



El arte de encontrar su propósito

Encontrar su propósito es una búsqueda que puede durar toda la vida y que a menudo resulta difícil de alcanzar. Tal y como lo describe Martin Seligman, el recorrido hacia el propósito es lo que conduce a la plenitud, un estado de prosperidad que enriquece la vida y mejora el bienestar¹.

Entender lo que le hace progresar no es solo un ejercicio filosófico; es la forma de encontrarle sentido a la vida. Estas son algunas estrategias que le ayudarán a descubrir su propósito:^{2,3}

Identifique sus valores

Comprender sus valores fundamentales es el primer paso para descubrir su propósito. Para ello, reflexione sobre lo que más le importa:

- **Valores fundamentales:** escriba los cinco valores con los que más se identifique. Entre los ejemplos de valores se incluyen la integridad, la creatividad, la familia, la comunidad o cualquier cosa que tenga un significado personal para usted.
- **Alineación:** Nuestro estilo de vida suele indicar lo que es importante para nosotros. ¿Cómo invierte su tiempo y su energía? ¿Qué es lo más importante para usted?

Explore sus pasiones

Lo que lo apasiona puede ser como una brújula que lo acerque a su propósito. Reflexione sobre sus experiencias pasadas para descubrir sus pasiones:

- **Identifique sus intereses:** haga una lista de las actividades que le entusiasman. ¿Qué es lo que le entusiasma? ¿Qué lo hace sentir vivo? ¿Qué es lo que hace que pierda la noción del tiempo?

- **Explore su pasado:** Muchas personas encuentran un propósito después de experimentar una dificultad, una circunstancia desafiante o un cambio de vida inesperado. Explore su pasado e identifique los aspectos o temas que tengan un significado para usted.

Explore su pasado e identifique los aspectos o temas que tengan un significado para usted.

Haga un inventario de sus habilidades y fortalezas

Sus habilidades y fortalezas únicas también pueden ayudarle a identificar su propósito.

- Pida comentarios a colegas, familiares, amigos y mentores para conocer mejor sus fortalezas únicas.
- Responda a la encuesta sobre Fortalezas de la personalidad de la clasificación Values in Action (VIA) para mejorar la conciencia de uno mismo.⁴

Existe un arte para encontrar su propósito. El proceso puede parecer desafiante a veces y puede ser útil contar con apoyo profesional. Al crear una mayor alineación con sus valores, pasiones y fortalezas, naturalmente se concentrará más de su tiempo y energía en lo más importante para usted, y allí encontrará y vivirá su propósito.

1. Seligman, M. E. P. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being (Prosperar: una nueva visión de la felicidad y el bienestar). Free Press; 2011.
2. Calm. "How to find purpose and discover your path in life" (Cómo encontrar el propósito y descubrir su camino en la vida). Consultado el 25 de septiembre de 2024. <https://www.calm.com/blog/how-to-find-purpose>.
3. The Greater Good Science Center at the University of California, Berkeley. "Seven Ways to Find Your Purpose in Life" (Siete maneras de encontrar su propósito en la vida), 6 de agosto de 2020. Consultado el 25 de septiembre de 2024. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/seven_ways_to_find_your_purpose_in_life.
4. Institute on Character. "The VIA Character Strengths Survey" (Encuesta sobre Fortalezas de la personalidad de la clasificación Values in Action [VIA]). Consultado el 25 de septiembre de 2024. <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>.



Establecimiento de objetivos estratégicos

Tener una visión clara de su futuro puede ayudarle a establecer objetivos significativos. Utilice el método de establecimiento de objetivos SMART, que implica trazar objetivos específicos, medibles, alcanzables, relevantes y limitados en el tiempo, para aumentar sus posibilidades de éxito¹.

A continuación, se incluyen algunos consejos útiles para establecer objetivos SMART de manera eficaz:

- **Sea específico:** defina claramente lo que quiere lograr. En lugar de establecer un objetivo poco preciso como “mejorar la salud”, especifique “comer al menos 5 frutas y vegetales al día al menos 5 días a la semana”.
- **Hágalo medible:** establezca criterios para hacer un seguimiento de su progreso hacia sus objetivos. Por ejemplo, “completar dos eventos de 5 km el próximo año” proporciona hitos tangibles de los que puede hacer un seguimiento en su calendario.
- **Asegúrese de que sus objetivos sean alcanzables:** establezca objetivos realistas que supongan un desafío para usted, pero que estén a su alcance. Si tiene dificultades para dormir bien, considere la posibilidad de establecer el objetivo de “acostarse 30 minutos antes durante la semana laboral”.
- **Verifique la relevancia:** ¿el objetivo es relevante para lo que está ocurriendo en su vida y está en consonancia con su rumbo? Establecer objetivos relevantes mejora sus posibilidades de alcanzarlos.
- **Establezca un plazo:** establezca una fecha clara para completar sus objetivos. Los plazos establecen límites y son un factor de urgencia que le ayudarán a centrarse en las tareas necesarias para alcanzar sus objetivos. Ejemplo: “Realice el examen de certificación antes del 15 de octubre”.

Si se siente abrumado, divida los objetivos más grandes en otros más pequeños y fáciles de gestionar, y hágase la siguiente pregunta: ¿Qué pasos son necesarios para alcanzar este objetivo?

De la misma manera, sea estratégico y elija objetivos que se alineen con su disposición al cambio³. Por ejemplo, si recién está en las etapas iniciales de “pensar en” cambiar un área de su vida, es posible que desee establecer el objetivo de investigar opciones para hacer ese cambio.

El establecimiento de objetivos no es una actividad puntual, sino un proceso que implica un perfeccionamiento y un compromiso continuos². Si aplica el método de establecimiento de objetivos SMART, aumentará sus posibilidades de éxito.

El establecimiento de objetivos no es una actividad puntual, sino un proceso que implica un perfeccionamiento y un compromiso continuos².

1. Healthline. “SMART Fitness Goals Help You Stick with It” (Los objetivos de actividad física SMART le ayudan a seguir adelante). Consultado el 25 de septiembre de 2021. <https://www.healthline.com/health/fitness/smart-fitness-goals>.
2. Calm. “8 examples of health goals (and how to set your own)” (Ocho ejemplos de objetivos de salud [y cómo establecer los tuyos propios]). Consultado el 25 de septiembre de 2024. <https://www.calm.com/blog/health-goals>.
3. White ND, Bautista V, Lenz T, Cosimano A. Using the SMART-EST Goals in Lifestyle Medicine Prescription (Uso de los objetivos MÁS SMART en la receta del estilo de vida). Am J Lifestyle Med. 2020;14(3):271-273. Publicado el 17 de febrero de 2020. doi:10.1177/1559827620905775

Proporcionado por

Navigate



Mantener el rumbo

Mantener el rumbo es uno de los aspectos más difíciles del crecimiento personal y profesional. La motivación le ayuda a alcanzar sus objetivos, incluso cuando tiene ganas de rendirse¹. Todos los días se enfrenta a distracciones, contratiempos y prioridades conflictivos que pueden hacer descarrilar fácilmente su progreso. Para mantener su compromiso, es necesario estar centrado y motivado.

Comience por establecer hitos claros y alcanzables, y divida sus objetivos más grandes en tareas más pequeñas y fáciles de gestionar³. Este enfoque le permite conseguir pequeñas victorias a lo largo del camino, lo que puede ser una gran motivación.

Para ayudarle a mantener el rumbo y la motivación, tenga en cuenta estos consejos:

- **Establezca objetivos específicos:** defina lo que significa el éxito y establezca objetivos claros para alcanzarlo. Si tiene dificultades para mantener la motivación, puede resultarle útil elegir un solo objetivo a la vez.
- **Visualice el éxito:** los tableros de visión son un poderoso motivador que le ayuda a centrarse en sus objetivos. Para mantener la motivación, recuerde periódicamente las ventajas de alcanzar sus objetivos.
- **Haga un seguimiento de su progreso:** utilice un diario o una aplicación para controlar su progreso y ajustar sus hábitos según sea necesario.
- **Establezca un sistema de apoyo:** rodeese de familiares, amigos, colegas, mentores y consejeros que puedan alentarle y responsabilizarle de sus objetivos. Por ejemplo, tener un compañero de entrenamiento le ayuda a ser responsable y también puede darle un impulso de motivación cuando más lo necesita².

- **Recompénsese:** celebre cada hito con una pequeña recompensa para reconocer su éxito y reforzar los comportamientos que le ayudaron a lograrlo.
- **Manténgase flexible:** prepárese para adaptar sus objetivos a medida que evolucione su vida y cambien las circunstancias.

La integración de estas prácticas en su rutina diaria puede mejorar su capacidad para mantener su compromiso y avanzar con paso firme hacia sus objetivos. La perseverancia es la clave, y cada paso adelante le acerca más a su objetivo final. Con resiliencia y optimismo, puede mantener el rumbo y continuar en el camino hacia sus objetivos.



1. Zen Habits. "The Ultimate Guide to Motivation - How to Achieve Any Goal" (La guía definitiva para la motivación: cómo alcanzar cualquier objetivo). Consultado el 26 de septiembre de 2024. <https://zenhabits.net/the-ultimate-guide-to-motivation-how-to-achieve-any-goal/>.

2. Healthline. "Need Motivation to Exercise? Find a Workout Buddy" (¿Necesita motivación para hacer ejercicio? Encuentre un compañero de entrenamiento). 19 de octubre de 2022. Consultado el 26 de septiembre de 2024. <https://www.healthline.com/health-news/need-motivation-to-exercise-find-an-active-friend>.

3. Calm. "How to get motivated: 10 ways to motivate yourself" (Cómo motivarse: 10 maneras de motivarse). Consultado el 11 de octubre de 2024. <https://www.calm.com/blog/how-to-get-motivated>.

BATIDO DE DESAYUNO ENERGIZANTE

Este batido de desayuno energizante está repleto de nutrientes esenciales para llenar de energía el cuerpo y la mente, y constituye una forma deliciosa y cómoda de mantener la concentración y la energía mientras se esfuerza por alcanzar sus objetivos. Disfrute de esta receta como parte de su rutina diaria para mantener el rumbo y alcanzar sus aspiraciones con gusto. ¡Esperamos que le guste esta preparación!

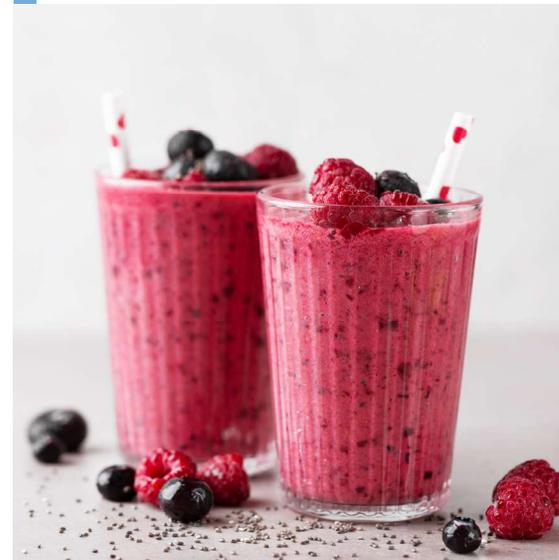
Ingredientes

- 1 banana
- 1 taza de mezcla de bayas (como frambuesas, arándanos o fresas)
- 1/2 taza de yogur griego
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharada de miel o jarabe de arce
- 1/2 taza de hojas de espinaca
- 1 taza de leche de almendras (o leche de su elección)
- Cubos de hielo (opcional)

Instrucciones

1. Prepare sus ingredientes: pele la banana, enjuague las bayas y mida el resto de los ingredientes.
2. Mezcle: en una licuadora, combine la banana, la mezcla de bayas, el yogur griego, las semillas de chía, la miel o el jarabe de arce, las hojas de espinaca y la leche de almendras. Agregue un puñado de cubos de hielo si lo desea.
3. Licúe hasta obtener una preparación homogénea: licúe todos los ingredientes hasta obtener una preparación homogénea y cremosa. Si el batido es demasiado espeso, agregue más leche de almendras hasta alcanzar la consistencia deseada.
4. Vierta y sirva: vierta el batido en vasos y disfrútelo como un desayuno nutritivo y energizante para comenzar su día con energía.
5. Modifique: Siéntase libre de personalizar el batido agregando otros ingredientes como una cucharada de proteína en polvo, una cucharada de mantequilla de maní, o una pizca de granola en la parte superior para darle más textura y sabor.

Porciones: 2



Información nutricional

Calorías: Aproximadamente 220

Grasa total: 4 g

Grasa saturada: 1 g

Grasas trans: 0 g

Colesterol: 5 mg

Sodio: 90 mg

Carbohidratos totales: 37 g

Fibra nutricional 6 g

Azúcares: 24 g

Proteína: 11 g



Haga un seguimiento de sus hábitos

Los objetivos se alcanzan más fácilmente cuando los hábitos diarios se alinean con ellos. Cree un sistema de seguimiento de sus hábitos durante el próximo mes. Use un rastreador de salud, una lista de verificación o un calendario para controlar sus comportamientos relacionados con los objetivos. Al final del mes, evalúe lo que aprendió. ¿Tuvo más éxito unos días que otros? ¿Qué observó en los días en los que no tuvo tanto éxito? A partir de lo que haya aprendido, adapte sus hábitos y objetivos en consecuencia.

Formulario para que complete el empleador

Yo, , completé satisfactoriamente la actividad de bienestar, Haga un seguimiento de sus hábitos, de la siguiente forma:

Firma:

Fecha:

Su actividad de bienes

Haga un seguimiento de sus hábitos

Los objetivos se alcanzan más fácilmente cuando los hábitos diarios se alinean con un sistema de seguimiento de su progreso el próximo mes. Use un rastreador de verificación o un calendario de comportamientos relacionados. Al final del mes, evalúe lo que funcionó y lo que no. ¿Hubo éxito en los días que otros? ¿Cómo haya aprendido, adapte sus hábitos para la consecuencia.

