

DIVULGACIÓN

Beatriz Valderrama  
Pablo Cardona

# TU PROPÓSITO

## El motor de tu vida

**esic**  
Editorial



**Tu propósito**  
El motor de tu vida

# Tu propósito

EL MOTOR DE TU VIDA

BEATRIZ VALDERRAMA  
PABLO CARDONA



Octubre, 2024

*Tu propósito: El motor de tu vida*  
Beatriz Valderrama y Pablo Cardona

Todos los derechos reservados.  
Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública  
o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo  
las excepciones previstas por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos)  
si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra  
([www.cedro.org](http://www.cedro.org)).

© 2024, ESIC Editorial  
Avda. de Valdenigrales, s/n  
28223 Pozuelo de Alarcón (Madrid)  
Tel. 91 452 41 00  
[www.esic.edu/editorial](http://www.esic.edu/editorial)  
@EsicEditorial

ISBN: 978-84-1192-106-0  
Depósito Legal: M-20670-2024

Diseño de cubierta: Balloon Comunicación  
Maquetación: Balloon Comunicación  
Lectura: Balloon Comunicación  
Impresión: Gráficas Dehon

Un libro de



Impreso en España - *Printed in Spain*  
Este libro ha sido impreso con tinta ecológica y papel sostenible.

# ÍNDICE

<b>PRIMERA PARTE</b> .....	11
BEATRIZ VALDERRAMA	
1 TU BRÚJULA INTERIOR.....	13
EMPECEMOS POR DEFINIRLO .....	15
¿Y POR QUÉ AHORA ES MÁS NECESARIO QUE NUNCA? .....	16
2 EL MOTOR DE TU VIDA .....	21
CÓMO INTERPRETAR TU PUNTUACIÓN .....	24
EL MOTIVO DE LOGRO .....	25
EL MOTIVO DE HEDONISMO .....	26
EL MOTIVO DE EXPLORACIÓN .....	26
EL MOTIVO DE SEGURIDAD.....	27
EL MOTIVO DE CONTRIBUCIÓN .....	27
EL MOTIVO DE CONSERVACIÓN .....	28
EL MOTIVO DE AFILIACIÓN.....	28
EL MOTIVO DE AUTONOMÍA.....	29
EL MOTIVO DE PODER.....	29
EL MOTIVO DE COOPERACIÓN .....	30
3 DEFINE TU PROPÓSITO .....	31
PRÁCTICA 1. DESCUBRE LO QUE TE MOTIVA.....	33
4 LO QUE MÁS VALORAS .....	37
PRÁCTICA 2: IDENTIFICA TUS VALORES .....	42
5 EN BUSCA DE TU <i>IKIGAI</i> .....	45
6 LA CARRERA DE TUS SUEÑOS:	
HAZ DE TU PROPÓSITO TU PROFESIÓN .....	51
PRÁCTICA 3: LA CARRERA DE TUS SUEÑOS.....	55
PRÁCTICA 4: MATRIZ DE DESCUBRIMIENTO.....	60

7	VIAJA EN EL TIEMPO PARA	
	DESCUBRIR TU PROPÓSITO.....	63
	LO QUE QUERÍAS SER DE MAYOR .....	65
	PRÁCTICA 5: TUS SUEÑOS Y ASPIRACIONES INFANTILES .....	65
	RETORNO AL PASADO .....	66
	PRÁCTICA 6: REESCRIBE EL GUIÓN DE TU VIDA.....	67
	EXPERIMENTA EN EL PRESENTE .....	68
	VISUALIZA EL FUTURO .....	69
	PRÁCTICA 7: TU LEGADO.....	69
	PRÁCTICA 8: VISUALIZA TU FUTURO .....	70
8	PREGUNTAS PARA PENSAR.....	73
	PRÁCTICA 9: PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR.....	75
9	VIVE CONFORME A TU PROPÓSITO.....	81
	TU PLAN DE VIDA.....	83
	LA RUEDA DE LA VIDA .....	84
	PRÁCTICA 10: LA RUEDA DE LA VIDA .....	85
	PRÁCTICA 11: ESTABLECE METAS ALINEADAS CON TU PROPÓSITO.....	86
	PRÁCTICA 12: HAZ UN PLAN DE ACCIÓN PARA CADA META.....	87
	SÉ FLEXIBLE CON LA EJECUCIÓN DE TU PLAN.....	89
	MIDE EL AVANCE: LA TÉCNICA DEL TERMÓMETRO .....	89
	PRÁCTICA 13: COMPRUEBA TU PROGRESO .....	90
	CELÉBRALO.....	90
	PRÁCTICA 14: GRATITUD .....	91
	MENOS ES MÁS .....	91
	PRÁCTICA 15: <i>STOP-KEEP-START</i> .....	94
	PRIMERO LO PRIMERO .....	94
	UTILIZA LA CREATIVIDAD.....	97
	TOMA DECISIONES .....	97
	AFRONTA TUS MIEDOS.....	97

## SEGUNDA PARTE..... 99

PABLO CARDONA

10	PARA QUÉ SIRVE EL	
	PROPÓSITO PERSONAL EN EL TRABAJO.....	101
	PARA QUÉ TRABAJAMOS.....	103
	¿QUÉ VENTAJAS TIENE VIVIR EL PROPÓSITO PERSONAL EN EL TRABAJO?.....	104

11	QUÉ ES UNA EMPRESA CON PROPÓSITO .....	109
	LA EVOLUCIÓN DEL VALOR DEL TRABAJO .....	111
	EMPRESAS CON PROPÓSITO .....	112
	CARACTERÍSTICAS DE LAS EMPRESAS CON PROPÓSITO .....	114
	LA DIRECCIÓN POR MISIONES .....	115
12	DEL BIENESTAR AL	
	FLORECIMIENTO EN EL ENTORNO LABORAL .....	119
	MOTIVACIONES PARA TRABAJAR EN LAS NUEVAS GENERACIONES .....	121
	EVOLUCIÓN DEL PROPÓSITO EN LA PSICOLOGÍA .....	122
	PRÁCTICA 16: TEST DE FLORECIMIENTO EN EL TRABAJO .....	127
13	SENTIR FELICIDAD EN EL TRABAJO .....	133
	LA SATISFACCIÓN CON EL TRABAJO .....	136
	LA CAPACITACIÓN ADECUADA PARA EL TRABAJO .....	140
	EL NIVEL DE RETO ÓPTIMO .....	142
14	CUIDAR LA SALUD	
	FÍSICA Y MENTAL EN EL TRABAJO .....	145
	LA SALUD FÍSICA EN EL TRABAJO .....	148
	LA SALUD MENTAL EN EL TRABAJO .....	150
	<i>MINDFULNESS</i> .....	153
15	GENERAR RELACIONES	
	POSITIVAS EN EL TRABAJO .....	157
	LA RELACIÓN CON EL JEFE .....	160
	LA RELACIÓN CON MIS COMPAÑEROS .....	163
	LA RELACIÓN CON LA COMUNIDAD LABORAL .....	165
16	ENCONTRAR SENTIDO AL TRABAJO .....	169
	ALINEAMIENTO ENTRE EL PROPÓSITO PERSONAL Y EMPRESARIAL .....	172
	CONTRIBUCIÓN AL PROPÓSITO DE LA EMPRESA .....	175
	MI EMPRESA CONTRIBUYE POSITIVAMENTE A LA SOCIEDAD .....	177
17	TRABAJO Y CRECIMIENTO PERSONAL .....	181
	RECIBIR <i>FEEDBACK</i> EN EL TRABAJO .....	184
	PRÁCTICA 17: LA VENTANA DE JOHARI .....	187
	OPORTUNIDADES DE APRENDIZAJE EN EL TRABAJO .....	188
	CRECIMIENTO PERSONAL EN VIRTUDES O COMPETENCIAS .....	190

18	EQUILIBRIO TRABAJO Y VIDA .....	195
	CONCILIACIÓN TRABAJO-VIDA .....	198
	CUIDARSE A UNO MISMO.....	201
	TRABAJO Y AUTOESTIMA.....	203
19	LAS HERRAMIENTAS DEL <i>GARDENING</i> .....	207
	PRÁCTICA 18: LAS HERRAMIENTAS DEL <i>GARDENING</i> .....	214
	EL LÍDER- <i>GARDENER</i> .....	214
20	UNA GUÍA PARA EL BIENVIVIR.....	219
	BEATRIZ VALDERRAMA PABLO CARDONA	
	EL CICLO DEL PROPÓSITO PERSONAL .....	221
	PRÁCTICA 19: REINVENTA TU HISTORIA .....	227
	INTEGRA TU PROPÓSITO EN EL TRABAJO.....	228
	PRÁCTICA 20: VISUALIZA TU TRABAJO COMO UNA GRACIA .....	230
	UNAS PALABRAS FINALES .....	231
	BIBLIOGRAFÍA.....	233



# PRIMERA PARTE

BEATRIZ VALDERRAMA



TU BRÚJULA INTERIOR

## 1 TU BRÚJULA INTERIOR

¿Cuál es tu propósito en la vida? ¿Qué es lo que más te importa? ¿A qué quieres dedicar tu vida?

¿Alguna vez te has hecho estas preguntas? Trata de contestarlas antes de seguir leyendo.

---

---

---

---

Si no te lo habías planteado antes, seguramente te resultará difícil contestar. El propósito de este libro es ayudarte a descubrir un propósito elevado e inspirador, que te sirva de guía en las decisiones importantes y te permita vivir una vida plena. Si has encontrado una respuesta, enhorabuena. Tienes claro tu propósito. Aunque puede que quieras refinarlo con ayuda de este libro.

### EMPECEMOS POR DEFINIRLO

El propósito es el sentido de lo que es importante en la vida de una persona, el sentido de contribución personal a una causa importante. Es una intención de hacer algo en el mundo, un motivo u objetivo fundamental en la vida. Lo que hace que la vida valga la pena. Es nuestra

estrella polar. Una brújula que nos orienta y moviliza en una dirección, nos ayuda a tomar decisiones y nos guía en función de nuestros valores.

Un propósito elevado ha de ser significativo a nivel personal y tener un impacto positivo en las vidas de otros (tu familia, amigos, las personas con que te relacionas en tu trabajo...), en la sociedad o en el mundo (el entorno natural, animales...). Las personas experimentan sentido de propósito cuando se involucran en actividades que consideran importantes y significativas para ellas mismas y para otros.

«La felicidad es el significado y el propósito de la vida, y todo el objetivo y el fin de la existencia viviente».

Aristóteles

Tener un propósito en la vida y vivir conforme a él es una fuente de bienestar emocional y felicidad. Nos ayuda a ser resilientes ante la adversidad. Las investigaciones demuestran que las personas que tienen un sentido de propósito tienden a vivir más tiempo y con mejor salud. Parece que merece la pena descubrirlo, ¿no?

### **¿Y POR QUÉ AHORA ES MÁS NECESARIO QUE NUNCA?**

La pandemia de COVID-19 nos produjo una conmoción que nos llevó a reconsiderar nuestras prioridades, reevaluar el sentido de nuestras vidas y el significado que obtenemos de nuestro trabajo. Un estudio de la consultora McKinsey constató que casi la mitad de los empleados en EE. UU. se estaban replanteando el tipo de trabajo que hacían y casi dos tercios manifestaron que la COVID-19 los había llevado a reflexionar sobre su propósito en la vida.

La gente empezó a preguntarse «¿esta es la vida que quiero?» y «¿qué valor me aporta este trabajo?». También fue un punto de inflexión en los jóvenes que se acercan al mundo laboral. Se preguntan «¿cómo quiero vivir?» y «¿a qué quiero dedicar mi vida?».

Las épocas de crisis son tiempos en que nos planteamos las preguntas importantes sobre nuestra existencia y el para qué de lo que hacemos. Lo mismo sucede en las transiciones profesionales y cuando llega

la jubilación. Nos preguntamos «¿a qué quiero dedicar mi vida ahora?». El propósito de vida puede cambiar a lo largo del tiempo conforme cambian las circunstancias y experiencias vitales.

«Tener un propósito aporta sentido a la vida y es una fuente de inspiración y fe para lidiar con la incertidumbre existencial que nos rodea. Realizar nuestro propósito es lo que nos hace sentir vivos, que merece la pena vivir».

M.<sup>a</sup> Luisa de Miguel (2022)

La vivencia de significado de la vida proviene del propósito. Es un sentimiento de que la vida de uno vale la pena, tiene sentido, es útil y coherente con los propios valores. Vivir una vida significativa es un componente fundamental de la felicidad. Se asocia con una mejor salud, relaciones personales más sólidas y una vida más exitosa.

Viktor Frankl (1946), psiquiatra vienés que sobrevivió a varios campos de concentración nazis, incluidos Auschwitz y Dachau, escribió el libro *El hombre en busca de sentido*, a partir de esta terrible experiencia, en la que perdió a su familia, amigos y colegas.

Frankl comprobó que los prisioneros con más probabilidades de supervivencia eran aquellos que tenían metas por cumplir y sentían la necesidad de salir de allí con vida. Ese fue su caso también. Al ser apresado, le fue arrebatado el manuscrito que estaba a punto de publicar. Eso le dio un motivo para sobrevivir. Durante años fue reescribiendo su obra en los trozos de papel que encontraba.

Para Frankl, el ser humano está en permanente búsqueda de sentido, que puede encontrar a través de los valores, a través de dar y recibir y de aprender de las situaciones límite.

«La vida nunca se vuelve insoportable por las circunstancias, sino solo por la falta de significado y propósito».

Viktor Frankl (1946)

Viktor Frankl creó la logoterapia, que es la terapia con base en el significado, consistente en guiar al paciente a que descubra el sentido en

su vida, que es único e irrepetible para cada uno. Este impulso vital le ayuda a sobreponerse a los obstáculos y adversidades, a llenar el vacío existencial propio de las sociedades modernas.

Cuando nos falta claridad sobre lo que valoramos y queremos, a veces nos comportamos de forma irresponsable e incluso contradictoria con nuestras propias necesidades y valores, lo que puede llegar a ser un verdadero despropósito, un sinsentido. Una vida sin propósito es como un barco a la deriva.

«Para la persona que no sabe a dónde quiere ir, no hay viento favorable».

Séneca

**Figura 1.1** Una vida sin propósito es como un barco a la deriva



**Fuente:** Elaboración propia

Son muchos los beneficios de tener un propósito claro:

- Nos da un sentido de dirección para guiar nuestras acciones.
- Nos inspira y motiva a conseguir nuestros sueños e ideales.
- Nos aporta claridad y autoconciencia para aprovechar la vida al máximo.
- Nos permite priorizar la energía en lo que consideramos importante.
- Nos aporta mayor bienestar físico y mental.
- Nos permite estar en sintonía con nuestros valores.

- Nos acerca a realizar todo nuestro potencial.
- Nos ayuda a tomar mejores decisiones profesionales.
- Nos permite seguir haciendo cosas de valor cuando termine nuestra vida laboral.

«El misterio de la existencia humana radica no solo en vivir, sino en encontrar algo por lo que vivir».

Fiódor Dostoievski