

8 ideas de expertos sobre la búsqueda del propósito de vida



¿Cómo encontrar **propósito**? ¿Qué puedes hacer para acercarte tú o los demás a **descubrirlo**?
¿Qué **herramientas** puedes usar para encontrar la **felicidad**?

Durante el **tercer día** del [Wellbeing 360](#) expertos en **psicología positiva** y personajes destacados en ámbitos similares abordaron estas preguntas sobre el **propósito de vida** y temas como **resiliencia** y **felicidad**, entre otros.

*“Solo el **10% de la felicidad** viene de **factores externos**. Cada generación ha tenido crisis, guerras y pandemias. La diferencia entre la gente feliz y la gente infeliz es verlo como oportunidad o como crisis”,* menciona **Deepak Chopra**, uno de los **expositores de clase mundial** que participó.

Wellbeing 360 es un evento organizado por el **Instituto de Ciencias del Bienestar y de la Felicidad** de [Tecnimilenio](#) y realizado del **25 al 29 de octubre**, con pláticas, paneles de expertos y talleres.



width="901" loading="lazy">

1. La fórmula para una vida feliz: hacer feliz a otros

[Deepak Chopra](#), destacado médico y autor de libros sobre la psicología positiva y el bienestar, mencionó las 4 herramientas que puedes compartir para obtener así una vida feliz: **atención, afecto, aprecio y aceptación.**

*“La forma más rápida de ser feliz es hacer feliz a otra persona y puedes hacerlo dando a la gente **atención, afecto, aprecio y aceptación**”.*

“Notar los dones que tiene, decirles que los quieres, acéptalos todos los días. Si lo hacemos con 2 personas y los mandamos a que lo hagan con otras 2 tendremos una pandemia, pero no de COVID, sino de felicidad”, asevera Chopra.

Acompañado del también autor, emprendedor y conferencista en temas de felicidad laboral [Simon Cohen](#), el experto originario de la India asegura que la felicidad no proviene de factores externos como el dinero o los placeres sino de la perspectiva propia.

*“Por ejemplo, **con la pandemia el 99 por ciento de las personas se va a quejar o hacerse la víctima, pero ese 1 por ciento restante ve la situación como una oportunidad. Esas son las personas que crearon nuevas tecnologías, innovaciones y comprenden mejor la salud**”.*

*“La forma más rápida de ser feliz es hacer feliz a otra persona y puedes hacerlo dando a la gente **atención, afecto, aprecio y aceptación**”.- Deepak Chopra*

2. Las fortalezas de carácter contribuyen al bienestar

Durante su conferencia magistral, [Ryan Niemiec](#), director del [VIA Institute on Character](#), invitó a la reflexión sobre el significado de la vida y cómo a través de sus fortalezas pueden alcanzar lo más

importante para ellos.

“Las fortalezas de carácter se han incrustado en una de las preguntas más importantes que podemos hacernos.

“Podemos ser conscientes y tratar de aprovecharlas al máximo para hacer realmente caminos que nos permitan llegar a eso que nos importa”, señaló.

El psicólogo se refirió a **las 24 fortalezas del carácter de la clasificación VIA**, capacidades del ser humano que son comunes en personas de diferentes culturas y edades.

*“Son **rasgos positivos de la personalidad** que podemos cultivar, desarrollar y mejorar, que reflejan nuestra identidad, que producen **resultados positivos** para otras personas y para nosotros mismos y que **contribuyen al bien colectivo**.*

“Es algo realmente emocionante porque uno podría desarrollar un poco más de creatividad, bondad, liderazgo, gratitud, perdón, valentía o perseverancia, y así sucesivamente”, añadió.

Niemiec señaló **la importancia de las fortalezas del carácter** como herramientas para hacer frente a las adversidades y sufrimientos en la vida de las personas en el desarrollo de bienestar para la vida.



width="900" loading="lazy">

3. El propósito de vida y la felicidad frente a la crisis

Durante una charla entre **Tal-Ben Shahar** autor y profesor destacado de **psicología positiva de Harvard** y **Rosalinda Ballesteros**, directora del **Instituto de Ciencias del Bienestar y de la Felicidad**, reflexionaron sobre el propósito y su impacto en la felicidad.

“Creo que el **trabajo del propósito** es **importante** y central para contribuir en forma significativa a la **felicidad**.

“También es importante porque nos **ayuda a enfrentar dificultades y retos**”, menciona Shahar.

De igual manera Ballesteros señala que la **crisis actual** ante la **pandemia de COVID-19** ha despertado el interés de cada vez más personas por el tema de la **felicidad** y el **propósito**.

La **antifragilidad** es un término que menciona Shahar para ejemplificar cómo la **felicidad** puede llevar a una persona **más allá de la resiliencia** para incluso usar los momentos de **crisis** y **traumas** para ser una persona **más fuerte**.

Sobre la **manera** de ser **más felices**, el profesor señala que **acciones** como la **gratitud**, el **ejercicio físico** e incluso **cultivar las relaciones** pueden contribuir y ayudar a crecer a una persona.

“Hablar de la **felicidad** no significa que vamos a **negar las situaciones difíciles** y los retos personales. No se trata de experimentar cosas positivas siempre, sino también de saber cómo **lidiar con lo negativo**”, afirma Ballesteros.



width="900" loading="lazy">

4. Un modelo para buscar propósito de vida

Sergio Olivares, Alejandro Mendoza y Samuel Sánchez compartieron el **modelo WE OVER ME**, una serie de herramientas para encontrar propósito de vida y que fue desarrollado con base en el trabajo de **Ryan Niemec** y **Michael Steger**.

*“Es **sobreponer el ‘nosotros’ al ‘yo’**. Todas las actividades tienen que ver con cómo impactamos como individuos en las personas y en la comunidad.*

*“**Sobreponer el bienestar de la gente**, nuestros colaboradores, familia y comunidad al mismo tiempo nos da bienestar en nuestra persona”, señala Mendoza.*

"Sobreponer el bienestar de la gente, nuestros colaboradores, familia y comunidad al mismo tiempo nos da bienestar en nuestra persona"

Los **5 pasos** del modelo **WE OVER ME**:

- Autoconocimiento de las fortalezas

Usa, por ejemplo, el cuestionario VIA realizado por Martin Seligman y Chris Peterson, referentes de la psicología positiva

- Encontrar tus valores

Identifica los momentos de mayor satisfacción, felicidad u orgullo y enlistando los valores principales que posees.

- Nombra tus tribus o equipos

Los cuales tus fortalezas y valores apoyan, como familia, compañeros de trabajo u otros grupos.

- Usa tus fortalezas para vivir tus acciones

Enlista las acciones que son sencillas para ti y la manera en que benefician a tus grupos o tribus.

- Esculpir tu propósito de vida

Al conjuntar los primeros 4 puntos se forma tu propósito mediante acciones que incluyen tus fortalezas viviendo según tus valores e impactando positivamente en tus grupos



width="900" loading="lazy">

5. *Design Thinking*, herramienta para abordar lo desconocido

La coach ejecutiva **Piera Lombardi** compartió su trabajo usando la metodología ***Design Thinking*** o **Pensamiento de Diseño** mediante 5 principios de acción para ayudar a las personas a abordar lo desconocido e innovar en un entorno complejo.

*“Para mí es una **filosofía de vida** que me permite crear acciones de forma humana, estratégica y alineada a mi propósito. **Es un medio para conectar** con las personas, espacios, entorno y con el logro.*

*“Es lanzarse a una expedición sin mapa, pero con la confianza de un **destino de abundancia y valor** que responda a un propósito mayor”,* indica Lombardi.

Los 5 principios del **Design Thinking**

1. **Empatizar con las personas**

Observar a las personas en su entorno, conocer sus motivaciones, frustraciones, sus metas y deseos, para conocerlas y diseñar algo que ayude a dar sentido a sus vidas.

2. **Definir la brecha**

A partir de los hallazgos definir la brecha entre la situación actual y lo que se desea lograr, lo cual puede ser un objetivo a futuro.

3. **Idear posibles soluciones**

La tercera fase es definir un periodo corto de tiempo y recopilar ideas que puedan ayudar en la búsqueda de una solución o mejora.

4. Prototipar una idea probándola

A partir de las ideas se crea un proyecto viable que busca acortar la brecha definida anteriormente, analizando los resultados que se obtengan

5 Iterar (repetir) implacablemente para testear

Con base en la prueba se busca mejorar las ideas puestas en práctica, eliminando lo que no funciona y optimizando lo que sí lo hace en periodos repetitivos hasta lograr el resultado deseado o el cierre total de la brecha.

6. Perspectiva positiva para disfrutar de los retos

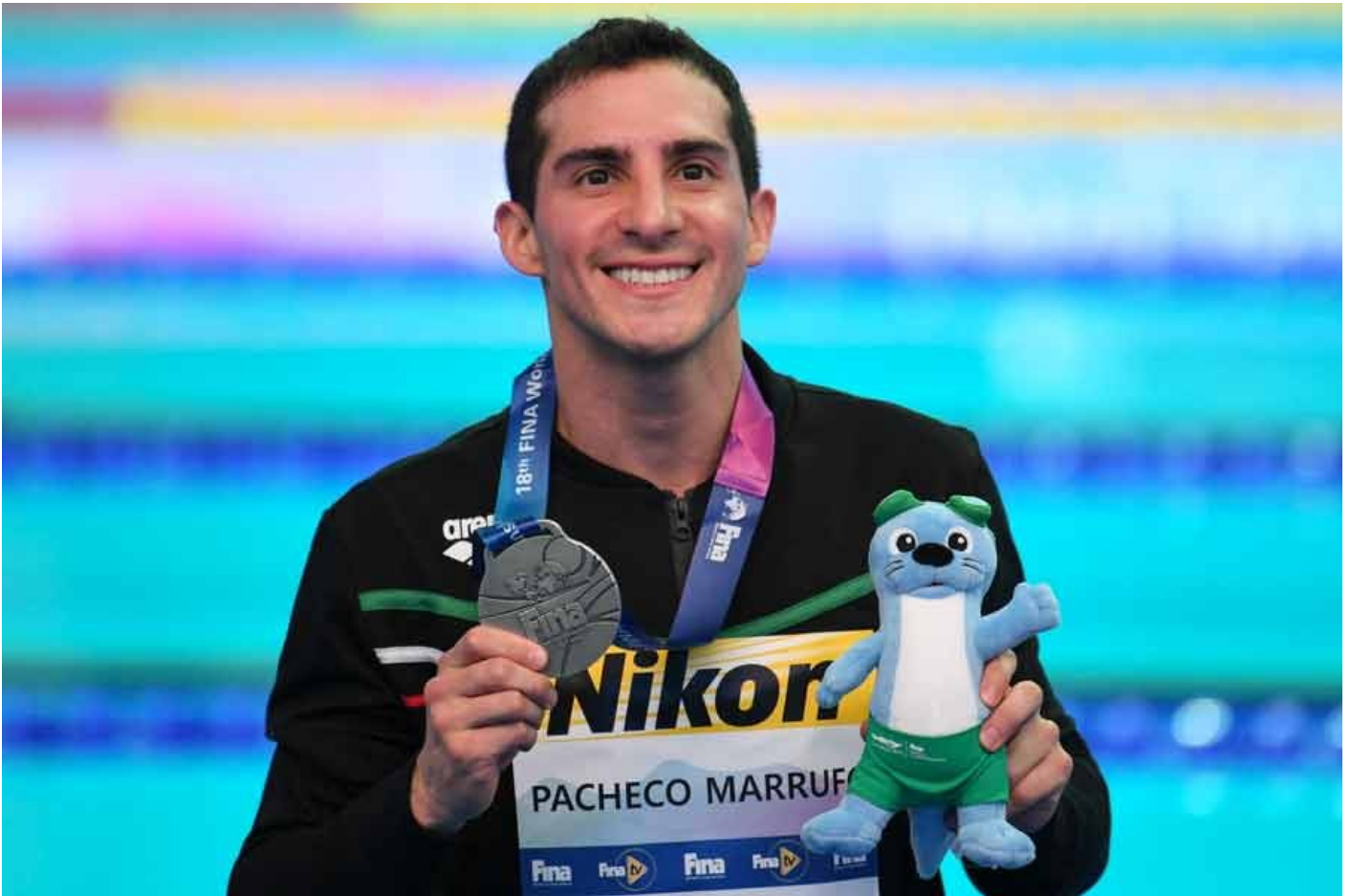
El clavadista mexicano **Rommel Pacheco** compartió algunos momentos de su vida en las que narra como fue el crecer dentro del deporte, **la resiliencia** que tuvo que desarrollar y cómo usa el **fracaso** para **aprender y mejorar**.

*“Te **cuestionas** por qué perdiste, si fue un error tuyo, si hiciste algo mal, lo **vuelves a intentar**, pero si vuelves a cometer el mismo error entonces no estás aprendiendo”*, indicó Rommel.

Además indica que tener una **perspectiva positiva** ante los retos del deporte es lo que te permite **disfrutar** incluso de los **retos** y **situaciones complejas**.

*“Te ven millones de personas, la gente espera, estás nervioso y lo puedes ver como una **gran carga** o verte a ti mismo como **1 entre 130 millones de mexicanos** que está ahí, que puede competir. Eso **cambia tu mentalidad**”*, señala.

De igual manera **aconsejó** consumir **contenido positivo** y rodearse de **personas** que **brinden felicidad** y contribuyan al **propósito** de cada persona.



width="900" loading="lazy">

7. La sustentabilidad en el propósito

Patrizio Paoletti compartió durante su *masterclass* una **aproximación al propósito** desde la **sustentabilidad**, explicándola como el inicio del **modelo esférico** de la **consciencia** que él desarrolló basado en **3 grandes experiencias**.

Uno es el **movimiento lineal** del **tiempo** hacia el **pasado** que se proyecta en el **futuro**, es decir, la mente humana buscando en su pasado para imaginar el porvenir.

Por otro lado, señala que existe una **segunda experiencia** que converge con la primera, la cual está basada en los **sentimientos negativos** y **positivos**, como el **amor**, el **castigo**, lo **agradable** y lo **desagradable**, entre otros.

*“Nuestra **mente** no es capaz de ir más allá de la **rutina** en la que estamos. Está **encerrada** entre el **pasado y futuro** donde el premio o castigo son los elementos mediante los que comprendemos la realidad.*

*“Pero si insertamos un **tercer eje** entonces nuestra **experiencia cambia completamente: La autodeterminación**”, asevera Paoletti.*

El experto señala que usando la **autodeterminación** el humano es **capaz** de pasar de cuestionar su situación actual a pensar en **dónde quiere estar**, lo que llama una **dimensión de fe y creencias positivas** sobre la **capacidad** de cada persona.

“Está **dimensión** nos otorga **confianza** en **nosotros mismos** y nos mete en una nueva **condición revolucionaria** donde usamos nuestro dedo índice **no para señalar el límite** sino para decirnos que **más allá está la solución**”, asevera.

8. Resonancia de la positividad, círculo virtuoso de la felicidad

Barbara Fredrickson, profesora del departamento de **psicología** en **University of North Carolina Chapel Hill** señala que la resonancia de la **positividad** puede detonar la **felicidad** a un nivel más allá del personal.

La experta menciona que este fenómeno llamado **resonancia de la positividad** o **positivity resonance** es un sentimiento de **felicidad** que **co experimentan 2 o más personas**.

Por ejemplo, añade es como cuando un **adulto** le **sonríe** a un **bebé** y este **devuelve la sonrisa**, afectando a **ambos positivamente**.

“Es coexperimentado con amigos, compañeros o incluso en el acompañamiento a alguien en un momento difícil. Esto hace que si una **persona** ve que **su sentimiento es visto y considerado se siente bien**”, indica Barbara.

La profesora añade que este fenómeno es posible de cuantificar en la **medida** y **tiempo de calidad** que tienen las personas para con otras.

En la **calidez**, **preocupación mutua** o incluso en la **energización** que **sienten** al estar juntos o sincronizados y por ende puede ser **promovido** en **comunidades** buscando que sean más **resilientes** y con **mayor bienestar**, incluso **disminuyendo aspectos negativos** como el crimen.



width="900" loading="lazy">

¿Qué es el Wellbeing 360?

Wellbeing 360 es un evento organizado por la **Universidad Tecmilenio** con conferencistas internacionales, como **Deepak Chopra**, paneles con expertos y talleres para mejorar tu **salud y bienestar**.

Está dividido en 5 ejes temáticos: **Organizaciones Positivas, Educación Positiva, Vida con Propósito, Familias Positivas y Ciudades en Bienestar**.

“El bienestar integral es el estado de los individuos que contribuye a su desarrollo consciente, constante y equilibrado en diferentes dimensiones y en armonía con su entorno”, dijo **David Garza**, rector y presidente ejecutivo del Tecnológico de Monterrey, al inaugurar el evento.

“Wellbeing 360 tiene el firme propósito de aportar conocimiento científico y empírico sobre el bienestar y sus beneficios”, de acuerdo a **Bruno Zepeda, rector de Tecmilenio**.

Es un evento gratuito que se lleva cabo del **25 al 29 de octubre**.

LEE MÁS: