



## Antología Liderazgo

# Propósito y Plan de Vida

**Mtro. Miguel Angel Gaviño González Saravia**

# Propósito y Plan de Vida

Mtro. Miguel Angel Gaviño González Saravia

## LO QUE NO QUIERO SER

En una ocasión fui a comer a un restaurante con mi familia. Mi hijo mayor, con dos años recién cumplidos, ya tenía edad suficiente como para disfrutar del área de juegos con otros niños, lo cual me daba el pretexto perfecto para subir a divertirme yo también. Era una gozada ver cómo los pequeños se zambullían en la alberca de pelotas, brincaban en los trampolines y se aventaban por la resbaladilla una y otra vez. Todo eran risas hasta que un niño llamó mi atención y la de varios comensales de las mesas cercanas: tenía una pésima actitud con la niñera que los estaba cuidando, no le hacía caso y le hablaba de forma grosera y altanera. Cuando los papás subieron por su niño y se dieron cuenta del mal comportamiento, le pusieron una buena regañiza enfrente de toda la gente y se lo llevaron por la fuerza. A pesar de que el momento fue bastante incómodo, no se comparó con la segunda mitad del espectáculo.

Después de jugar un rato sin la presencia de aquel niño, al fin llegaron nuestros alimentos a la mesa y nos sentamos todos a comer. Antes de que pudiera dar el primer bocado, un escándalo se escuchó a tan sólo unos metros de distancia. Un señor joven le alzaba la voz a un mesero por algún motivo, que a

leguas se veía que era una exageración. Su pareja, aunque era menos ruidosa, tampoco dejó de quejarse hasta que llegó el capitán a intentar calmar la situación. El empleado, rojo de la impotencia; el capitán, avergonzado y confundido; la pareja, tratando de que su drama llegara a oídos de todo el mundo. Lejos de pensar mal sobre el servicio del restaurante, la gente que tuvo la desdicha de observar esta lamentable escena sólo sintió vergüenza ajena por la conducta aquella familia. Entonces, con mucha lástima, me di cuenta de que el niño grosero de los juegos estaba sentadito junto a aquel señor gritón, escuchando con atención cómo su padre repartía quejas a diestra y siniestra con aires de superioridad.

*“La gente imita lo que la gente admira.”*

Seguramente el señor no decidió ser así y mucho menos querría enseñar a su hijo a tener estas actitudes, pero su ejemplo ya había tenido un impacto tan profundo en su desarrollo y aprendizaje que el mal comportamiento no se podría borrar únicamente con un par de reprimendas.

Esto se conoce como aprendizaje vicario, un concepto desarrollado por el psicólogo Albert Bandura, que dice que el aprendizaje es más significativo cuando se construye con el ejemplo de las figuras de apego: padres, madres, abuelos, que representan modelos con gran impacto y a los que las personas imitan en sus procesos de formación.

El comportamiento de la figura paterna o materna puede encausar a un niño hacia el

bien o hacia el mal. Un poderoso detonante del bullying, por ejemplo, es la influencia negativa de los padres en el hogar, según Hong y Espelage (2012). No importa si son niños o jóvenes, quienes están expuestos a violencia doméstica tienen un mayor riesgo intimidar a sus semejantes o de ser víctimas de intimidación por parte de ellos. De la misma manera, las figuras representativas son responsables de vivir, transmitir y orientar los valores que regirán la vida de las personas que los toman como ejemplo (Knafo y Schwartz, 2003).

Si bien la familia es el principal motor para la construcción y desarrollo del aprendizaje, es un hecho que el ser humano no puede limitar su evolución a los primeros años de vida únicamente, sino que busca la mejora continua a través de quienes lo rodean, tanto dentro como fuera de casa, en años posteriores. Un amigo querido, la pareja, un compañero de trabajo, alguien que haya ganado admiración, etc. Estas nuevas figuras representativas adquieren también el poder de influir en la persona a través de su ejemplo, sin necesidad de que intenten educar con palabras.

Inspirar a alguien más con el simple hecho de ser observado se convierte entonces en un arma de doble filo. Los actos, comportamientos, imagen personal y gustos del modelo a seguir impactarán a otros, para bien o para mal, sin siquiera pretenderlo. Desde el típico momento en el que alguien interrumpe la convivencia de alguna comida con el acto silencioso de mirar el celular, hasta la noble acción de dar limosna a un niño de

escasos recursos en la calle. Todo momento se convierte en una oportunidad para dar un buen o mal ejemplo.

## LO QUE QUIERO SER

Nadie da lo que no tiene, pero puede hacer grandes cambios con lo que sí aporta en su día a día. La siguiente historia enseña una gran lección al respecto.

*Érase una vez un viajero que después de recorrer un largo camino llegó a una pequeña aldea que había sido azotada por la pobreza. No tenía donde refugiarse ni nada de comer, pero albergaba la esperanza de que un aldeano amigable se ofreciera a alimentarlo.*

*El viajero llamó a la puerta de la primera casa que encontró. Una mujer abrió la puerta y el viajero le preguntó si podía ofrecerle un poco de comida.*

*- ¿Acaso no ves la situación en la que nos encontramos? – La mujer cerró la puerta de golpe.*

*Con mucha determinación, el viajero fue de puerta en puerta siendo rechazado una y otra vez.*

*Al ver que su plan no funcionaba, echó mano a su ingenio y emprendió una idea desesperada. Se dirigió a la plaza del pueblo, tomó una enorme olla que llevaba en su bolsa, la llenó con agua del*

río y dejó caer una piedra limpia dentro. Mientras hervía el agua se aseguró de hacer ruido suficiente como para llamar la atención de los curiosos, hasta que un aldeano se detuvo a preguntarle qué era lo que cocinaba.

El viajero contestó:

—Estoy cocinando una exquisita sopa de piedra. Pero por desgracia, siento que aún le falta algo de sabor ¿Quieres probar?

El aldeano le dijo que sí y encantado se ofreció a traer zanahorias para agregarle a la sopa.

Otro aldeano, con curiosidad, se acercó a los dos hombres y les preguntó qué cocinaban. El viajero le respondió que cocinaban sopa de piedra con zanahorias, pero que todavía podría tener mejor sabor.

—¿Qué interesante receta! —dijo el curioso aldeano—. Veré con qué puedo aportar.

El curioso aldeano fue a su granja y regresó con una docena de papas.

Un joven pasó y se unió al grupo, trayendo a su madre y todos los platos y cucharas de su casa.

No pasó mucho tiempo antes de que docenas de aldeanos se acercaran al viajero, todos ofreciendo su ingrediente

favorito: jamón, champiñones, cebollas, bellotas, calabaza, sal y pimienta. Todos querían contribuir a la innovadora receta. Finalmente, el viajero sacó la piedra de la olla y declaró:

—¡La sopa de piedra está lista!

Aquella comunidad comió como nunca en ese festejo, que comenzó con una pequeña piedra, una pizca de ingenio y una tonelada de cooperación.

Este cuento es la imagen de cómo cada persona puede enriquecer a la sociedad que le rodea brindando lo que es y lo que tiene.

¿Quieres saber qué es lo que tú podrías aportar? Te voy a ahorrar el trabajo de reflexión y te daré la respuesta: Tú eres lo que haces repetidamente. Aquello a lo que dediques tu tiempo será el ingrediente que compartirás con el resto de la sociedad. Si tus hábitos son positivos, se convierten en virtudes. Si tus hábitos son negativos, se les llama vicios. Y ambos se pueden desarrollar de acuerdo a tus elecciones del día a día.

La buena noticia es que no estamos limitados únicamente a lo que somos el día de hoy en cuanto a nuestros valores, sino que existen maneras prácticas de encaminarnos en la dirección correcta para convertirnos en lo que realmente queremos ser. Te invito a que realices el siguiente ejercicio de autoconocimiento:

1. De la siguiente lista subraya los diez valores más importantes que consideras que deben guiar tu vida.

ACEPTACIÓN	DISCIPLINA	GENEROSIDAD	PASIÓN
ALEGRÍA	DIVERSIÓN	GRATITUD	PAZ
AMISTAD	EDUCACIÓN	HONESTIDAD	PERFECCIÓN
AMOR	EMPATÍA	HUMILDAD	PERSEVERANCIA
ARMONÍA	EMPRENDIMIENTO	HUMOR	PRUDENCIA
AUTO-CONTROL	EQUILIBRIO	IGUALDAD	REPUTACIÓN
COHERENCIA	EQUIPO	INDEPENDENCIA	RESPECTO
COMPASIÓN	ESPERANZA	INNOVACIÓN	RESPONSABILIDAD
COMPROMISO	ESPIRITUALIDAD	INTEGRIDAD	RIQUEZA
CONEXIÓN	ESTÉTICA	JUSTICIA	SABIDURÍA
CONFIANZA	FAMILIA	LEALTAD	SEGURIDAD
CREATIVIDAD	FE	LIBERTAD	SENCILLEZ
CULTURA	FELICIDAD	MODERACIÓN	SERVICIO
CURIOSIDAD	FLEXIBILIDAD	NOBLEZA	TOLERANCIA
DESARROLLO	FORTALEZA	PACIENCIA	VALENTÍA

2. No sigas con este punto hasta no haber terminado el anterior. Una vez seleccionados los diez principales, enmarca los tres valores No negociables, aquellos que necesitas tener en tu vida para convertirte en tu mejor versión.

Si llegaste a un resultado con el que sientas comodidad, ¡Felicidades! Acabas de establecer tus "Valores eje". Una vez que los conozcas es importante establecer acciones concretas para alcanzarlos, ya que de no hacerlo es como si supieras los síntomas de una enfermedad y dejaras el tratamiento médico a un lado. Para lograrlo puedes utilizar el siguiente formato.

Ejemplo:

	ACCIONES REALES PARA ALCANZARLOS		
Describe qué significaría para ti alcanzar un punto de éxito	Objetivo diario (Tareas diarias)	Objetivo mensual (Tareas semanales)	En seis meses (Un objetivo por mes)
<p><b>PACIENCIA</b> Saber controlar mi enojo con mis seres queridos para no lastimarlos.</p>	Dejar pasar a dos coches en el tránsito.	Apartar diez minutos en mi agenda para hablar con alguien que me haga perder la paciencia.	En una discusión sin consecuencias: Ceder "la victoria" al otro, aunque mi punto sea igual o más válido.

Ahora es tu turno. Recuerda establecer acciones que puedas medir y que, en la medida de lo posible, te reten a practicar la virtud de manera activa.

	ACCIONES REALES PARA ALCANZARLOS		
Describe qué significaría para ti alcanzar un punto de éxito	Objetivo diario (Tareas diarias)	Objetivo mensual (Tareas semanales)	En seis meses (Un objetivo por mes)
<b>VIRTUD 1</b>			
<b>VIRTUD 2</b>			
<b>VIRTUD 3</b>			

**Recomendaciones:**

- Ten este plan cerca para recordarlo constantemente.
- Compártelo con alguien de tu confianza, que te pueda acompañar y apoyar si es necesario.
- Mídete y recompénsate ¡Te lo mereces!

## A DONDE QUIERO LLEGAR

Tras haber reflexionado sobre la bandera que guiará nuestro barco en esta vida, lo más coherente es que establezcamos un rumbo. Ya que, si no hay un objetivo que alcanzar, corremos el riesgo de navegar hacia la primera propuesta o “moda” que se atraviese frente a nosotros.

Una misión personal es más que un simple objetivo o meta; es el faro que guía nuestras acciones, decisiones y esfuerzos diarios. Es aquello que nos da un propósito y nos impulsa a levantarnos cada mañana con determinación y entusiasmo.

El desafío de establecer y seguir una misión es más que sólo una idea bonita. Vivir de cara a ella brinda valores y motivos, reales y tangibles, como los que se enlistan a continuación.

### **1. Claridad y Dirección**

En un mundo lleno de distracciones y caminos inciertos, nuestra misión actúa como una brújula, ayudándonos a mantenernos enfocados en lo que realmente importa. Nos

permite priorizar nuestras acciones y tomar decisiones alineadas con nuestros valores y aspiraciones.

### **2. Motivación y Resiliencia**

Cuando enfrentamos desafíos y obstáculos, una misión personal nos da la fuerza para perseverar. Nos recuerda por qué estamos luchando y nos motiva a seguir adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles. La resiliencia nace de la convicción de que estamos trabajando por algo más grande que nosotros mismos.

### **3. Satisfacción y Realización**

No hay nada más gratificante que saber que estamos contribuyendo de manera significativa a nuestras vidas y a las de los demás. La plenitud que sólo provoca esta sensación de logro nos impulsa a seguir creciendo y mejorando.

### **4. Impacto Positivo**

Una misión personal no solo nos beneficia a nosotros, sino también a quienes nos rodean. Al perseguir nuestros sueños y metas con pasión y dedicación, inspiramos a otros a hacer lo mismo. Nuestro compromiso y entusiasmo pueden tener un efecto dominó, creando un impacto positivo en nuestra comunidad e incluso trascender más allá.

### **5. Autoconocimiento y Crecimiento**

El proceso de definir y perseguir una misión personal nos lleva a un viaje de reflexión sobre nuestras fortalezas, debilidades, pasiones y valores. A medida que avanzamos en este camino, nos convertimos en versiones más auténticas y plenas de nosotros mismos.

¿Quieres saber cómo redactar tu propia misión personal? Cualquiera podría pensar que esta tarea es tediosa, que requiere conocimientos amplios y lleva mucho tiempo, pero puede ser mucho más sencillo de lo que imaginas. Sólo tienes que responder las siguientes preguntas:

### ¿Quién eres?

Habla sobre tu edad, tu familia, tu carrera y tu trabajo, si lo tienes.

### ¿Qué haces?

Habla sobre tu futuro ideal, sobre los sueños que te movitan a vivir y a ser la persona que eres.

### ¿Por qué o quién lo haces?

Habla sobre lo que queires dejar en el mundo, lo que te hace levantarte todos los días y te motiva a esforzarte en tus actividades. ¿Hay alguien que motive tu actuar por amor o agradecimiento?

### Misión Personal

Contesta cada pregunta con honestidad y sintetiza tus respuestas en un párrafo para tener listo el primer borrador de tu misión. Ten en cuenta que no se trata de crear algo perfecto desde el principio, sino de tener una dirección que puedas ajustar y perfeccionar con el tiempo.

## LO QUE DEBO HACER

Imagina que estás en un barco en medio del océano y tras mucha reflexión al fin decidiste seguir un rumbo que te puede satisfacer (tu misión). Aunque seguramente el viaje sería emocionante al principio, pronto te darías cuenta de que, es fácil perderse y sentirte desorientado si no cuentas con un mapa y una brújula que te ayuden a prepararte y tomar decisiones informadas. Esta herramienta se llama Plan de Vida, la hoja de ruta que impulsará cada uno de tus pasos ajustándose a tus objetivos y posibilidades personales.

El ser humano es tan complejo y tan completo que sería un error limitar sus objetivos a sólo un ámbito de su existencia, por lo que te recomiendo establecer al menos un objetivo medible para cada una de las siguientes esferas, en las que encontrarás algunas preguntas de reflexión para contrastarlas contra lo que haría tu mejor versión:

Esfera	Reflexión
<b>1. Físico</b>	¿Piensas que tus hábitos ayudarán a tu salud a largo plazo? ¿Sientes orgullo al mirarte en el espejo? ¿Comes adecuadamente? ¿Descansas lo suficiente?
<b>2. Intelectual</b>	¿De qué tratan tus temas de conversación? ¿Qué lees? ¿Qué información absorbes de las redes sociales la mayoría del tiempo? ¿Qué escuchas? ¿Qué ves en la TV?
<b>3. Profesional</b>	¿Estás conforme con cómo te entregas a la carrera de tu elección? ¿Sigues algún canal, podcast, revista, etc. que te preparen de manera adicional? ¿Qué actividad, trabajo o pasatiempo te puede acercar más al éxito profesional?
<b>4. Familiar y Social</b>	¿Sientes que la relación con tu familia es plena? ¿Guardas rencor contra algún familiar o amigo? ¿El tiempo que dedicas a tu familia o amigos es suficiente? ¿Qué medios propondrías para acercarte más a tus seres queridos?
<b>5. Emocional</b>	¿Tienes alguna especie de acompañamiento para cuidar tu salud emocional? (Psicólogo, tutor, director espiritual, etc.) ¿Sabes reconocer y modular tus emociones? ¿Tienes algún plan de acción antes, durante y después de perder el control ante alguna emoción?
<b>6. Espiritual</b>	¿Cómo piensas trascender tras esta vida? ¿Qué quieres dejar en los demás cuando ya no estés? ¿Cómo quieres que te recuerden? ¿Qué actividades te vuelven mejor persona? ¿Cómo trabajas tus virtudes y valores? ¿Estás satisfecho con tu relación con Dios?

Puedes utilizar el siguiente formato para trabajar en tu propio Plan de Vida.

PLAN DE VIDA				
Esfera	Objetivo ¿Qué quiero?	Acciones ¿Cómo lograrlo?	¿Cómo medirlo?	Recompensa
Física				
Intelectual				
Profesional				
Familiar y Social				
Emocional				
Espiritual				

Ejemplo:

PLAN DE VIDA				
Esfera	Objetivo ¿Qué quiero?	Acciones ¿Cómo lograrlo?	¿Cómo medirlo?	Recompensa
<b>Ejemplo: Físico</b>	Mejorar mi salud	Correr por las mañanas	30 minutos	Tener más energía durante el día
<b>Ejemplo: Familiar</b>	Unir a mi familia	Organizar un desayuno sin celulares	1er domingo de cada mes	Mejorar la comunicación y el cariño

## LO QUE DEBO SEGUIR HACIENDO

El primer paso para cambiar el rumbo de tu vida es comenzar ¡Así de simple como suena! Es importante decir que, por mucha nadie nace siendo experto en algo, por mucha facilidad que muestre incluso desde edades tempranas. Todo proceso de aprendizaje lleva tiempo.

En su libro "La Paradoja", James Hunter explica que para formar un hábito primero hay que buscarlo conscientemente (1) e ir practicando hasta volverse expertos inconscientes (4).



El cerebro es una máquina tan poderosa que, con el fin de evitar fatiga tanto física como mental, es capaz de mecanizar acciones en respuesta automática a estímulos recurrentes del mundo exterior.

En su libro "The Power of Habit", Charles Duhigg menciona que para entender un hábito es necesario comprender el proceso cíclico de sus tres componentes: el detonante, la acción y la recompensa.

**1. Detonante:** Se refiere a un lugar, momento, compañía, acción previa, estado emocional.

Ejemplo: El momento después de jugar fútbol con los amigos.

**2. Acción:** Es lo que solemos hacer en respuesta a la señal recibida. Si se hace recurrentemente se convierte en hábito y es fácil confundirlo con la recompensa.

Ejemplo: Después de jugar fútbol, ir por unas cervezas.

**3. Recompensa:** Es lo que intentamos satisfacer para calmar el ansia que se produce en nuestro cerebro.

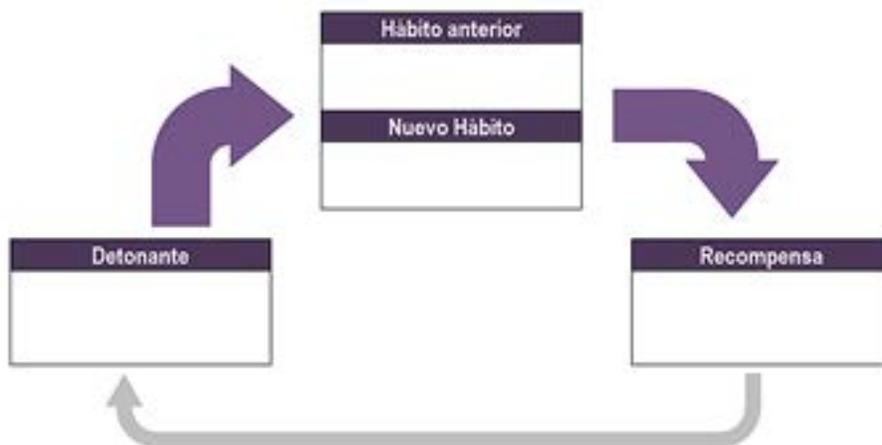
Ejemplo: Después de jugar fútbol, ir por unas cervezas para convivir con los amigos.

El detonante siempre estará ahí, mandando señales a nuestro cerebro de que existe un deseo que debemos satisfacer de alguna manera. Según Duhigg, estos dos componentes no cambian. Sin embargo, los pasos que daremos para conseguir la recompensa sí dependen de nosotros, por lo que es nuestra decisión establecer y seguir un plan de acción coherente con la misión que establecimos previamente.

Ejemplo anterior: Después de jugar fútbol, ir por unas cervezas para convivir con los amigos.

Ejemplo nuevo: Después de jugar fútbol, ir a cenar para convivir con los amigos.

Puedes utilizar el formato que viene a continuación para trabajar en el hábito de tu elección.



## MENSAJE FINAL

La vida es un viaje con una infinidad de caminos. Cada decisión que tomes te llevará en una dirección diferente, por lo que debes estar debidamente preparado antes de que la corriente decida el rumbo por ti.

La etapa de educación superior es un parteaguas en esta travesía, un antes y un después. Hoy tienes muchas decisiones que tomar, muchos cambios por vivir y un mundo por conquistar ¡No dejes ir la oportunidad de trabajar en todas estas herramientas! Si no lo haces ahora, nadie garantiza que te tomarás el tiempo de hacerlo en un futuro con el ajetreo del día a día.

Recuerda quién eres y qué quieres que quede escrito en el libro de tu vida. No te desesperes por la perfección de hoy, sino mantén la esperanza de ser mejor que ayer. La decisión de permanecer fiel a tu misión es tuya y nadie te la puede quitar.

Hong, J. S., & Espelage, D. L. (2012). A review of research on bullying and peer victimization in school: An ecological system analysis. *Aggression and Violent Behavior, 17*(4), 311–322.

Knafo, A. y Schwartz, S. H. (2003): «Parenting and adolescents' accuracy in perceiving parental values», *Child Development, 74*, 2, pp. 595-611.

Hunter, J. (2013). "La Paradoja"



# Anáhuac

México