

UNA GUÍA PARA REFLEXIONAR SOBRE EL
PROPÓSITO DE VIDA

DESCUBRE EL PROPÓSITO DE TU VIDA



ics
Universidad
de Navarra

CENTRO HUMANISMO CÍVICO
para estudios sobre el carácter
y la ética de las profesiones



ÍNDICE

| | |
|--|----|
| INTRODUCCIÓN | 3 |
| EXPLORA EL SENTIDO DE TU VIDA..... | 6 |
| 1. Coherencia | 6 |
| a. Elaborando el eje de tu vida | 6 |
| 2. Significancia o Importancia..... | 10 |
| a. Reconocimiento positivo en grupo | 10 |
| b. Siente que tu vida vale la pena | 11 |
| EN BUSCA DE TU PROPÓSITO..... | 12 |
| 1. Gratitud | 13 |
| 2. Visualiza tu mejor versión en el futuro | 18 |
| 3. Identifica tus valores | 22 |
| 4. La huella que quieres dejar en el mundo | 27 |
| a. Uniendo los puntos para encontrar tu contribución | 27 |
| 5. Declara cuál es tu propósito..... | 30 |
| a. Expresa creativamente tu propósito..... | 30 |
| b. Escribe la declaración de tu propósito | 31 |
| 6. Actividades opcionales..... | 30 |
| a. Respuesta a los correos | 32 |
| b. Escribe una carta a tu yo del futuro..... | 33 |
| 7. Referencias | 34 |

INTRODUCCIÓN

Antes de empezar la gran experiencia de explorar el propósito de tu vida, te recomendamos que veas este video:



"No deberíamos buscar un sentido abstracto a la vida, pues cada uno tiene en ella su propia misión que cumplir; cada uno debe llevar a cabo el cometido concreto. Por tanto, ni puede ser reemplazado en la función, ni su vida puede repetirse; su tarea es única como única es su oportunidad para instrumentarla" (Viktor Frankl)¹.

La forma en que le damos sentido a nuestra vida también influye en la construcción de nuestro propósito². Para conocer el propósito de la vida, es importante entender su estrecha relación con el sentido de la vida. Así que, para comprender qué es el propósito, primero debemos captar qué es el sentido de la vida.

El sentido de la vida es la red de conexiones e interpretaciones que nos ayuda a dar sentido a nuestras experiencias y a fijar metas para el futuro. Esto nos hace sentir que nuestras vidas tienen importancia y significado, y no se limitan al simple paso del tiempo³. En otras palabras, según esta definición, el sentido de la vida consta de tres componentes claves: coherencia, significancia y propósito⁴.

El objetivo principal de toda esta experiencia es que puedas encontrar tu propósito. Para lograrlo, partiremos de esta conceptualización tripartita del sentido y trabajaremos inicialmente en dos de sus facetas: coherencia y significancia. Así activaremos nuestra experiencia de sentido antes de adentrarnos directamente en la dimensión del propósito.

Por ello, el taller se divide en dos sesiones de trabajo y una tercera para la exposición de resultados.

¹ Frankl, 1979, pág. 107.

² Parks, 2011.

³ Steger, 2012, p. 165.

⁴ Heintzelman y King, 2014; King y Hicks, 2020; Martela y Steger, 2016; Steger, 2012.

En la primera sesión nos sumergiremos en la **Coherencia**, una actividad que te permitirá reflexionar sobre algunos hitos de tu historia personal. Además, tendrás la oportunidad de explorar la **Significancia** en dos actividades adicionales. Finalmente, empezarás a trabajar en la búsqueda del propósito a través de la **Gratitud**.

La segunda sesión del taller se centrará en el **Propósito**. Aquí, encontrarás seis actividades diseñadas para ayudarte a reflexionar sobre tu propósito de vida.

La tercera sesión del taller servirá para exponer los resultados, recibiremos tus opiniones y sugerencias después de haber realizado el programa.

Más adelante, profundizaremos en el concepto de propósito y las principales características de su definición. Por ahora, te invitamos a ver un video que explica, en términos generales, qué es el propósito. El video te proporcionará un contexto previo antes de llevar a cabo todas las actividades de este taller, las cuales en última instancia tienen como objetivo descubrir el propósito:



5

⁵ Video realizado por el proyecto “Purpose Challenge” para fomentar el propósito en los jóvenes. www.purposechallenge.org.

EXPLORA EL SENTIDO DE TU VIDA

1. COHERENCIA

El sentido de coherencia implica que una persona sea capaz de unir de manera coherente los diferentes aspectos de su historia personal, integrando su pasado, presente y futuro. Se trata de tener una visión clara y comprensión de cómo todas las piezas de su vida encajan y se relacionan entre sí⁶.

a. Elaborando el eje de tu vida

Objetivo

Desarrollar el sentido de coherencia a través de la elaboración de una narrativa de tu propia historia personal, haciendo un especial énfasis en el impacto que tuviste en la vida de otras personas.

Tiempo

25 minutos

¿Qué debes hacer?

Para fomentar el sentido de coherencia planteamos la actividad del eje de la vida, con base en los métodos autobiográficos⁷. El ejercicio consiste en la reflexión de los hitos autobiográficos más relevantes de la propia vida. Debes escoger, por lo menos, **6 momentos** de los que te sientes orgulloso de ti mismo, porque muestran tu mejor versión. Es necesario que reflexiones sobre aquellos acontecimientos que consideras que han tenido un **impacto significativo en otras personas**. Se enfatiza el impacto en los demás debido a su relación con la dimensión más allá del yo que implica el concepto de propósito⁸.

Luego, busca la ayuda de un compañero del taller y explícale detalladamente los momentos que identificaste. La persona que te ayuda tratará de comprender cuál es tu forma más natural de impactar en el mundo basado en tus historias del pasado. Esta persona te proporcionará una retroalimentación y tú tomarás notas de lo que te diga. Estas notas te serán útiles para un ejercicio posterior para encontrar tu propósito.

Sírvete del ejemplo que se da a continuación para guiarte y escribe el tuyo propio en el siguiente eje:

⁶ George & Park, 2016; King & Hicks, 2020

⁷ Reker et al., 2012

⁸ Bronk, 2012, 2014; Damon et al., 2003

EJEMPLO DE EJE DE LA VIDA:

Al unir los puntos vemos que esta persona trata de dejar una huella en los demás a través de la ejemplaridad, él intenta ser un referente para que los demás puedan alcanzar sus mejores resultados

En el colegio, recuerdo que nos informaron un día que el profesor no vendría porque estaba enfermo, y nos pidieron que estudiáramos en silencio para el examen pendiente. Me acerqué a la pizarra y sugerí a mis compañeros repasar y analizar los ejercicios. **De esta manera, logré orientar el estudio de todos en el aula.**

Gano mi primer campeonato de natación, lo que me ayudó a comprobar que con esfuerzo puedo alcanzar los resultados que me propongo. Esta experiencia me inspira a establecer metas ambiciosas tanto en mi vida personal como académica, buscando obtener resultados significativos. **Este cambio también motiva a mis amigos a unirse a mí para lograr metas juntos.**

Cambié de carrera por una profunda reflexión. Aunque me apasionaba el deporte y estudiaba Ciencias del Deporte, una conversación con un amigo reveló que mi verdadero deseo era inspirar a través de la disciplina. **Por ello, opté por cambiar a Pedagogía, buscando influir en las personas a través de la enseñanza.**

2007

2009

2016

2019

2020

A mi madre le detectan un tumor en el pulmón, y la incertidumbre y el sufrimiento me llevan a refugiarme en el deporte. Descubro que la natación me apasiona enormemente y, sobre todo, me ayuda a relajarme, proporcionándome la sensación de flotar. **Al llegar a casa, podía ser una figura de apoyo para mis hermanos.**

Durante un viaje con un club, participé en una experiencia solidaria en Marruecos que dejó una marca significativa en mi vida. Tuve la responsabilidad de cuidar a un grupo de niños y, específicamente, organicé un curso para mejorar sus habilidades de estudio. **Elaboré el curso basándome en una lista de temas que encontraban difíciles en la escuela, con el objetivo de ayudarlos a obtener mejores resultados académicos.**

Tu nacimiento

Actualidad

2. SIGNIFICANCIA O IMPORTANCIA

La dimensión de significancia implica sentir que la propia vida tiene valor y significado⁹. Para cultivar esta dimensión de significancia, proponemos dos actividades. La primera tiene como objetivo profundizar en el valor de tu propia vida para los demás, mientras que la segunda es la adaptación de un ejercicio de una intervención sobre propósito que ha demostrado ser efectiva¹⁰.

a. Reconocimiento positivo en grupo

Objetivo

Reforzar la experiencia de valor de tu propia vida a partir de la opinión positiva de lo que otros ven en ti.

Tiempo

15 minutos.

¿Qué debes hacer?

Se formarán grupos de 5 o 6 personas. Cada participante recibirá un papel en blanco y deberá escribir su nombre en la parte superior antes de pasarlo al siguiente compañero. De esta manera, cada persona tendrá un papel en sus manos. En ese papel, cada individuo deberá escribir **qué aspectos positivos valora más sobre el compañero** cuyo nombre figura en el papel que tienen. Estos aspectos pueden ser cualidades, logros o actitudes que aprecian en esa persona. Luego de completar los intercambios, cada persona leerá en privado lo que han escrito sobre ella y reflexionará sobre la experiencia.

A continuación, considera cómo te sientes después de este ejercicio al ver lo que han escrito sobre ti:

⁹ Martela & Steger, 2016

¹⁰ Bronk et al., 2019

b. Siente que tu vida vale la pena

Objetivo

Reforzar la experiencia de valor de la propia vida a partir de la opinión positiva de lo que otros ven en ti.

Tiempo

5 minutos.

¿Qué debes hacer?

Este segundo ejercicio consiste en enviar un correo electrónico a 5 personas que valores y que te conozcan bien. Pueden ser tus padres, un mentor, un amigo íntimo, un profesor; lo importante es que sean adultos que puedan brindarte una opinión sensata y madura. Te recomendamos que lo envíes a 5 personas porque es posible que algunos no contesten. Lo importante es que reflexiones sobre lo que tiene sentido en tu vida. Esta actividad puede ayudarte a ver cosas de ti mismo que no reconocías, o a consolidar cosas que ya sabías.

El modelo del correo puede ser el siguiente:

Hola _____,

Estoy participando en un programa para reflexionar sobre mi propósito personal. Estoy buscando la opinión de personas que valoro mucho y me conocen bien. Tú eres una de estas.

Te agradecería mucho que me respondieras a unas preguntas. Si puedes, que sea ahora mismo así no se te olvida. No te debe tomar más de 5 minutos. Escribe lo primero que se te ocurra al leer cada pregunta, no hace falta pensar demasiado.

¿Qué es lo que más valoras en mí?

¿Cuáles crees que son mis principales talentos o virtudes?

¿Cómo crees que puedo utilizar mis talentos de forma significativa?

¿Cómo me ves contribuyendo al mundo en el futuro?

¿Qué consejo me darías para alcanzar estos objetivos?

Muchas gracias por tu ayuda.

Valoro mucho lo que me puedas escribir.

Un fuerte abrazo,



EN BUSCA DE TU PROPÓSITO



En esta parte, exploraremos la dimensión del propósito de la vida. Sabemos que hay muchas formas de definir el propósito, pero nos guiaremos por una definición con la que la mayoría de los psicólogos están de acuerdo¹¹. El propósito se puede entender como una intención estable y generalizada de lograr algo que sea significativo para uno mismo y que tenga consecuencias para el mundo más allá de uno mismo¹².

Así que, cuando hablamos de propósito nos referimos a la manera especial en la que quieres contribuir y dejar huella en el mundo. Es algo que realmente importa para ti y por lo que estás dispuesto a comprometer de lleno tu vida.

De la definición de propósito, se desprenden tres componentes fundamentales que representan la presencia de propósito¹³:

- a) El compromiso con un objetivo o meta a largo plazo.
- b) Personalmente significativo para ti.
- c) Componente externo que te impulsa a actuar más allá de ti mismo para contribuir con algo concreto en el mundo.

¹¹ Bronk & Baumsteiger, 2017

¹² Damon et al., 2003, pag. 121

¹³ Bronk, 2012, 2014; Bronk et al., 2019; Damon et al., 2003

1. GRATITUD

Antes de empezar a buscar directamente nuestro propósito, vamos a intentar fomentarlo de una manera indirecta a través de la gratitud. La investigación ha demostrado que la gratitud puede ayudarnos a encontrar nuestro propósito¹⁴. Cuando reflexionamos en las cosas buenas que hemos recibido y en cómo otros nos han ayudado, nos sentimos más motivados a devolver ese bien y hacer algo positivo por los demás¹⁵. La gratitud despierta la gratuidad.

La gratitud es una emoción que surge cuando percibimos un resultado positivo en nuestra vida, aunque no necesariamente lo hayamos merecido o ganado, y sabemos que se debe a algo que alguien más ha hecho por nosotros¹⁶.

Te proponemos el siguiente ejercicio que te ayudará a cultivar la gratitud¹⁷.

Objetivo

Tomar conciencia de las experiencias o cosas valiosas que has recibido en tu vida y despertar el sentimiento de gratitud en ti para transformarlo en comportamientos prosociales.

Tiempo

20 minutos.

¿Qué debes hacer?

El ejercicio consiste en pensar 3 situaciones de tu vida por las que te sientes agradecido y consideras que han sido un regalo inmerecido. Cada vez que encuentres una, reflexiona sobre ella y escríbela en cada cuadro de las siguientes páginas, completando las preguntas que la complementan. Estas son: "Situación por la que te sientes agradecido", "¿Cómo te benefició esa situación?", "¿Qué coste implicó para la otra persona esta ayuda? (tiempo, dinero, sacrífico, esfuerzo)", "¿Cuál crees que fue la intención que tuvo la persona al ayudarte?", y "¿Qué puedes por esa persona que te ayudó?"

A continuación, te presentamos un ejemplo que te ayude a comprenderlo:

¹⁴ Bronk et al., 2019

¹⁵ Damon, 2008; Trivers, 1971.

¹⁶ Enmons & McCullough, 2003

¹⁷ Basado en Baumsteiger et al., 2019

| Situación de ejemplo | Beneficio | Coste | Intención | ¿Qué puedes por esa persona? |
|--|---|--|---|---|
| <p>Ejemplo: Cuando tenía 12 años, estaba a punto de repetir primero de la ESO debido a mis malas calificaciones y a mi falta de hábito de estudio. Mi hermano mayor, al verme en esa situación, se sentó todas las tardes durante una semana conmigo a enseñarme cómo hay que estudiar cada cosa y qué formas eran las más efectivas. Gracias a esos días, aprendí a estudiar y pude encauzar mis notas y aprender a estudiar hasta el día de hoy. He llegado a estudiar un grado universitario por su dedicación.</p> | <p>Gracias a ese momento pude sacar el beneficio de aprender a estudiar, lo que me ha llevado a terminar mis estudios básicos y empezar una carrera universitaria. Por ello, los beneficios son muchos: un futuro profesional y personal.</p> | <p>El costo que le supuso a mi hermano fue el sacrificio y dedicación de tiempo de todas las tardes de una semana. Del mismo modo, tuvo que recuperar el tiempo invertido en mí el fin de semana, poniéndose al día de sus asignaturas durante el fin de semana.</p> | <p>Su intención fue la de ayudarme y hacerme ver que con las herramientas y dedicando el tiempo suficiente no es tan difícil obtener buenas calificaciones en el estudio. Además, buscó (y consiguió) que aprovecharse el tiempo, me organizase mejor y fuera capaz de disfrutar las asignaturas que mejor se me daban.</p> | <p>A día de hoy, a parte de agradecerle enormemente lo que hizo por mí, puedo contribuir de la misma manera que él hizo conmigo ayudando a sus hijos con las tareas cuando vienen a casa. Otra forma, es estando pendiente de mis hermanos pequeños para que, si pasan por las mismas circunstancias por las que pasé yo, tengan a alguien que les pueda ayudar. Del mismo modo con mis amigos y compañeros de clase.</p> |

| | |
|------------------------------|--|
| Situación 1 | |
| Beneficio | |
| Coste | |
| Intención | |
| ¿Qué puedes por esa persona? | |

| | |
|------------------------------|--|
| Situación 2 | |
| Beneficio | |
| Coste | |
| Intención | |
| ¿Qué puedes por esa persona? | |

| | |
|------------------------------|--|
| ¿Qué puedes por esa persona? | |
| Intención | |
| Coste | |
| Beneficio | |
| Situación 3 | |

2. VISUALIZA TU MEJOR VERSIÓN EN EL FUTURO



Hemos observado que una de las dimensiones que explica el propósito es que es una meta a largo plazo¹⁸. De hecho, algunos lo definen como un objetivo central que impulsa y organiza metas más inmediatas¹⁹. Por ejemplo, establecer un negocio de alimentos saludables y orgánicos puede ser una valiosa meta a corto plazo para alguien que tiene como propósito a largo plazo promover un estilo de vida saludable y sostenible para la sociedad.

Dado que la orientación hacia metas a largo plazo es una parte importante de la definición de propósito, parece crucial trabajar en la reflexión sobre los objetivos y metas que uno se plantea para desarrollar un propósito en la vida. Para ello, basados en nuestra capacidad de proyectarnos hacia el futuro y visualizar lo que queremos alcanzar²⁰, así como en una actividad que ha resultado efectiva en la investigación²¹, hemos creado un ejercicio para ayudarte a reflexionar sobre tus metas de largo plazo.

¹⁸ Bronk, 2012; 2014; Damon et al., 2003.

¹⁹ McKnight & Kashdan, 2009

²⁰ Bronk & Mitchell, 2022

²¹ Layous et al., 2013

Objetivo

Reflexionar sobre tus aspiraciones e identificar metas de largo plazo mediante la visualización de tu mejor versión futura en diferentes aspectos significativos de la vida.

Tiempo

20 minutos.

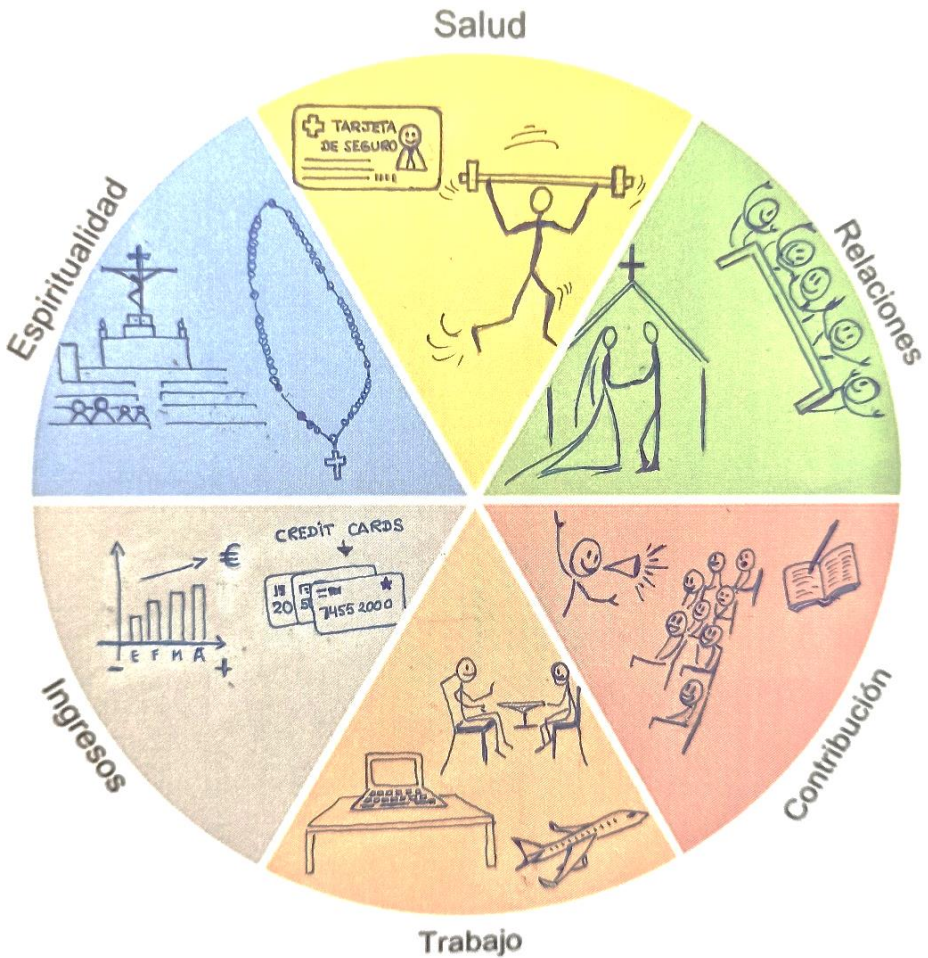
¿Qué debes hacer?

En la siguiente hoja verás un círculo que está dividido en 6 partes iguales. En cada parte vas a dibujar las imágenes que se te vienen a la mente cuando te **proyectas al futuro** y piensas cómo te gustaría ser a los **35 años**. Vas a tratar de dibujar lo primero que visualizas y se te viene a la mente. Piensa en cómo estarías viviendo una vida plena en cada una de estas 6 dimensiones: salud, espiritualidad, contribución, relaciones, ingresos y trabajo.

No hace falta que seas un gran dibujante, sólo expresa los símbolos o imágenes que ves cuando piensas en ti, pero en el futuro. Ten en cuenta que, cuando dibujas tratas de expresar lo que ves, mientras que, cuando escribes, solo tratas de describir o explicar tus experiencias con palabras. Para este ejercicio es importante dibujar intentando visualizar tu mejor versión en el futuro.

A continuación, te mostramos el ejemplo de una persona completó esta actividad, haciendo el gráfico a mano y también dando respuestas a las cuestiones que le planteamos para la reflexión:

Ejemplo:



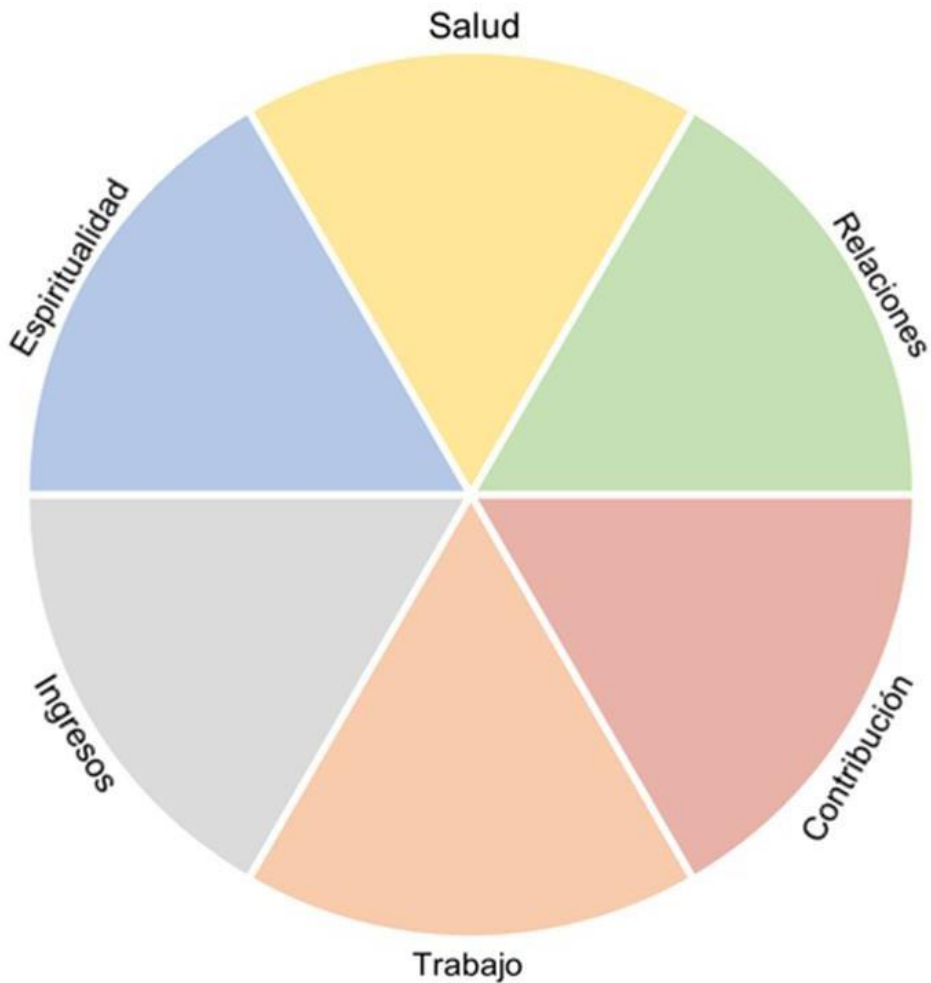
Una vez que has visualizado tu mejor futuro posible, escribe cuál es la meta/s que representan lo que has visto para ti:

Ejemplo: *Formarme y trabajar en el campo del crecimiento personal para poder ayudar a las personas a conocerse y crecer humanamente.*

Obstáculo/s con los que te puedes encontrar en la consecución de esa meta:

Ejemplo: *Desviarme del camino o descentrarme de lo que realmente quiero y/o me gusta por falta de ubicación profesional o necesidades económicas.*

Después de observar el ejemplo haz el ejercicio:



Una vez que has visualizado tu mejor futuro posible, escribe cuál es la meta/s que representan lo que has visto para ti:

Obstáculo/s con los que te puedes encontrar en la consecución de esa meta:

3. IDENTIFICA TUS VALORES



Los valores fundamentales son creencias e ideales muy significativos que una persona considera verdaderos sobre sí mismo y el mundo que le rodea²². Son como farolas que guían tus pasos en la vida y te ayudan a tomar decisiones importantes.

Otra clave de la definición del propósito es profundizar en aquello que es personalmente significativo para uno. Recientemente, se realizó una investigación práctica que utilizó la identificación de los valores para ayudar a jóvenes a descubrir lo que es personalmente significativo para ellos²³. También, los estudios teóricos han resaltado que los valores son fundamentales para encontrar el propósito en la vida²⁴.

²² Schwartz, 2012

²³ Klein et al., 2019

²⁴ Damon, 2008

Basándonos en estas investigaciones, proponemos una lista de valores²⁵ que te ayudará a identificar tus valores más relevantes.

Objetivo

Identificar los valores para descubrir lo que es personalmente significativo en tu vida y reflexionar sobre cómo se alinean tus valores fundamentales con la meta/s que te estás planteando.

Tiempo

20 minutos.

¿Qué debes hacer?

- Consulta la lista de 92 valores en el anexo que se te ha proporcionado.
- Asigna a cada valor un nivel de importancia, desde "**No es importante**" hasta "**Lo más importante**".
- Selecciona directamente los 5-10 valores que consideras como **los más importantes para ti**.
- Si tienes más de 10 valores en la categoría "**Lo más importante**", intenta mover algunos a "**Muy importante**", asegurándote de tener un máximo de 10 valores en la última columna.

²⁵ Miller et al., 2001. Adaptación y ajuste al castellano por los autores de esta intervención

Lo más importante

Muy importante

Importante

Algo importante

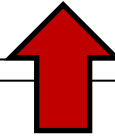
No es importante

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Paso 1. Recoge y ordena tus valores fundamentales:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Paso 2. Una vez que has identificado los valores más significativos para ti, reflexiona sobre cómo se alinean con las metas que has establecido en el ejercicio anterior sobre tu mejor versión en el futuro.



4. LA HUELLA QUE QUIERES DEJAR EN EL MUNDO

Ahora nos enfocaremos en la última característica del propósito, que implica actuar más allá de uno mismo y tener el deseo de contribuir de manera concreta en el mundo²⁶. Para fomentar el desarrollo del propósito, es esencial promover entre los jóvenes la reflexión sobre el impacto que pueden en el mundo más allá de ellos mismos²⁷. A continuación, te presentamos actividades que te ayudarán a lograr esto.

a. Uniendo los puntos para encontrar tu contribución

Objetivo

Reflexionar sobre tu contribución en el mundo y sintetizar la información de dos ejercicios anteriores (Correo electrónico y Eje de la vida).

Tiempo

30 minutos.

¿Qué debes hacer?

Paso 1. Se ha comprobado que una pregunta sobre cómo cambiarías el mundo puede ser muy efectiva para fomentar el propósito entre los jóvenes²⁸. Basándonos en estos hallazgos y en los resultados positivos de otros investigadores²⁹, para facilitar la reflexión sobre lo que quieres cambiar en el mundo, te planteamos:

1. ¿Qué cosas tienes que **cambiar** para mejorar tus **relaciones** en tu familia, amigos, compañeros? Y ¿cómo puedes **contribuir** desde tu singularidad (con lo que has descubierto) para mejorar estas relaciones?

²⁶ Bronk, 2012, 2014; Bronk et al., 2019; Damon et al., 2003

²⁷ Damon, 2008

²⁸ Bundick, 2011

²⁹ Bronk et al., 2019

2. ¿Cuál es tu mayor **preocupación respecto al mundo** y qué **contribución** desearías realizar para que sea un mejor lugar para vivir?

Paso 2. Revisa las respuestas a los correos que enviaste a tus personas de confianza. La idea es que reflexiones sobre lo que te han dicho. Trata de unir los puntos, de encontrar elementos en común en las opiniones de los otros.

¿Qué **talentos** o **virtudes** te han dicho que tienes?

Sobre los **talentos** que te han dicho que tienes, ¿estás de acuerdo? ¿por qué? ¿añadirías otros?

Te han dado una opinión sobre cómo podrías **contribuir en el mundo**. Al pensar en estas **contribuciones**, ¿te apasionan tanto que te encantaría comprometer tu vida con estas? ¿estas contribuciones están alineadas con los valores que has descubierto? Si es que no, ¿cómo podrías alinearlas?

Del mismo modo, ¿se alinean las **metas** que has establecido en la actividad “Visualiza tu mejor versión en el futuro” con las **contribuciones** que estás reflexionando? Si es que no, ¿cómo podrías alinearlas?

Paso 3. Retoma el ejercicio del eje de la vida y revisa las notas que tomaste a partir de lo que te dijo la persona que escuchó tus historias.

Reflexiona: ¿cómo has **impactado positivamente** en otras personas a lo largo de tu vida? e identifica cuál es el **patrón común** de tu comportamiento con el que normalmente influyes en los demás.

Ejemplo: “He descubierto que un patrón común de mi comportamiento es la búsqueda de la consistencia y el sentido al tratar de ayudar e influir en otras personas. Veo que en mis eventos pasados casi siempre tiendo a ayudar a que los demás se cuestionen sobre el sentido de sus vidas y piensen la razón por la que hacen las cosas.”

5. DECLARA CUÁL ES TU PROPÓSITO

Después de todo lo trabajado, llegamos al final del taller. Ahora te proponemos que realices dos actividades a modo de cierre.

a. Expresa creativamente tu propósito

El arte como herramienta de indagación psicológica ofrece beneficios al mejorar la comprensión y resolver dificultades que van más allá del lenguaje hablado. Sirve como un medio de expresión aplicable en todas las etapas de la vida³⁰.

Objetivo

Representar a través de una expresión creativa lo que has reflexionado sobre tu propósito personal en todos los ejercicios anteriores.

Tiempo

15 minutos.

¿Qué debes hacer?

Tómate un momento para repasar y reflexionar sobre las actividades previas. Elige una forma artística que resuene contigo, como poesía, literatura, pintura, dibujo, música, escultura o incluso una cita de un libro, una imagen personal o el diseño de un logo que represente tu propósito. La clave es que te sientas libre para visualizar o expresar auditivamente tu propósito personal. No hay límites para tu creatividad. Considera cómo los elementos de ejercicios anteriores se plasman en tu representación. Luego, registra el resultado final para compartirlo si así lo deseas con otros participantes. Explícales cómo tu expresión creativa refleja tu propósito y las reflexiones que conlleva.

Realiza una breve reflexión final acerca de cómo esta experiencia de crear una expresión artística ha contribuido a enriquecer tu comprensión y conexión con tu propósito personal:

³⁰ McNiff, 2011

b. Escribe la declaración de tu propósito

Objetivo

Escribir la declaración de tu propósito personal.

Tiempo

5 minutos.

¿Qué debes hacer?

Como hemos visto a lo largo de todo el taller, un propósito debe tener las siguientes características:

- 1) Meta de largo alcance
- 2) Significativo personalmente
- 3) Contribuir más allá de uno mismo.

La **estructura** de la declaración de tu propósito personal puede ser:

"Mi propósito es _____ (meta de largo alcance que es personalmente significativa) _____ (y el impacto o contribución que quieres realizar en el mundo)".

Aquí tienes algunos **ejemplos** de declaraciones de propósito que parten de la coherencia de la narrativa de la propia vida, que son significantes para las personas y que generan una contribución concreta en el mundo.

Ejemplos:

"Mi propósito es crear obras de arte que despierten emociones y hagan que las personas piensen sobre su propia vida y su lugar en el mundo". (Banksy, artista y activista británico).

"Mi propósito es innovar y crear soluciones tecnológicas para mejorar la vida de las personas y resolver problemas globales." (Elon Musk, empresario e inventor).

"Mi propósito es inspirar a las personas a vivir en armonía con la naturaleza y a cuidar nuestro planeta para las generaciones futuras". (Jane Goodall, primatóloga y conservacionista).

Ahora, guiándote de la estructura dada, escribe aquí la declaración de tu propósito:

6. ACTIVIDADES OPCIONALES

A continuación, te proponemos dos actividades opcionales que también han sido pensadas para ayudarte a clarificar tu propósito.

a. Respuesta a los correos

Objetivo

Obtener mayor claridad del propósito a través de la exposición por escrito de las ideas más importantes que has trabajado en este taller.

Tiempo

15 minutos.

¿Qué debes hacer?

Escribe un correo de respuesta a cada una de las cinco personas con las que contactaste en la actividad “Siente que tu vida vale la pena”. En este mensaje, trata de agradecer su ayuda, comentarle cuáles son los resultados y comparte las conclusiones a las que has llegado a través de este taller. Esto podría ayudarte a tener más sentido de propósito en tu vida porque, de alguna otra manera, al hacerlo público, te comprometes a intentar vivirlo de la mejor manera posible.

b. Escribe una carta a tu yo del futuro

Objetivo

Obtener mayor claridad del propósito a través de la exposición por escrito de las ideas más importantes que has trabajado en este taller.

Tiempo

15 minutos.

¿Qué debes hacer?

Vas a escribirle una carta a tu yo del futuro contándole cómo descubriste el propósito que va a dirigir tu vida de ahora en adelante. Cuéntale cuál es la declaración de tu propósito. También puedes recordarle cuáles son los valores fundamentales que guían tu existencia y cualquier otra cosa que quieras escribirle, recordarle o decirle como mensaje.

Es bueno que le propongas acciones concretas para vivir en el futuro lo descubierto en este taller. Habla de las metas propuestas, la declaración de tu propósito y, como hemos mencionado antes, los valores que rigen tu vida.

7. REFERENCIAS

- Baumsteiger, R., Mangan, S., Bronk, K. C., & Bono, G. (2019). An integrative intervention for cultivating gratitude among adolescents and young adults. *The Journal of Positive Psychology, 14*(6), 807–819.
- Bronk, K.C. (2012). A grounded theory of the development of noble youth purpose. *Journal of Adolescent Research, 27*(1), 78–109. <https://doi.org/10.1177/0743558411412958>
- Bronk, K.C. (2014). Purpose in life: A critical component of optimal youth development. In *Purpose in Life: A Critical Component of Optimal Youth Development* (Vol. 9789400774919). Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-7491-9>
- Bronk, K.C. & Baumsteiger, R. (2017). The role of purpose among emerging adults. *Flourishing in Emerging Adulthood: Positive Development during the Third Decade of Life, 45–66*.
- Bronk, Kendall Cotton, Baumsteiger, R., Mangan, S., Riches, B., Dubon, V., Benavides, C., & Bono, G. (2019). FOSTERING PURPOSE AMONG YOUNG ADULTS Effective Online Interventions. *Journal of Character Education, 15*(2), 21–38.
- Bronk, Kendall Cotton, & Mitchell, C. (2022). Considering purpose through the lens of prospection. *Journal of Positive Psychology, 17*(2), 281–287. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.2016899>
- Bundick, M. J. (2011). The benefits of reflecting on and discussing purpose in life in emerging adulthood. *New Directions for Youth Development, 2011*(132), 89–103.
- Damon, W. (2008). *The path to purpose: Helping our children find their calling in life*. Simon and Schuster.
- Damon, W., Menon, J., & Cotton Bronk, K. (2003). *The Development of Purpose During Adolescence*.
- Enmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 377–389.
- Frankl, V. E. *El hombre en busca de sentido*. 3a. edición. Barcelona: Herder Editorial, 2015.
- George, L. S., & Park, C. L. (2013). Are meaning and purpose distinct? An examination of correlates and predictors. *Journal of Positive Psychology, 8*(5), 365–375. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.805801>
- George, L. S., & Park, C. L. (2016). Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions. *Review of General Psychology, 20*(3), 205–220. <https://doi.org/10.1037/gpr0000077>
- Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014). Life is pretty meaningful. *American Psychologist, 69*(6), 561–574. <https://doi.org/10.1037/a0035049>
- Hicks, J. A., & King, L. A. (2009). Meaning in life as a subjective judgment and a lived experience. *Social and Personality Psychology Compass, 3*(4), 638–653.
- King, L. A., & Hicks, J. A. (2020). *The Science of Meaning in Life*. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072420>
- Klein, T., Liang, B., Sepulveda, J., & White, A. E. (2019). MPOWER: An evidence-based youth purpose program. *Journal of Character Education, 15*(2), 103–113.
- LAYOUS, K., Katherine Nelson, S., & Lyubomirsky, S. (2013). What is the optimal way to deliver a positive activity intervention? The case of writing about one's best possible selves. *Journal of Happiness Studies, 14*, 635–654.
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *Journal of Positive Psychology, 11*(5), 531–545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in Life as a System That Creates and Sustains Health and Well-Being: An Integrative, Testable Theory. *Review of General Psychology, 13*(3), 242–251. <https://doi.org/10.1037/a0017152>
- McNiff, S. (2011). Artistic expressions as primary modes of inquiry. *British Journal of Guidance &*

Counselling, 39(5), 385–396.

- Miller, W. R., C'de Baca, J., Matthews, D. B., & Wilbourne, P. L. (2001). Personal values card sort. *Albuquerque, NM: University of New Mexico*.
- Parks, S. D. (2011). *Big questions, worthy dreams: Mentoring emerging adults in their search for meaning, purpose, and faith*. John Wiley & Sons.
- Reker, G. T., Birren, J., & Svensson, C. (2012). Restoring, maintaining, and enhancing personal meaning in life through autobiographical methods. *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications*, 383–407.
- Schwartz, S. H. (2012). An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1), 11.
- Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of spirituality, psychopathology, and well-being. *The Human Quest for Meaning*, 2, 165–184.
- Trivers, R. L. (1971). The evolution of reciprocal altruism. *The Quarterly Review of Biology*, 46(1), 35–57.