

# Consejos de experto para que busques tu propósito en la vida

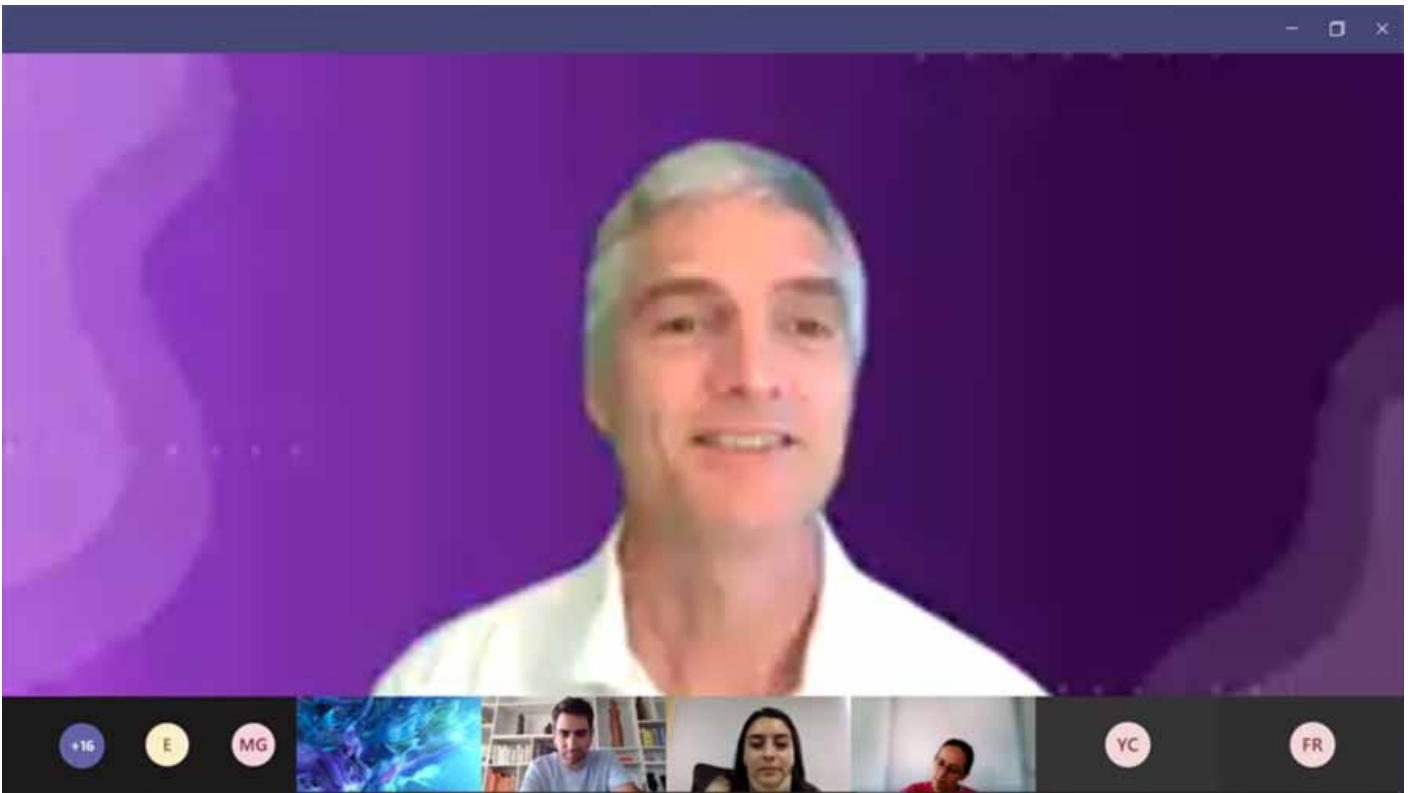


La psicoterapia no es el único camino para encontrar tu **propósito**. Así lo asegura **Michael Steger**, psicólogo fundador del [Centro de Sentido y Propósito](#) en Colorado, Estados Unidos.

*“Encontrar tu **propósito** no es algo sencillo y requiere **compromiso**. Muchas veces necesitaremos ayuda de un terapeuta o un amigo o la familia”,* comentó Steger en el foro [Wellbeing 360](#), de [Tecnilenio](#).

Sin embargo, no todos tienen los **recursos** para **acceder** a una **terapia** e incluso para algunos es difícil hacerlo, comenta el experto.

Ante esta situación Steger menciona que hay algunos **ejercicios** para **buscar ese propósito** de una manera **menos seria** que la terapia, más **sencilla** e incluso **escalable**.



width="900" loading="lazy">

*“No tienes que encontrar un psicoterapeuta o un coach experto. Simplemente lo puedes hacer directamente.*

*“Estos ejercicios son **escalables**, pueden empezar desde algo pequeño, pero se puede ir ajustando esta estructura y es algo que puede ser **disfrutable**”,* aseguró Steger.

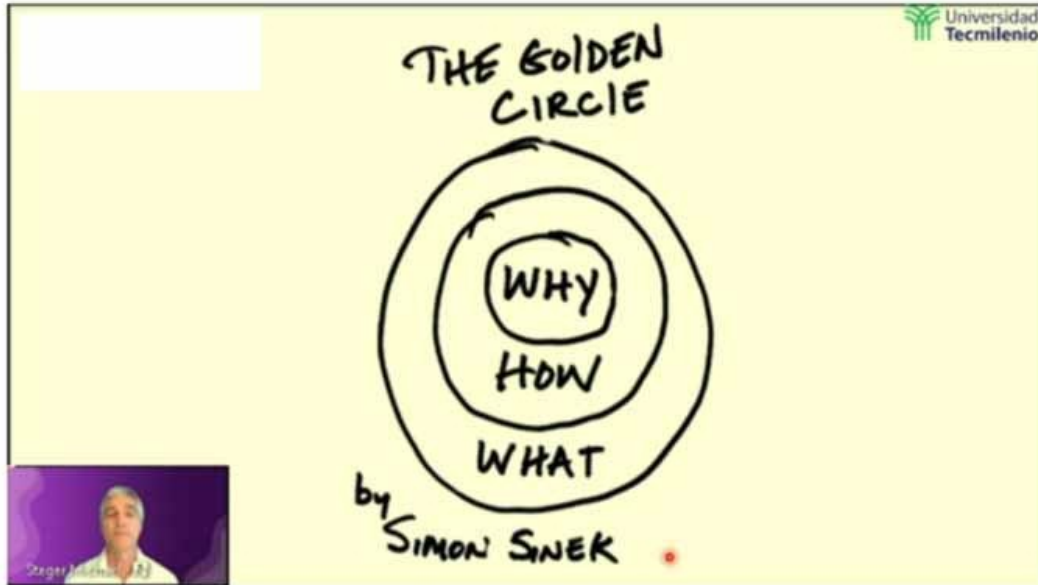
El experto fue uno de los invitados del evento organizado anualmente por el [Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad](#), de Tecmilenio, llevado a cabo de manera virtual del 26 al 30 de octubre.

### **Fortalezas + Valores + Tribu, es igual a Propósito.**

Steger menciona que existen **distintas maneras** en que las personas buscan encontrar su propósito.

Algunas personas lo llaman su “**por qué**” en la vida y algunas otras usan **diagramas** como el **Ikigai**, **palabra japonesa** que significa encontrar tu propósito en la mezcla de lo que amas, lo que necesita el mundo, en lo que eres bueno y por lo que te pueden pagar.

Sin embargo **Steger** afirma que estas aproximaciones **no están fundamentadas** en estudios e incluso él mismo duda de algunas de ellas.



width="900" loading="lazy">

“El **propósito** es un **viaje**. Un viaje que tiene un camino con desviaciones, podemos volver, regresar y volver a empezar”, indicó.

Durante su taller, Steger compartió lo que para él es la **fórmula de encontrar propósito**:

**Fortalezas + Valores + Tribu es igual a Propósito.**

“Las **fortalezas** son tus **herramientas naturales**. Pueden ser los momentos donde te sientes más libre haciendo algo y el rol que tomas cuando hay libertad”, comentó Steger.

Los **valores**, por otro lado, son las cosas que son **importantes** para las personas, lo que buscan **proteger, defienden y valoran**.

La **tribu** es las **personas** con quien se **comparten** esos **valores**, a quienes se les pedirá ayuda o a los beneficiarios del propósito de cada persona.

Steger comenta que **enlistar** cada uno de los **3 aspectos** y mezclarlos puede ayudar a definir un propósito.

De igual manera mencionó que una persona puede tener **varios propósitos** en la vida, ya sea que se **sumen** otros, que **cambien** o que ya no sean **válidos** con el **tiempo**,

“Tienes **toda la vida** para **trabajar** eso. Habla con alguien que te conozca bien y trabaja de nuevo en eso.

“Una parte importante es que se necesita ser **sinceros** y **auténticos**. Esto nos ayuda a ser mejores y a no ser conformistas”, indicó Steger.

## Hacer de cada momento algo especial

Otra de las **herramientas** que mencionó el experto es la de encontrar **significado** en las **cosas pequeñas**.

*“¿Cómo podemos hacer que cada **momento** sea **especial** y nos de la **fuerza** para seguir en un mundo tan pesado?”,* comentó Steger.

Bajo esta premisa el experto menciona que para encontrar el **significado** no es necesario buscarlo sino que es algo que se encuentra mientras vives una **vida** más **significativa**.

El enfocarse en la **experiencia** de **estar vivos**, enfocarse en el **desarrollo** de **nuevas habilidades** y pensar en ellas como una **manera** de **mejorar la vida**.

También otra de las cosas que mencionó Steger es el de **introspección** y el pensar de manera profunda cómo entender la vida.

*“También hay que **trascender del momento físico**. No solo dejarnos llevar por si tenemos hambre, frío, sueño o estamos tristes. No permitir que eso nos impulse sino que **algo mayor nos impulse**”,* añadió.

Entre los ejemplos que mencionó está el de estar un **momento** disfrutando de la **naturaleza** y comenzar a pensar en **cómo te sientes** o qué pasaría si dejara de existir.

De esta manera las personas pueden **conocerse** a sí mismos y encontrar **sentido** a algunas cosas que hacen o sueñan.

*“Suena a una tarea compleja, no es algo que se crea mágicamente, pero tú puedes elegir encontrar significado en cada uno de esos momentos”,* indicó.

## Beneficios de la búsqueda de propósito

El experto comenta que un **propósito** es un **conjunto de aspiraciones generales** que está por encima de todas las cosas. Algo a lo que se aspira y sueña

Dentro de su charla, Steger mencionó que las personas que tienen un **propósito** suelen ser **más felices** y tienen un **bienestar más alto**.

De igual manera mencionó que las personas que **establecen** uno o varios **propósitos** pueden **guiar sus acciones** por los mismos y ser coherentes.

*“Podemos usar nuestro **propósito** para **organizar** lo que hacemos. Tomar **opciones**, definir **prioridades** y enfocar nuestro **esfuerzo**.”*

*“El propósito define a dónde avanzas en tu vida y hace edificar puentes hacia un mejor futuro”,* aseveró Steger.

## ¿Qué es Wellbeing 360?

**El foro Wellbeing 360**, organizado por [Tecnimlenio](#) antes llamado **Foro Felicidad 360**, tiene como objetivo que los asistentes virtuales tengan **herramientas** para **mejorar su salud** y mantener un **estado emocional positivo**.

*"En Wellbeing 360 queremos brindarles a las personas herramientas que necesitan para poder florecer y crecer durante esta época de tantos retos"*, dice Rosalinda Ballesteros, directora del [Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad](#) de **Tecnimlenio**.

**SEGURO QUERRÁS LEER:**