



CECSi

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 106
10-31-2014

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR



Tu propósito en la vida

Hace poco me encontré con una persona que hacía algún tiempo no veía y después de hablar con ella me explicaba cuál ha sido su propósito en la vida a través de todos estos años. Esto me hizo reflexionar en que todas las personas tienen un motivo y sentido en la vida. Por eso todas las cosas que ocurren a nuestro alrededor, las personas que conocemos, los libros y periódicos que leemos tienen una fuerte influencia en nuestras vidas y estados de ánimo. Todos nos hemos preguntado en algún momento cuál es el propósito de nuestras vidas.

El tener un propósito en la vida lo podemos definir como ese motivo que tenemos para subsistir o existir. Es lo que valoramos y da significado a la vida. Algo que nos impulsa a continuar. Es un término amplio y único que tiene distintas formas de verse y lograrse. Es buscar que es lo importante para ti. Cada persona lo va a ver de una manera diferente. Además está detrás de cada aspecto que deseas hacer y estará influyendo en cada meta establecida. Visualízalo como ese motor que te mueve a realizar las cosas. Hay personas que desde pequeños tienen muy claro y conocen cuál es su interés. Otras cambian su manera de verlo y en ocasiones con frecuencia.

Las siguientes preguntas (son recomendaciones) te ayudarán a encontrar las respuestas que te permitirán vivir una vida con propósito: ¿Qué cosas te apasionan?, ¿Qué te gusta hacer todo el tiempo?, ¿Identifica las metas logradas?, ¿Qué te da (produce) satisfacción y alegría?, ¿Analiza la razón de ser de las metas logradas?, ¿Qué deseas cambiar en tu vida?, ¿Qué es lo más imprescindible para ti?, ¿Qué necesitas de ti? y ¿Qué te inspira hacer?

Te has preguntado ¿Cuál es el sentido de tu vida? ¿Acaso será ser feliz, ayudar a otros, enseñar, unir, aprender, ser un buen ejemplo a seguir, finalizar una carrera académica o alcanzar las metas establecidas? Si por unos minutos pensaras en Madre Teresa de Calcuta ella descubrió su vocación desde temprana edad la cual era ayudar a los enfermos, pobres y personas que no tenían hogar.

Tener un propósito en la vida te va a ayudar para alcanzar tus metas, a encontrar sentido en tus acciones y te brindará estabilidad emocional. Nadie nos regala un mapa de la ruta a seguir solo a través de las vidas lo vamos descubriendo.

Recuerda que el propósito de la vida es algo muy personal por lo que debes evitar compararte con otras personas. Te invito a descubrirlo. Solo mírate a través de tu espejo.



Prof. Maribel Pagán Delgado, MA, CPL
Consejera, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi
Decanato de Estudiantes, 787-758-2525 Exts. 5209/5210/5212/5216