

Cuadernillo: Tener propósitos

¡Conócete!

Por Dra. Maritza Verónica García Montañez

An illustration of three hikers on a mountain trail. A man with a backpack is in the foreground, walking towards the right. Behind him, a woman with a backpack and a white tank top is walking, and further back, another woman with a backpack and a white cap is walking. A flag on a pole is planted in the ground, with the word 'Propósitos' written on it. The background shows a mountain range and a sun rising over the horizon.

Propósitos

Tener propósitos es pretender conseguir y realizar lo que deseamos para nuestra vida. Detrás de este ánimo hay motivaciones que nos impulsan a conducirnos para lograr algo en cualquiera de las esferas de la vida: personal, social, familiar, laboral, académica o sentimental, entre otras, ya sea a corto, mediano o largo plazo.

Te invitamos a conocerte a través de un breve cuestionario.

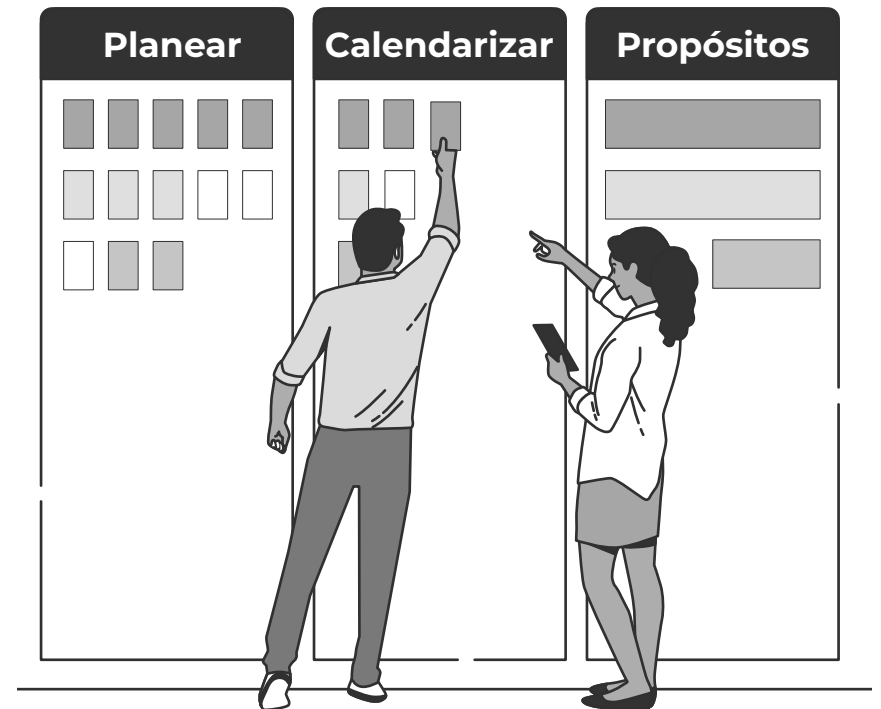
Elige la respuesta con la que más te identificas en cada caso.
Toma en cuenta que no hay respuesta correcta o incorrecta.

1. ¿Qué entiendes por sinónimo de propósitos?

- a) Sueños
- b) Fantasías
- c) Objetivos
- d) Realizaciones
- e) Proyectos

2. ¿Con qué frecuencia te planteas nuevos propósitos en tu vida?

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Casi siempre
- d) Siempre



3. ¿Te sientes incapaz o no merecedor de lograrlos?
- a) Siempre
 - b) Con frecuencia
 - c) Casi nunca
 - d) Nunca
4. ¿Te das cuenta de cuáles obstáculos (limitaciones) te impiden desearlos?
- a) Sí
 - b) No
 - c) No lo he considerado
 - d) Algunas veces
5. ¿Sientes miedo de proponerte planes o proyectos y no cumplirlos?
- a) Sí
 - b) No
 - c) No he reflexionado en ello
 - d) En ocasiones



6. En este momento, si reflexionas, ¿conoces el motivo del posible obstáculo para hacer o proponerte algo nuevo?
- a) Mis limitaciones
 - b) Ignorancia
 - c) Implica aprender algo nuevo
 - d) No tengo obstáculos
7. Aunque tengas propósitos de vida, ¿qué te impide lograrlos?
- a) Flojera
 - b) Traumas
 - c) Inconsciencia
 - d) Nada me lo impide
8. Sientes que para lograr la realización de un propósito se debe:
- a) Luchar
 - b) Esforzarse
 - c) Ser consciente
 - d) Pelear



9. Si te propones algo y no lo alcanzas, te sientes:

- a) Tristeza
- b) Depresión
- c) Enojo
- d) Frustración

10. Si te propones alguna meta, necesitas:

- a) Autoconfianza
- b) Seguridad
- c) Consciencia
- d) Apoyo social

11. Cuando te propones algo a corto, mediano o largo plazo:

- a) Proyectas el camino a seguir
- b) Vas viendo qué pasa
- c) Simplemente esperas
- d) Esperas apoyo para lograrlo



12. Tus propósitos y tu sentido de vida:

- a) Van de la mano
- b) Son ajenos
- c) Se entrelazan a veces
- d) Son contrarios

13. Piensas que tu vida está en función de:

- a) Los dioses
- b) El destino
- c) Un esfuerzo consciente
- d) La Biología

14. Lograr un propósito requiere, sobre todo de:

- a) Voluntad
- b) Buena suerte
- c) Iniciativa
- d) Apoyo familiar



15. ¿Cuál crees que debería ser tu motivación para tener propósitos?

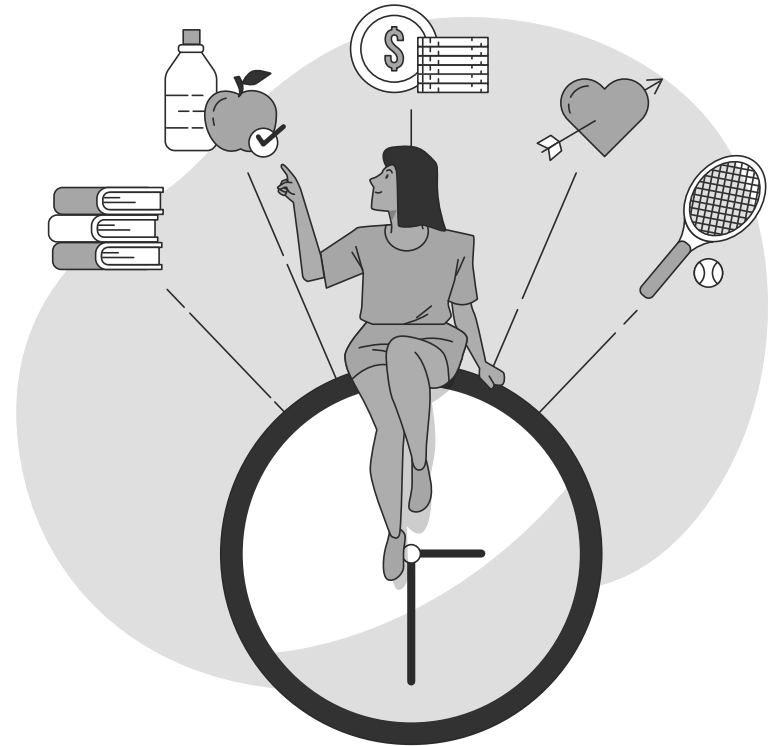
- a) Alcanzar la madurez
- b) Vivir en equilibrio
- c) Ser productivo
- d) Tener apoyo

16. Si te propones algo, te comprometes contigo mismo para:

- a) Cumplir lo propuesto
- b) Lograr la realización de lo propuesto
- c) Ganar bienestar
- d) Presumir el logro alcanzado

17. Realizar ejercicio de rutina, mejorar en el puesto de trabajo, no fumar, no alcoholizarme y estudiar un posgrado, lo consideras:

- a) Subjetividades
- b) Propósitos personales
- c) Propósito de vida
- d) Innecesario



18. Ser sabio, compasivo, ecuánime, generoso, luchar por los desvalidos, así como ser estable económicamente, los consideras:

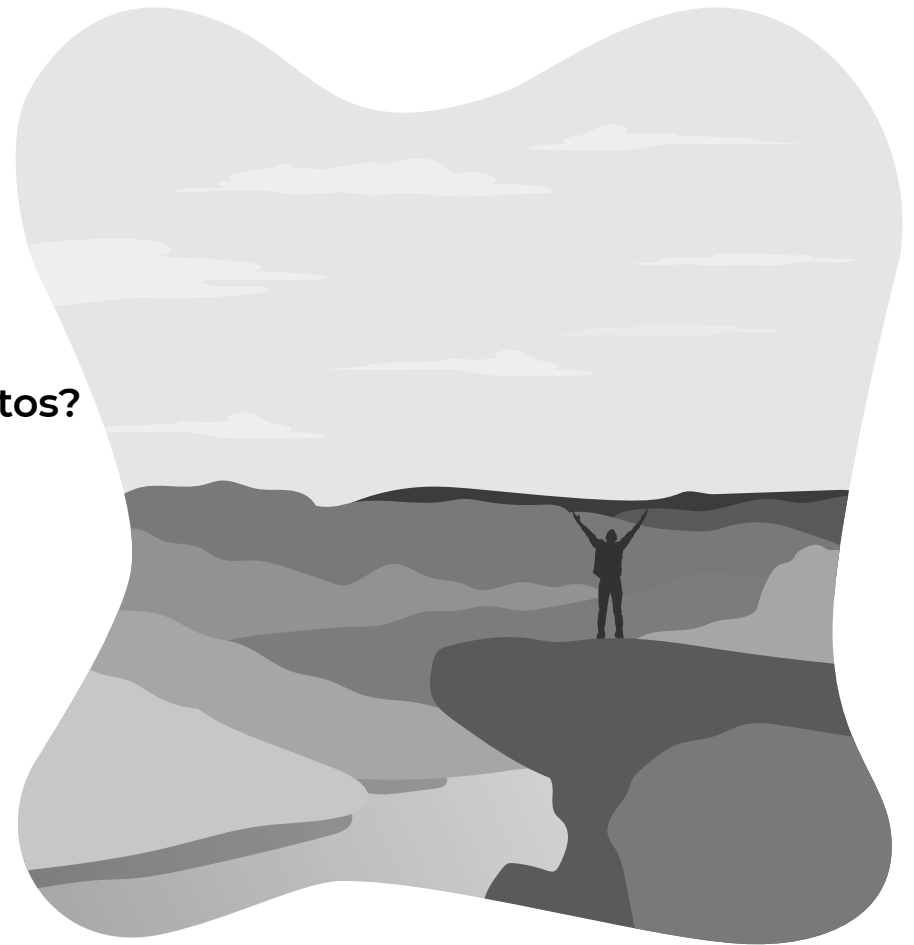
- a) Propósitos personales
- b) Propósitos de vida
- c) Excentricidades
- d) Conductas éticas deseables

19. ¿Cuál es la emoción que sientes cuando ves realizados tus propósitos?

- a) Satisfacción
- b) Nada
- c) Gratitud
- d) Siento que no me lo merezco

20. Estoy listo para:

- a) No postergar
- b) No lo sé
- c) Reparar
- d) Vivir con bienestar



Universidad Abierta y a Distancia de México

UnADM Saludable



Tener propósitos



<https://unadmsaludable.unadmexico.mx>
#UnADMSaludable