|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **COLEGIO EMILIA RIQUELME ACTIVIDADES VIRTUALES**  **ACTIVIDAD 2 PERIODO 2** | | | |  |
| **Fecha:**  **Abril 27-30 de 2020** | **Grado:**  **11 °** | **Área:**  **Ética y valores** | **Profesora:**  **Hna. Luz Adiela Arredondo** |

Queridas estudiantes, doy gracias a Dios porque de nuevo nos da la oportunidad de encontrarnos, aun saboreando la alegría y el gozo de Jesús resucitado; reciban también mis mejores deseos de paz y bienestar para sus familias, y espero estén sacando provecho de estos días para compartir más tiempo juntos.

Quiero también aprovechar para felicitarlas igualmente a sus familias por estar ahí apoyándolas en la realización de sus trabajos con responsabilidad y puntualidad, ya saben que, ante alguna duda o dificultad, me lo hacen saber y en todo lo que les pueda colaborar lo hare con mucho gusto.

Ahora paso a explicarles la actividad para esta semana:

**Las invito a leer con mucha atención el siguiente artículo de Cristina Lopez, quien desee ir a su bloc lo puede hacer también allí propone un video si desean complementar la información, es opcional, disfruten este tema es maravilloso y les ayudara a redescubrir sus propósitos, a conocerse un poco mas a sí mismas y a ir encontrando su opción de vida, vocación o profesión, donde lo único que deben buscar es su felicidad y realización como personas, ánimo léanlo completo y sigan juiciosas los ejercicios y preguntas que propone.**

**Ya cuando hayas terminado, que lo debes hacer de una forma pausada, reflexiva, porque es tu vida, tu futuro, tu proyecto personal (por eso te propongo que lo hagas por etapas, o sea que saques un rato cada día para saborearlo e ir aterrizando ideas) ese propósito lo vas a expresar de forma muy creativa y llamativa como si lo fueras a publicar por los medios, a través de un plegable, lo puedes hacer manual, le tomas una foto y me lo envían, si alguna lo sabe y puede hacer en forma virtual lo puede hacer.**

**Buen trabajo**

**Descubre tu propósito en la vida para alinear tus metas profesionales y personales con él**

***“El secreto de la existencia humana no sólo está en vivir, sino también en saber para qué se vive.”***

***Fiódor Dostoyevski***

Encontrar tu propósito en la vida va muy ligado filosóficamente al sentido que le damos a la vida que vivimos, relacionándolo con preguntas como ¿qué hacemos aquí? o ¿para qué hemos venido?

Me vas a permitir que me ponga un poco filosófica, pero sería triste pensar que solo pasamos por aquí, sin aportar nada y sin dejar todo un poco mejor de lo que nos encontramos, ¿no?

Encontrar tu propósito tiene que ver con el sentido que le quieras dar tú a tu vida, su significado.

La pregunta clave sería: **¿para qué?**

Cuando tienes un para qué, todo va encajando como un puzle y todas tus acciones van acortando distancia hacia tus objetivos a la vez que cumples con tu propósito.

[El propósito en la vida no podemos confundirlo con un objetivo o una meta, sino que es algo más grande y debe estar alineado con tus valores, tu esencia y tu autenticidad](https://twitter.com/intent/tweet?url=https%3A%2F%2Fmentemprendedora.com%2Fdescubre-tu-proposito-en-la-vida-para-alinear-tus-metas-profesionales-y-personales-con-el%2F&text=El%20prop%C3%B3sito%20en%20la%20vida%20no%20podemos%20confundirlo%20con%20un%20objetivo%20o%20una%20meta%2C%20sino%20que%20es%20algo%20m%C3%A1s%20grande%20y%20debe%20estar%20alineado%20con%20tus%20valores%2C%20tu%20esencia%20y%20tu%20autenticidad&via=@mentemprendedor&related=@mentemprendedor)

Cuando no estamos alineados con nuestro propósito parece que nada de lo que hacemos tiene sentido ni nos llena completamente, llegando a sentir **insatisfacción** y frustración en proyectos que nada tienen que ver con nosotros y además no nos satisfacen.

Por eso, **el propósito en la vida tiene que estar alineado con tu lado profesional.**

Cuando te dedicas a algo que está en consonancia con aquello que te apasiona, entonces puedes ser más feliz.

Y digo “puedes”, porque la parte profesional no lo es todo. Pero sí es lo suficientemente importante como para que pueda amargarnos la vida.

Dedicamos muchas, muchas horas a trabajar… ¿No seríamos más felices si lo hiciéramos en algo que nos llena y da sentido a nuestra vida?

Cuando encuentras **esa vocación o pasión en tu vida**, tus objetivos profesionales se entrelazan para ofrecerte una vida ideal, la que tu quieres crear.

Ahora bien, tienes que saber que un propósito está relacionado con un **compromiso** interno con uno mismo para ser una mejor persona, ser un mejor profesional, realizarse haciendo lo que te gusta, ayudar a los demás, disfrutar de tiempo con los suyos, en definitiva, tener la **vida que deseas**.

Tú lo decidiste, no te viene impuesto.

Cuando lo consigues tienes una vida más gratificante y puedes proyectar tu misión y tu visión de lo que quieres. Cuando lo encuentras, tus objetivos personales y profesionales parecen más alcanzables.

Pero si tus metas personales no están alineadas con tus metas profesionales, no estarás en equilibrio, y por mucho que trabajes y que se te dé muy bien lo que hagas, no te sentirás realizado.

**¿Cómo podemos descubrir nuestro propósito de vida?**

Pues **conociéndote mejor**, esa es la clave.

Cuando mis clientes descubren cuál es, todo lo que tienen que hacer después es mucho más fácil, parece que todo se organiza mágicamente para llevarte por donde quieres y cuando lo consigues es muy gratificante y motivador.

Sabes cuáles son tus habilidades, tus puntos fuertes y tus capacidades para enfrentar lo que necesites. Todos tenemos en nuestro interior los recursos necesarios.

Tu propósito debe conectar con una serie de preguntas que debes responder de la manera más sincera, pues al fin y al cabo son para ti y nadie va a juzgarte ni cuestionarte por tus respuestas. . .

Para que puedas saber que te apasiona y qué sentido puedes darle a tu vida te doy 1 ejercicio y unos tips.

**Ejercicio: sé honesto contigo mismo**

Guíate por tu intuición y tu pasión.

Como te he dicho, nadie va a cuestionar nada, es un ejercicio interno para ti y no queremos impresionar a nadie, queremos descubrir cómo somos en realidad.

¿Haces lo que realmente quieres o lo que crees que debes hacer? Escribe en un papel lo que te motiva y te inspira todos los días.

Preguntas que te pueden ayudar:

* ¿Qué es lo que hace que me sienta feliz y alegre? ¿Qué me hace sentir bien conmigo mismo?
* ¿Qué cosas hago bien y me hacen sentir bienestar?
* ¿Qué me gusta hacer? ¿Qué es aquello que cuando lo hago se paraliza el tiempo?
* ¿Qué talentos y habilidades tengo? ¿Qué me dicen que hago muy bien?
* ¿Cómo podría usarlos para ayudar a los demás?
* ¿Qué haría si tuviera todo el dinero y el tiempo del mundo? ¿Y si me quedara un año de vida?
* ¿Cuáles son los valores que rigen mi vida en este momento?
* ¿Qué me apasiona hacer?
* De paso, revisa tus creencias y haz una lista de ellas en un papel en relación a lo que haces en tu vida personal y profesional, puede que te sorprendas a ti mismo con las respuestas si no has hecho nunca este ejercicio. . .

Completa todas estas preguntas y escríbelas. No importa que tardes, es normal, es un ejercicio de reflexión, tómate tu tiempo.

**Tips para encontrar tu para qué**

**1. Vive el presente en todo momento y se consciente de si lo que haces está alineado contigo**

Fíjate en tu entorno y anota lo que te hace sentir bien. Pueden venir señales de distintas formas. Indica qué situaciones te hacen sentir más feliz.

**2. Alimenta tu mente y tu cuerpo**

Lee, visita, comparte, aprende todo lo que creas que te puede motivar y ayudar. Pero, además, haz ejercicio físico, mientras segregas endorfinas, las hormonas de la felicidad, tu cuerpo te lo agradecerá. Ya sabes lo que dicen: “*mens sana in corpore sano* “. A menudo nos olvidamos del bienestar físico, lo dejamos el último de la lista. ¿No te pasa?

Es un gran error, porque, al fin y al cabo, somos un todo y si una de nuestras partes falla… nos complicamos la vida.

**3. Crea tu vida ideal**

Para eso tendrás que “dibujar” mentalmente cómo sería tu día a día, qué estarías haciendo, cómo te sentirías, qué acciones emprenderías… y dedicar unos 5 minutos al día como mínimo a este ejercicio. Al principio usarás la imaginación, la creatividad, pero poco a poco representará parte de tu vida y con mucha perseverancia y tiempo (cada uno necesita el suyo) te estarás sintiendo como si ya lo estuvieras viviendo. Es entonces cuando emprenderás las acciones que te llevaran a que sea una realidad.

**4. Cuida tu entorno personal**

Es aconsejable rodearse de gente en la que puedas confiar, que no sean negativos, que no tiren por la borda tus aspiraciones (a veces con la mejor intención), que sepan comprenderte, apoyarte y respetarte. La gente que te rodea puede ayudarte mucho a descubrir tu propósito, pregúntales según ellos qué cosas haces bien, cuando te han visto feliz, en qué situaciones. De esta manera podrás acercarte al siguiente paso.

Una vez que consigas descubrir cuál es tu propósito en la vida, podrás alinearlo con tu vida profesional y acercarte un poquito más a ese bienestar que estás buscando.

**Cómo alinear tu propósito vital con tu meta profesional**

Ahora viene la implementación de lo que has descubierto.

Ya sabes cuál es tu para qué y lo ideal es que tanto personal como profesionalmente te dirijas en esa dirección. Pasamos mucho tiempo trabajando, así que dedicarte a tu pasión es una de las mejores cosas que puedes conseguir en tu vida, sintonizando así tu propósito personal con el profesional. Te preguntarás cómo se hace eso de encontrar la pasión que te motive cada día. No es fácil, pero desde luego quedándote sentado sin actuar no vas a conseguir nada. Después de pensar en actuar ya y ponerte en marcha para labrar tu camino.

¿Cómo saber cuál es tu pasión?

Suele pasar a menudo que cuando logramos superar la fase de encontrar nuestro para qué, ahora no sabemos enfocar este al ámbito laboral.

¿Trabajas o deseas trabajar en algo que te llena? Sí, por supuesto, pero en qué. Respuestas a esta pregunta hay muchas, incluso a veces, a medida que pasa el tiempo progresamos y cambiamos. Esto no es un problema.

Lo malo es cuando te estancas y te quedas parado sin hacer nada por miedo a equivocarte o por tener demasiadas ideas en la cabeza, te ataca la incertidumbre y te bloquea el miedo a equivocarte.

Sea lo que sea que tengas en la cabeza, piensa:

* ¿Esa profesión te hace sentir único y especial?
* ¿Te sientes feliz con la idea de dedicarte a ello día tras día?
* ¿Te hace sentir útil?
* ¿Respeta tus valores?
* ¿Trabajarías gratis de ello?
* ¿Se te da bien de forma natural?

Yo creo que estas son preguntas que necesitan tienen que ser contestadas afirmativamente para asegurarte de que ese trabajo te va a llevar hacia la satisfacción personal. Busca aquello que te haga sentir de manera especial y útil porque estás aportando y ayudando a que el mundo sea mejor.

**La marca personal: el ingrediente que alinea lo personal con lo profesional**

En muchas ocasiones te he hablado de [la marca personal](https://mentemprendedora.com/crear-marca-personal/), pero esta vez quiero hacerlo de forma distinta. Para mí, la marca personal tiene mucho que ver con tu propósito porque en ella revelas al mundo quién eres y para qué has venido. Pero también quiero que la veas como una forma de proteger tus intereses personales y laborales. Es decir, **como una forma de asegurarte de que tus deseos personales van en consonancia con los profesionales y viceversa.**

Te explico cómo y por qué.

Cuando construyes una marca personal para tu negocio o para tu perfil laboral (sí, como empleado por cuenta ajena también debería trabajar tu marca), lo haces basándote en aquello por lo que eres único y especial. Sí, porque no hay nadie como tú. Nadie que sea esa mezcla de habilidades y virtudes que tú tienes y que tienes que potenciar cuando construyes tu marca.

Nadie que pueda aportar al mundo tu valor. Pero es que, además, mientras tú seas fiel a tu marca, sabrás que vas por el camino correcto.

Tu marca se basa en:

* Tus valores
* Tus cualidades
* Tus fortalezas
* Tus debilidades (sí, en ellas también).

Es decir, tu marca eres tú y tu propósito. Te voy a guiar con una serie de ejercicios que te ayudarán a crear tu marca personal desde tu propósito.

**Paso #1: busca tu esencia**

* ¿En qué crees? ¿Qué es lo que te inspira?
* ¿Cómo puedo llegar a ello? ¿Cómo puedo hacer realidad una idea que me acerque a lo que mi inspiración?
* ¿Qué voy a ofrecer al mundo? ¿Cuál va a ser mi legado?
* Cuando te siente feliz, ¿qué valores priorizas?
* ¿Están alineadas tus acciones con esos valores?
* ¿Qué demostraría que tú y tu marca estáis en armonía con esos valores?

**Paso #3: incorpora tu historia personal**

* ¿Cómo has llegado hasta aquí?
* ¿Qué has tenido que superar para hacer lo que haces y ser quién eres?
* ¿Qué hiciste y có
* mo lo hiciste?

**Paso #4: añade una propuesta única de valor**

* ¿A quién vas a ayudar?
* ¿Qué le ocurre?
* ¿Qué solución puede aportar?

¿Mi consejo? Que vayas allí donde señalan tus sueños.

Ese algo más intenso y profundo que rige nuestras vidas que tiene que convertirse en el motor de nuestros actos y guiarnos a conseguir aquello que queremos permitiéndonos ser los directores de nuestras propias vidas y controlarlas y **no viviendo con la dirección de otros**.

Recuerda**: lo importante es ahora.**

Si surge alguna duda, algún comentario respecto a la actividad, agradezco me lo hagan saber.

[luzadiela@gmail.com](mailto:luzadiela@gmail.com)

teléfono fijo 3628795

celular 3116057721

te recuerdo mis contactos, donde estaré atenta para atender cualquier duda o ayuda que requieras.

Seguiremos muy unidos todos en oración suplicando al buen Dios tenga compasión de toda la humanidad, saludos y bendiciones a tu familia, un abrazo gigante.

Hna. Adiela.