

The background is a solid brown color. It is decorated with white line art. There are several stylized clouds of different shapes scattered across the page. Numerous five-pointed stars of varying sizes are also scattered throughout. Two lighthouses are depicted: one in the top right corner and one in the bottom left corner. Both lighthouses have a cylindrical body with horizontal bands and a domed lantern room at the top. From the lantern rooms, several straight lines radiate outwards, representing light beams.

Capítulo 1

La importancia de los propósitos

Transitando entre el deber y el querer

Introducción:

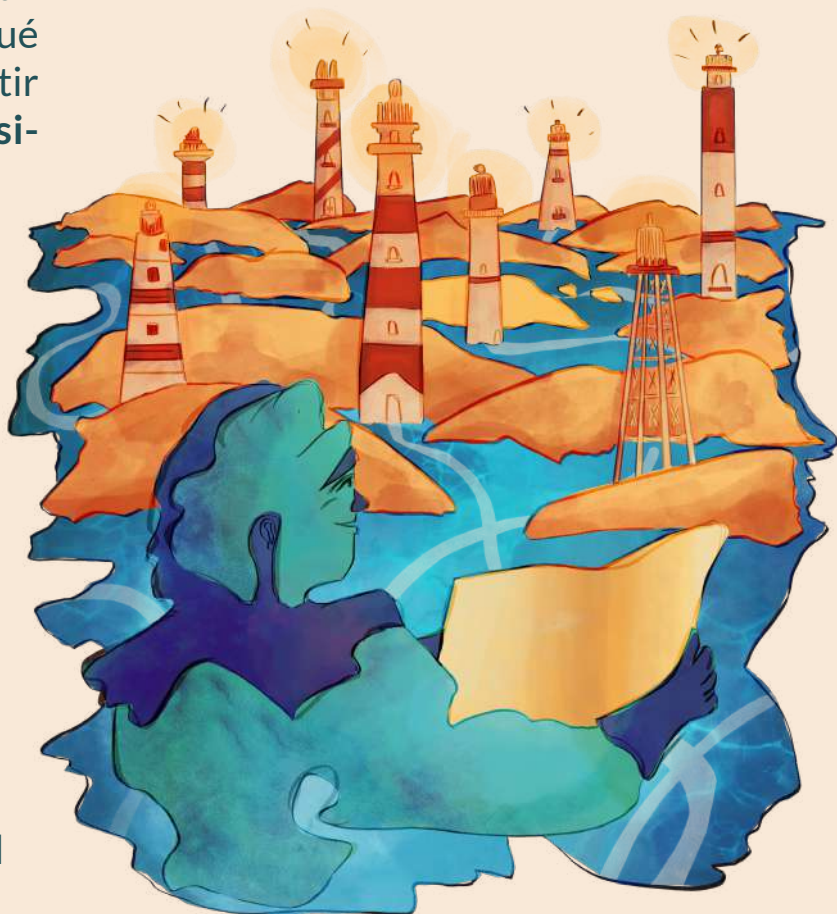
¿Alguna vez te has preguntado cuál es el sentido o propósito de lo que estás haciendo? ¿Has sentido que no tienes propósitos en la vida y que estás funcionando en “modo automático”?

No te preocupes, es algo que podemos experimentar con frecuencia. Hay momentos en la vida en los que puede resultar poco claro hacia dónde nos dirigimos, ya sea porque enfrentamos decisiones que pueden ser determinantes para nuestro futuro o porque estamos empezando a descubrir qué es lo que nos gusta y nos hace sentir satisfacción. **No tener un propósito o una dirección clara no es algo necesariamente negativo; al contrario, puede ser el mejor momento para comenzar a preguntarnos hacia donde queremos avanzar.**

En este capítulo, exploraremos con mayor profundidad los propósitos y las motivaciones, elementos clave para garantizar el bienestar, la autonomía y la sensación de logro durante tu trayecto universitario. Abordaremos la tensión que a veces surge entre el

deber, lo que sentimos que debemos hacer por obligación, y el querer, ese deseo personal que a menudo no entendemos completamente, pero que nos impulsa a realizar diversas acciones.

Finalmente, te proporcionaremos algunas recomendaciones que pueden ayudarte a construir tus propios propósitos, junto con actividades que esperamos te guíen en este camino.



Para comenzar, revisemos algunas definiciones:

¿Qué son los Propósitos?

Los propósitos son declaraciones generales y amplias sobre lo que queremos lograr en nuestra vida, es decir, **son deseos que nos guían y le otorgan significado y satisfacción a nuestra existencia**. En su formulación no se incluyen fechas límites o estrategias específicas, pues de ellas nos encargaremos al plantearnos nuestras metas y objetivos.

En ocasiones, nos planteamos propósitos con el objetivo de lograr un cambio personal, perseguir aspiraciones o satisfacer necesidades. Además, estos propósitos pueden ejercer una influencia positiva en nuestras relaciones interpersonales al servir como un espacio común con personas que comparten nuestros intereses, gustos y valores. Esto, a su vez, contribuye al fortalecimiento de nuestras relaciones y al aumento de nuestra sensación de pertenecer.

Metas y Objetivos

Las metas suelen ser más específicas que los propósitos, ya que se centran en los pasos concretos que establecemos para avanzar hacia la realización de estos últimos en un período determinado, ya sea a corto, mediano o largo plazo. Las metas **implican una planificación y una fecha límite**, aunque no necesariamente detallan cómo lograremos estos pasos.

Los objetivos son aún más específicos que las metas, ya que **son acciones que podemos medir en el corto plazo**. Por lo general, los objetivos suelen ir de la mano de indicadores que nos permiten supervisar nuestro progreso y avanzar hacia el logro de un resultado deseado.

Para la construcción de objetivos, existe una metodología llamada **SMART**, la cual es un acrónimo en inglés, donde cada letra representa las 5 características que un objetivo debe poseer para ser más factible de llevar a cabo.

La traducción de SMART sería la siguiente:

Específico (<i>Specific</i>)	Debe ser claro y concreto, respondiendo a las preguntas del qué, cómo y cuándo.	¿Qué quiero lograr? ¿Cómo puedo hacerlo?
Medible (<i>Measurable</i>)	Es esencial que haya una forma de medir el progreso hacia el logro de ese objetivo. Ejemplo de esto son los hitos.	¿Cómo mediré el progreso del proceso hacia el logro de mi objetivo? ¿Qué indicadores utilizaré para evaluar el progreso?
Alcanzable (<i>Achievable</i>)	Se debe analizar la capacidad para lograr el objetivo en el plazo propuesto. Puede ser ambicioso, pero también REALISTA.	¿Es realista y factible este objetivo en mis circunstancias actuales? ¿Cuáles son los posibles obstáculos y cómo podré superarlos?
Relevante (<i>Relevant</i>)	Es importante que el objetivo tenga sentido para la persona que lo establece.	¿De qué manera contribuye este objetivo a mi desarrollo personal? ¿Es el momento adecuado para abordar este objetivo?
Tiempo limitado (<i>Time-bound</i>)	Debe estar definido en un periodo específico, es decir, establecer un plazo para iniciar y finalizar el objetivo.	¿Cuándo quiero lograr este objetivo? ¿Cuánto tiempo me tomará? ¿Hay un plazo límite para cumplirlo?

¿Por qué deberíamos crear propósitos, metas y objetivos?

Estar conectados con nuestros propósitos se relaciona con una mejor salud mental y bienestar en general, ya que **nos brinda la oportunidad de experimentar una mayor satisfacción y alegría al seguir un sentido de vida impulsado por nuestras motivaciones personales.** En consecuencia, nos ayuda a encontrar más significado en lo que hacemos, comprometiéndonos y disfrutando el proceso y las actividades que nos proponemos. Tener mayor claridad sobre lo que queremos, deseamos o nos interesa, hace que resulte más fácil establecer un marco dentro del cual actuar y tomar decisiones.

Por último, es relevante mencionar que, al igual que las personas, los propósitos pueden cambiar a lo largo de la vida. Lo crucial es que, a medida que cambien, seamos capaces de flexibilizar y redireccionar nuestro camino hacia donde deseamos avanzar.



Conozcamos a Alex

“Comencé mi primer año en la universidad con mucho entusiasmo, pero con el tiempo fui perdiendo el interés en las clases y, sobre todo, en la fotografía, que fue lo que me motivó a entrar a estudiar aquí. Cada día me levanto sintiéndome perdido y desmotivado, ya que no tengo claro qué es lo que realmente me apasiona ni por qué hago las cosas. Este año, mi deseo es encontrar un propósito, volver a sentirme como antes, con ideas más claras, que le den sentido a lo que hago.”

A continuación, sería importante detenernos a reflexionar sobre algunas preguntas clave que podrían orientar tanto a Alex como a ti en el proceso de construir un propósito:

- ¿Por qué necesito movilizarme hoy día para hacer un cambio?
- ¿He tenido algún propósito antes? ¿Cómo me ayudó tener un propósito en ese momento?
- ¿Cómo me gustaría verme de aquí a un año?
- ¿Qué aspectos debo mejorar, cambiar o realizar para alcanzar lo que deseo de aquí a un año (o en el plazo que consideres adecuado)?
- A corto plazo, ¿qué metas puedo establecer para avanzar hacia la dirección que deseo?

Recuerda que estas mismas preguntas pueden guiarte en el proceso de construcción de tu propio propósito. **No te proporcionarán una respuesta inmediata, pero sí pueden ofrecerte una idea de hacia dónde dirigirte**, tomando en consideración tus intereses, deseos, recursos personales y, sobre todo, tu experiencia y conocimiento personal. En caso de que todavía te resulte difícil, te invitamos a seguir leyendo y profundizar, en la importancia de las motivaciones y su papel clave en esta construcción. ¡Sigamos adelante!

El rol de las motivaciones

Detenerse un momento y abordar el tema de las motivaciones es esencial si buscamos adentrarnos en el proceso de construcción y logro de nuestros propósitos. Tal vez te preguntes la razón de esta relación; a continuación, te la explicaremos.

Las motivaciones son el impulso que nos da la energía necesaria para realizar acciones orientadas hacia algún logro. Por tanto, pueden entenderse como el conjunto de procesos que activan, dirigen y mantienen nuestro comportamiento orientado hacia el logro de propósitos o la satisfacción de necesidades. Es lo que impulsa a una persona a actuar de cierta manera. Las motivaciones pueden ser influenciadas por diversos factores, como las necesidades personales, nuestras experiencias previas de vida o el entorno en el que nos desarrollamos.

En resumen, cuando experimentamos motivación, somos más perseverantes, a pesar de los desafíos y obstáculos que puedan surgir en el camino hacia nuestros propósitos.

Para adentrarnos en el ámbito de las motivaciones, consideraremos como base la **Teoría de la Autodeterminación**¹. Esta teoría, relevante en la motivación humana, presenta una gran aplicabilidad en la actualidad. En ella, se identifican **tres tipos de motivaciones**, las cuales se distinguen según el impulso que conduce a una persona a llevar a perseguir un objetivo.



¹ Stover, J., Bruno, F., Uriel, F., Fernández, M. (2017). Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica. Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines, 14(2), 105-115.

Para encaminarnos hacia nuestros propósitos y alinearnos con ellos, es crucial descubrir qué es lo que nos motiva. Desarrollar progresivamente la capacidad de ser conscientes de lo que nos impulsa a tomar ciertas decisiones puede ser una poderosa herramienta que nos proporcione, sobre todo, bienestar y permita un crecimiento personal.

Motivaciones Intrínsecas:

La motivación intrínseca se refiere a aquellas situaciones donde una persona lleva a cabo actividades por el simple placer de realizarlas, sin tener en cuenta si recibe algún reconocimiento o recompensa. En otras palabras, se trata del **“QUIERO”**, el deseo interno de comportarse de cierta manera, siendo la forma más personal de motivación. Este tipo de motivación se basa en el interés genuino, en armonía con nuestros valores, y en la generación de sensaciones placenteras o satisfacción. En resumen, implica realizar una acción porque nos importa y nos complace, más allá de cualquier recompensa externa.

Motivaciones Extrínsecas:

La motivación extrínseca, por su parte, proviene de factores externos o recompensas tangibles. Este tipo de motivación se manifiesta en situaciones en las que nos involucramos con “fines instrumentales”, a menudo como un medio para alcanzar otro objetivo. Algunos ejemplos de motivaciones extrínsecas incluyen el reconocimiento social, los premios, los elogios, los incentivos e incluso las calificaciones académicas.

Es más probable que este tipo de motivaciones se perciban como un **“DEBO”**, implicando acciones o decisiones que sentimos que deberíamos realizar o cumplir, y que muchas veces son necesarias para el logro de nuestros propósitos.

Amotivaciones

Finalmente, esta teoría también aborda la existencia de la amotivación, describiéndola como conductas que no siempre están reguladas o controladas por las personas, y que a menudo pueden percibirse como una falta de propósito. Implica la **sensación de que lo que hacemos carece en gran medida de sentido**.

Es posible que estas motivaciones respondan a lo que otros necesitan o esperan de nosotros, ya sea por aprobación social, sentido de pertenencia y seguridad, o por presión cultural. Incluso pueden estar vinculadas a la falta de claridad respecto a lo que realmente nos gusta, interesa o nos satisface.

En cualquiera de los casos mencionados anteriormente, es crucial tener en cuenta que lo más relevante es tomar conciencia de la amotivación. A partir de ahí, podemos comenzar a cuestionarnos qué actividades podrían realmente tener sentido para nosotros y generar satisfacción y bienestar propio.

En ocasiones, puede surgir una tensión entre ciertos tipos de motivación. Probablemente preferiríamos llevar a cabo actividades guiados por el deseo o la motivación intrínseca; sin embargo, esto no siempre será posible, y en algunas situaciones, necesitaremos de una motivación instrumental que nos impulse a dar ciertos pasos para alcanzar una meta, pudiendo coexistir ambas motivaciones en diversas situaciones. **La combinación de motivaciones intrínsecas y extrínsecas puede generar un equilibrio efectivo en el establecimiento de propósitos, metas y objetivos:** la motivación intrínseca puede proporcionar satisfacción personal y compromiso a largo plazo, mientras que la motivación extrínseca puede ofrecer incentivos tangibles y ayudar a superar obstáculos temporales.

Continuemos con Alex

¿No te parece que Alex podría haber experimentado un tipo de amotivación unas páginas más atrás? Se enfrentaba a un momento de su vida con una falta de sentido y propósito. A pesar de ello motivado por el deseo de generar un cambio, fue tomando más conciencia de su situación, encaminándose hacia un mayor autoconocimiento y reflexión sobre sí mismo. Este proceso le permitió conectar con sus intereses y motivaciones, logrando transformar la “amotivación” en motivaciones intrínsecas y extrínsecas.

Un ejemplo de ello es que recordó que la fotografía siempre había sido una pasión que quiso profesionalizar (motivación intrínseca). Sin embargo, esta se desvaneció al ingresar a la universidad, donde se sintió abrumado y atormentado por la cantidad de deberes y trabajos que debía realizar. Con el paso del tiempo, Alex volvió a recordar que la decisión de estudiar y profesionalizar algo que siempre ha querido, como la fotografía y el arte, fue su elección personal. Esto implica enfrentarse a demandas, tareas y labores que no necesariamente desea realizar, pero que, en el futuro, tendrán recompensas claras, como el conocimiento y aprendizaje que adquirirá, las redes que formará y las amistades que habrá forjado en este camino (motivaciones extrínsecas). Todas estas experiencias contribuirán a alcanzar su propósito de ser un artista y vivir de lo que disfruta hacer.



Sugerencias

En lugar de ver los deberes tan solo como obligaciones, podemos **buscar el significado personal** y el propósito detrás de ellos. Es decir, reflexionar acerca de qué nos motiva a querer cumplirlos y qué beneficios o gratificaciones nos otorgarían.

Al **vincular los deberes de cada día con metas más amplias**, la construcción de un sentido de vida podría resultarnos más fácil, al entenderlos como parte del proceso para alcanzar lo que deseamos.

Podemos **enfocarnos en la gratificación o las recompensas que obtendremos** al completar nuestros deberes. Al visualizar los beneficios y las consecuencias positivas que surgirán como resultado de cumplir con esas tareas, harán que sean menos tediosa y no se perciba únicamente como una obligación.

Busquemos maneras de **tener un mayor control en nuestras responsabilidades**, ya sea mediante la organización efectiva de nuestro tiempo, abordando las tareas de manera específica o siendo creativos en su ejecución. Cuando conseguimos cierto grado de control y toma de decisiones sobre cómo y cuándo llevaremos a cabo nuestras obligaciones, es más probable que ex-

perimentemos un mayor compromiso y motivación. Recuerda que la motivación intrínseca en las actividades académicas aumenta cuando tenemos más opciones y oportunidades para elegir cómo deseamos abordar estas responsabilidades o el mismo proceso de aprendizaje.

Reconozcamos nuestros logros y celebremos cada paso que damos al realizar nuestros deberes. Apreciemos el progreso que logramos, no solo centrándonos en el resultado final, sino también recompensándonos por nuestro esfuerzo y avances. Esto nos ayudará a mantener una actitud positiva y motivada hacia nuestras obligaciones, sintiéndolos más cercanos a nuestros deseos y metas personales.



Si ya tienes una idea sobre cuál es el propósito que deseas alcanzar en un tiempo definido, te invitamos a completar este "Registro de mis propósitos". En este registro, podrás detallar tus propósito, metas y objetivos, así como los indicadores o acciones específicas que medirán tu progreso hacia lo que deseas lograr. Una vez que llenes este registro, podrás evaluar tu progreso según el tiempo que estimes adecuado ¡Adelante y mucho éxito en este proceso!

Registro de mis propósitos

Fecha:

/

/

Acciones específicas para lograr el objetivo



Propósitos

Meta

¿Cómo puedo ayudarme a hacer más agradable el cumplimiento de estas acciones?

Objetivo