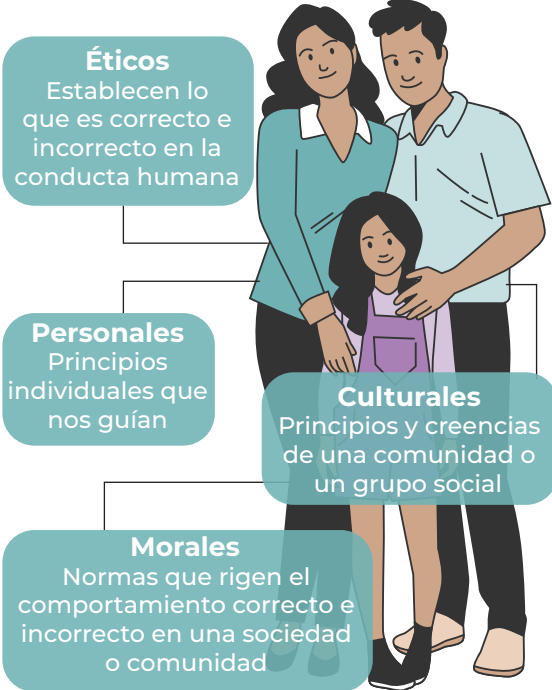


## Conexión entre valores y propósitos

Los valores son principios que guían nuestros propósitos tanto en la toma de decisiones como en la realización de las acciones.

Pueden ser:



Al reconocer nuestros valores, entendemos quiénes somos y lo que es importante para nosotros; estos nos orientan para definir nuestros propósitos.

Cuando perseguimos propósitos que reflejan nuestros valores y logramos cumplirlos, experimentamos una satisfacción y conexión única entre nuestras acciones y nuestra identidad, lo que lleva a un crecimiento personal; es decir, una realización.

## ¿Cómo definir tus propósitos?

- Haz un plan de acción
- Reflexiona sobre tus valores e intereses
- Establece con claridad lo que quieres
- Prioriza y jerarquiza tus propósitos
- Busca maneras de mantenerte motivado
- Celebra tus logros
- Mantén el enfoque de lo que quieres lograr
- Reevalúa y reorienta tus acciones regularmente



## Visítanos

<https://unadmsaludable.unadmexico.mx>

#UnADMSaludable



Tener propósitos

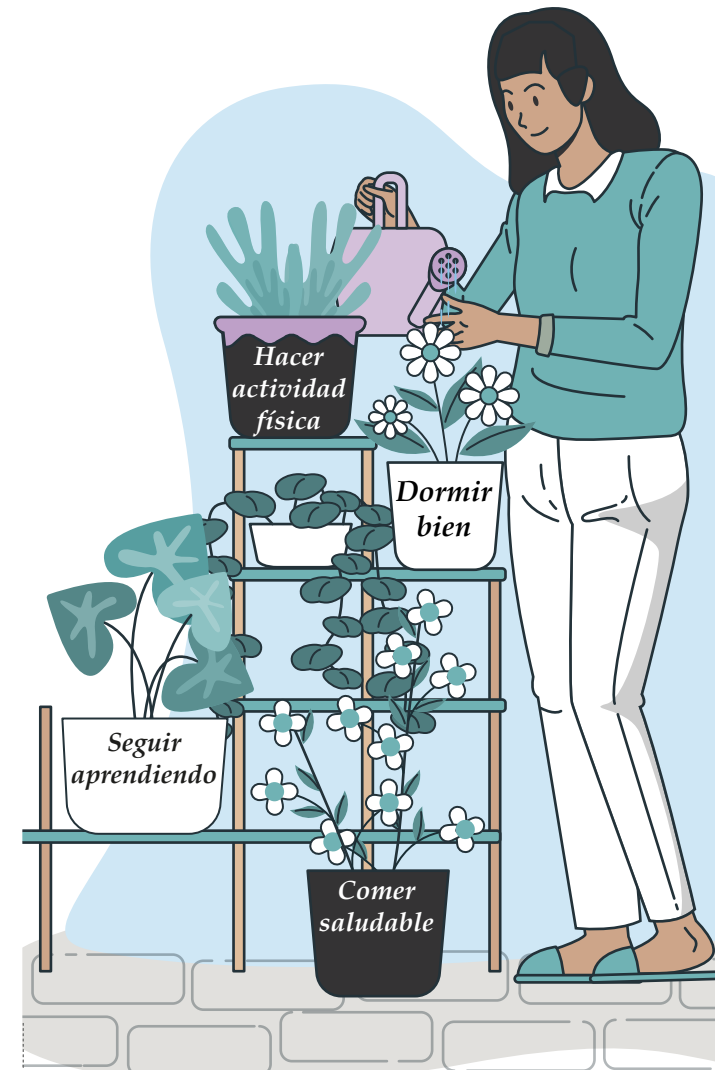


**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



# Tener propósitos

UnADM Saludable



## ¿Por qué tener propósitos de vida?

Los propósitos de vida sirven para expresar lo que valoramos y consideramos importante en nuestra vida o aquello que deseamos lograr en ella.

Al tenerlos transitamos por un camino de satisfacción, crecimiento, realización y sentido de logro. Además, nos brindan motivación y un compromiso con nosotros mismos, lo que mejora nuestro bienestar emocional.

Tener propósitos de vida también nos permite sentirnos conectados con nosotros mismos y ver el impacto positivo de nuestras acciones en el mundo. Nos ayuda a encontrar un significado más profundo en nuestras vivencias y a experimentar una mayor felicidad y satisfacción en la vida.



## El impacto de los propósitos compartidos en las relaciones personales

Cuando compartimos propósitos con amigos, familiares, vecinos, compañeros de escuela o trabajo, se fortalecen los lazos emocionales. Tener objetivos comunes y colaborar con un grupo, crea un sentido de pertenencia y mejora la calidad de nuestras relaciones, además fomenta la cooperación y la realización personal.

Al alinear nuestros propósitos con los de los demás, existe una mejor comprensión y un apoyo mutuo en la búsqueda de metas individuales y colectivas.

Las relaciones basadas en propósitos compartidos pueden ser más significativas y satisfactorias, ya que nos sentimos comprendidos y apoyados en nuestros esfuerzos.



## Desafíos como impulsores del propósito

Los desafíos que enfrentamos en nuestra vida son impulsores y motivadores para nuestra definición o búsqueda de propósitos. Nos empujan a jerarquizar y reflexionar sobre nuestras metas, valores y lo que realmente queremos lograr en la vida.

En lugar de ser obstáculos insuperables, los desafíos se convierten en oportunidades para crecer, aprender y transformarnos.

Al enfrentar y superar desafíos, descubrimos nuevos intereses, habilidades, lo que nos gusta y lo que no nos gusta; también, descubrimos maneras de solucionar conflictos y ver las cosas desde diferentes ángulos; esto nos ayuda a definir nuevos propósitos.

