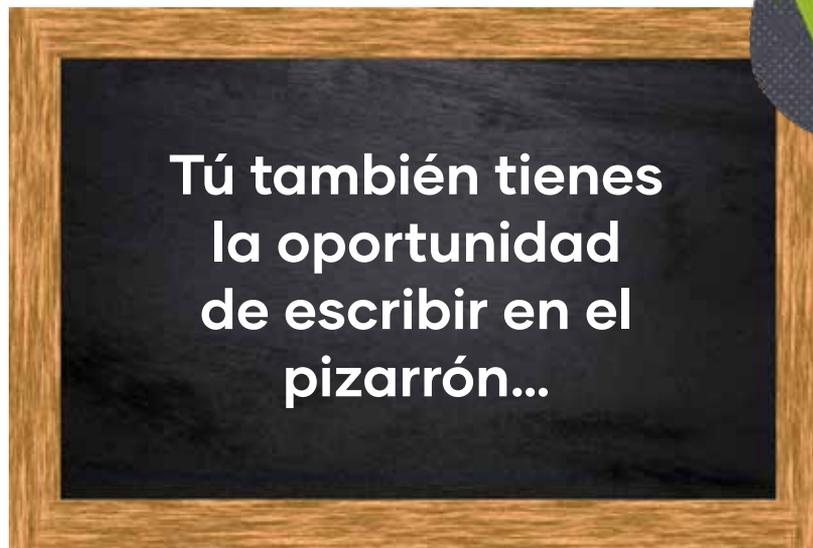




La pizarra en blanco

Mira el **video n° 4: Los arrepentimientos**, sobre la importancia de perseguir los propios sueños y luego reflexiona con las preguntas a continuación.



¿Qué escribirías? ¿De qué te arrepientes?
¿Por qué?

¿De qué manera podrías hacer que
mañana sea "un nuevo comienzo"?

IMPORTANCIA DEL PROPÓSITO DE VIDA PARA EL BIENESTAR

Viktor Frankl neurólogo, psiquiatra y filósofo austriaco, de origen judío, fue sobreviviente del holocausto, en el cual perdió a sus padres, su esposa y varios amigos.

Reflexionando sobre su experiencia, y gracias a la observación que hizo en los campos de concentración donde estuvo prisionero, descubrió que tener un sentido de vida o un propósito, era lo que hacía la diferencia a la hora de sobrevivir. Trabajó intensamente ayudando a las personas a encontrar su sentido de vida y escribió numerosos libros. Su obra más conocida fue el libro "el hombre en busca de sentido" (1946), en donde queda plasmada su visión de la vida y de su sentido, cuando dice: **"la vida tiene sentido en todas las circunstancias, incluso en las más miserables"**.



La psicología positiva ha venido a comprobar lo que Frankl observó y es por ello que todos los modelos de bienestar contemplan como elementos fundamentales el propósito y sentido de vida.

DATO CIENTÍFICO



Beneficios de tener un sentido y propósito ⁵

- El autoconocimiento
- Ayuda a predecir y controlar el entorno en que vivimos
- Facilita la resiliencia
- Ha demostrado tener impacto positivo en terapia psicológica
- Se le relaciona directamente con la felicidad y la satisfacción en la vida
- Es un factor protector de la salud física y mental
- Previene la pérdida de facultades cognitivas y aumenta la longevidad
- Protege contra los efectos del estrés crónico en cuidadores

Tener un sentido de vida es indicador de ⁶:

- Bienestar psicológico y espiritual
- Fortalezas psicológicas y desarrollo positivo
- Predictor del desempeño académico y laboral

⁵ Kendall Cotton Bronk, Purpose in Life, A critical Component of Optimal Human Development, Edición 2014, Springer Science & Business Media.

⁶ William Damon, The Path to Purpose, Edición 2008, Free Press.

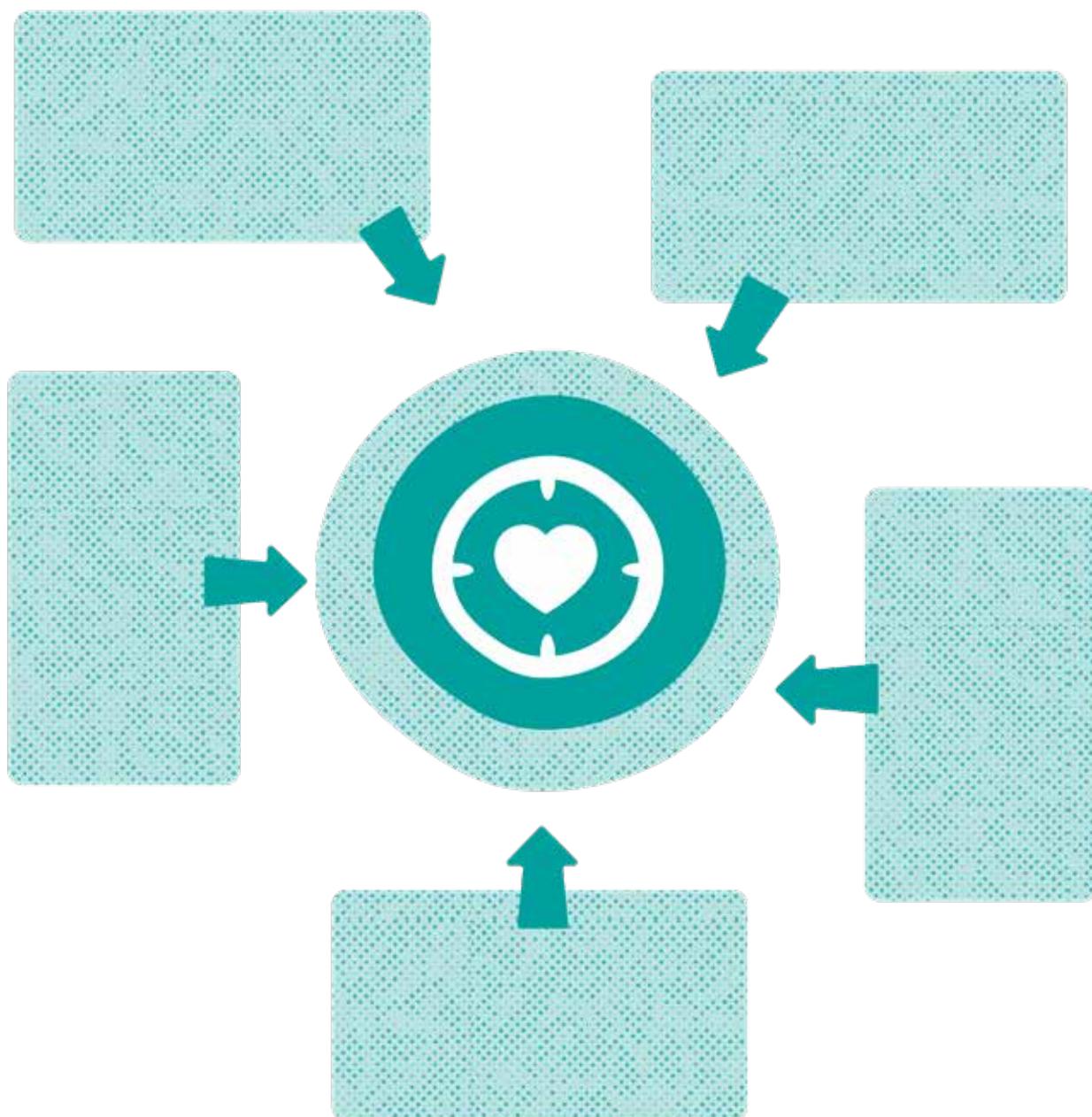
SENTIDO DE VIDA

Martin Seligman en su libro *La Auténtica Felicidad* (2007) hace una distinción entre sentido de vida y propósito de vida: el primero se refiere a una orientación más general que abarca los valores y creencias que sirven de guía en la vida. Para algunas personas puede ser su religión, la familia, la música, el arte, la ciencia,

Por su parte, el propósito es algo más concreto, más acotado que el sentido. Por ejemplo, podríamos pensar que un sentido de vida es cuidar el medioambiente y un propósito posible relacionado sería cultivar el amor a la naturaleza o su cuidado por parte de los estudiantes.

El propósito de vida es tan relevante que impacta en la conformación de la identidad personal.

¿Qué valores, creencias u otros aspectos son los que **guían tu vida**?



QUÉ ES EL PROPÓSITO

William Damon⁷, define el propósito como “la intención estable y generalizada de alcanzar algo, que es significativo para la persona, y al mismo tiempo, la lleva a un involucramiento productivo con algún aspecto del mundo más allá de sí misma.”⁸

¿Cómo saber si mi propósito está “bien definido”?

Según la definición de Damon, tiene que cumplir con cuatro condiciones esenciales:



Estar orientado en un objetivo.

El propósito es el objetivo último detrás de todos los objetivos alrededor de los cuales se orienta la vida de cada persona en particular.



Tener significado personal para la persona.

Esto, aunque parece obvio, enfatiza que el propósito es voluntario y automotivado, viene de adentro. Por ello a cada persona le mueven e inspiran valores o aspectos diferentes del mundo.



Implicar compromiso e involucramiento.

Si hemos definido bien nuestro propósito, lo veremos reflejado en que estaremos invirtiendo tiempo, energía, conocimientos y uso de las propias fortalezas para alcanzarlo.



Un propósito bien definido es aquel que es trascendente, que va más allá de nosotros mismos y nuestros propios intereses.

Los objetivos centrados en uno mismo, como por ejemplo, ganar dinero, la imagen o el poder, no son considerados propósitos trascendentes⁹.

Erik Erikson en su libro *Identidad, Juventud y Crisis* (1968), acuñó la frase “**Eres lo que quieres**” y sostiene que la identidad personal se conforma de manera sana cuando hay una dirección en la vida. A su vez sostiene que para encontrar un propósito es necesario un profundo autoconocimiento.

⁷ William Damon, psicólogo de la Universidad de Stanford, experto en el desarrollo del propósito y director del Centro de la Adolescencia de la misma Universidad.

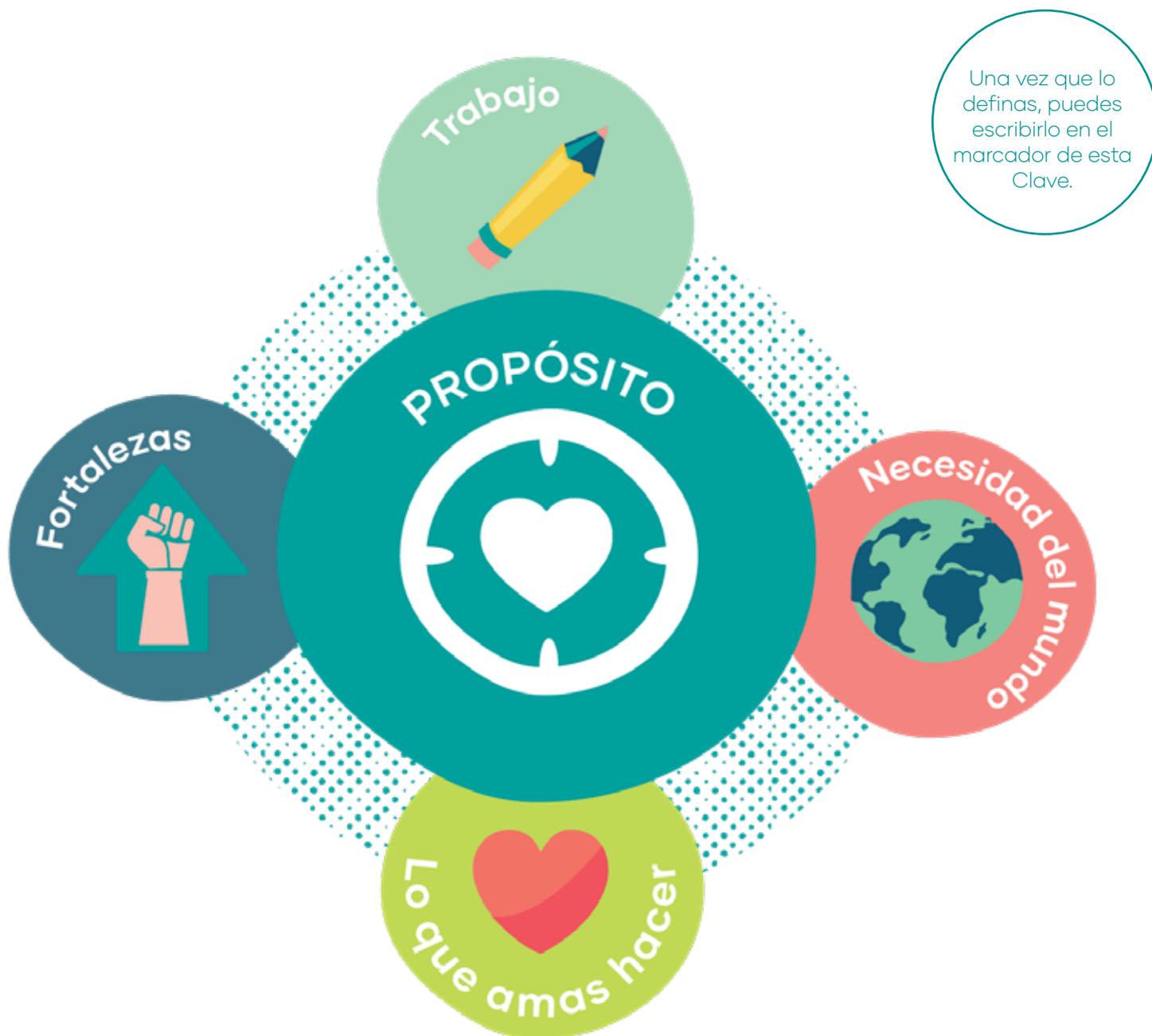
⁸ William Damon, *The Path to Purpose*, 2008, Free Press.

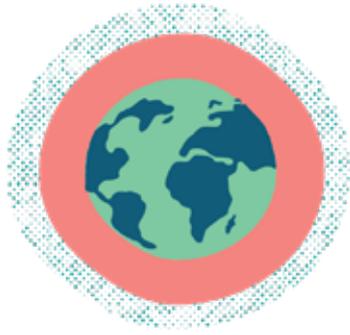
⁹ El elemento de la trascendencia del propósito es un elemento que ha sido estudiado por muchos autores, entre ellos Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T., y Deci, E. L. (1996). All Goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. *The Psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 7-26), New York, Guilford Press.

Revisando tu propósito

Puede ser que ya tengas un claro propósito de vida que orienta tus acciones diariamente. Quizás te das cuenta de que alguna vez tuviste un propósito claro, pero con el paso del tiempo lo has olvidado como un norte o guía fundamental para tu vida. O tal vez, aún no lo has pensado y descubierto. En cualquiera de estos casos, la reflexión y desarrollo sobre los cuatro aspectos que interactúan en la consecución de un propósito, te ayudará para tenerlo más presente.

Estos cuatro elementos permiten indentificar tu propósito y al mismo tiempo interectúan y se potencian en la medida que están orientados hacia tu propósito.





Revisando tu propósito

2. LAS NECESIDADES DEL MUNDO QUE TE INSPIRAN

Todos hemos nacido con el deseo y la habilidad de resolver o hacernos cargo de ciertos problemas del mundo. Quienes buscan curar y mantener sanas a las personas estudian medicina; a quienes les apasiona la justicia y defender los derechos de las personas son abogados. Encontrar la especificidad del problema del mundo que te inspira y mueve, te acerca a tu propósito de vida.

¿A qué nos referimos con "el mundo"?

Es el mundo que habita en tu mente, la dimensión y espacio que te importa, del que te sientes parte y al que quieres influir. Por ejemplo, tu mundo pueden ser los estudiantes de tu sala, la comunidad de tu escuela, los niños, niñas y adolescentes de Chile, la ciencia, la literatura, etc.

- ¿Quiénes pertenecen a tu mundo?
- ¿Quién eres dentro de este mundo?
- ¿Qué puedes aportar? ¿Qué puedes hacer diferente para que sea mejor?
- ¿Qué necesidad atiendes o puedes atender como docente?
- ¿Qué problemas específicos del mundo estás ayudando a resolver?

En el estudio longitudinal¹¹ en adolescentes con propósito realizado por **William Damon** se descubrió un patrón común en todos ellos: **todos los adolescentes con propósito habían tenido experiencias significativas en la infancia que les gatillaron el descubrimiento de una necesidad del mundo que les interpelaba con fuerza.** Es decir, nuestro propósito aparece temprano en la vida como **chispas** y crece y toma forma en la medida que le damos cabida en nuestra vida.

DATO INTERESANTE



Uno de estos adolescentes con propósito fue **Ryan Hreljac**, un chico que a los 7 años se conmovió por la falta de agua potable para las personas en África y decidió trabajar para construirles un pozo de agua. Hoy tiene una fundación a través de la cual ha construido innumerables pozos de agua y ha logrado que miles de personas se comprometan con su causa.

Si bien puedes pensar que Ryan debe haber sido un niño extraordinario, lo más valioso de esta historia es que no. Ryan es un joven común y corriente. No fue ni el más inteligente de su clase, ni tuvo un liderazgo especial, incluso él mismo ha relatado que era muy tímido, y con eso ha logrado cosas extraordinarias. Esto nos abre esperanzas para nosotros y nuestros estudiantes, porque no es necesario destacar, sino decidir abocarse a nuestro propósito, eso que trasciende a nosotros mismos, y eso hará que personas ordinarias logremos resultados extraordinarios.



En el **video n° 5: Ryan Hreljac** puedes ver su historia.



¿Qué es aquello que tú puedes aportar y contribuir en este mundo de manera especial?

6



Une los puntos de tu vida

Queremos que recuerdes cómo ha sido tu camino hasta llegar a donde estás. Que veas si hay acontecimientos que te han marcado el camino o guiado de alguna manera hasta el punto en donde estás hoy; y crees que te han llevado a ser el docente que eres, la persona que has construido. Unir estos acontecimientos o eventos te ayudará a encontrar un hilo conductor de tu propósito.

Te dejamos unas preguntas para ayudarte a hacer esta reconstrucción

¹¹William Damon, J. Menon, Kendall Cotton Bronk, The Development of Purpose in Adolescence, Journal of Applied Developmental Science, 7, (2003), 119-28



Esta reflexión se inspira en un famoso discurso que dio **Steve Jobs**, el creador de Apple y Pixar, en la Universidad de Stanford el año 2005. En él, repasaba su historia como una serie de acontecimientos y decisiones que estaban unidos por un hilo conductor. Al mirar hacia atrás, podemos dar sentido a nuestras historias de vida. Si te interesa ver este discurso inspirador revisa el **video n°6: Discurso de Steve Jobs**.



Parte 2: Hilando los puntos

Hechos significativos

Describe el hecho y anota por qué te impactó.

Personas influyentes

Describe cómo te influyó, alguna frase que te haya dicho, o un gesto especial.

Infancia

Preadolescencia

Adolescencia

Juventud

Adultez



Revisando tu propósito

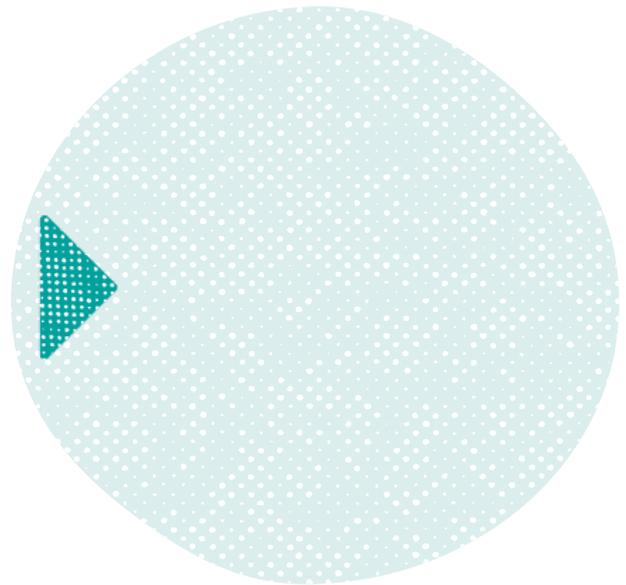
3. LO QUE AMAS HACER

El tercer aspecto del diagrama del propósito que revisamos al inicio de esta clave, es lo que amas hacer.

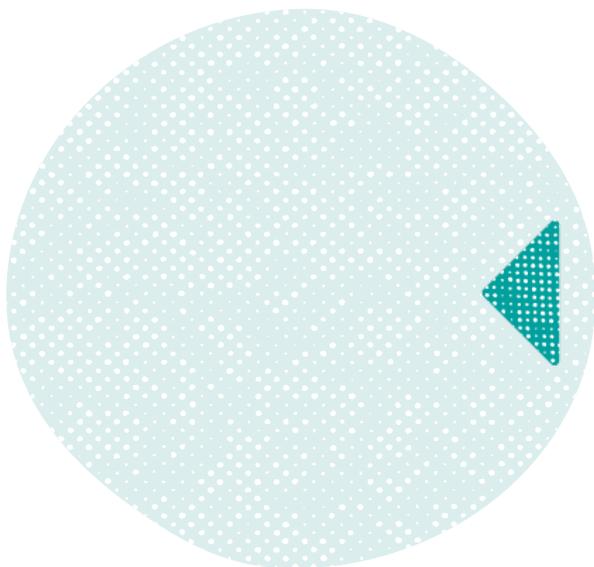
Para iniciar te queremos pedir que veas el **video n° 7: Billy Elliot**. Es un breve extracto de una gran película sobre hacer lo que amas. Del video y de lo que te hemos contado, te invitamos a reflexionar sobre tu propia vida.



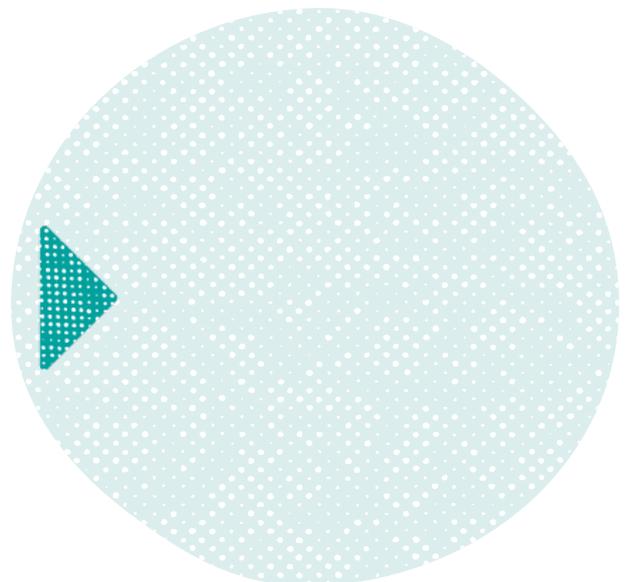
¿Te has sentido alguna vez en un estado similar al de Billy cuando baila? Como cuando estás haciendo algo con tal grado de concentración que no te das cuenta cómo pasa el tiempo ¿Con cuáles actividades has quedado absorto, logrando tal grado de concentración que te olvidas del mundo? Piensa en el presente o en momentos de tu infancia o adolescencia.



¿Qué actividades son altamente satisfactorias para ti?



¿Cuántas horas al día (o a la semana) le dedicas a estas actividades?



¿Hay alguna actividad que sea altamente satisfactoria para ti, y la tengas postergada? ¿Podrías intentar retomarla?

