capacidad de “establecer y perseguir sueños que le dan forma y dirección a nuestra vida” (Steger, 2020).

Por otro lado, Víctor Strecher define que el propósito de vida es establecer metas inspiradas en las cosas que más le importan a la persona. También menciona que es considerado como un concepto central del ser humano, debido a que se gesta en su interior y se relaciona con su identidad.



Todos los autores coinciden que contar con un propósito y vivirlo **incide en el bienestar de las personas y les brinda dirección, contribuyendo a percibir que su vida es más significativa**, en la medida en la que encuentran una coherencia entre su realidad vivida y su propósito deseado.

El propósito no es permanente, puesto que vive con cada uno. Por lo tanto, puede ir modificándose ligera o radicalmente. Por esta razón, es recomendable tenerlo muy presente (de ser posible a la vista para leerlo con cierta frecuencia y cotejar si vamos dando pasos sólidos hacia este, e incluso cuidando que nuestro entorno no conspira contra el mismo).

Las metas van de la mano del propósito, pues son las que dan la pauta a las acciones a realizar para que el propósito cobre vida. Del mismo modo, las diferentes etapas de la vida son un marco referencial

fundamental para comprender los tiempos adecuados para establecer ciertas metas.

Esto mismo obliga a la revisión de nuestro propósito, pues durante la juventud temprana los intereses, valores y pasiones son muy distintos a los que se puedan llegar a tener en la edad adulta, por tanto, esto debe ir viéndose reflejado en las redefiniciones de nuestro propósito (Miller, 2017).

Es importante recalcar que **las personas que se ponen metas y las alcanzan tienen mayores niveles de bienestar**. De acuerdo con el modelo PERMA, las metas y logros constituyen uno de los componentes del bienestar (Seligman, 2011).

Hay un acrónimo muy conocido entre los investigadores y las personas de negocios: **SMART**. Asimismo, esta palabra resume cinco características de las metas bien establecidas:



Es importante establecer metas que puedan ayudar a tener bien identificado y establecido tu propósito, con el fin de darle coherencia y seguir tu sentido de vida.

## Cierre

“El significado no llega a nosotros, tenemos que buscarlo” (King, 2018).

Toma un momento para reflexionar respondiendo a las siguientes preguntas, las cuales involucran el sentido de pertenencia, el propósito y la trascendencia:

- ¿Qué le da significado a tu vida?
- ¿Qué viene a tu mente con mayor rapidez?
- Si llevas un diario de tus tres cosas buenas diarias, ¿han surgido algunos temas en común?, ¿cuáles son tus pasiones e intereses?, ¿quién es más cercano a ti en tu comunidad?, ¿a quién ayudas y quién te ayuda a ti?

## Checkpoints

Asegúrate de:

- Comprender qué es tener un propósito en la vida.
- Identificar con claridad qué es el sentido de vida.
- Comprender el impacto del propósito y el sentido en el bienestar.

## Referencias bibliográficas

- Frankl, V. (2019). *El Hombre en Busca de Sentido*. España: Editorial Herder.
- Huo, J., Wang, X., Steger, M., Ge, Y., Wang, Y., Liu, M., y Ye, B. (2020). Implicit meaning in life: The assessment and construct validity of implicit meaning in life and relations with explicit meaning in life and depression. *The Journal of Positive Psychology*, 15(4).
- King, V. (2018). *10 claves para vivir feliz*. México: Editorial Diana
- Llamas, I. (2017). *Psicología Positiva*. Recuperado de <http://slides.com/irvingnorehemllamascovarrubias/deck-7>
- Madeson, M. (2021). *Seligman's PERMA+ Model Explained: A Theory of Wellbeing*. Recuperado de <https://positivepsychology.com/perma-model/>
- Miller, C. (2017). *Getting grit: The evidence-based approach to cultivating passion, perseverance, and purpose*. Estados Unidos: Sounds True.
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. Estados Unidos: Free Press.
- Steger, M. (2020). *Meaningful Living*. Recuperado de [http://www.michaelfsteger.com/?page\\_id=113](http://www.michaelfsteger.com/?page_id=113)

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

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 TECNILENIO. 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.