



¿Cómo construyo mi propósito de vida?

¿Cómo se alinea el propósito a los valores, intereses y fortalezas?

Todos los autores que hablan acerca del propósito de vida coinciden en que, contar con un propósito y vivirlo, genera bienestar en las personas, les brinda dirección y a su vez contribuye a que perciban que su vida se vuelve más significativa en la medida en la que encuentran coherencia entre lo que viven y el propósito de vida que desean.

La **autorreflexión** permite discernir qué es lo verdaderamente importante o más significativo para cada persona. Michael Steger, reconocido experto en el tema de propósito de vida y significado propone la siguiente fórmula para la construcción de la definición del propósito de vida:

Fortalezas+ Valores+ Personas (Tribu)= Propósito de vida

Es necesario que tengas bien desarrollado tu autoconocimiento, para que te permita identificar fácilmente los elementos mencionados, e integrarlos en la que será tu definición de propósito. Mientras más sencillo y claro sea el propósito, mejor impacto tendrá. Si mientras lees este tema concuerda con la primera vez que intentas definir un propósito, piensa en cómo puedes utilizar tus fortalezas para poner tus valores en acción.

Los **valores** es todo aquello que apreciamos y consideramos más importante en la vida, los elementos que buscamos proteger y defender (Steger citado en Villanueva, 2020). Pueden ser cualidades personales, tipos de relaciones, formas de actuar en el mundo, ideales y creencias, o cualquier otra idea que exprese lo que es más importante para ti. Por ejemplo: integridad, justicia, persistencia, responsabilidad, trabajo en equipo, entre otros.

Las fortalezas de carácter y el propósito de vida

Hablar de fortalezas tiene que ver con identificar lo que funciona muy bien en nosotros y dar un giro al buscar potenciarlo. Todas las personas somos buenas o nos sentimos plenas realizando algunas tareas mejor que otras. Nuestras fortalezas reflejan nuestras habilidades, pero también nuestros valores y creencias.

Peterson y Park (2009), definen las fortalezas de carácter como una serie de virtudes universales que son compartidas por todas las personas, en todas las culturas. Cada persona utiliza y desarrolla de manera distinta sus fortalezas, hay personas que dan un valor más grande a la creatividad, otras a la perseverancia o la valentía, y puede escoger la manera de desarrollar aquellas que necesita o desea mejorar.

Para considerar las fortalezas que queremos que conformen nuestro propósito, podemos tomar como referencia la clasificación de 24 fortalezas que nos ofrece el Instituto VIA Character:

Sabiduría

- Creatividad
- Curiosidad
- Juicio
- Amor de aprender
- Justicia

Valor

- Valentía
- Perseverancia
- Ánimo
- Honestidad

Humanidad

- Amabilidad
- Amor
- Inteligencia social

Justicia

- Justicia
- Liderazgo
- Trabajo en equipo

Templanza

- Perdón
- Humildad
- Prudencia
- Autorregulación

Trascendencia

- Apreciación de la belleza y la excelencia
- Gratitud
- Esperanza
- Humor
- Espiritualidad

El propósito de vida trasciende

El propósito de vida tendrá un mayor impacto cuando se enfoque en el **servicio a los demás** y genere trascendencia (Steger, 2020). Tener un enfoque en trascender nos permitirá extender límites internos en diversas actividades para nuestro desarrollo interno y límites externos a través de las preocupaciones por los demás y, temporalmente, se incrementa el presente por medio de las percepciones del pasado y futuro.



Retomando la fórmula de Steger para el propósito de vida, la **tribu** se refiere a las personas con quienes se comparten los valores, quienes nos pueden ayudar a cumplir nuestro propósito o a los beneficiarios del mismo. Identifica a quién o a quiénes te gustaría impactar con tu propósito, ¿de qué forma podrías poner tus valores e intereses al servicio de ellos?

Si sientes deseos de escribir tu propósito de vida, puedes tomar lápiz y papel y escribirlo varias veces hasta que las palabras y frases vayan generando sentido para ti, solo recuerda que es importante incluir la fórmula (Fortalezas+Valores+Tribu).

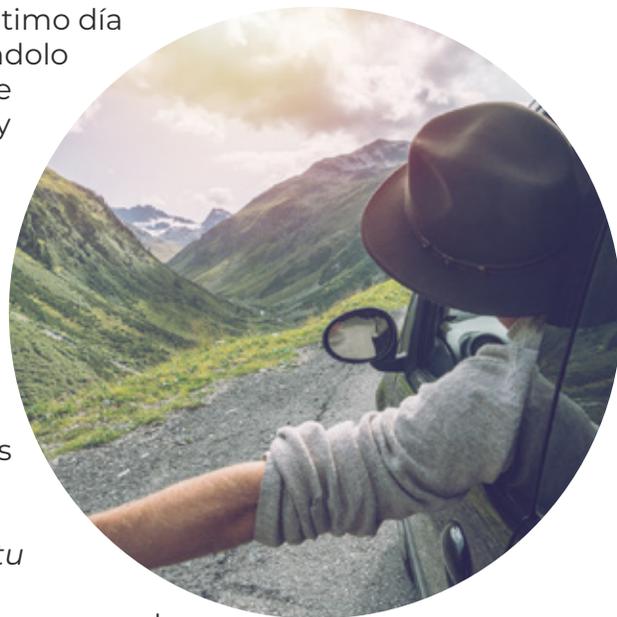
Algunos ejemplos de cómo se lee una definición de propósito de vida son los siguientes:

“Aprovechar mi talento y pasión por los negocios para crear un sistema que permita a las mujeres emprender y tener una visión diferente sobre los negocios y el emprendimiento, que les brinde estabilidad económica para que puedan salir de situaciones de riesgo.”

“Realizar un proyecto para ayudar a las comunidades a cuidar su alimentación y salud, utilizando mi inteligencia social y perspectiva, con la finalidad de mejorar la calidad de vida de las personas.”

Steger afirma que nuestro propósito puede ser algo para toda la vida o cambiar conforme esta vaya evolucionando. Si en el pasado ya lo habías definido, recuerda que éste evoluciona mientras tú también lo haces.

Nunca es tarde para definir un propósito de vida, así fuera el último día de tu vida, serás más feliz y harás mayor bien al mundo viviéndolo como realmente quieres. El propósito es un viaje. Un viaje que tiene un camino con desviaciones, podemos volver, regresar y volver a empezar” (Steger citado en Villanueva, 2020).



Referencias

Steger, M. (2020). Pursuing a Life of Purpose. Lecture activities and resources. Meaningcraft LLC.

Villanueva, A. (2020). *Consejos de experto para que busques tu propósito en la vida*. Recuperado de <https://tec.mx/es/noticias/nacional/salud/consejos-de-experto-para-que-busques-tu-proposito-en-la-vida>

Peterson, C., y Park, N. (2009). *El estudio científico de las fortalezas humanas. La ciencia del bienestar: fundamentos de una psicología positiva*. España: Alianza.

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.